

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa awal merupakan periode transisi yang penting dalam rentang kehidupan manusia, di mana individu mulai menghadapi tuntutan baru dalam hal tanggung jawab pribadi, sosial, dan profesional (Hurlock, 2012). Dewasa awal umumnya terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian stabilitas emosional, serta pembentukan hubungan interpersonal yang lebih matang (Papalia & Feldman, 2021). Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan kemandirian dalam pengambilan keputusan dan membangun arah hidupnya, termasuk dalam bidang pendidikan dan karier. Masa ini juga dikenal sebagai *emerging adulthood*, yaitu fase yang ditandai dengan eksplorasi diri dan pengembangan potensi sebelum memasuki masa dewasa penuh (Arnett, 2015).

Lebih lanjut, dewasa awal merupakan masa pembentukan identitas dan kematangan emosional yang berperan penting dalam perkembangan kepribadian seseorang. Pada tahap ini, individu mulai membangun hubungan yang lebih intim, memantapkan nilai dan tujuan hidup, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan sosial (Santrock, 2023). Selain itu, individu juga belajar mengelola emosi dan mengembangkan kemampuan memecahkan masalah secara mandiri (Rachmawati & Widyastuti, 2022). Dewasa awal sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, hubungan interpersonal, dan pencarian

makna hidup, sehingga diperlukan keseimbangan antara aspek kognitif dan emosional (Hidayati & Arumsari, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), sekitar 30% individu berusia 18–25 tahun di Indonesia mengalami tekanan psikologis ringan hingga sedang yang berkaitan dengan stres kehidupan, ketidakstabilan emosi, dan tuntutan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa dewasa awal merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Data dari *World Health Organization* (WHO, 2022) juga melaporkan bahwa lebih dari 1 dari 4 individu muda di dunia mengalami gangguan emosional akibat perubahan peran, tuntutan sosial-ekonomi, serta tekanan dalam membangun karier dan hubungan interpersonal. Selain itu, survei *Global Mind Project* (2023) menunjukkan bahwa kelompok usia 18–24 tahun memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih rendah dibandingkan kelompok usia lainnya, dengan keluhan utama berupa stres, kecemasan, dan kehilangan makna hidup.

Di Indonesia, Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas, 2022) menunjukkan adanya peningkatan dewasa muda yang mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan emosional, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan, ekonomi, dan hubungan sosial. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2022) juga menyoroti bahwa masa dewasa awal merupakan periode yang rentan terhadap tekanan psikososial, seperti ketidakpastian karier, tuntutan keluarga, dan pencarian jati diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa kompleksitas tuntutan kehidupan pada fase dewasa awal dapat memicu stres emosional dan

konflik, baik dalam diri individu maupun dalam hubungan dengan orang lain (Fauziah & Amalia, 2022; Pradana & Lestari, 2023).

Menurut Fauziah dan Amalia (2022), fase dewasa awal merupakan periode di mana individu mulai menghadapi kompleksitas kehidupan yang menuntut kemampuan beradaptasi terhadap berbagai perubahan sosial dan emosional. Tekanan dari lingkungan, seperti persaingan akademik, ketidakpastian karier, serta tuntutan keluarga atau pasangan, dapat menimbulkan stres emosional dan ketegangan psikologis. Pradana dan Lestari (2023) menambahkan bahwa individu pada usia ini rentan mengalami konflik intrapersonal maupun interpersonal karena proses pencarian identitas dan nilai diri yang belum stabil. Tekanan sosial dan emosional tersebut sering kali berujung pada munculnya konflik dengan orang lain, rasa kecewa, hingga luka emosional yang mendalam. Handayani dan Fitria (2021) menjelaskan bahwa hubungan sosial pada masa dewasa awal cenderung diwarnai oleh perbedaan kepentingan, ekspektasi, dan cara berpikir, yang berpotensi menimbulkan kesalahpahaman dan konflik interpersonal. Situasi seperti ini dapat memunculkan emosi negatif seperti kemarahan, kebencian, dan rasa tidak terima yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dalam hal ini, kemampuan untuk memaafkan menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan emosional dan kualitas hubungan sosial.

