

Hubungan Kematangan Emosi Dengan Pemaafan (*Forgiveness*) Pada Remaja Akhir Yang Pernah Mengalami Putus Cinta Di SMAN 1 Marisa

Mutia Hamid¹, Lenny Syamsuddin², Sitti Rojiyah N.I Puhi³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

E-mail: mutiahamid891@gmail.com¹, lennysyamsuddin11@gmail.com², sittirojiyah@umgo.ac.id³

Article History:

Received: 23 April 2026

Revised: 28 Mei 2026

Accepted: 04 Juni 2026

Keywords: *Emotional Maturity, Forgiveness, Late Adolescents, Breakup*

Abstract: *This study aims to examine the relationship between emotional maturity and forgiveness among late adolescents who have experienced a romantic breakup at SMAN 1 Marisa. The background of this research is based on the phenomenon that many adolescents face difficulties in managing emotions and forgiving after the failure of romantic relationships. This study employed a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 78 grade XI students categorized as late adolescents who had experienced a breakup. The sample was determined using the Isaac and Michael table with a purposive sampling technique. The research instruments included an emotional maturity scale based on the dimensions proposed by Singh and Bhargava (2005) and the Heartland Forgiveness Scale (HFS) developed by Thompson (2005). Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation with the assistance of SPSS version 20. The results showed that most respondents were in the moderate category for both emotional maturity and forgiveness. The correlation test produced a significance value of 0.001 (< 0.05) with a correlation coefficient of 0.362 and a coefficient of determination of 13.1%. These findings indicate a significant positive relationship between emotional maturity and forgiveness; the higher the emotional maturity of adolescents, the higher their ability to forgive. This study emphasizes the importance of developing emotional maturity as a supporting factor in fostering forgiving attitudes among adolescents who experience romantic breakups. The implications of this research are expected to serve as a basis for intervention programs that support adolescent psychological well-being, as well as provide insights for teachers, parents, and related stakeholders in enhancing understanding of the role of emotional maturity in the forgiveness process.*

PENDAHULUAN

Cinta merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang tidak dapat

diabaikan. Cinta yang sejati dalam sebuah hubungan romantis idealnya ditandai dengan komunikasi yang kuat, adanya ikatan emosional, serta saling pengertian antara pasangan. Dalam hubungan yang sehat, tidak hanya aspek romantis yang ditekankan, tetapi juga komitmen, kepercayaan, dan kerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Secara umum, hubungan yang baik mampu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana kedua individu merasa dihargai, dihormati, dan dicintai (Dwijayani & Wilani, 2020).

Pada tahap remaja akhir, individu mulai membangun hubungan intim dengan lawan jenis. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, rentang usia 18–22 tahun merupakan masa pencarian jati diri, di mana remaja berusaha menemukan identitas dan arah hidupnya, termasuk dalam hubungan romantis. Erikson menekankan bahwa pengalaman romantis pada masa ini berperan penting dalam pembentukan identitas. Keberhasilan dalam mengeksplorasi peran akan mengarah pada pembentukan identitas yang positif, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan kebingungan identitas (Santrock, 2019). Selain itu, pengalaman hubungan romantis pada masa remaja juga berkontribusi terhadap pola hubungan di masa dewasa, termasuk dalam kesiapan menuju pernikahan (Dwijayani & Wilani, 2020).

Salah satu indikator kualitas hubungan romantis yang baik adalah kepuasan hubungan (*relationship satisfaction*), yaitu perasaan bahagia dan puas ketika harapan, tujuan, dan kebutuhan dalam hubungan dapat terpenuhi (Angela & Hadiwirawan, 2022). Namun, dalam proses hubungan tersebut, remaja juga perlu menghadapi kemungkinan terjadinya perpisahan atau putus cinta. Peristiwa ini sering menimbulkan berbagai respons emosional seperti kemarahan, kesedihan, kecemasan, rasa malu, rasa bersalah, hingga depresi (Kalsum, 2023). Apabila emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius seperti perilaku agresif, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga peningkatan risiko depresi (Purba & Kusumiati, 2019).

Fenomena dampak putus cinta pada remaja juga terlihat di berbagai daerah di Indonesia, bahkan hingga menimbulkan perilaku ekstrem seperti kekerasan dan tindakan bunuh diri. Berbagai laporan kasus menunjukkan bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi setelah putus cinta dapat berujung pada tindakan destruktif. Kondisi ini juga diperkuat oleh hasil wawancara awal peneliti pada 14 Maret 2025 di lapangan, yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami putus cinta cenderung merasakan kemarahan, kesedihan mendalam, kehilangan semangat, menarik diri dari lingkungan, serta mengalami perubahan pola tidur dan nafsu makan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam memaafkan dan menerima kenyataan perpisahan. Kesulitan dalam memaafkan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, karena individu yang sulit memaafkan cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah, lebih mudah cemas, dan kurang memiliki sikap positif (Fitriany dkk., 2022). Sebaliknya, kemampuan memaafkan memberikan manfaat psikologis maupun fisik yang signifikan (Insani, 2015).

