Indonesian Research Journal on Education

e-ISSN: 2775 – 8672, p-ISSN: 2775 – 9482
Volume 5 Nomor 5 Tahun 2025
Halaman: 38 – 45

Web: https://irje.org/index.php/irje

RESEARCH

Peran Antara Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap *Forgiveness* pada Remaja yang Mengalami Putus Cinta

Ida Ayu Krisnayani Mahadewi[1], Luh Kadek Pande Ary Susilawati[2]
Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia[1,2]
krisnayani@student.unud.ac.id[1]

Kata Kunci:
Dukungan Sosial, Forgiveness, Kematangan Emosi, Putus Cinta, Remaja

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran antara kematangan emosi dan dukungan sosial terhadap *forgiveness* pada remaja yang mengalami putus cinta. Penelitian ini melibatkan 204 remaja (134 perempuan; 70 laki-laki) berusia 12–21 tahun yang memiliki pengalaman putus cinta dengan durasi hubungan minimal enam bulan. Sebaran usia partisipan terdiri dari 12–15 tahun (n=54), 16–18 tahun (n=63), dan 19–21 tahun (n=87). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan alat ukur yaitu skala *forgiveness*, skala kematangan emosi, dan skala dukungan sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Hasil dari uji hipotesis menggunakan regresi linear berganda menunjukkan bahwa koefisien determinasi sebesar 0,508 yang artinya kematangan emosi dan dukungan sosial berperan terhadap *forgiveness* sebesar 50,8%. Analisis tambahan yang dilakukan pada data demografi menunjukkan bahwa jenis kelamin serta durasi lamanya berpacaran menunjukkan berperan signifikan terhadap tingkat *forgiveness* pada remaja. Temuan ini memberikan kontribusi praktis dalam kehidupan sehari-hari, yaitu sebagai dasar pengembangan intervensi psikologis maupun edukasi bagi orangtua dan guru untuk membantu remaja mengelola emosi, membangun dukungan sosial, serta mendorong sikap pemaafan setelah mengalami putus cinta.

Key Word:
Adolescents, Breakup, Emotional Maturity, Forgiveness, Social Support

Abstract

This research aims to determine the role between emotional maturity and social support on forgiveness in adolescents who experienced a breakup. This study involved 204 adolescents (134 females; 70 males) aged 12-21 years who had a breakup experience with a minimum relationship duration of six months. The age distribution of participants consisted of 12-15 years (n=54), 16-18 years (n=63), and 19-21 years (n=87). This research is a quantitative study with measuring instruments, namely the forgiveness scale, emotional maturity scale, and social support scale. The sampling technique used in this research was convenience sampling. The results of hypothesis testing using multiple linear regression show that the coefficient of determination is 0.508, which means that emotional maturity and social support contribute to forgiveness by 50.8%. Additional analysis conducted on demographic data showed that gender and the duration of the length of dating showed a significant role in the level of forgiveness in adolescents. These findings provide a practical contribution to everyday life, as a basis for developing psychological and educational interventions for parents and teachers to help adolescents manage emotions, build social support, and encourage forgiveness after experiencing a breakup.

Copyright © 2025 Ida Ayu Krisnayani Mahadewi, Luh Kadek Pande Ary Susilawati
*This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)***

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode dalam kehidupan individu yang umumnya dimulai pada rentang usia 12 hingga 13 tahun (Saputro, 2018). Secara spesifik, Kusumawati dkk. (2018) menjelaskan bahwa masa remaja umumnya dialami oleh individu mulai dari rentang usia 10 hingga 22 tahun. Adapun selama periode rentang usia tersebut, masa remaja terbagi kedalam tiga kelompok, yakni remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir (Saputro, 2018). Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan, baik secara psikologis, fisik, biologis, maupun sosial (Kusumawati dkk., 2018). Salah satu karakteristik yang khas dari fase ini adalah munculnya pertentangan emosional dan gangguan suasana hati akibat ketidakseimbangan dalam regulasi emosi. Perubahan hormon yang terjadi selama masa pubertas turut memengaruhi perilaku dan kecenderungan remaja untuk menjalin hubungan yang lebih intens dengan lawan jenis (Ekasari dkk., 2019).

