

Kematangan Emosi Dengan *Forgiveness* Pada Dewasa Awal

Siti Nur Aulya

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Sukolilo, Surabaya

E-mail : snuraulya2108@gmail.com

Abstract

An adult who is in a relationship will definitely have problems in his relationship, which can trigger the end of the relationship or is called a breakup. Early adults who experience breakup problems have various reactions, some are able to manage their feelings, but some are not. Individuals often take the wrong action because they make decisions without thinking about the risks. Individuals who experience a breakup need a wound healing process by doing forgiveness. This study aims to determine the relationship between emotional maturity and forgiveness in early adulthood who experience breakup problems. This research uses quantitative methods with purposive sampling technique. This subjects in this study were 60 respondents with the criteria of early adulthood aged 20 to 30 years who experienced problem with breakup. The scale of measurement of variables in this study uses a modified likert scale. This research uses product moment correlation analysis technique. This study shows that there is a positive relationship between emotional maturity and forgiveness in early adulthood who experience breakup problem.

Keywords : Forgiveness, Emotional Maturity, Early Adult

Abstrak

Seorang dewasa yang menjalin suatu hubungan pasti akan menemui masalah pada hubungannya, yang bisa menjadi pemicu berakhirnya hubungan tersebut atau disebut dengan putus cinta. Dewasa awal yang mengalami masalah putus cinta memiliki reaksi yang beragam, ada yang mampu mengelola perasaannya, tapi ada juga yang tidak. Individu seringkali mengambil tindakan yang salah karena mengambil keputusan tanpa memikirkan resikonya. Individu yang mengalami putus cinta perlu adanya proses penyembuhan luka dengan melakukan *forgiveness*. Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami masalah putus cinta. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling. subyek dalam penelitian ini sejumlah 60 responden dengan kriteria dewasa awal berusia 20 sampai 30 tahun yang mengalami masalah putus cinta. Skala pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan skala likert modifikasi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasional product moment. Pada penelitian yang dilakukan ini menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami masalah putus cinta.

Kata kunci : Forgiveness, Kematangan Emosi, Dewasa Awal

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang hidup dengan pertolongan orang lain dan selalu memerlukan bantuan dalam menjalani kehidupannya. Manusia tentunya membutuhkan manusia lain yang membuatnya merasakan nyaman untuk menjalin suatu hubungan, seperti hubungan pertemanan atau menjalin kasih 'pacaran' dengan lawan jenis. Menurut Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) tahapan dewasa awal yakni berumur 20 - 30 tahun. Pada masa tersebut terjadi perubahan fisik dan perubahan psikologis yang disertai kemampuan reproduktif yang mulai berkurang. Memasuki usia dewasa awal akan banyak sekali peralihan dari masa usia remaja yang banyak ketergantungan menuju ke masa dewasa. Salah satu tugas seorang dewasa awal sendiri adalah membangun sebuah hubungan akrab yang intim dengan lawan jenis, serta bisa bertanggung jawab pada kehidupannya.