Alawiyah (2020) menyebutkan bahwa kesalahan dan kekecewaan dalam hubungan sosial merupakan hal yang wajar terjadi pada masa dewasa awal, sehingga individu perlu mengembangkan kemampuan untuk memaafkan agar tidak terjebak dalam konflik emosional yang berlarut-larut. Namun, proses memaafkan

sering kali tidak mudah dilakukan. Budiman (2016) menegaskan bahwa banyak individu memaafkan hanya secara formal atau ritual tanpa benar-benar melepaskan perasaan negatifnya, sehingga masih menyisakan luka batin dan dendam tersembunyi. Lebih lanjut, Annisa dan Marettih (2016) serta Bantam dkk. (2024) menjelaskan bahwa memaafkan menuntut kemampuan untuk menggantikan emosi negatif dengan emosi positif seperti empati dan penerimaan, yang membutuhkan kematangan emosional dan regulasi diri yang baik. Dewi dkk. (2025) menambahkan bahwa proses memaafkan secara tulus hanya dapat tercapai apabila individu mampu memahami makna pemaafan secara mendalam dan menyadari pentingnya melepaskan beban emosional.

Kemampuan memaafkan merupakan proses psikologis yang penting dalam hubungan interpersonal karena membantu individu mengurangi emosi negatif dan memperbaiki hubungan. Menurut McCullough (2008), kemampuan memaafkan ditandai dengan berkurangnya dorongan untuk membalas serta meningkatnya empati terhadap pelaku. Enright dan Fitzgibbons (2015) menjelaskan bahwa pemaafan merupakan proses sadar untuk melepaskan kebencian dan menggantinya dengan sikap penerimaan. Pareek, Mathur, dan Mangnani (2016) menyatakan bahwa pemaafan melibatkan perubahan emosi dan sikap dari negatif menjadi lebih positif. Nashori (2011) menambahkan bahwa pemaafan merupakan kesediaan individu untuk melepaskan pengalaman tidak menyenangkan dan membangun kembali hubungan yang lebih baik. McCullough, Fincham, dan Tsang (2003) menguraikan bahwa kemampuan memaafkan tercermin dalam tiga aspek: aspek motivasional, aspek motivasi menghindar (avoidance motivation), aspek motivasi

membalas dendam (revenge motivation), dan aspek motivasi berbuat baik (benevolence motivation).

Penelitian Putri, Zubair, dan Minarni (2024) terhadap 874 mahasiswa di Kota Makassar berusia 18–25 tahun menunjukkan bahwa tingkat kemampuan memaafkan mayoritas berada pada kategori sedang (42%), dengan sebagian lainnya berada pada kategori rendah (24,9%), tinggi (19,5%), sangat tinggi (8,9%), dan sangat rendah (4,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan memaafkan pada mahasiswa berada pada tingkat moderat. Sejalan dengan itu, penelitian Febriyanti dan Juniarly (2020) pada 100 individu dewasa awal berusia 20–25 tahun menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (52%), diikuti kategori rendah (46%), dan tinggi (2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan memaafkan pada dewasa awal cenderung berada pada tingkat sedang dalam menghadapi konflik interpersonal.

Hasil Penelitian lainnya oleh Wulandari dan Fitriani (2023) terhadap 156 mahasiswa usia 18–24 tahun juga menunjukkan bahwa tingkat kemampuan memaafkan sebagian besar berada pada kategori sedang, diikuti kategori rendah dan tinggi dalam proporsi yang lebih kecil. Temuan ini menunjukkan pola yang konsisten bahwa kemampuan memaafkan pada individu dewasa awal berada pada tingkat moderat. Secara keseluruhan, berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan memaafkan pada individu dewasa awal cenderung berada pada tingkat sedang, sehingga mengindikasikan bahwa tidak semua individu mampu mengelola emosi negatif secara optimal dalam menghadapi konflik interpersonal.