Proses pemaafan merupakan perjalanan emosional yang berlangsung secara bertahap dan membutuhkan waktu. Kemampuan ini berkaitan erat dengan pengelolaan emosi, di mana individu yang memiliki kematangan emosi cenderung lebih mampu mengendalikan perasaan, berpikir rasional, serta merespons situasi secara adaptif (Azizah & Indrawati, 2025). Remaja dengan kematangan emosi yang baik juga lebih mampu mengevaluasi situasi sebelum bereaksi secara emosional (Fitri & Adelya, 2017). Oleh karena itu, kematangan emosi dipandang sebagai salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam memaafkan.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa siswa kelas XI SMAN 1 Marisa, ditemukan adanya variasi dalam kemampuan memaafkan setelah putus cinta, mulai dari yang mampu segera memaafkan hingga yang membutuhkan waktu lama untuk pulih secara emosional.

Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kematangan emosi pada setiap individu. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kematangan emosi dan pemaafan pada remaja (Aruperes & Enjang Wahyuningrum, 2024; Fitriany dkk., 2022; Sihotang & Huwae, 2023). Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan kemampuan memaafkan (*forgiveness*) pada remaja akhir yang pernah mengalami putus cinta di SMAN 1 Marisa.

LANDASAN TEORI

Pemaafan (*Forgiveness*)

Pemaafan (*forgiveness*) merupakan proses kognitif dan emosional ketika individu memaknai kembali pengalaman menyakitkan sehingga dapat mengubah respons terhadap pelaku, peristiwa, maupun dampak yang ditimbulkan dari negatif menjadi netral atau positif (Thompson dkk., 2005). Dalam proses ini, sumber pelanggaran dapat berasal dari diri sendiri, orang lain, maupun situasi tertentu yang tidak dapat dikendalikan.

Pemaafan juga dipahami sebagai seperangkat motivasi yang mendorong individu untuk menurunkan keinginan membalas dendam, mengurangi kebencian, serta meningkatkan dorongan untuk memperbaiki hubungan dengan pihak yang melakukan kesalahan (McCullough & Witvliet, 2001). Proses ini berperan penting dalam meredakan konflik interpersonal, karena mampu menghadirkan ketenangan emosional, mengurangi kemarahan, serta memperkuat kembali hubungan sosial yang terganggu (Wallace dkk., 2008). Sementara (Enright, 1991) menjelaskan bahwa pemaafan merupakan sikap yang mampu mengatasi penilaian negatif terhadap pelaku kesalahan tanpa menghilangkan rasa sakit yang dialami, dan kemudian berkembang menjadi empati, kasih sayang, serta penerimaan terhadap pelaku. Sejalan dengan itu, pemaafan juga dipahami sebagai proses pelepasan emosi negatif yang dialami akibat pengalaman menyakitkan, lalu menggantinya dengan emosi positif seperti empati dan kasih sayang (Arafah, 2024). Selain itu, pemaafan dapat dipandang sebagai proses maupun hasil yang membantu individu mengubah perasaan dan perilaku menuju penerimaan serta penurunan emosi negatif (Rahmawati, 2016). (Rasyidnita, 2024) menambahkan bahwa pemaafan merupakan upaya melepaskan beban emosional dari pengalaman tidak menyenangkan untuk menjaga ketenangan pikiran, kestabilan emosi, serta keharmonisan hubungan sosial.

Lebih lanjut, pemaafan merupakan bagian penting dari perkembangan manusia yang sehat karena berperan dalam pemulihan hubungan interpersonal setelah konflik serta mengurangi dampak negatif psikologis yang muncul (Kumala dkk., 2017). Sementara (Worthington & Scherer, 2004) juga menyatakan bahwa pemaafan dapat berfungsi sebagai strategi *emotion-focused coping* yang membantu individu mengatasi stres, meningkatkan kesehatan psikologis, memperkuat dukungan sosial, serta memperbaiki kualitas hubungan interpersonal.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemaafan merupakan proses perubahan emosi, kognisi, dan motivasi terhadap individu yang telah menyakiti, yang tidak hanya mengurangi kemarahan dan keinginan balas dendam, tetapi juga membantu individu mencapai ketenangan batin, memperbaiki hubungan sosial, serta menumbuhkan empati terhadap pelaku tanpa mengabaikan pengalaman sakit yang telah terjadi.