Berpacaran (hubungan *heterosex*) merupakan sebuah hal yang normal terjadi, bahkan hampir semua individu yang memasuki usia dewasa awal pasti pernah pacaran. Hurlock (1986) juga berpendapat bahwa pada dewasa awal adalah suatu masa awal mula individu mulai memiliki hubungan dengan lawan jenis yang intim dan akrab. Individu yang menjalin suatu hubungan, pasti ada saatnya akan menemui masalah atau konflik yang muncul pada hubungannya, semakin lama dan serius hubungan pacaran yang dijalani makan akan semakin banyak hal-hal atau masalah yang dihadapi yang bisa saja menjadi pemicu berakhirnya suatu hubungan pacaran. Seperti yang dikatakan oleh Miller (2015) bahwa *relationship* adalah suatu perubahan yang berproses secara penuh, yaitu perubahan *mood* individu sampai kondisi kesehatan. Beberapa terjadinya perubahn dalam menjalin suatu hubungan tentu dapat saja sampai pada kondisi putus cinta atau berakhirnya hubungan tersebut. Dewasa awal yang mengalami masalah putus cinta memiliki reaksi yang beragam, ada yang mampu mengelola perasaannya, tapi ada juga yang tidak. Individu seringkali mengambil tindakan yang salah karena mengambil keputusan tanpa memikirkan resikonya seperti beberapa fenomena yang terjadi, seperti yang terjadi pada tanggal 16 juli 2019, dikutip (Beritabali.com, 2019) mahasiswa di bandung, Jawa Barat, berinisial ABEP (21) yang meninggal bunuh diri melalui cara gantung diri di balkon lantai 2 rumahnya, yang berada di jalan Pulau Saelus, Denpasar selatan. Menurut keterangan kepolisian, korban mengakhiri hidupnya lantaran baru putus cinta dengan kekasihnya. Selain itu dikutip dari (detiknews) seorang pemuda berinisial S (21) nekat naik menara sutet dengan tinggi 50 meter pada tanggal 08 November 2019, menurut pengakuan S, dia nekat naik saluran udara tegangan tinggi dikarenakan merasa sakit hati karena diputuskan oleh mantan pasangannya. Tindakan ekstrim seperti pada kasus yang terjadi di beberapa kota (seperti tersampaikan di atas) merupakan ekspresi dari ketidakmampuan seseorang untuk memaafkan pengalaman yang terjadi pada dirinya. Memaafkan pengalaman hidup yang terjadi pada diri seseorang dikenal dengan istilah *forgiveness*.

Seorang Individu yang merasakan sakit hati kepada mantan pasangannya, jika individu tersebut belum memiliki kematangan emosi yang baik, individu tersebut mungkin saja akan melakukan tindakan-tindakan tanpa memikirkan resikonya dan mengikuti emosi atau amarah yang ada pada dirinya. Individu yang berlarut-larut kesedihannya atau menyimpan amarah, sangat tidak bagus untuk kesehatan psikis maupun fisik, individu tersebut bisa saja sampai mengalami stress atau depresi. Individu tersebut terlalu memikirkan rasa sakit hatinya sampai tidak menjaga pola makan atau berubah pola hidup yang bisa saja hal tersebut sampai mempengaruhi kesehatan fisiknya. Individu yang mengalami putus cinta perlu adanya proses penyembuhan luka dengan melakukan *forgiveness* pada orang yang pernah menyakiti supaya timbul perasaan damai dan tenang.

Kematangan emosi memiliki kontribusi dalam diri individu dewasa awal akan keputusan yang akan diambil. Terdapat aspek-aspek pada kematangan emosi dan aspek *forgiveness* saling berhubungan, menurut McCullough, Root & Cohen (2006), *forgiveness*, terbagi dalam beberapa dimensi atau aspek, yaitu *Avoidance Motivations*, *Revenge Motivations*, dan *Benevolence Motivations*. Berkurangnya keinginan individu untuk menjaga jarak atau menghindar, berkurangnya rasa ingin untuk membalas perbuatan, dan rasa ingin untuk mengurangi rasa marah pada orang yang pernah menyakiti. Seorang Individu yang punya kematangan emosi yang baik, individu tersebut akan tanggung jawab pada tindakan yang diambil, yaitu tindakan individu untuk mau memberi maaf orang yang pernah menyakiti.

Pada aspek kematangan emosi, kemampuan mengontrol rasa marah, yakni individu bisa mengelola rasa marahnya dan faham pada hal-hal yang dapat memunculkan rasa amarah. memulainya dari perasaan tanggung jawab lalu menuju pada aspek dari memberi maaf yaitu *benevolence motivation* yakni perilaku atau tindakan peningkatan rasa ingin untuk melakukan balas dendam pada orang yang pernah menyakiti dan memilih damai agar menjalin hubungan yang lebih baik dan sehat. Aspek kematangan emosi ini berpengaruh pada beberapa aspek *forgiveness*, yaitu aspek *revenge motivation* dan *Benevolence Motivations*.