Kondisi ini menunjukkan pentingnya faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kemampuan memaafkan, salah satunya adalah kecerdasan emosional.

Peneliti melakukan wawancara pada April 2025 terhadap lima subjek berusia 18–25 tahun untuk melihat aspek kemampuan memaafkan. Wawancara disusun berdasarkan aspek motivasional dalam memaafkan menurut McCullough, Fincham, dan Tsang (2003), yaitu motivasi menghindar (*avoidance motivation*), motivasi membalas dendam (*revenge motivation*), dan motivasi berbuat baik (*benevolence motivation*).

Pernyataan AN (22 tahun) mengalami situasi ketika dirinya merasa disinggung oleh teman melalui ucapan di media sosial yang dianggap menyindir dan merendahkan dirinya.

“Awalnya saya pengen banget balas, bahkan sempat kepikiran mau nyindir lewat media sosial.”

“Saya ngerasa dia sengaja nyindir saya di story, jadi saya juga kepikiran buat balas.”

“Tapi lama-lama saya pikir nggak ada gunanya kalau dibalas.”

Berdasarkan kutipan di atas bahwa bentuk masalah berupa perlakuan teman melalui sindiran di media sosial memunculkan *revenge motivation*, yaitu dorongan untuk membalas perlakuan orang lain. Namun, individu mampu menahan dorongan tersebut setelah mempertimbangkan dampaknya.

Pernyataan RD (21 tahun) mengalami kesalahpahaman dengan teman akibat pesan yang tidak tersampaikan dengan baik dalam komunikasi chat, sehingga menimbulkan konflik.

“Saya sempat kepikiran balas perlakuannya, tapi akhirnya saya tahan.”

“Waktu itu saya benar-benar kesel karena chat saya kayak

disalahpahami.”

“Tapi saya takut kalau dibalas malah bikin masalah makin panjang.”

Berdasarkan kutipan di atas bahwa bentuk masalah berupa kesalahpahaman dalam komunikasi chat memunculkan *revenge motivation*, yaitu dorongan untuk membalas perlakuan yang dianggap tidak adil. Namun, individu memilih menahan diri untuk menghindari konflik yang lebih besar.

Pernyataan LF (23 tahun) mengalami konflik dengan teman dekat akibat perbedaan pendapat dalam suatu situasi perkuliahan, sehingga menimbulkan rasa kecewa dan tidak nyaman.

“Saya sempat marah dan jadi agak menjauh juga dari dia.”

“Waktu itu jadi males ketemu atau ngobrol dulu di kampus.”

“Tapi sebenarnya lebih karena masih emosi aja.”

Berdasarkan kutipan di atas bahwa bentuk masalah berupa konflik dalam hubungan pertemanan di lingkungan kampus memunculkan *avoidance motivation*, yaitu kecenderungan menarik diri sementara dari interaksi sosial karena masih adanya emosi negatif.

Pernyataan MS (20 tahun) mengalami pertengkaran dengan teman satu kos setelah terjadi perbedaan pendapat dalam suatu situasi sehari-hari, sehingga hubungan menjadi tidak nyaman.

“Saya sempat menjauh dulu, nggak komunikasi.”

“Kalau ketemu jadi canggung banget di kos.”

“Setelah beberapa waktu baru saya mulai ngobrol lagi.”

Berdasarkan kutipan di atas bahwa bentuk masalah berupa pertengkaran dalam hubungan pertemanan satu lingkungan memunculkan *avoidance motivation*,

yaitu kecenderungan menghindari komunikasi dengan orang yang terlibat konflik sebagai bentuk respon emosional sementara.

