

Hubungan Kematangan Emosional dengan *Forgiveness* pada Mahasiswa Psikologi UNP

Deby Amanda Puri^{1*}, Asri Rima Oktavia², Nuzul Khaira³, Kania Jeanrita⁴
^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jln. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

*Korespondensi penulis: debbyamandapu3@gmail.com

Abstract. This study aims to explore the relationship between emotional maturity and forgiveness in Psychology students of Padang State University. This study applies a quantitative approach with a correlational design involving 100 students as respondents selected using incidental sampling techniques. The results of data analysis show a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) strengthening that the relationship between emotional maturity and forgiveness is statistically significant. This finding reveals that the higher the level of emotional maturity of students, the better their ability in forgiveness.

Keywords: Emotional Maturity, Forgiveness, Student.

Abstrak. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 100 mahasiswa sebagai responden yang dipilih menggunakan teknik *incidental sampling*. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) memperkuat bahwa hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* signifikan secara statistik. Temuan ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam *forgiveness*.

Kata Kunci: Kematangan Emosional, Mahasiswa, Pemaafan.

1. LATAR BELAKANG

Manusia adalah makhluk yang selalu berinteraksi terhadap manusia lain (Nashori, 2008). Pada mahasiswa, fase kehidupan ini seringkali diwarnai oleh berbagai tekanan akademik, sosial, dan personal yang dapat memicu konflik interpersonal. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola emosi dan menjalin hubungan interpersonal yang sehat dengan berbagai pihak (Santrock, 2012 Dwiwardani et al. (2014), mahasiswa sering mengalami tekanan akibat tuntutan akademik, persaingan, dan hubungan sosial yang kompleks. Salah satu aspek penting dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat adalah kemampuan memaafkan atau *forgiveness*.

Kemampuan untuk memaafkan menjadi penting karena *forgiveness* berkaitan dengan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hubungan sosial (Worthington et al., 2007). *Forgiveness* merupakan proses psikologis yang melibatkan pengurangan perasaan negatif seperti kemarahan, dendam, dan keinginan untuk membalas, serta meningkatnya perasaan positif seperti empati dan kasih sayang terhadap pelaku (Enright & Fitzgibbons,

2015). *Forgiveness* adalah merupakan keadaan yang mendorong seseorang untuk tidak membalas perbuatan seseorang serta mengurangi keinginan untuk memendam kemarahan terhadap pihak yang telah menyakiti, juga keinginan untuk memperbaiki komunikasi antarpihak (McCullough et al., 2006). Kemampuan memaafkan ini tidak terlepas dari kematangan emosi yang dimiliki individu, karena proses memaafkan melibatkan regulasi emosi yang kompleks.

Menurut penelitian oleh Toussaint et al. (2015), individu dengan kematangan emosi yang tinggi cenderung lebih mampu memaafkan karena mereka memiliki kemampuan untuk mengelola emosi negatif dan melihat situasi dari perspektif yang lebih luas. Kematangan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara adaptif dalam berbagai situasi kehidupan. Menurut Goleman (2005), kematangan emosi mencakup kesadaran diri, regulasi emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kematangan emosi memainkan peran penting dalam membentuk respons individu terhadap konflik, stres, dan pengalaman negatif, termasuk kemampuan untuk memaafkan. Menurut Kumar (2014), individu dengan kematangan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola konflik interpersonal dan menunjukkan tingkat *forgiveness* yang lebih tinggi.

Thompson et al. (2005), menjelaskan bahwa kematangan emosi memfasilitasi proses *forgiveness* dengan membantu individu untuk memahami penyebab perilaku orang lain, mengelola emosi negatif, dan mengembangkan empati. Selain itu, penelitian oleh Karremans et al. (2005), menunjukkan bahwa seseorang dengan emosi yang matang cenderung lebih mampu memaafkan karena mereka lebih mampu mengatasi perasaan negatif dan melihat manfaat dari memaafkan bagi diri mereka sendiri.

Pada mahasiswa, kematangan emosi dapat menjadi faktor protektif yang membantu mereka menghadapi konflik dan stres secara lebih efektif. *Forgiveness* juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kepuasan hidup (Webb et al., 2012). Oleh karena itu, memahami hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa menjadi penting untuk mengembangkan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hubungan interpersonal mereka.

2. KAJIAN TEORITIS

Schneiders (1955) mengemukakan bahwa seseorang dengan emosi matang memiliki potensi yang mampu dikembangkan dalam situasi yang mendukung pertumbuhan. Hal ini memungkinkan individu tersebut untuk menghadapi tuntutan nyata dalam kehidupan dewasa dengan cara yang efektif dan positif. Thompson et al. (2005), menemukan bahwa individu dengan emosi yang matang dapat memfasilitasi proses *forgiveness* dengan membantu individu memahami penyebab perilaku orang lain, mengelola emosi negatif, dan mengembangkan empati. Penelitian oleh Karremans et al. (2005), mengungkapkan bahwa *forgiveness* berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, di mana individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki tingkat stress dibawah rata-rata sehingga memiliki kepuasan hidup tinggi.