Pada Penelitian yang dilakukan ini memiliki tujuan untuk mendapat informasi hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami masalah putus cinta. Selain itu pada Penelitian yang dilakukan diharap bisa memberi manfaat dalam perkembangan ilmu psikologi, serta bagi individu yang umurnya masuk dewasa awal, hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan memberi gambaran dan pemahaman bagaimana hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* bagi mahasiswa atau remaja yang memasuki usia dewasa awal.

Metode

1. Subyek Penelitian

Pada penelitian objek yang diteliti yaitu dewasa awal yang mengalami masalah putus cinta. Sampel dalam penelitian ini adalah dewasa awal dengan umur 20 - 30 tahun, sebanyak 60 dan sedang mengalami masalah putus cinta. Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan dibagikan melalui media online yaitu *google form* dengan membagikan kuesioner yang dilakukan peneliti dengan mencari subyek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan kemudian memberikan skala *Forgiveness* dan Kematangan Emosi. Penentuan jumlah sampel mengikuti pendapat Roscoe (dalam sugiyono, 2012) bahwa ukuran sample yang layak dalam sebuah penelitian korelasi yaitu memiliki rentang antara 30-500, dan peneliti hanya berhasil mendapatkan 60 sampel.

2. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini memakai metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memakai angka-angka, yang dimulai dari data yang dikumpulkan, data yang ditafsirkan, dan hasil penelitian yang dilakukan ditampilkan dalam wujud angka. Metode penelitian kuantitatif, adalah metode penelitian yang memiliki landasan pada filsafat positivisme, dipakai peneliti untuk meneliti populasi atau sampel tertentu (Darna & Herlina, 2018). Penelitian yang dilakukan memakai teknik *Purposive sampling*, yakni teknik sampling non random sampling yang mana peneliti memberikan ketentuan dalam mengambil sampel memakai cara ditetapkannya kriteria tertentu yang cocok dengan tujuan penelitian yang dilakukan agar bisa memberi jawaban pada masalah penelitian. Sugiyono (2016:85) berpendapat bahwa teknik mengambil data sampel melalui adanya ketentuan adalah teknik *purposive sampling*. Teknik

purposive sampling digunakan karena banyak sampel yang tidak punya ketentuan atau kriteria yang cocok dengan masalah pada penelitian yang dilakukan. Pemilihan teknik purposive sampling oleh peneliti karena penetapan ketentuan atau kriteria yang ditentukan harus cocok oleh sampel-sampel yang dipakai pada penelitian yang dilakukan. Penelitian yang dilakukan ini yang dijadikan yakni yang memiliki kriteria dewasa awal yang berusia sekitar 20-30 tahun, sedang mengalami masalah putus cinta.

3. Instrumen Pengumpulan data

Pada Penelitian yang dilakukan, menggunakan 2 variabel, yaitu variabel kematangan emosi dan *forgiveness* dalam bentuk kuesioner atau angket yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang sudah ditentukan. Instrumen dalam penelitian yang dilakukan adalah instrument skala *forgiveness* dan skala kematangan emosi. Skala pengukuran variabel dalam penelitian dilakukan memakai skala Likert. Skala Likert dipakai untuk mengukur sikap atau perilaku individu yang dilakukan oleh peneliti melalui cara memberikan beberapa pernyataan pada subyek (Sugiyono, 2016).