Kematangan Emosi

Kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengevaluasi situasi secara kritis sebelum bereaksi, sehingga tidak bertindak secara impulsif sebagaimana anak-anak atau individu dengan kontrol emosi yang rendah (Hurlock, 2001). Individu yang matang secara

.....

emosional mampu mengendalikan diri dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai konteks, sehingga lebih mudah beradaptasi dengan berbagai situasi sosial dan mampu memberikan respons yang sesuai dengan tuntutan lingkungan. Individu yang telah mencapai kematangan emosi pada akhir masa remaja tidak lagi mengekspresikan emosi secara meledak-ledak di depan umum, melainkan mampu memilih waktu dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan perasaan. Ciri lainnya adalah kemampuan untuk mengabaikan rangsangan yang dapat memicu ledakan emosi serta menunjukkan kestabilan emosi tanpa perubahan suasana hati yang drastis. Oleh karena itu, kematangan emosi menuntut kemampuan remaja untuk mengenali situasi yang berpotensi memunculkan reaksi emosional dan mengendalikannya secara tepat (Hurlock, 2001).

Sementara (Singh & Bhargava, 1990) mendefinisikan kematangan emosi sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri yang diperoleh melalui proses berpikir dan belajar. Individu yang matang secara emosional mampu mengontrol perasaan, menunda reaksi emosional, serta tetap tegar tanpa menunjukkan sikap berlebihan seperti rasa kasihan terhadap diri sendiri. Selain itu, (Murray dkk., 2006) menyatakan bahwa kematangan emosi merupakan kondisi ketika seseorang mampu mengendalikan emosi yang kuat dalam dirinya, yang mencerminkan pencapaian perkembangan kepribadian yang optimal. (Kartono, 1999) juga menegaskan bahwa kematangan emosi ditandai dengan kedewasaan psikologis individu yang tidak lagi menunjukkan perilaku kekanak-kanakan dalam merespons situasi.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan individu dalam mengendalikan, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara tepat, stabil, serta sesuai dengan norma sosial. Individu yang memiliki kematangan emosi mampu berpikir sebelum bertindak, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menjaga keseimbangan antara pikiran dan perasaan, sehingga dapat menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat dan harmonis.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel melalui analisis statistik berdasarkan data yang diperoleh dari instrumen penelitian. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan pemaafan (*forgiveness*) pada remaja akhir yang mengalami putus cinta di SMAN 1 Marisa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Marisa yang berjumlah 100 siswa dan memiliki pengalaman putus cinta. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik non-probability sampling dengan jenis purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu remaja akhir usia 18–22 tahun, siswa aktif kelas XI, dan pernah mengalami putus cinta. Berdasarkan penentuan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh sampel sebanyak 78 responden yang dianggap mewakili populasi penelitian.

Dalam penelitian ini digunakan instrumen berupa skala Likert untuk mengukur variabel pemaafan (*forgiveness*) dan kematangan emosi. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden dengan cara memberikan pernyataan yang harus dijawab berdasarkan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan. Terdapat dua instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala pemaafan (Heartland *Forgiveness* Scale) dan skala kematangan emosi berdasarkan aspek Singh dan Bhargava.

Tabel 1. Blue Print Pemaafan *Forgiveness*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Pemaafan Diri	Berpikir positif kepada diri sendiri setelah peristiwa pelanggaran terjadi	1,3	2	3
	Memahami diri sendiri setelah peristiwa pelanggaran yang terjadi	5	4,6	3
Pemaafan orang lain	Memahami orang yang bersalah atas peristiwa pelanggaran yang terjadi	8,10	7,9	4
	Berpikir positif kepada orang yang bersalah atas peristiwa pelanggaran yang terjadi	12	11	2
Pemaafan Situasi	Berpikir positif kepada keadaan sekitar, kejadian, atau situasi negatif yang diluar kontrol manusia	16,18	13,15	4
	Memahami keadaan sekitar, situasi atau kejadian negatif yang diluar kontrol manusia	14	17	2
Total		9	9	18

Instrumen pemaafan terdiri dari 18 aitem yang dikembangkan berdasarkan tiga aspek utama, yaitu pemaafan diri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi. Masing-masing aspek diukur melalui indikator yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif dan mengubahnya menjadi respon yang lebih positif. Skoring dilakukan dengan menjumlahkan seluruh jawaban responden pada setiap aitem sesuai dengan kategori favorable dan unfavorable.

Tabel 2. Skor Instrumen Pemaafan

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	7	1
	6	2
Sesuai (S)	5	3
	4	4
Tidak Sesuai (TS)	3	5
	2	6
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	7

Skala pemaafan menggunakan format Likert 7 poin. Skor tertinggi menunjukkan tingkat pemaafan yang tinggi, sedangkan skor rendah menunjukkan tingkat pemaafan yang rendah. Aitem favorable diberi skor positif, sedangkan aitem unfavorable diberi skor terbalik.