Berdasarkan tinjauan teori dan penelitian sebelumnya, dapat dikatakan bahwa kematangan emosi memainkan peran penting dalam memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk memaafkan. Mahasiswa dengan kematangan emosi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif serta mengembangkan empati yang pada akhirnya memfasilitasi proses *forgiveness*. Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu, terdapat hubungan kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa UNP.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menerapkan teknik analisis *product moment* dalam mengukur hubungan fungsional antarvariabel. Penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu kematangan emosi dan *forgiveness* sebagai variabel dependen. Partisipan yang ikut serta pada penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang berusia 17-22 tahun. Populasi penelitian terdiri dari 100 partisipan yang dipilih menggunakan teknik incidental sampling. Skala kematangan emosional diukur menggunakan tiga aspek dari adaptasi teori Schneider dengan nilai reliabilitas sebesar 0,766. Sementara itu, *Forgiveness* menggunakan alat ukur berdasarkan teori dari Thomson dengan nilai reliabilitas sebesar 0,803.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kematangan emosi dengan *forgiveness* adalah 0,694 ($r = 0,694$). Angka ini mengungkapkan adanya hubungan yang erat dan bersifat positif antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi tingkat kematangan emosi mahasiswa, semakin meningkat tingkat *forgiveness* yang mereka tunjukkan. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian yang diajukan, sehingga hipotesis dapat diterima. Selain itu,

nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) memperkuat bahwa hubungan antara kematangan emosi dengan forgiveness signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi UNP.

Tidak adanya tanda negatif dalam koefisien korelasi tersebut memperkuat temuan bahwa hubungan antara kematangan emosi dan *forgiveness* bersifat positif. Artinya, kecenderungannya adalah mahasiswa dengan kematangan emosi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan *forgiveness* yang lebih baik. Temuan ini didukung penelitian oleh Karremans et al. (2005), juga menunjukkan bahwa individu dengan kematangan emosi tinggi cenderung lebih mampu memaafkan karena mereka lebih mampu mengatasi perasaan negatif dan melihat manfaat dari memaafkan bagi diri mereka sendiri.

Lebih lanjut, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai Deviation from Linearity sebesar 0,596 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kematangan emosi dan *forgiveness* bersifat linier. Peningkatan pada variabel kematangan emosi akan diikuti oleh peningkatan yang proporsional pada variabel *forgiveness*. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa kematangan emosi merupakan faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk memaafkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap pentingnya kematangan emosi dalam meningkatkan kemampuan *forgiveness* pada mahasiswa. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyoroti peran kematangan emosi dalam memediasi hubungan antara pengalaman negatif dan kemampuan memaafkan. Penelitian oleh Enright & Fitzgibbons (2015) menjelaskan bahwa forgiveness adalah proses psikologis yang melibatkan pengurangan perasaan negatif seperti kemarahan, dendam, dan keinginan untuk membalas, serta peningkatan perasaan positif seperti empati dan kasih sayang terhadap pelaku. Selain itu, penelitian oleh Toussaint et al. (2015) menunjukkan bahwa *forgiveness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi stres pada individu.

Penelitian lain berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Paramitasari (2012) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kematangan emosional dengan kecenderungan untuk memaafkan orang lain. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Praptomojati & Subandi (2020), yang menyoroti peran nilai-nilai budaya dan agama dalam memengaruhi proses *forgiveness*, terutama dalam konteks masyarakat Indonesia. Penelitian oleh Widasuari, & Laksmiwati, (2018) mendapatkan hasil terdapat kaitan yang signifikan antara kematangan emosi dan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.. Rey dan

Extremera (2016) yang menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan signifikan dalam proses *forgiveness* pada dewasa muda.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kematangan emosi yang tinggi lebih menunjukkan kemampuan *forgiveness* yang baik. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa penelitian ini bersifat linier, yang mengindikasikan bahwa peningkatan pada kematangan emosi akan diikuti oleh peningkatan yang proporsional pada *forgiveness*.

Penelitian ini memberikan peran dalam memahami mengenai kematangan emosi dalam meningkatkan kemampuan *forgiveness* pada mahasiswa, terutama dalam konteks akademik dan sosial yang penuh tekanan. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan program intervensi psikologis, seperti pelatihan atau konseling, yang bertujuan untuk meningkatkan kematangan emosi mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya, dianjurkan untuk memahami faktor-faktor mediator atau moderator, seperti dukungan sosial atau nilai-nilai budaya, yang mungkin memengaruhi hubungan antara kematangan emosi dan *forgiveness*.

DAFTAR REFERENSI

- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., ... & Davis, D. E. (2014). Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 83-90.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(10), 1315-1326.
- Kumar, S. (2014). Emotional maturity of adolescent students in relation to their family relationship. *International Research Journal of Social Sciences*, 3(3), 6-8.

- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 887.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi sosial Islami*.
- Paramitasari, R. (2012). *Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Praptomojati, A., & Subandi, M. A. (2020). Forgiveness therapy for adult inmates in Indonesian correctional facilities: A pilot study. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology, 31*(3), 391-408.
- Rey, L., & Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology, 21*(12), 2944-2954.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Schneiders, A. A. (1955). *Personal adjustment and mental health*.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360.
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L. J., & Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and health*. Springer Netherlands.
- Webb, J. R., Toussaint, L., & Conway-Williams, E. (2012). Forgiveness and health: Psycho-spiritual integration and the promotion of better healthcare. *Journal of Health Care Chaplaincy, 18*(1-2), 57-73.
- Widasuari, D., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara kematangan emosi dengan forgiveness pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi, 5*(02), 1-6.
- Worthington Jr, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*(4), 291-302.