Forgiveness (variabel Y) pada penelitian ini adalah perubahan serangkaian perilaku atau motivasi dari orang yang tersakiti kepada pelaku atau orang yang menyakiti agar tidak membalas perbuatan orang yang pernah menyakiti, tidak ada keinginan untuk menjauhi atau menjaga jarak dengan pelaku, tetapi adanya keinginan berdamai dan berbuat baik pada orang yang pernah menyakitinya. Skala *forgiveness* pada penelitian ini menurut McCullough, Root, & Cohen (2006) yaitu tiga dimensi, yaitu ; (1). *Avoidance Motivation*, yaitu motivasi individu untuk menghindari dari orang yang menyakiti dengan menurunkan keinginan untuk menjauhi atau jaga jarak dari orang yang pernah menyakitinya. *Avoidance* termasuk dalam dimensi negatif dari *forgiveness*, yang berarti rendahnya motivasi untuk menghindari orang yang pernah menyakiti, berarti semakin dekat seseorang pada kondisi memaafkan, (2). *Revenge Motivation*, yaitu motivasi akan adanya dorongan pada diri individu untuk melakukan balas dendam pada orang yang menyakiti, ditandai dengan keadaan marah, benci, dan penuh keinginan untuk membalas dendam, (3). *Benevolence Motivation*, yaitu motivasi untuk berbuat baik terhadap orang yang menyakiti, dengan mulai berempati dan mulai menjalin komunikasi dengan baik maka akan mudah berdamai dengan orang yang menyakiti. Kematangan emosi (variabel X) dalam penelitian ini adalah kondisi atau reaksi individu yang bisa menampilkan emosi atau perasaan yang stabil terhadap suatu permasalahan yang dihadapi, individu yang tidak mengutamakan emosi, tapi intelektualitasnya dengan tidak mengambil keputusan tanpa memikirkan resiko karena emosi sesaat. Individu juga harus bisa menampilkan emosi. Skala kematangan emosi pada penelitian ini menurut Hurlock (2003) adalah (1) Kontrol emosi, adalah individu yang bisa menampilkan emosinya dengan tidak “meledakkan emosi”, tetapi dengan diam sentar dan menunggu ketepatan situasi untuk menampilkan emosinya dengan cara yang bisa diterima, (2) Penggunaan fungsi kritis mental, yaitu individu bisa memberikan penilaian pada situasi dengan cermat, baru kemudian bertindak secara emosional. Ketika terjadi suatu masalah yang menyebabkan munculnya emosi, ketika individu punya emosi yang matang akan memberikan tindakan atau tanggapan setelah memikirkannya dengan baik, (3) Pemahaman diri, yakni individu yang punya emosi yang matang, reaksi emosi yang ditunjukkan akan tetap, tidak mudah berubah suasana hatinya. Individu dikatakan faham akan dirinya apabila individu tersebut mampu mengenali emosi dalam dirinya..

4. Analisis Data

Metode statistik dipakai sebagai analisis pada penelitian yang dilakukan ini, metode statistik adalah suatu cara ilmiah untuk pengumpulan, penyusunan, penyajian, dan menganalisis data berupa angka, dan bisa ditarik kesimpulan dengan sesuai dan pengambilan kesimpulan yang logis. Dengan tujuan tercapainya perhitungan akurat, teliti dalam waktu yang singkat. Teknik korelasi yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian yang dilakukan ini.

Teknik analisis korelasional digunakan dalam penelitian ini, yaitu analisis data yang akan dipakai dalam mencari hubungan antara 2 variabel atau lebih. Menguji hipotesis hubungan antara 1 variabel independen dengan 1 variabel dependen, menggunakan analisis korelasi (Sugiyono,2016). Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment*. Hal tersebut digunakan karena uji prasyarat korelasi yaitu normalitas dan linieritas memenuhi syarat, sehingga korelasi yang digunakan adalah korelasi *product moment*

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel	Shapiro Wilk			Keterangan
	Statistik	df	Sig.	
Forgiveness	0,983	60	0,559	Distribusi Normal
Kematangan Emosi	0,964	60	0,073	Distribusi Normal

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas Anova Table

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kematangan Emosi Forgiveness	1,620	0,097	Linier

Hasil

Hasil uji hipotesis dengan korelasi *product moment*, yang memakai *SPSS for Windows* versi 16.0 yang memakai taraf signifikansi 5% atau 0,05 dan pengujian secara Two tailed (Di uji 2 sisi), bisa dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Product Moment

		Forgiveness	Kematangan Emosi
Forgiveness	Pearson Correlation	1	0,372 ^{**}
	Sig. (2 tailed)	.	0,003
	N	60	60
Kematangan Emosi	Pearson Correlation	0,372 ^{**}	1
	Sig. (2 tailed)	0,003	.
	N	60	60

Hasil uji korelasi bisa dilihat bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,372$ dengan $p = 0,003 < 0,01$ yang artinya hasil tersebut menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara variabel kematangan emosi dengan *forgiveness*. Hasil merujuk pada hipotesis penelitian yang dilakukan yang berbunyi ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang memiliki masalah putus cinta diterima.

