HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN FORGIVENESS PADA DEWASA AWAL

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL MATURITY AND FORGIVENESS IN EARLY ADULTHOOD***

**Syifa Auliya Rahmah1, Kondang Budiyani2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta [200810186@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:200810186@student.mercubuana-yogya.ac.id)

0878-2212-6385

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 124 orang dengan kriteria individu dewasa awal yang berusia 18 sampai 25 tahun. Pengambilan subjek menggunakan teknik *sampling purposive* dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala kematangan emosi dan skala *forgiveness.* Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS versi 27. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi koefisien (rxy) = 0,591 dengan p = 0,000, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kematangan emosi dengan forgiveness pada dewasa awal. Dalam penelitian ini juga menunjukkan koefisiensi determinasi (*R2*) sebesar 0,343 yang menunjukkan bahwa variabel kematangan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 34,3 % terhadap variabel *forgiveness* dan sisanya 65,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci**: *Forgivenes*,kematangan emosi, dewasa awal

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between emotional maturity and forgiveness in early adulthood. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between emotional maturity and forgiveness in early adulthood. The subjects in this study amounted to 124 people with the criteria of early adult individuals aged 18 to 25 years. Subjects were taken using purposive sampling technique with data collected using emotional maturity scale and forgiveness scale. Data were analyzed using product moment correlation using SPSS version 27. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient (rxy) = 0.591 with p = 0.000 was obtained, so the hypothesis in this study can be accepted. This shows that there is a significant positive relationship between emotional maturity and forgiveness in early adulthood. This study also shows the coefficient of determination (R2) of 0.343 which shows that the emotional maturity variable provides an effective contribution of 34.3% to the forgiveness variable and the remaining 65.7% is influenced by other factors not examined in this study.*

***Keywords****: Forgiveness, emotional maturity, early adulthood*

# PENDAHULUAN

Objek dalam psikologi perkembangan merupakan manusia sebagai person. Hal tersebut memberikan ketertarikan bagi para psikolog akan masalah sampai seberapa jauh perkembangan manusia dipengerahui oleh perkembangan masyarakat (Berg, 1956). Dewasa awal yaitu masa dimana individu mengalami masa perkembangan yang kompleks tentang bagaimana orang dewasa serta psikologis individu yang mendasarinya (Shulman, dkk, 2005). Individu pada dewasa awal akan memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih besar dari periode yang sudah dilalui sebelumnya baik pada diri sendiri serta pengendalian emosi merupakan aspek yang sangat penting dalam proses menjadi orang dewasa. Menurut Santrock (2011) dewasa ini berada pada usia 18 tahun sampai dengan 25 tahun, tahap ini dicirikan dengan kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi. Seseorang yang menenmpuh masa dewasa akan mengalami adanya perubahan dan penyusaian sosia 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 dijungjung sebelumnya yang kemudian akan dipertimbangkan kembali, disinkronkan atau bahkan dikeluarkan (Matt, Seus, & Segumman, 1997 dalam Shulman dkk, 2005).

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

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, tetapo 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 memperbaiki hubungan sebagai bentuk pertanggungjawaban tanpa syarat dari dalam diri inidvidu yang akan mengurangi dorongan untuk melakukan balas dendam terhadap perlakuan yang menyakitkan (Widasuri & Laksmiawati, 2018). Seperti penelitian Anderson (2006) menjelaskan bahwa individu yang mampu memberikan *forgiveness* pada orang lain yang telah menyakiti 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 (13,47%). 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 *forgiveness*.

Individu pada yang sudah memasuki tahap perkembangan dewasa awal *forgiveness* menjadi hal yang 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 kepuasaan dalam hubungan. Semakin individu mampu melakukan perilaku *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 menunjukkan perilaku *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 Pramitasari dan Alfian (2012) menjelaskan bahwa kematangan emosi mempunyai kontibusi pada tingkat kecenderungan *forgiveness* pada remaja. Jika remaja memiliki kematangan emosi yang tinggi, maka kecenderungan *forgiveness* juga akan tinggi sehingga remaja lebih adaptif. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi memiliki peran dalam munculnya perilaku *forgiveness*.