Tabel 3. Kematangan Emosi

No	Aspek	Indikator	Nomor aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	Emotional Stability	Sabar	1	6,7	3
		Berpikir terbuka	2,3	8,9	4
2	Emotional Progression	Berpikir positif	4	10	2
		Menerima kenyataan	5	11,12	3
3	Social Adjustment	Berkomunikasi dengan baik	13	21	2
		Menghargai orang lain	14	22,23	3
4	Personality integration	Percaya diri	15,16	24,25	4
		Tetap tenang	17,18	26,27	4
5	Independence	Mengambil keputusan objektif	19	28,29	3
		Memeiliki pendirian yang kuat	20	30,31	3
		Total	13	18	31

Instrumen kematangan emosi terdiri dari 31 aitem yang mencakup lima aspek utama, yaitu kestabilan emosi, perkembangan emosi, penyesuaian sosial, integrasi kepribadian, dan kemandirian. Setiap aspek menggambarkan kemampuan individu dalam mengontrol, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam kehidupan sosial.

Tabel 4. Skor Instrumen Kematangan Emosi

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Skala kematangan emosi menggunakan model Likert 4 poin. Skor tinggi menunjukkan tingkat kematangan emosi yang tinggi, sedangkan skor rendah menunjukkan kematangan emosi yang rendah. Perhitungan dilakukan dengan menjumlahkan seluruh skor dari item favorable dan unfavorable yang telah dibalik sesuai ketentuan skoring.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket), yaitu metode pengumpulan data dengan memberikan pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai kondisi yang dialami. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala kematangan emosi berdasarkan aspek Singh dan Bhargava (1990) yang mencakup kestabilan emosi, perkembangan emosi, penyesuaian sosial, integrasi kepribadian, dan kemandirian, serta skala pemaafan menggunakan Heartland *Forgiveness Scale* (HFS) oleh (Thompson dkk., 2005) yang mencakup pemaafan diri, orang lain, dan situasi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test untuk mengetahui distribusi data, uji linearitas untuk memastikan hubungan antar variabel bersifat linear, serta uji koefisien determinasi (R-square) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel kematangan emosi

terhadap pemaafan. Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan pemaafan pada remaja akhir yang mengalami putus cinta di SMAN 1 Marisa. Hipotesis dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Responden Penelitian

Data penelitian ini diperoleh melalui pengambilan data pada tanggal 11 Juni 2025 dengan jumlah responden sebanyak 78 siswa aktif SMAN 1 Marisa yang telah memenuhi kriteria penelitian. Deskripsi responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin yang disajikan dalam satu tabel berikut.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	18 Tahun	12	15,4%
	19 Tahun	62	79,5%
	20 Tahun	4	5,1%
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	19,2%
	Perempuan	63	80,8%
Total		78	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari total 78 responden, mayoritas berusia 19 tahun dengan jumlah 62 responden (79,5%), diikuti usia 18 tahun sebanyak 12 responden (15,4%), dan usia 20 tahun sebanyak 4 responden (5,1%). Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 63 orang (80,8%), sedangkan laki-laki sebanyak 15 orang (19,2%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa perempuan pada rentang usia remaja akhir.

Deskripsi Data Penelitian

Pada penelitian ini, deskripsi data digunakan untuk menggambarkan kondisi responden berdasarkan hasil pengukuran variabel kematangan emosi dan pemaafan, serta mengelompokkan subjek ke dalam kategori tertentu berdasarkan distribusi normal. Analisis data dilakukan melalui uji statistik deskriptif dan kategorisasi variabel.

Tabel 6. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Kematangan emosi	78	66	97	83,72	6,980
Pemaafan	78	57	102	72,55	10,367

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa variabel kematangan emosi memiliki nilai rata-rata sebesar 83,72 dengan standar deviasi 6,980, sedangkan variabel pemaafan memiliki nilai rata-rata sebesar 72,55 dengan standar deviasi 10,367. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kematangan emosi responden berada pada kategori lebih stabil dibandingkan dengan tingkat pemaafan yang memiliki variasi lebih tinggi antar responden.

Tabel 7. Kategorisasi Kematangan Emosi

No	Kematangan Emosi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Rendah $X < 6,980$	8	10,3%
2	Sedang $6,980 \leq X < 83,72$	56	71,8%
3	Tinggi $X \geq 83,72$	14	17,9%
Total		78	100,0 %

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berada pada kategori sedang (71,8%), diikuti kategori tinggi (17,9%) dan kategori rendah (10,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan kematangan emosi yang cukup baik, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang belum mampu mengelola emosi secara optimal.