Pembahasan

Hasil analisis yang telah dilakukan memakai teknik korelasi *Product moment* sebesar $r_{xy} = 0,372$ dengan $\text{sig.} = 0,003 < 0,01$ yang artinya hasil tersebut menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara variabel kematangan emosi dengan *forgiveness*. Artinya hipotesis penelitian yang berbunyi ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang memiliki masalah putus cinta diterima. Hal ini berarti semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi *forgiveness*, sebaliknya semakin kecil kematangan emosi maka semakin rendah *forgiveness* pada dewasa awal yang memiliki masalah putus cinta.

Suatu hubungan tidak akan pernah terlepas dari konflik yang terjadi, adanya konflik tersebut bisa saja membuat hubungan tersebut berakhir. Seorang Individu yang merasakan sakit hati kepada mantan pasangannya, jika individu tersebut belum memiliki kematangan emosi yang baik, individu tersebut mungkin saja akan melakukan tindakan-tindakan tanpa memikirkan risikonya dan mengikuti emosi atau amarah yang ada pada dirinya. Individu yang berlarut-larut kesedihannya atau menyimpan amarah, sangat tidak bagus untuk kesehatan psikis maupun fisik.

Pada aspek kematangan emosi, yaitu kemampuan individu mengontrol amarah, yang mana individu bisa mengelola rasa amarahnya dan bisa faham pada hal yang bisa memunculkan rasa marah, selain itu aspek penggunaan fungsi kritis mental dan pemahaman diri, yaitu seseorang individu yang bisa mengambil tanggung jawab pada keputusan yang diambil. Aspek kematangan emosi tersebut memberi pengaruh beberapa aspek *forgiveness*, yaitu aspek *revenge motivation* dan *Benevolence Motivations*. Dari beberapa penjelasan tersebut, ketika seorang individu dihadapkan suatu masalah pada hubungan individu tersebut dengan orang yang menyakiti kemudian ia bisa mengelola emosinya maka individu tersebut akan cenderung menghindari hal-hal yang bisa saja menimbulkan rasa marah pada orang yang telah menyakiti. Menghindari hal-hal tersebut, akan menurunkan keinginan individu untuk membalas perbuatan pada orang yang menyakiti. Individu yang mempunyai kematangan emosi yang bagus akan bisa tanggung jawab pada tindakan yang diambil, yakni tindakan untuk mau memberi maaf orang yang menyakiti.

Ketika seorang individu yang mengalami masalah putus cinta mau untuk memaafkan orang yang telah menyakiti dan mau menjalin hubungan yang lebih baik lagi bersama orang yang telah menyakiti, itu adalah sebuah wujud dari sebuah kematangan emosi yang ada pada diri individu. Pendapat yang sama yaitu Katkovsky dan Gorlow (1976), individu yang berusaha untuk mendapatkan situasi yang baik dalam emosi dan sehat secara intrafisik dan secara interpersonal adalah individu yang memiliki kematangan emosi. Kematangan emosi pada diri individu akan bisa mengurangi rasa benci atau kurang menyukai, serta bertambahnya rasa mengasihani dan perasaan kasih dan sayang pada orang yang pernah menyakitinya (Enright, dalam Brown, 2003). Ketika individu mau memberi maaf serta mau menjalin hubungan akrab yang lebih baik lagi bersama orang yang telah menyakiti setelah terjadinya masalah atau konflik merupakan tanggapan yang bisa diterima oleh lingkungan maupun diri individu sendiri.

