

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia merupakan makhluk sosial yang mana berarti bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri, dalam kehidupan sehari-hari manusia senantiasa membutuhkan interaksi dengan individu lain dan lingkungannya dengan keberagaman suku, adat dan budaya. Selain itu, manusia juga merupakan makhluk hidup yang terus berkembang. Proses perkembangan yang dilewati manusia dimulai dari masa kecil, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Tahap perkembangan adalah tahapan atau cara hidup seorang individu, yang memiliki ciri khas atau pola sikap tertentu bagi setiap individu (Alfiyanti, 2023).

Teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh ahli dalam psikologi Erik Erikson menitikberatkan pada peranan interaksi sosial dalam membentuk kepribadian. Menurut Pedhu (2022) teori yang dikemukakan oleh Erik Erikson menekankan bahwa sepanjang rentang kehidupan, setiap orang dihadapkan dengan serangkaian tantangan atau krisis psikososial. Keberhasilan dalam menghadapi tantangan atau tugas perkembangan yang seharusnya dapat menjadi kunci utama untuk mencapai perkembangan sosial yang sehat. Sebaliknya, ketidakberhasilan individu dalam menghadapi suatu rangkaian tugas perkembangan maka akan menyebabkan individu kurang adaptif dalam menghadapi tantangan selanjutnya.

Salah satu fase dalam kehidupan yang dilalui setiap individu adalah masa dewasa awal. Hurlock (1997) menyatakan bahwa masa dewasa dini pada individu

berkisar pada usia 18 sampai 40 tahun. Sedangkan Santrock (2011) menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan masa dimana individu mengalami transisi dari fase remaja menuju dewasa. Batasan usia ini berkisar diantara 18 sampai 25 tahun. Secara hukum individu dapat dikatakan sebagai orang dewasa awal saat usianya menginjak 21 tahun.

Intimacy versus *Isolation* menjadi bagian dari tahap perkembangan individu dewasa awal. Menurut Erikson fase ini adalah individu mampu mencapai keintiman dengan orang lain dan menghindari kesendirian. Individu akan menjalin hubungan dengan orang lain secara efektif, tetapi jika individu tidak memiliki kapasitas untuk memiliki hubungan keintiman maka individu akan cenderung maladaptif atau mengisolasi (Alwidyatmiko *et al.*, 2024). Bentuk dari pencapaian tugas ini, yaitu individu diharapkan mampu mengembangkan kemampuan menjalin relasi interpersonal yang matang dengan teman sebaya yang berjenis kelamin berbeda (Hurlock, 1980). Salah satu dari bentuk hubungan dekat dan bermakna dengan lawan jenis umumnya terjadi pada hubungan romantis (Anggraita dan Witarso, 2022). Hubungan romantis yang sudah terjalin baik diharapkan sampai pada jenjang pernikahan.

Namun, tidak selamanya suatu hubungan dapat berjalan mulus. Akan selalu ada kemungkinan munculnya berbagai permasalahan dan rintangan yang harus dihadapi (Alhabibi dan Amali, 2025). Ada juga hubungan romantis yang berakhir sebelum pernikahan yang bisa disebut putus cinta. Berakhirnya suatu hubungan emosional seseorang dengan pasangannya disebut putus cinta (Rumondor, 2013). Putus cinta pada individu dewasa awal sering kali membuat individu mengalami pengalaman emosional yang cukup berat karena berhubungan dengan kebutuhan

akan keintiman dan penerimaan diri (Santrock, 2019). Terdapat beragam alasan utama yang mendasari perpisahan atau putus cinta, mulai dari adanya pihak ketiga dalam hubungan (perselingkuhan), dinamika hubungan yang tidak sehat (*toxic*), sampai pada hambatan mengenai restu oleh orang tua. Kemudian individu yang mengalami putus cinta biasanya memiliki reaksi afektif negatif seperti kesepian, depresi dan rasa marah. Reaksi-reaksi ini memunculkan perasaan yang hampa, perasaan yang gagal dan menurunkan rasa percaya diri yang ada pada individu (Rumondor, 2013). Menurut Sugiarto dan Soetjiningsih (2021) bahwa beberapa perasaan negatif akan dirasakan individu ketika mengalami putus cinta, seperti merasakan sedih, kehilangan kepercayaan diri, perasaan gagal, dan sampai pada keinginan untuk bunuh diri.