Sementara itu, menurut Faturochman dan Wardhati (2006) faktor yang mempengaruhi ialah empati, permintaan maaf, akibat (luka), perenungan diri, dan kedekatan hubungan. Dari faktor-faktor tersebut bahwa *forgiveness* dipengaruhi oleh kematangan emosi. Kematangan emosi merupakan wujud dari karakteristik kepribadian khususnya pada stabilitas emosi (McCullough, Bono, & Root, 2017). Menurut McCullough (2003) menjelaskan bahwa *forgiveness* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti empati, atribusi terhadap perlaku 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 kecenderungan *forgiveness*. Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *forgiveness*. Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *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 perasaan yang stabil dalam menghadapi permasalahan, sehingga dalam mengambil keputusan atau bertindak akan didasari 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*) Schneinders (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).

Schneinders (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 *forgiveness*, sehingga lebih mudah untuk mengampuni. Sebaliknya, individu dengan kematangan emosi yang rendah maka mereka juga memiliki kecenderungan yang rendah untuk *forgiveness*, sehingga mereka sulit untuk memproses *forgiveness* dan melupakan. K Masa dewasa awal ditandai dengan munculnya masalah-masalah baru yang akan dihadapi seseorang (Hurlock, 1980). Dewasa awal merupakan masa perkembangan yang kompleks yang menyangkut asumsi mengenai peran orang dewasa dengan proses psikologis yang mendasarinya (Shulman, dkk., 2005). Masa dewasa awal merupakan masa di mana individu melalaui periode perkembangan yang unik (Arnett, 2000, dalam Kilic, dkk., 2015). Individu yang memasuki masa dewasa akan mengalami perubahan dan penyesuaian sosial serta psikologis sehingga dapat memunculkan kebingungan dan ketidaknyamanan. Hal ini disebabkan oleh pergantian peran lama serta penyesuaian nilai-nilai yang dipegang sebelumnya untuk kemudian dievaluasi kembali, disesuaikan, atau bahkan dilepaskan (Matt, Seus, & Schumann, 1997, dalam Shulman, dkk., 2005).

Masa dewasa awal disebut sebagai masa yang bermasalah hal ini disebabkan oleh penyesuaian dirinya terhadap masalah yang sulit dan belum pernah dihadapi sebelumnya. Masa yang bermasalah ini dikarenakan oleh tiga hal yaitu tidak semua orang muda memiliki persiapan untuk menghadapi masalah orang dewasa, kesulitan dalam menguasai dua keterampilan secara serentak, dan tidak mendapatkannya bantuan dalam menghadapi masalah - masalah mereka.

Individu pada masa dewasa awal akan menghadapi banyak masalah baru terkait dengan banyaknya perubahan yang terjadi di hidupnya. Menurut Putri (2019), masalah yang dialami semasa dewasa awal dapat berasal dari lingkungan, keluarga, teman sebaya dan juga permasalahan yang muncul dari dalam diri individu. Permasalahan ini dapat memicu stres akibat tekanan yang dialami oleh individu tersebut, sehingga individu perlu mencari strategi *coping* (Syafitri, 2009).

Menurut penelitian dari Worthington dan Scherer (2004), *forgivenees* (memaafkan) merupakan salah satu cara *coping* dari masalah apapun yang berfokus pada emosi terkait dengan serangkaian emosi positif lain juga berfokus misalnya empati, simpati, belas kasih. *Coping* tersebut yang membantu menetralkan atau mengganti emosi negatif menjadi emosi yang sangat positif tersebut.

Penelitian lain dari Widasuari dan Laksmiwati (2018) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif kematangan emosi dengan *forgiveness* dengan jumlah subjek 211 mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian Fitriany, Desra dan Candra (2022) juga membuktikan bahwa ada hubungan yang positif yang signifikan dengan tingkat tinggi antara kematangan emosi dan *forgiveness* pada siswa SMAN 1 Lembah Gumanti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis untuk pengembangan psikologis pada umumnya, terutama untuk psikologi klinis tentang hubungan kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal, serta dapat memberikan informasi pada dewasa awal agar lebih meningkatkan kematangan emosi supaya dapat meningkatkan *forgiveness*.

# METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal. peneliti menggunkan teknik purposive sampling Jenis skala yang digunakan yaitu skala *likert*. Pada skala model ini, subjek diminta untuk memberikan respon dari pernyataan-pernyataan yang disajikan, respon tersebut berupa gambaran keadaan yang dialami oleh subjek (Azwar, 2015). Pada penelitian ini, terdapat 2 skala yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel peneitian, yakni skala *forgiveness* dan kematangan emosi. Responden dalam penelitian ini sebanyak 124 subjek yang ikut berpasrtisipan. Peneliti melakukan penelitian ini dengan cara memberikan kuesioner berupa link *google form* kepada responden. Peneliti menyebarkan skala *forgiveness* untuk mengukur variabel *forgiveness*, dan menyebarkan skala kematangan emosi untuk mengukur variabel kematangan emosi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *forgiveness* yang telah dimodifikasi oleh Lidia (2017), yang terdiri dari 27 asitem dengan 3 aspek *forgiveness*, yaitu *advoidance motivations*, *revenge motivations*, *beneviolence motivations.* Kemudian skala kematangan emosi yang diterjemahkan oleh peneliti sebelumnya yaitu Sejati (2018) yang terdiri dari 22 aitem dengan 3 aspe kematangan emosi, yaitu *adeuency of emotional respon, emotional range and depth, and emotional control*.

Analisis data yang dilakukan menggunakan uji kolerasi product moment dengan bantuan software IBM SPSS Statistics 27. Hal ini dilakukan untuk menjawab hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini terdiri dari 124 dewasa awalGambaran distribusi responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Responden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Usia** | **Frekuensi** | **Presentase (%)** |
| 18-19 tahun | 10 | 8,06% |
| 20-21 tahun | 34 | 27,42% |
| 22-23 tahun | 68 | 54,84% |
| 24-25 tahun | 12 | 9,68% |
| Total | 124 | 100% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jenis Kelamin** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| Perempuan | 86 | 69,35% |
| Laki-laki | 38 | 30,65% |
| Total | 124 | 100% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Provinsi** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| DIY | 39 | 31,34% |
| Jawa Barat | 38 | 30,65% |
| Banten | 17 | 13,71% |
| DLL | 30 | 24,19% |
| Total | 124 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki usia 18-19 tshun sebanyak 10 orang, usia 20-21 tahun sebanyak 34 orang, usia 22-23 tahun sebanyak 68 orang, dan usia 24-25 tahun sebanyak 12 orang. Subjek penelitian yang terdiri dari dewasa awal perempuan sebanyak 86 orang dan dewasa awal laki-laki sebanyak 38 orang. Dikeahui bahwa sebanyak 39 orang bertempat tinggal di Provinsi DIY, 38 orang bertempat tinggal di Provinsi Jawa Barat, 17 orang bertempat tinggal di Provinsi Banten, dan 30 orang bertempat tinggal di Provinsi lain-lainnya.

**Tabel 2. Kategorisasi subjek Berdasarkan Rerata Hipotetik Pada Skor *Forgiveness***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Katengo**  **ri** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| Tinggi | X ≥ (𝜇 + 1.𝜎) | X ≥ 99 | 27 | 10,5% |
| Sedang | (𝜇 – 1.𝜎) ≤ X < (𝜇 + 1.𝜎) | 63 ≤ X < 99 | 84 | 67,7% |
| Rendah | X < (𝜇 – 1.𝜎) | X< 63 | 13 | 21,8% |
| Total |  |  | 124 | 100% |

Berdasarkan tabel kategorisasi data forgiveness, diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki forgiveness pada kategorisasi sedang dengan jumlah 84 responden (67,7%). Sisanya 13 responden (21,8%) dalam kategori rendah dan 27 respondne (10,5%) memiliki forgiveness pada kategori tinggi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian ini memiliki forgiveness dalam kategori sedang.

**tabel 3. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Rerata Hipotetik Pada Skor Kematangan Emosi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Katengo**  **ri** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| Tinggi | X ≥ (𝜇 + 1.𝜎) | X ≥ 80,67 | 40 | 32,3% |
| Sedang | (𝜇 – 1.𝜎) ≤ X < (𝜇 + 1.𝜎) | 51,33 ≤ X < 80,67 | 80 | 64,5% |
| Rendah | X < (𝜇 – 1.𝜎) | X< 51,33 | 4 | 3,2% |
| Total |  |  | 124 | 100% |

Berdasarkan tabel kategorisasi data kematangan emosi, diketahui bahwa mayoritas subjek peneliti memiliki kematangan emosi pada kategorisasi sedang dengan jumlah 80 responden (64,5%). Sisanya, 4 responden (3,2%) dalam kategorisasi rendah dan 40 responden (32,3%) berada pada kategorisasi tinggi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitiann ini memiliki kematangan emosi dengan kategorisasi sedang.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **KS-Z** | **P** | **Ket.** |
| ***Forgiveness*** | .048 | .200 | Normal |
| **Kematangan**  **Emosi** | .051 | .200 | Normal |

Berdasarka hasil uji normalitas variabel forgiveness diperoleh KS-Z = 0,048 dengan p = 0,200 dan variabel kematangan emosi diperoleh KS-Z = 0,051 dengan p = 0,200. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel forgiveness dan kematangan emosi terdistrubsi normal.