Kematangan emosi memiliki kontribusi pada *forgiveness* pada dewasa awal yang sedang mengalami masalah putus cinta, jika individu tersebut mempunyai kematangan emosi yang tinggi maka tingkat mau memaafkan individu akan cenderung juga tinggi. Sebaliknya jika dengan kematangan emosi rendah, maka tingkat bisa memaafkan juga cenderung rendah. Anderson (2006) juga mengemukakan bahwa seorang individu yang bisa memberikan maaf akan menurunnya rasa amarah dan kecemasan, serta potensi depresi yang mungkin saja bisa terjadi

Tabel 4. Descriptive Statistics

	N	Mini.	Max.	Mean	Std.Deviation
<i>Forgiveness</i>	60	78	155	114.23	17.001
Kematangan Emosi	60	92	146	116.40	11.996

Berdasarkan uji deskriptif, pada skala *forgiveness* menunjukkan nilai sedang atau rata-rata sebesar 42% yang menunjukkan mayoritas, bahwa sebagian besar sudah cukup bisa menurunkan keinginan untuk menjaga jarak/menghindar dari orang yang menyakiti, menurunkan keinginan untuk melakukan balas dendam, dan menumbuhkan keinginan untuk berempati serta memperbaiki hubungan dengan orang yang sudah menyakiti. Walaupun berdasarkan presentasi tinggi sekali sebesar 2% yang menunjukkan presentase yang kecil, yang berarti masih banyak individu dewasa awal yang belum mampu melakukan *forgiveness*. Selain itu pada skala kematangan emosi menunjukkan nilai sedang atau rata-rata sebesar 53% yang menunjukkan mayoritas, bahwa sebagian besar sudah cukup bisa mengontrol emosi, memikirkan segala sesuatu dengan matang sebelum mengambil keputusan, dan bisa memahami diri dalam memberikan reaksi emosi yang stabil serta mengenali emosi yang ada pada dirinya, walaupun berdasarkan presentasi tinggi sekali sebesar 7% yang menunjukkan presentase yang kecil, yang berarti masih ada individu dewasa awal lain yang cukup banyak belum mampu memiliki kematangan emosi.

Tabel 5. Kategori Subyek dan norma alat ukur *Forgiveness*

Mean		SD	Hasil	Norma Tes			
114.23	+	1.8	x	17.001	144.83	ST	145<
	+	0.6	x	17.001	124.43	T	124-144
	-	0.6	x	17.001	104.03	S	104-123
	-	1.8	x	17.001	83.63	R	84-103
					<R	SR	0-83

Tabel 6. Kategori Subyek dan norma alat ukur Kematangan Emosi

Mean				SD	Hasil	Norma	Tes
116.40	+	1.8	x	11.996	137.99	ST	138<
	+	0.6	x	11.996	123.59	T	124-137
	-	0.6	x	11.996	109.20	S	109-123
	-	1.8	x	11.996	94.81	R	95-108
					<R	SR	0-94

Kesimpulan dan Saran

Simpulan

Dapat diambil simpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan memakai teknik analisis statistic korelasi *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = 0,372$ dengan sig. = $0,003 < 0,01$ yang artinya hasil tersebut menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara variabel kematangan emosi dengan *forgiveness*. Hal ini memperlihatkan yakni hipotesis penelitian yang berbunyi ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang memiliki masalah putus cinta diterima. Hal ini berarti semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi *forgiveness*, sebaliknya semakin kecil kematangan emosi maka semakin rendah *forgiveness* pada dewasa awal yang memiliki masalah putus cinta.