Sebagai bagian dari tugas perkembangan, remaja mengenal dan menjalin hubungan romantis sebagai bagian dari proses pencarian identitas dan pembentukan kedewasaan sosial (Santrock, 2018). Hubungan romantis dan persahabatan pada masa remaja memberikan konteks rasa aman bagi remaja untuk melakukan eksplorasi

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

identitas diri, menumbuhkan kelekatan emosional, serta membentuk pemahaman mengenai relasi interperesonal yang sehat. Dalam hal ini, proses menjalin hubungan romantis kemudian lebih dikenal dengan istilah berpacaran. Berpacaran merupakan hubungan romantis yang sangat dekat dan melibatkan ketertarikan serta kasih sayang antara dua individu, yang melebihi relasi pertemanan pada umumnya. Dalam konteks remaja, hubungan berpacaran menjadi media untuk mengeksplorasi keintiman, afeksi, dan keterikatan emosional (Collins, 2003; Furman & Wehner, 1997).

Hubungan berpacaran pada masa remaja sering kali belum diiringi oleh kematangan dalam pengelolaan emosi dan keterampilan dalam menyelesaikan konflik, sehingga rentan dalam mengalami dinamika yang tidak stabil, termasuk pengalaman putus cinta (Santrock, 2018). Putus cinta merupakan berakhirnya suatu hubungan yang telah dibina selama kurun waktu tertentu dan dapat menimbulkan perasaan duka dan suasana berkabung Linda (2007). Peristiwa putus cinta sering kali memunculkan reaksi emosional yang kuat, yang dapat digambarkan melalui tiga tahapan, yakni *shock, encounter reaction,* dan *retreat* (Shontz dalam Yuwanto, 2010). Ketiga tahapan tersebut menunjukkan bahwa putus cinta bukanlah pengalaman sederhana, terkhususnya bagi remaja yang sedang berada pada proses perkembangan secara emosional dan pembentukan identitas diri.

Putus cinta pada masa remaja sering kali menimbulkan dampak psikologis yang signifikan. Pengalaman ini dapat memicu berbagai bentuk distres emosional, seperti kesedihan secara mendalam, rasa kecewa, marah, dan perasaan ditolak (Sbarra & Emery, 2005). Bagi sebagian remaja, putus cinta juga berdampak pada harga diri, memunculkan perasaan tidak berharga, dan menciptakan ketidakstabilan emosional (Monroe dkk., 1999). Jika tidak ditangani dengan mekanisme koping yang adaptif, reaksi emosional ini dapat berkembang menjadi gejala depresi, bahkan pada kondisi yang lebih ekstrem, seperti munculnya pikiran atau tindakan bunuh diri. Salah satu kasus yang terjadi beberapa waktu silam, MDAM (18) warga Desa Kalipadang, Kecamatan Benjeng melakukan aksi bunuh diri akibat putus cinta yang dialaminya. MDAM ditemukan melakukan tindakan bunuh diri dengan indikasi penyebab tindakan tersebut adalah frustasi putus cinta yang dialaminya (Badruzzaman, 2024).

Ketika perasaan tersebut tidak tersalurkan dengan sehat, remaja dapat menunjukkan respons maladaptif seperti keinginan untuk membalas dendam terhadap mantan pasangan. Tacasily dan Soetjiningsih (2021) menjelaskan bahwa perasaan sakit hati dapat berubah menjadi dorongan untuk menyakiti kembali, baik secara verbal, emosional, atau melalui tindakan permusuhan lainnya. McCullough (2006) menyebutkan bahwa emosi negatif seperti kemarahan dan dendam individu apabila tidak diolah dengan baik dapat memperburuk kesehatan mental dan hubungan interpersonal. Oleh karena itu, *forgiveness* (pemaafan) menjadi salah satu aspek penting dalam proses penyembuhan pasca putus cinta. Worthington dan Scherer (2004) menyatakan bahwa *forgiveness* merupakan strategi koping emosional yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis. Dengan demikian, pembentukan kapasitas *forgiveness* merupakan salah satu kunci dalam mengatasi dampak negatif putus cinta. Pada masa remaja, individu menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang meliputi pencarian identitas, pematangan sosial, dan penyesuaian terhadap peran baru dalam keluarga dan masyarakat. Dalam konteks ini, kemampuan untuk memaafkan tidak hanya memengaruhi hubungan interpersonal remaja, tetapi juga dapat berperan dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis mereka.