Menurut Hadi (2015) berpendapat bahwa normal atau tidaknya data penelitian tidak berpengaruh terhadap hasil akhir. Lebih lanjut, ketika subjek dalam jumlah yang besar atau jumlah subjek N ≥30 maka dapat dikatakan data terdistribusi dengan normal. Jumlah subjek dalam penelitian ini ada sebanyak 124 subjek (N≥30). Menurut Widana dan Muliani (2020) apabila jumlah subjek data lebih dari 30 (N>30) maka data tersebut sudah diasumsikan sebagai data berdistribusi normal.

Selanjutnya yaitu uji linieritas untuk menentukan jenis analisis data yang nantinya digunakan untuk pengujian hipotesis ini apakah menggunakan statistik parametrik atau statistik non-parametrik.

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **F** | **Sig.** | **Keterangan** |
| Kematangan Emosi – *Forgiveness* | 65,010 | 0,000 | Linear |

Berdasarkan hasil pada tabel 10, hasil uji linieritas diperoleh F = 65,010 dengan p = 0,000 (p < 0,050), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kematangan emosi dan forgiveness merupakan hubungan yang linear.

**Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Product Moment**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Koefisien**  **kolerasi (r)** | **Sig.** | **Keterangan** |
| Kematangan Emosi – *Forgiveness* | .591 | .000 | Signifikan |

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,591 dengan p = 0,000 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi kematangan emosi, maka semakin tinggi pula *forgiveness* dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi, maka semakin rendah pula *forgiveness* pada dewasa awal.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubunan yang signifikan antara kemaangan emosi dengan forgiveness pada dewasa awal. Pada penelitian ini dewasa awal memiliki skor *forgiveness* di tingkat sedang dan memiliki skor kematangan emosi di tingkat sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan pearson correlation, dengan nilai signifikan p<0,000 dengan nilai r = 0,591 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara variabel kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal sehingga hipotesis dapat diterima. Hubungan positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal menggambarkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi *forgiveness*. Sebaliknya, jika semakin rendah kematangan emosi maka semakin rendah *forgiveness* pada dewasa awal. Hal ini sejalan dengan penelitian Malbtby dkk, (2005) bahwa orang dengan kematangan emosi yang rendah memiliki kesulitan dalam memberikan *forgiveness*. Individu yang memiliki kontrol emosi yang baik cenderung mudah untuk memafkan dibandingkan dengan mereka yang kurang mampu mengendalikan emosinya.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *forgiveness*. Hal ini sesusai dengan pendapat dan penelitian yang dilakukan Enright (Dalam Paramitasari & Alfian, 2012) yang menyatakan bahwa kematangan emosi merupakan faktor yang mempengaruhi *forgiveness*. Hal ini sesusai dengan pendapat dan penelitian yang dilakukan Enright (Dalam Paramitasari & Alfian, 2012) yang menyatakan bahwa kematangan emosi merupakan faktor yang mempengaruhi *forgiveness*.

Jika diliat dari aspek-aspek kematangan emosi yang pertama yaitu kecukupan emosional, yaitu kemampuan individu untuk memberikan respon emosional yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Respon emosional yang memadai sangat penting dalam proses *forgiveness* karena memungkinkan individu untuk merespon situasi yang menyakitkan dengan cara yang konstrukitf. Individu dengan respon emosional yang memadai lebih mampu untuk memproses *forgiveness*. Hal ini karena mereka dapat memahami dan menerima emosi negatif mereka tanpa bereaksi secara berlebihan atau menekan emosi tersebut. Individu yang memiliki kecukupan respon emosional dapat mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang sehat, yang memungkinkan proses penyembuhan dan pemaafan terjadi lebih cepat (Thompson dkk., 2005). Peneliti yang dilakukan oleh Worthington dkk., (2007) bahwa individu yang memiliki kecukupan respon emosional lebih cenderung untuk mencapai pemaafan setelah mengalami perlakuan buruk.