Tabel 8. Kategorisasi Aspek Kematangan Emosi

Aspek	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kestabilan Emosi	Rendah	8	10,3%
	Sedang	58	74,4%
	Tinggi	12	15,4%
Perkembangan Emosi	Rendah	9	11,5%
	Sedang	56	71,8%
	Tinggi	13	16,7%
Penyesuaian Sosial	Rendah	9	11,5%
	Sedang	52	66,7%
	Tinggi	17	21,8%
Integrasi Kepribadian	Rendah	9	11,5%
	Sedang	46	59,0%
	Tinggi	23	29,5%
Kemandirian	Rendah	8	10,3%
	Sedang	55	70,5%
	Tinggi	15	19,2%
Total		78	100%

Berdasarkan tabel di atas, seluruh aspek kematangan emosi didominasi oleh kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden pada umumnya telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi, namun masih memerlukan penguatan agar mencapai tingkat kematangan emosi yang lebih optimal. Pada kategori rendah, umumnya responden masih kesulitan mengontrol emosi dalam situasi tertentu, sedangkan pada kategori tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih stabil dalam mengelola emosi, bersikap rasional, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Tabel 9. Kategorisasi Skor Skala Pemaafan

No	Pemaafan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah ($X < 10,367$)	11	14,1%
2	Sedang ($10,367 \leq X < 72,55$)	52	66,7%
3	Tinggi ($X \geq 72,55$)	15	19,2%
Total		78	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 52 responden (66,7%), kemudian kategori tinggi sebanyak 15 responden (19,2%), dan kategori rendah sebanyak 11 responden (14,1%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat pemaafan yang cukup baik, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang memiliki kesulitan dalam memaafkan. Pemaafan pada kategori rendah ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam memaafkan kesalahan orang lain, terutama ketika mengalami luka emosional yang mendalam. Pada kategori sedang, individu mulai memiliki keinginan untuk memaafkan, namun masih mengalami konflik antara emosi negatif dan pertimbangan rasional. Sementara itu, pada kategori tinggi, individu mampu melepaskan emosi negatif, menerima kejadian yang dialami, serta melanjutkan kehidupan tanpa terus-menerus terjebak pada pengalaman yang menyakitkan.

Tabel 10. Kategorisasi Aspek Pemaafan

Aspek	Kategori	Frekuensi	Persentase
Pemaafan diri sendiri	Rendah	8	10,3%
	Sedang	51	65,4%
	Tinggi	19	24,4%
Pemaafan orang lain	Rendah	7	9,0%
	Sedang	53	67,9%
	Tinggi	18	23,1%
Pemaafan situasi	Rendah	6	7,7%
	Sedang	58	74,4%
	Tinggi	14	17,9%
Total		78	100%

Berdasarkan tabel di atas, seluruh aspek pemaafan didominasi oleh kategori sedang. Pada aspek pemaafan diri sendiri, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (65,4%), yang menunjukkan bahwa individu mulai mampu menerima kesalahan diri, meskipun masih disertai rasa bersalah. Pada kategori rendah, individu cenderung sulit menerima kesalahan diri sendiri, sedangkan pada kategori tinggi menunjukkan kemampuan untuk menerima masa lalu tanpa menyalahkan diri secara berlebihan.

Pada aspek pemaafan orang lain, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang (67,9%), yang menunjukkan bahwa individu mulai memahami bahwa orang lain dapat melakukan kesalahan, namun belum sepenuhnya mampu melepaskan luka emosional. Sementara itu, kategori tinggi menunjukkan kemampuan untuk benar-benar memaafkan kesalahan orang lain secara tulus.

Pada aspek pemaafan situasi, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (74,4%), yang menunjukkan bahwa individu mulai dapat menerima kejadian atau situasi sulit dalam hidup, meskipun masih terdapat tekanan emosional. Pada kategori tinggi, individu mampu menerima segala peristiwa yang terjadi sebagai bagian dari proses kehidupan dan pembelajaran diri.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test karena jumlah responden lebih dari 50. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sedangkan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	p	Keterangan
Kematangan Emosi	0,078	0,200	Normal
Pemaafan	0,116	0,011	Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel kematangan emosi memiliki nilai signifikansi 0,200 ($> 0,05$) sehingga dinyatakan berdistribusi normal. Sementara itu, variabel pemaafan memiliki nilai signifikansi 0,011 ($< 0,05$) sehingga menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Namun demikian, secara umum hasil ini tetap menjadi dasar dalam pengujian hipotesis selanjutnya dengan menggunakan uji Korelasi Product Moment Pearson sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat hubungan antara kematangan emosi dan pemaafan.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel kematangan emosi (X) dan pemaafan (Y). Pengujian ini dilakukan menggunakan *Test of Linearity* pada aplikasi SPSS 20. Hubungan antara variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi linearity $< 0,05$, serta nilai deviation from linearity $> 0,05$.