Pada saat individu menghadapi suatu permasalahan yang ada, masing-masing dari mereka memiliki reaksi yang berbeda dalam menghadapinya. Individu umumnya melalui dua tahapan setelah mengalami putus cinta: *shock* dan *encounter reaction*. Tahap *shock* adalah tahap dimana individu merasa terkejut atau tidak menyangka atas perpisahan. Sedangkan tahap *encounter reaction* merupakan kelanjutan, dimana setelah putus cinta dan mengalami *shock*, individu akan mengalami kekacauan pikiran, perasaan kehilangan, ketidakpercayaan diri, kesedihan, ketidakberdayaan, dan perasaan tidak berguna (Atrup dan Anisa, 2018). Selanjutnya, menurut Reivich dan Shatter (dalam Kalsum dan Laksmiwati, 2023) menyatakan bahwa individu yang mengalami putus cinta seringkali menghadapi berbagai macam emosi negatif yang intens, termasuk kesedihan, kemarahan, depresi, rasa malu, dan perasaan bersalah. Karena tidak semua individu mampu untuk mengelola emosi negatif yang kompleks, maka dampak yang ditimbulkan

bisa parah. Individu yang mengalami putus cinta diharuskan memiliki pemaafan, karena praktik pemaafan memiliki kemampuan untuk mengubah perasaan emosi negatif yang dialami oleh individu dengan putus cinta menjadi emosi yang positif. Transformasi emosi ini pada gilirannya akan memperkuat karakter positif dan berkontribusi pada peningkatan kesehatan psikologis individu (Raj *et al.*, 2016).

Menurut Mccullough *et al.*, (2003) pemaafan adalah seperangkat dorongan emosi, pikiran dan tingkah laku yang mendorong orang untuk mengubah diri mereka untuk menghindari balas dendam, meredakan dorongan untuk memelihara kebencian, dan meningkatkan dorongan untuk memperbaiki hubungan dengan orang yang menyakitinya sehingga dampak dan penghakiman yang negatif terhadap orang yang menyakiti bisa dapat dikurangi. DeMarco, (2024) berpendapat bahwa, pemaafan adalah sebuah proses psikologis yang kompleks dengan berbagai aspek yang dapat ditunjukkan kepada diri sendiri maupun kepada orang lain sebagai strategi untuk melepaskan beban secara emosional yang sebelumnya terakumulasi dari keadaan yang sudah terjadi. Menurut Ru'iyah (dalam Fitriany *et al.*, 2022) pemaafan merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah sikap seseorang agar tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakitinya. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemaafan adalah proses motivasional dan proses psikologis yang mendorong individu untuk mengubah sikapnya terhadap pihak yang menyakiti serta respon internalnya.

Mccullough *et al.*, (2003) mengemukakan terdapat tiga aspek dari pemaafan, yaitu motivasi penghindaran (*avoidance motivation*) yang artinya semakin menurun motivasi untuk menghindari pelaku, maka akan membuang

keinginan untuk menjaga kerenggangan dengan orang yang telah menyakitinya. Kedua, motivasi balas dendam (*revenge motivation*) yang artinya semakin menurun motivasi untuk membalas dendam terhadap suatu hubungan maka akan membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti kita. Ketiga, motivasi kebijakan (*benevolence motivation*) yang memiliki arti semakin termotivasi oleh niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya, maka keinginan untuk berdamai atau melihat *well-being* orang yang menyakitinya.