Pernyataan PA (24 tahun) mengalami kekecewaan dalam hubungan pertemanan karena teman tidak sesuai harapan, seperti kurang peduli dan tidak sesuai ekspektasi dalam pertemanan.

“Dulu saya ngerasa dia nggak sesuai sama yang saya harapkan sebagai teman.”

“Awalnya kecewa sih, tapi saya coba ngobrol lagi baik-baik.”

“Saya juga kadang mulai duluan biar hubungan tetap enak lagi.”

Berdasarkan kutipan di atas bahwa bentuk masalah berupa konflik dalam hubungan pertemanan di lingkungan kampus memunculkan *avoidance motivation*, yaitu kecenderungan menarik diri sementara dari interaksi sosial karena masih adanya emosi negatif.

Berdasarkan hasil wawancara, bentuk masalah interpersonal yang dialami dewasa awal dalam kesulitan memaafkan meliputi perlakuan teman berupa sindiran di media sosial, kesalahpahaman dalam komunikasi chat, pertengkaran dalam lingkungan pertemanan di kos maupun kampus, serta kekecewaan terhadap sikap teman yang tidak sesuai harapan. Masalah tersebut memunculkan tiga aspek motivasional dalam memaafkan sesuai teori McCullough, Fincham, dan Tsang (2003), yaitu *revenge motivation* berupa dorongan untuk membalas perlakuan teman yang menyakitkan atau dianggap tidak adil, *avoidance motivation* berupa kecenderungan menjauh atau menghindari komunikasi sementara akibat konflik, serta *benevolence motivation* berupa upaya untuk memperbaiki hubungan dan membangun kembali komunikasi yang positif. Dengan demikian, kesulitan

memaafkan pada dewasa awal ditandai oleh perbedaan respon motivasional dalam menghadapi konflik interpersonal yang dipengaruhi oleh bentuk masalah nyata yang dialami serta kemampuan individu dalam mengelola emosi dan hubungan sosial.

Kemampuan memaafkan memungkinkan individu dewasa awal untuk mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, dan dendam secara lebih sehat, serta menggantinya dengan perasaan positif seperti penerimaan, empati, dan pemahaman terhadap pihak yang bersalah (McCullough & Witvliet, 2020; Enright & Fitzgibbons, 2015). Individu dengan kemampuan memaafkan yang baik cenderung memiliki kematangan emosional yang tinggi, sehingga mampu mengatur emosi, berpikir rasional, dan mengambil keputusan tanpa didominasi perasaan negatif (Ardila & Widyastuti, 2021). Kematangan emosional ini membantu individu dalam menghadapi konflik sosial dan kekecewaan secara lebih adaptif (Sari & Pratiwi, 2022).

Selain itu, kemampuan memaafkan juga berkontribusi dalam membentuk hubungan sosial yang harmonis serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Worthington, 2019; Toussaint & Webb, 2022). Sebaliknya, kemampuan memaafkan yang rendah dapat membuat individu cenderung menyimpan dendam, sulit mengendalikan emosi, serta mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial (Rahayu & Setyawan, 2020). Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan stres, kecemasan, dan menurunkan kualitas hubungan interpersonal (Nurdin, 2023).

Mustary (2023) menjelaskan bahwa kemampuan memaafkan dapat mendukung terciptanya hubungan sosial yang positif dan stabil, yang berkontribusi

pada peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini sejalan dengan pendapat Rasyidnita (2024) yang menyatakan bahwa memaafkan membantu individu mencapai ketenangan batin dengan melepaskan emosi negatif dan menghadirkan perasaan yang lebih positif. Selain itu, memaafkan juga berperan penting dalam pemulihan hubungan interpersonal setelah konflik serta membantu mengurangi respons negatif pascakonflik (Nihayah, Putri, & Hidayat, 2021). Namun, proses memaafkan tidak selalu mudah, terutama ketika individu mengalami kekecewaan atau luka emosional, sehingga dapat memunculkan perasaan dendam yang berkepanjangan dan memperburuk kondisi emosional (Safitri, 2017).