Tabel 12. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Deviation From linearity	Linearity	Keterangan
Kematangan Emosi dengan Pemaafan	0,266	0,001	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi linearity sebesar 0,001 ($< 0,05$) dan nilai deviation from linearity sebesar 0,266 ($> 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kematangan emosi dan pemaafan. Dengan demikian, data memenuhi asumsi linearitas sehingga dapat dilanjutkan pada pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi.

Uji Determinasi (R-square)

Uji determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen (kematangan emosi) terhadap variabel dependen (pemaafan). Nilai koefisien determinasi ditunjukkan melalui nilai R-square yang diperoleh dari hasil analisis data.

Tabel 13. Hasil Uji Determinasi

Variabel	R-square
Kematangan Emosi dengan Pemaafan	0,131

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai R-square sebesar 0,131 yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan emosi memberikan kontribusi sebesar 13,1% terhadap pemaafan pada remaja akhir yang mengalami putus cinta. Sementara itu, sisanya

sebesar 86,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel kematangan emosi dengan pemaafan pada remaja akhir di SMAN 1 Marisa. Pengujian dilakukan menggunakan analisis korelasi Spearman's Rho dengan bantuan SPSS 20.

Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Spearman, s Rho	p	Keterangan
Kematangan emosi dengan Pemaafan	0,362	0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi Spearman's Rho sebesar 0,362 yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat kekuatan korelasi yang cukup antara kematangan emosi dan pemaafan. Nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa hasil tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan pemaafan pada remaja akhir di SMAN 1 Marisa. Semakin tinggi kematangan emosi, maka semakin tinggi pula kemampuan pemaafan pada remaja.

Tingkat Kematangan Emosi pada Remaja Akhir yang Pernah Mengalami Putus Cinta di SMAN 1 Marisa

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar remaja akhir di SMAN 1 Marisa memiliki tingkat kematangan emosi pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh 56 responden (71,8%), sedangkan 8 responden (10,3%) berada pada kategori rendah, dan 14 responden (17,9%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kematangan emosi pada remaja akhir yang pernah mengalami putus cinta cenderung berada pada tingkat sedang. Kondisi tersebut dapat dipahami karena pada masa remaja akhir, individu mulai memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosinya, meskipun kestabilan emosional belum sepenuhnya terbentuk secara optimal. Kematangan emosi juga memiliki keterkaitan dengan usia, di mana semakin bertambah usia seseorang diharapkan semakin mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Namun demikian, peningkatan usia tidak selalu secara otomatis diikuti oleh kemampuan pengendalian emosi yang matang. Sebagaimana dikemukakan oleh (Fitri & Adelya, 2017) masa remaja merupakan periode yang sangat kuat dipengaruhi oleh dinamika emosional.

Ditinjau dari lima aspek kematangan emosi, seluruhnya juga menunjukkan dominasi kategori sedang berdasarkan hasil distribusi data. Aspek kestabilan emosi berada pada kategori sedang (74,4%), yang menunjukkan bahwa individu masih berada pada tahap perkembangan emosi dan memerlukan latihan dalam pengelolaan emosi, seperti refleksi diri. Aspek perkembangan emosi juga berada pada kategori sedang (71,8%), yang berarti individu telah memiliki dasar kemampuan mengelola emosi meskipun belum sepenuhnya stabil. Selanjutnya, aspek penyesuaian sosial berada pada kategori sedang (66,7%), yang menunjukkan bahwa individu mulai mengembangkan kemampuan sosial, tetapi belum konsisten dalam interaksi sosial. Aspek integrasi kepribadian berada pada kategori sedang (59,0%), yang menggambarkan bahwa individu mulai memahami dirinya, meskipun masih dapat mengalami kebingungan dalam menghadapi tekanan sosial atau konflik internal. Sementara itu, aspek kebebasan juga berada pada kategori sedang (70,5%), yang menunjukkan bahwa individu mulai mampu mengambil keputusan sendiri, namun masih disertai keraguan dalam situasi tertentu.

Kematangan emosi dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya

adalah usia. Seiring bertambahnya usia, individu diharapkan menjadi lebih bijak dalam menghadapi masalah serta mampu mengelola emosi dengan lebih stabil. Selain itu, perubahan fisik dan hormonal pada masa remaja juga turut memengaruhi kondisi emosional individu. Perubahan tersebut dapat menyebabkan meningkatnya intensitas emosi pada remaja selama proses perkembangan berlangsung (Fitri & Adelya, 2017).