Saran

Bagi individu yang mengalami masalah putus cinta, sebaiknya menambah kegiatan atau aktifitas yang positif sambil mengelola emosinya, bahwa sakit putus cinta ini hanya sementara, dan akan segera berlalu. Selain itu sebaiknya individu berada di tengah-tengah lingkungan yang positif, mencari teman untuk melakukan diskusi atau mengikuti seminar mengenai kematangan emosi atau *forgiveness*. kemudian bagi yang akan melakukan penelitian selanjutnya terkait dengan kematangan emosi dan *forgiveness* diharapkan bisa mendapatkan lebih banyak responden dalam penelitian dengan memberikan informasi secara lengkap ketika menyebar data, yaitu durasi pengerjaan kuisioner supaya responden mau memberikan waktunya. Peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa mendapatkan informasi yang lebih banyak, apalagi informasi mengenai 2 aspek variabel tersebut, juga manfaat apa saja yang bisa diambil dari adanya *forgiveness* yang bagus pada individu dewasa awal. Selain itu, penelitian selanjutnya bisa melakukan penelitian memakai faktor-faktor lain yang bisa berpengaruh pada *forgiveness*.

Referensi

- Alentina, C. (2017). Memaafkan (Forgiveness) Dalam Konflik Hubungan Persahabatan. *Jurnal Psikologi*, 9 (2).
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2 (1), 1-10.
- Azra, F. N. (2017). *Forgiveness dan Subjective Well-Being Dewasa Awal atas Perceraian Orang Tua pada Masa Remaja*. *Psikoborneo*, 5 (3), 529-540.
- Cristina, H., Ting, F., & Aditya, Y. (2017). Pengaruh Orientasi Religiusitas Terhadap Forgiveness. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 1(1), 40-52.
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). *Hubungan antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness pada Siswa Di Sekolah Menengah Atas Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan*. *Empati*, 4(2), 20-25.
- Farhanindya, H. H. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Forgiveness Pada Individu yang Bercerai (*Doctoral dissertation*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Habibi, M. M., & Hidayati, F. (2018). *Hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru (Studi korelasi pada mahasiswa baru Universitas Diponegoro Semarang)*. *Empati*, 6(2), 62-69.
- Khasanah, M. (2017). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kematangan emosi terhadap forgiveness pada remaja di SMAN 2 Kota Pasuruan (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Lestari, P. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Mahasiswa*. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Ma'rifah, Q. (2019). Sikap Istri Dalam Memaafkan Perilaku Selingkuh Suami (Studi Kasus Desa Campakoah Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga) (*Doctoral dissertation*, IAIN).
- Nuqul, F. L., & Nisak, K. (2018). Efek pemaafan dan ketakutan pada kejahatan terhadap penilaian keadilan restoratif bagi anak pelaku kejahatan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 107-117.
- Permatasari, V. G. (2019). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Pemaafan Pada Remaja Dari Keluarga Broken Home*. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Purba, A. T. D. B., & Kusumiati, R. Y. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Forgiveness pada Remaja yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1).
- Putri, F. N. A. (2018). Kecenderungan Memaafkan Individu Yang Pernah Dikhianati Dalam Hubungan Romantis. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 379-384.
- Rahayu, N. D. (2019). Memaafkan dan Komitmen Pernikahan Pada Istri Setelah Diselingkuhi Oleh Suami. *E-Journal Pskologi*, 7(2), 180-193.
- Rahmawati, R. (2016). Hubungan Hope, Happiness Dan Forgiveness Terhadap Marital Adjustment Pasutri Di Kota Serang. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(1).

- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara Forgiveness dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 18-31.
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Memaafkan Pada Remaja Broken Home. *Jurnal Psikoborneo*, 5(1), 152-161.
- Sholichah, A. N. (2019). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Memaafkan pada Santriwati Usia Remaja di Pondok Pesantren Fadlillah Waru Sidoarjo (*Doctoral dissertation*, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Sri Kartina, A. (2019). Proses Memaafkan Pada Remaja Korban Perceraian (*Doctoral dissertation*).
- Wicaksono, S. (2017). Pengalaman Memaafkan Pada Individu Dewasa Awal (*Doctoral dissertation*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Widasuari, D., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Forgiveness pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Wijaya, M. M. (2019). Hubungan kematangan emosi dengan sikap memaafkan pada remaja putri di Kota Madiun (*Doctoral dissertation*, Universitas Katolik Widya Madala Madiun).