Hasil dari penelitian (Nihayah et al., 2021) setiap individu yang belum mampu memaafkan pengalaman yang menyakitkan dimasa lalu berpotensi menyimpan dendam dalam jangka panjang. Orang yang memilih untuk tidak memaafkan akan terus memendam perasaan marah, benci, dan dendam terhadap orang yang telah menyakitinya kemudian merencanakan tindakan balas dendam (Nussy, 2023). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tacasily dan Soetjningsih (2021) bahwa partisipan yang sedang dalam fase putus cinta mayoritas ada pada kategori pemaafan sedang sebanyak 66 (83.5%) partisipan dan 2 (2.5%) partisipan dalam kategori rendah. Beberapa data yang lain terkait putus cinta ada di Samarinda, Kalimantan Timur, 12 Juni 2026 dimana seorang pira tega menembak mantan kekasih dengan senapan angin dengan motif sakit hati setelah hubungan cintanya kandas (Kompas TV, 2026).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah terlaksana pada hari Jum'at 6 Juni 2025 terhadap 4 individu dalam kategori subjek, individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh McCullough et al., (2003) sebagai acuan dalam melakukan wawancara. Ditemukan

beberapa fenomena terkait pemaafan setelah putus cinta, dimana individu menunjukkan bahwa proses pemaafannya belum tercapai secara optimal, ditunjukkan dengan adanya perasaan terus menghindar dan keengganan untuk berinteraksi lebih lanjut.

“Saya akan bersikap tidak memperdulikan apapun menyangkut orang tersebut dan sebisa mungkin tidak berinteraksi dari dekat” (OS, 25 September 2025, via chat WA).

”Jika hanya berdua saja, saya sebisa mungkin saya tidak akan berinteraksi dengan dia” (AYA, 14 Juni 2025, via wawancara).

“Kalo balas dendam sih ingin ya, tapi yaudah lah biar Allah aja yang bales” (Y, 14 Juni 2025 via wawancara).

Secara keseluruhan, kondisi-kondisi yang dialami responden menunjukkan bahwa responden berada pada ketidakmampuan dalam memaafkan. Pada aspek motivasi penghindaran, tiga dari lima responden menyatakan akan berusaha untuk menghindar ketika bertemu dengan pelaku yang telah menyakitinya. Pada aspek motivasi balas dendam, dua dari lima responden tidak mengatakan secara langsung akan balas dendam dengan pelaku tetapi berharap agar pelaku menerima timbal balik atas apa yang sudah diperbuatnya. Pada aspek motivasi kebijakan, empat dari lima responden mengatakan bahwa mereka akan terus berupaya melakukan hal baik dan berdamai dengan keadaan. Kondisi ini menggambarkan bahwa kematangan emosi berperan dalam proses pemaafan, dimana kesulitan dalam mengelola emosi berkaitan dengan terhambatnya kemampuan individu untuk memaafkan dan menerima pengalaman putus cinta secara utuh.

Memaafkan tidak mengubah peristiwa yang telah terjadi, namun dengan pemaafan tentu saja akan meningkatkan persepsi, perasaan dan pemahaman

terhadap peristiwa yang telah terjadi. Tujuan dari pemaafan adalah untuk membawa kedamaian baik secara internal, diri sendiri maupun eksternal, orang lain dan situasi yang menyakitkan (Arafah, N., Syamsuddin, L., dan Ntubuo, F, 2021). Selain itu, penelitian oleh Lubis *et al.*, (2023) yang mendapatkan kesimpulan bahwa pemaafan berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, individu dewasa awal diharapkan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi untuk membantu individu menjalani hidup dengan optimal. Sejalan dengan itu, individu dewasa awal yang mengalami putus cinta dianjurkan untuk menumbuhkan pemaafan (baik terhadap mantan pasangan, situasi, maupun diri sendiri) sebagai strategi fundamental untuk menjaga dan memulihkan kesehatan mental mereka setelah perpisahan (Lubis *et al.*, 2023).

Kemudian, menurut pandangan Worthinton (2019) upaya dalam mengatasi konflik interpersonal adalah dengan memaafkan. Kualitas hidup seseorang akan meningkat ketika mereka mampu memaafkan pihak yang menyakiti dan menerima pengalaman menyakitkan yang dihadapinya. Tindakan ini efektif karena memungkinkan individu untuk mengubah motivasi negatif menjadi emosi positif (Psikologi *et. al.*, 2023).