Tingkat Pemaafan pada Remaja Akhir yang Pernah Mengalami Putus Cinta di SMAN 1 Marisa

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar remaja akhir di SMAN 1 Marisa memiliki tingkat pemaafan pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh 52 responden (66,7%) yang berada pada kategori sedang, 11 responden (14,1%) pada kategori rendah, dan 15 responden (19,2%) pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pemaafan pada remaja akhir yang pernah mengalami putus cinta cenderung berada pada kategori sedang. Kondisi ini terjadi karena sebagian besar remaja masih dalam proses belajar mengelola dan mengendalikan emosi setelah mengalami peristiwa putus cinta. Setelah mengalami perpisahan, remaja umumnya merasakan berbagai emosi negatif seperti sakit hati, marah, dan kecewa. Meskipun terdapat keinginan untuk memaafkan, proses pelepasan emosi tersebut belum sepenuhnya berhasil dilakukan secara tuntas. Remaja sudah mulai memahami pentingnya memaafkan, namun secara emosional belum sepenuhnya siap untuk benar-benar ikhlas, sehingga tingkat pemaafan mereka berada pada kategori sedang.

Ditinjau dari aspek pemaafan, seluruh aspek juga menunjukkan dominasi pada kategori sedang. Aspek pemaafan diri sendiri berada pada kategori sedang (65,4%), yang menunjukkan bahwa individu mulai mampu menerima kesalahan dirinya, meskipun masih disertai rasa bersalah dan belum sepenuhnya ikhlas. Aspek pemaafan orang lain juga berada pada kategori sedang (67,9%), yang menunjukkan bahwa individu telah memahami bahwa orang lain dapat melakukan kesalahan, namun masih sulit untuk melepaskan luka emosional secara penuh. Selanjutnya, aspek pemaafan situasi berada pada kategori sedang (74,4%), yang menunjukkan bahwa individu mulai mampu menerima kejadian atau situasi yang tidak menyenangkan, meskipun masih terdapat tekanan emosional dalam proses penerimaannya.

(Sihotang & Huwae, 2023) menjelaskan bahwa pemaafan merupakan proses yang membutuhkan waktu dan berlangsung secara bertahap. Ketika seseorang mampu memaafkan, maka individu tersebut akan lebih mudah mengendalikan emosi yang dimiliki. Proses ini bersifat individual dan adaptif, sehingga setiap orang memiliki cara dan waktu yang berbeda dalam mencapai pemaafan. Pada individu yang mengalami luka emosional yang mendalam, proses memaafkan menjadi lebih sulit dilakukan. Pemaafan dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu empati dan pengambilan perspektif, penilaian terhadap pelaku dan kesalahan, tingkat luka emosional, karakteristik kepribadian, serta kualitas hubungan dengan pelaku (Ariyani & Qonita, 2018). Faktor-faktor tersebut turut menentukan sejauh mana individu mampu memaafkan pengalaman yang telah menyakitkan dalam kehidupannya.

Hubungan Kematangan Emosi dengan Pemaafan pada Remaja Akhir yang Pernah Mengalami Putus Cinta di SMAN 1 Marisa

Hasil penelitian pada remaja akhir yang pernah mengalami putus cinta di SMAN 1 Marisa menunjukkan adanya hubungan positif antara kematangan emosi dengan pemaafan. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,362. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif, yang berarti semakin tinggi kematangan emosi individu maka semakin tinggi pula kemampuan

pemaafan yang dimiliki. Hasil uji determinasi (R-square) menunjukkan nilai sebesar 0,131 yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini berarti kematangan emosi memberikan kontribusi sebesar 13,1% terhadap pemaafan, sedangkan 86,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian, seperti perubahan fisik, pola interaksi sosial, dan lingkungan eksternal.