Menurut Bono, McCullough, dan Root (2008), kemampuan memaafkan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal meliputi regulasi emosi, empati, dan kecerdasan emosional, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan sosial dan hubungan interpersonal. Salovey dan Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain secara efektif. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan dendam ketika menghadapi konflik interpersonal (Mayer, Caruso, & Salovey, 2016).

Pada masa dewasa awal, kemampuan ini menjadi penting karena individu dihadapkan pada berbagai tuntutan kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan, dan kemandirian emosional (Papalia & Feldman, 2014). Kecerdasan emosional membantu individu dalam memahami perasaan orang lain, menumbuhkan empati,

serta mengambil keputusan yang lebih rasional saat menghadapi konflik, sehingga mempermudah individu untuk melepaskan emosi negatif dan memilih untuk memaafkan (Enright & Fitzgibbons, 2015). Hal ini didukung oleh penelitian Nurhasanah dan Aziz (2021) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan kemampuan memaafkan, di mana semakin baik pengelolaan emosi individu, semakin besar kecenderungannya untuk memaafkan kesalahan orang lain.

Menurut Goleman (2000), mendefinisikan kecerdasan emosional memungkinkan individu untuk memotivasi diri, bertahan dalam menghadapi kegagalan, menunda kepuasan, serta mengatur suasana hati secara proporsional. Kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer (dalam Saptoto, 2010) adalah suatu bentuk intelegensi yang melibatkan kemampuan untuk menangkap perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain. Setyaningrum, Utami, dan Ruhana (2016) menjelaskan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang baik mampu membuat keputusan secara tegas dan tepat meskipun berada dalam tekanan, tetap berpegang pada etika dan prinsip, serta memiliki motivasi berprestasi.

Menurut Goleman (2000), kecerdasan emosional mencakup lima aspek utama, yaitu kemampuan mengenali emosi diri sendiri yang merujuk pada kesadaran diri, yaitu kemampuan untuk menyadari perasaan saat perasaan itu muncul. Mengelola emosi yaitu kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan perasaan agar tetap sesuai dengan situasi. Memotivasi diri yakni kemampuan untuk mengarahkan emosi guna mencapai tujuan tertentu. Mengenali emosi orang lain yang dikenal sebagai empati. Serta membina hubungan dengan orang lain yaitu

keterampilan dalam mengelola emosi orang lain melalui interaksi sosial yang efektif.

Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu memahami dan mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, dan dendam, sehingga lebih mudah memberikan maaf kepada orang lain (McCullough, 2008; Enright & Fitzgibbons, 2015). Pada masa dewasa awal, kemampuan ini menjadi penting karena individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang menuntut kematangan emosional dan sosial (Nurhasanah & Aziz, 2021). Individu dengan kecerdasan emosional yang baik akan lebih mampu menenangkan diri, memahami perasaan orang lain, serta menilai situasi secara objektif, sehingga lebih mudah mengembangkan sikap memaafkan (Wati & Fadhillah, 2020).

Sebaliknya, kecerdasan emosional yang rendah dapat membuat individu sulit mengontrol emosi dan cenderung menyimpan dendam, yang berdampak pada hubungan sosial (Riyadi & Handayani, 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan kemampuan memaafkan, di mana semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk memaafkan (Dewi & Nugraha, 2021). Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan memaafkan pada dewasa awal?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan memaafkan pada dewasa awal.

1. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam Psikologi Klinis, dengan memperkaya pemahaman mengenai peran kecerdasan emosional terhadap kemampuan memaafkan pada individu usia dewasa awal.

b) Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi individu dewasa awal, psikolog, konselor, maupun praktisi klinis dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional guna mengembangkan kemampuan memaafkan melalui berbagai bentuk intervensi psikologis, pelatihan pengelolaan emosi, atau program psikoedukasi.