Kemampuan individu untuk memaafkan tidak hadir secara tiba-tiba, ada faktor yang mempengaruhi individu untuk memaafkan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemaafan menurut Permatasari (2019); Paramitasari dan Alfian (2012) dan Huwae (2021), yaitu kematangan emosi dan karakteristik kepribadian. McCullough, dkk, 2019 (dalam Wardhati dan Faturochman) mengemukakan beberapa faktor yang berpengaruh pada perilaku memaafkan. Adapun faktor-faktor tersebut adalah empati, karakteristik serangan, tipe kepribadian, kualitas hubungan

dengan pelaku, dan religiusitas. Pada penelitian ini, peneliti memilih kematangan emosi sebagai faktor yang mempengaruhi pemaafan karena kematangan emosi memiliki keterikatan dalam membentuk pemaafan (Permatasari, 2019). Sedangkan dalam faktor pemaafan, yaitu karakteristik kepribadian yang meliputi stabilitas emosi (Huwae, 2021). Stabilitas emosi merupakan salah satu aspek kematangan emosi yang dikemukakan oleh Singh dan Bhargave (1991).

Implikasi dari beberapa hasil penelitian dan data umum yang telah didapatkan oleh peneliti membuktikan bahwa secara teori kematangan emosi mempunyai hubungan positif dengan pemaafan. Ketika individu tidak mampu untuk memaafkan maka individu akan memendam emosi yang negatif. Dampak negatif dari memendam emosi negatif, seperti perasaan marah, benci, kecewa terutama bagi kesehatan mental seseorang (Lubis *et al.*, 2023). Individu dewasa awal juga mengalami konflik interpersonal yang tidak dapat dihindari, oleh karena itu pemaafan penting dimiliki, sebagai mekanisme perbaikan hubungan yang penting (Growing dan Tracking, 2008). Pemaafan merupakan salah satu cara dalam penyelesaian konflik, karena pemaafan dapat dianggap sebagai model penyelesaian yang bersifat fundamental, dan didukung oleh budaya lokal masyarakat. Sedangkan, individu dewasa awal yang tidak mampu untuk memaafkan dapat membuat harapan hidup individu memudar atau mengganggu tujuan hidup, karena mereka kesulitan untuk melihat alasan untuk melanjutkan hidup kembali (Lubis *et al.*, 2023). Dengan individu memiliki pemaafan, ia akan belajar mengendalikan emosi, memahami bagaimana perspektif orang lain, dan membangun kedewasaan (Safitri, 2017). Oleh karena itu, pemaafan pada individu yang mengalami putus

cinta menjadi langkah penting dalam pertumbuhan pribadi individu serta kebahagiaan jangka panjang individu dewasa awal (Worthington, 2006).

Individu yang memiliki tingkat kematangan emosi tinggi dinilai mampu mengelola emosi negatif serta mengembangkan empati yang membantu individu dalam memfasilitasi proses pemaafan. Kematangan emosi juga berfungsi penting untuk pengendalian diri ketika menghadapi situasi yang bisa memicu reaksi emosional secara berlebih. Dengan begitu, tingkat kematangan emosi yang baik akan mempermudah individu dalam beradaptasi dan menyelaraskan diri (Saraswati dan Sugiasih, 2020). Kemampuan memaafkan juga merupakan pengaruh dari kematangan emosi, karena proses pemaafan melibatkan regulasi yang kompleks (Deby Amanda Puri *et al.*, 2025). Seseorang yang memiliki rasa kecewa yang tinggi terhadap individu yang memberikan dampak pada kemunculan afek negatif yang mendalam, membuat individu kesulitan untuk memberikan sebuah pemaafan sehingga berpengaruh pada tindak perilaku agresif dan memiliki keinginan untuk membalas dendam (Aloia dan Pederson, 2021). Perasaan negatif seperti ini membuat individu semakin sulit untuk memaafkan, maka dari itu kematangan emosi perlu untuk dibentuk agar mengarah pada realisasi pemaafan yang penuh.

Singh dan Bhargava (2005) menjelaskan bahwa, kematangan emosi dapat dipahami sebagai kemampuan pengendalian diri pada emosi yang merupakan hasil dari berpikir dan belajar. Dengan kematangan emosi, individu dapat memiliki kemampuan untuk merefleksikan kapasitas individu untuk mengatur serta mengelola emosinya secara adaptif, baik dari sumber yang secara internal maupun sumber secara eksternal. Kematangan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola emosinya, baik dari dalam maupun dari luar dirinya.