Aspek yang kedua yaitu rentang dan kedalam emosi adalah kemampuan individu untuk mengalami dan memahami berbagai emosi dengan intensitas yang berbeda, sehingga individu akan meminimalisir perasaan emosi negatif. Setiap individu memiliki cara beragam untuk dapat memperoses *forgiveness*, salah satunya dengan mengatasi emosi negatif akibat tindakan yang menyakitkan. Ketika individu berusaha memenimalisir perasaan emosi negatif kepada orang yang telah menyakitinya, hal ini dapat mempengaruhi perasaan individu yang telah disakiti, sehingga lebih imudah untuk memberikan *forgiveness* dan melanjutkan hidup tanpa membawa beban emosinal negatif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kadiangandu dkk., (2001) bahwa individu yang mampu mengalami dan memahami berbagai emosi dengen kedalam yang signifikan lebih mudah untuk memberikan *forgiveness*.

Kemudian aspek yang terakhir adalah kontrol emosi, yaitu suatu usaha individu untuk mengatur dan mengelola emosi mereka. Dengan mengelola emosi yang baik menyebabkan individu menghindari reaksi implusif atau destruktif terhadap perilaku yang menimbulkan rasa sakit. Berdasarkan hasil penelitian Harris dkk., (2006) bahwa kontrol emosional yang baik berhubungan positif dengan tingkat pemaafan. Individu yang mampu mengendalikan emosi mereka dengan baik cenderung mampu dalam mengelola perasaan marah dan dendam, sehingga mempermudah proses pemaafaan.

Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian pada variabel *forgiveness* dapat diketahui bahwa sebanyak 13 subjek berada pada kategori rendah yaitu sebesar 21,8%, sebanyak 84 subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 67,7% dan sebanyak 27 subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 10,5%. Dari hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki perilaku *forgiveness* yang sedang. Dari hasil tersebut peneliti meyimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki perilaku *forgiveness* yang sedang.

Hasil kategorisasi penelitian pada variabel kematangan emosi dapat diketahui bahwa sebanyak 4 subjek pada kategorisasi yang rendah sebesar 3,2%, sebanyak 80 subjek pada kategorisasi yang sedang sebesar 64,5% dan 40 subjek berada pada kategorisasi tinggi sebesar 32,3%. Dari hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar subjek peneliti memiliki kematangan emosi sedang. Melalui hasil tersebut disimpulkan bahwa dewasa awal yang menjadi subjek penelitian ini memiliki aspek kematangan emosi yang cukup sedang. Koefisien determinasi (R²) dalam penelitian ini sebesar 0,343 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel kematangan emosi berkontribusi sebesar 34,3% terhadap variable forgiveness dan sisanya 65,7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti self-esteem, kepribadian, dan empati.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (rxy) = 0,591 dengan taraf signifikan (p < 0,050) yang berarti ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal. Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi *forgiveness* pada dewasa awal, dan sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka semakin rendah pula forgiveness pada dewasa awal. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar dewasa awal memiliki kematangan emosi yang cenderung sedang dengan presentase sebesar 64,5% dan (40 subjek) dan *forgiveness* cenderung sedang dengan presentase sebesar 67,7% (84 subjek. Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,343 yang menunjukkan bahwa variabel kematangan emosi berkontribusi sebesar 34,3% terhadap variabel *forgiveness* dan sisanya 65,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

# DAFTAR PUSTAKA

Albin, R.S. 1993. Emosi: *Bagaimana mengenal, menerima, dan mengarahkan.* Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Andreson,   M.A.   (2006).   *The relationship among sesiliance, forgiviness, and anger expresion in adolescent. Maine: The University of Maine(online)*. <https://digitalcommons.library.umaine.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.co.id/&httpsredir=1&article=1439&context=etd>.

Azwar, S. (2015). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Peajar.

Azwar, Saifuddin. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Chaplin, C.P. 2005. *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Press Grafindo Persada.

Anon (n.d.). Dari 574 Kasus, 80% Pembunuhan Bermotif Dendam dan Sakit Hati. SINDOnews.com. diakses tanggal 23 mei 2024 Dari <https://nasional.sindonews.com/berita/1356879/13/dari-574-kasus-80-pembunuhan-bermotif-dendam-dan-sakit-hati>

Darwis, M. H. 2006. Emosi penjelajahan religo-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur’an. Jakarta: Erlangga.

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.