Faktor-faktor tersebut turut memengaruhi hubungan antara kematangan emosi dan pemaafan. Sebagaimana dijelaskan oleh (Fitri & Adelya, 2017) perubahan fisik pada masa remaja tidak selalu dapat dipahami secara positif oleh individu, sehingga dapat memengaruhi kondisi emosional. Selain itu, perubahan pola interaksi sosial, termasuk pola pengasuhan dan lingkungan keluarga, juga berperan dalam membentuk respons emosional remaja. Lingkungan eksternal seperti kondisi sosial dan hubungan dengan orang lain turut memengaruhi cara remaja merespons peristiwa emosional, termasuk dalam proses memaafkan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kurlillah, 2020) yang menemukan adanya hubungan positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada remaja yang pernah mengalami putus cinta, di mana semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi pula kemampuan memaafkan. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Sihotang & Huwae, 2023) yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara kematangan emosi dengan pemaafan pada remaja akhir perempuan dari keluarga broken home. Selain itu, penelitian (Fitriany dkk., 2022) juga menunjukkan korelasi positif dengan tingkat hubungan yang tinggi antara kematangan emosi dan *forgiveness* pada siswa, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi pula kemampuan pemaafan. Hal yang sama juga diperkuat oleh penelitian (Aruperes & Enjang Wahyuningrum, 2024) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kematangan emosi dengan pemaafan pada remaja korban cyberbullying di media sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan pemaafan pada remaja akhir yang pernah mengalami putus cinta di SMAN 1 Marisa, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan kemampuan memaafkan. Remaja akhir yang memiliki tingkat kematangan emosi lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan pemaafan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan emosi berperan penting dalam membantu individu mengendalikan emosi negatif seperti marah dan kecewa, sehingga proses memaafkan diri sendiri, orang lain, maupun situasi menjadi lebih mudah dilakukan. Hasil uji koefisien determinasi (R-square) menunjukkan bahwa kematangan emosi memberikan kontribusi sebesar 13,1% terhadap pemaafan, sedangkan 86,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Angela, E., & Hadiwirawan, O. (2022). Keyakinan cinta mengatasi rintangan dan ideal: Kaitan dengan cinta dan harapan pada hubungan romantis di dewasa awal. *Jurnal Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5, 1–22.
- Arafah, N. (2024). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Forgiveness Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Muhammadiyah Gorontalo* [Bachelor, Universitas Muhammadiyah Gorontalo]. <https://repository.umgo.ac.id/2840/>
- Aruperes, A. & Enjang Wahyuningrum. (2024). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Pemaafan Pada Remaja Korban Cyberbullying Di Media Sosial. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1167–1175. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7151>

-
- Azizah, W., & Indrawati, E. (2025). Kematangan Emosi dan Harga Diri dengan Kecenderungan Perilaku Asertif pada Siswa Kelas X. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(1), 186–195.
- Dwijayani, N. K. K., & Wilani, N. M. A. (2020). Bucin itu bukan cinta: Mindful dating for flourishing relationship. *Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 1–11.
- Enright, R. D. (1991). The Moral Development of Forgiveness *. Dalam *Handbook of Moral Behavior and Development*. Psychology Press.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30–39. <https://doi.org/10.29210/02225jpgi0005>
- Fitriany, R., Desra, H. H., & Candra, I. (2022). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa Sman 1 Lembah Gumanti: Relations Between Emotional Maturity And Forgiveness In Student Of SMAN 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(02), 62–70. <https://doi.org/10.22437/jpj.v7i02.22458>
- Hurlock, E. B. (2001). *Developmental psychology*. Tata McGraw-Hill Education. https://dev.safeplumbing.org/scholarship/xNhwlb/4AD139/developmental-psychology__by-elizabeth_hurlock.pdf
- Insani. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* [Thesis, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/427>
- Kalsum, S. (2023). Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 641–663. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54526>
- Kartono, K. (1999). Kamus Lengkap Istilah Psikologi (edisi revisi). *Jakarta: PP*.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Kurlillah, T. (2020). *Hubungan Kematangan Emosi dengan Forgiveness pada Remaja yang pernah mengalami Putus Cinta*. [Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/25062/>
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. vanOyen. (2001). The Psychology of Forgiveness. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (hlm. 446–458). Oxford University Press New York, NY. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0032>
- Murray, L., Halligan, S. L., Adams, G., Patterson, P., & Goodyer, I. M. (2006). Socioemotional development in adolescents at risk for depression: The role of maternal depression and attachment style. *Development and Psychopathology*, 18(2), 489–516. <https://doi.org/10.1017/S0954579406060263>
- Purba, A. T. D. B., & Kusumiati, R. Y. E. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Forgiveness Pada Remaja Yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan. *PSIKOLOGI KONSELING*, 14(1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13729>
- Rahmawati, R. (2016). Hubungan Hope, Happiness Dan Forgiveness Terhadap Marital Adjustment Pasutri Di Kota Serang. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v1i1.1895>
- Rasyidnita, P. (2024). Pengaruh Memaafkan Terhadap Tingkat Kebahagiaan Pada Remaja. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 44–54.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Sihotang, A., & Huwae, A. (2023). Kematangan Emosi Dan Pemaafan Pada Remaja Akhir Perempuan Yang Berasal Dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2).
-

<https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.7390>

- Singh, Y., & Bhargava, M. (1990). Manual for emotional maturity scale. *Agra: National Psychological Corporation*, 2(4), 16–18.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Wallace, H. M., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2008). Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses? *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(2), 453–460. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.02.012>
- 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 & Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>