Kematangan Emosi merupakan kemampuan mengontrol diri dengan baik, memiliki sikap toleran, merasa nyaman, dapat menerima diri serta orang lain serta dapat menjelaskan emosinya secara kreatif dan konstruktif (Yusuf dan Sugandhi, 2011). Definisi kematangan emosi menurut Walgito (2004) adalah individu yang memiliki kemampuan dalam berfikir secara matang dan obyektif. Dari definisi yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kematangan emosi pada dasarnya merupakan kemampuan setiap individu untuk mengelola dan bertanggung jawab dengan perasaannya sendiri secara bijak. Termasuk bagaimana berpikir jernih, bersikap lebih toleran, menerima diri, dan menyampaikan emosinya dengan cara yang baik dan membangun bukan malah dikuasai emosi. Kematangan emosi menurut Singh dan Bhargava (2005) memiliki lima aspek yaitu, Kestabilan emosi, Perkembangan emosi, Penyesuaian sosial, Integrasi kepribadian, dan Kebebasan.

Kematangan emosi yang tinggi memungkinkan seseorang mengatasi permasalahan interpersonal dengan cara yang lebih baik serta menghasilkan tingkat pemaafan yang lebih tinggi (Kumar, 2014). Selain itu, peran penting kematangan emosi dalam proses pemaafan, sebagai mekanisme kontrol terhadap emosi yang negatif yang merupakan pemicu utama dalam proses pemaafan. Kemampuan ini tentu saja memfasilitasi individu agar lebih efektif dalam menghadapi konflik dan mencapai pemaafan (Fitriany *et al.*, 2022). Berdasarkan temuan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Sihotang dan Huwae (2023) mendapatkanYa pernyataan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kematangan emosi dengan pemaafan. Kemudian penelitian yang telah dilakukan oleh Yuniardita (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kematangan emosi dengan pemaafan, membuat individu belajar untuk melatih dan membentuk emosi

secara positif, sehingga belajar untuk terus menerapkan pemaafan pada setiap permasalahan hidup yang dialaminya. Pemaafan menjadi hal yang sangat penting, sebab ketidakmampuan seseorang untuk melakukan pemaafan akan berdampak pada kualitas hubungan interpersonal.

Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan oleh Puri D. A, dkk (2025) mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel, kematangan emosi dan pemaafan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin baik juga kemampuan mahasiswa dalam memaafkan. Penelitian yang juga dilakukan oleh Aruperes dan Wahyuningrum (2025) menyatakan bahwasannya variabel kematangan emosi memiliki hubungan yang signifikan terhadap pemaafan. Hal ini memiliki arti bahwasannya remaja dengan kematangan emosional baik lebih mampu dalam proses pemaafan, namun dikatakan juga bahwa kematangan emosi bukanlah satu-satunya faktor yang berperan dalam pemaafan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriany, dkk (2022) merupakan salah satu penelitian yang juga relevan dengan penelitian ini yang memiliki persamaan pada variabel kematangan emosi dan pemaafan dengan perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitian, yaitu Siswa SMAN 1 Lembah Gumanti. Dalam konteks yang sama, penelitian oleh Sihotang dan Huwae (2023) memiliki kesamaan pada variabel kematangan emosi dan pemaafan dengan perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitian, yaitu remaja akhir perempuan yang berasal dari keluarga *broken home*. Penelitian yang dilakukan oleh Purba dan Kusumawati, (2019)

memiliki kesamaan pada variabel pemaafan dengan perbedaan terletak pada variabel kecerdasan emosi.

Merujuk pada latar belakang yang sudah diuraikan diatas, maka terdapat rumusan masalah yang akan diajukan dalam penelitian ini, yaitu apakah ada hubungan antara kematangan emosi dengan pemaafan.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kematangan emosi dengan pemaafan pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Terdapat manfaat teoritis dari penelitian ini, yaitu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya bagi pengembangan keilmuan terkait kematangan emosi dan pemaafan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber penelitian selanjutnya yang akan mengembangkan topik mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan pemaafan pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

b. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan pemaafan pada individu perlu

meningkatkan kematangan emosi, serta diharapkan kepada individu dewasa awal perlu untuk mempertimbangkan kematangan emosi secara sederhana.