Fitriany, R., Desra, H. H., & Candra, I. (2022). Hubungan kematangan emosi dengan forgiveness pada siswa SMA 1 lembah gumati: Relations between emotional maturity and forgiveness in student of SMAN 1 lembah gumanti. *Jurnal psikologi jambi*, 7(02), 62-70.

Goleman, D. 2003. *Working with emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Guswani, A. M., & Kawuryan F. (2012). Perilaku agresi pada mahasiswa ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi: Pituhur*, *1*(2), 86-92.

<http://journal.unair.ac.id/flerPDF/110511131_1v.pdf>

Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Harris, A. H. S., Thoresen, C. E., & Humphreys, K. (2006). *Forgiveness, unforgiveness, health, and disease*. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), Handbook of forgiveness (pp. 321-333). Routledge.

Hurlock, E.B. (2009). Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan, Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E.B. (2010). *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka

Kadiangandu, J. K., Mullet, E., & Vinsonneau, G. (2001). Forgiveness: A three-component system Journal of Personality and Social Psychology, 80(2), 283-293.

Khairani, R., & Putri, D. E. (2011). Kematangan emosi pada pria dan wanita yang menikah muda. Jurnal Ilmiah Psikologi, 1(2).

King, L.A. (2012). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif* (edisi pertama). Jakarta: Salemba Humanika

Manik, R. (2017). Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi dan Forgiviness. *Jurnal JUMPA*. V.(2), 1-12. Diunduh dari: <https://docplayer.info/72110771-Teknik-cognitive-restructuring-untuk-meningkatkan-kecerdasan-emosi-dan-forgiviness-resmin-manik-1:html>

Mappiare, Andi. (1983). *Psikologi orang dewasa*. Surabaya : Usaha Nasional

McCullough, M. E. (2008). Beyond revenge: The evolution of the forgiviness instinct. New York: Joseesy-Bass.

Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness: The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness*. Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13.

McCullough, M.E. (2000). Forgiviness 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., Fincham, F . D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiviness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540.

McCullough, M. E.(2001). Forgiviness: Who does it and how do they do it*? Current directions in psychological science*, 10, 6-10.

McCullough, M.E., Bono, G., & Root, L.M. (2007). *Forgiveness and well-being*. *Coral Gables. Miami*. <https://welcome.miami.edu/academics/libraies/in>

McCullough,M.E, Giacomo Bono, G & Root L.M. (2006). Rumination, emotion, and forgiveness : Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Sosial Psychology* 92, (3), 490-505

Nashori, F. (2008). *Psikologi sosisal islami,* Bandung: PT Refika Aditama

Nashori, F. (2014). *Psikologi* *pemaafan*, Yogyakarta: Safiria Insani Press.

Paramitasari, R & Alhan, I, N. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecerdasan Memaafkan Pada Remaja Akhir Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan 01.(02). 1-7. Diunduh dari: <http://journal.unair.ac.id/flerPDF/110511131_1v.pdf>

Raj, P., Elizabeth, C. S., & Padmakumari, P. (2016). Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. Cogent Psychology, 3(1), 0-16. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1153817>

Saifuddin, Ahmad. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta: *Kencana*.

Sarwono, S. (2011). Psikologi remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo

Schneiders, A. A. 1964. *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinerhart, and Winston.

Shulman, S., Feldman, B., Blatt, S., Cohen, O., & Mahler, A. (2005). Emerging Adulthood. Journal of Adolescent Research, 20(5), 577-603.

Sugiyono. (2015). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. Bandung: Alfabeta

Thompson, Laura Yahmhure; Snyder,C. R. ; Hoffman, Lesa; Michael, Scott T; Heather N; Rasmussen; Billings, Laura S.; Heinze, Laura; Neu feld, Jason E.; Shorey, Hal S.; Robberts,Jessica C; & Robberts Danae E. (2005), *Dispositional Forgiviness of Self, Others, and Situation*, Journal Of Personality.

Tousaanint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiviness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of Adult Development*. 8(4), 249-257. <https://doi.org/10.1023/A:1011394629736>

Walgito, B. (2002). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Widasuri, D., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dngan Forgiveness Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5, 1–6.

Worthington, Everett L., Jr. (Ed.). 1998. *Dimensions of Forgiviness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Worthington, E. L., Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus desicional forgiveness, dispositional forgiveness, and reduced unforgiveness*. Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302

Yusuf, S. (2001). *Psikologi pekembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.