Sihotang dan Huwae (2023) menyebutkan bahwa individu akan lebih mudah memaafkan atau menerapkan perilaku *forgiveness* ketika individu tersebut memiliki kematangan emosi yang baik. Hal ini dikarenakan kematangan emosi akan mampu memengaruhi proses kedewasaan serta perkembangan emosional individu, yang selanjutnya akan dapat mengontrol emosi individu dengan baik ketika menghadapi berbagai macam situasi, termasuk ketika terjadi perselisihan pada saat putus cinta. Menurut Susanto dan Darmayanti (2023) remaja yang belum mencapai kematangan emosi yang memadai cenderung mengalami reaksi emosional yang lebih intens terhadap putus cinta, seperti kemarahan, dendam, atau keputusasaan, yang pada gilirannya menghambat proses *forgiveness*. Sebaliknya, kematangan emosi memungkinkan remaja untuk mengelola perasaan negatif, merefleksikan pengalaman hubungan secara lebih adaptif, serta mengembangkan respons *forgiveness* yang lebih konstruktif terhadap mantan pasangan.

Terbentuknya *forgiveness* pada remaja juga turut dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial atau *social support* (Subramaniam dkk., 2020). Hal ini dikarenakan remaja yang mengalami krisis pada kehidupannya perlu menjaga kualitas hidupnya, yang mana didapatkan salah satunya melalui dukungan sosial. Selain itu, Pariartha dkk. (2022); Nalle dan Khotimah (2020) mengemukakan bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis akan menjadi lebih baik secara mental ketika mendapatkan dukungan sosial dan mampu mempercepat pemulihan

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

dari rasa sakit hati akibat dari pengalaman yang kurang menyenangkan. Dengan dukungan dari orang-orang terdekat, individu lebih mampu memaafkan mantan pasangan atau peristiwa menyakitkan seperti putus cinta.

Berdasarkan dengan penjabaran tersebut, terdapat peran dari kematangan emosi dan dukungan sosial terhadap *forgiveness*. Penelitian yang dilakukan berfokus pada kematangan emosi dan dukungan sosial yang akan dianalisis lebih lanjut terhadap *forgiveness*. Dugaan peneliti mengenai hubungan kedua variabel tersebut terhadap *forgiveness* diperkuat dengan hasil penelitian dari Iqsa dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kematangan emosi bersama-sama memengaruhi *forgiveness* pada individu.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan menggunakan kuesioner sebagai alat mengumpulkan data. Penelitian menggunakan Skala Likert modifikasi dengan menggunakan 4 pilihan jawaban yakni menghilangkan jawaban netral (Hadi, 2016).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian berjumlah 204 responden, dengan rentang usia 12–21 tahun dan memiliki pengalaman putus cinta dengan lamanya berpacaran adalah 6 bulan atau lebih.

Instrumen Penelitian dan Validitas Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala yang meliputi Skala Kematangan Emosi, Skala Dukungan Sosial, dan Skala *Forgiveness*. Seluruh skala disusun oleh peneliti berdasarkan dengan indikator dari masing–masing variabel. Skala Kematangan Emosi disusun berdasarkan teori dari Katkovsky dan Gorlow (1976), yaitu kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespon dengan tepat, merasa aman, kemampuan berempati, dan kemampuan pengendalian amarah. Aitem berjumlah 42 aitem yang mencakup aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan nilai reliabilitas 0,953. Pada Skala Dukungan Sosial, terdapat 32 aitem *favorable* dan *unfavorable* yang disusun berdasarkan Teori House Schaefer (dalam Sarafino, 1994), yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial dengan nilai reliabilitas 0,911. Skala *Forgiveness* disusun berdasarkan Teori McCullough (2000), yakni *avoidance motivation, revenge motivation,* dan *benevolence motivation*. Terdapat 19 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,861.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan teknik regresi berganda (*multiple regression*), yang digunakan untuk mengevaluasi peran variabel bebas atau lebih terhadap satu variabel terikat. Keputusan dalam uji ini didasarkan pada nilai signifikansi, di mana jika nilai $p < 0,05$, variabel bebas dianggap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,05$, variabel bebas dianggap tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2019).

Selain itu, dalam melakukan uji pada hipotesis minor yang menilai peran dari masing–masing variabel bebas secara parsial akan menggunakan koefisien korelasi parsial, dengan tujuan mengukur hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan demikian, uji hipotesis minor akan menunjukkan kontribusi secara masing–masing variabel bebas dalam memberikan sumbangan peran terhadap variabel terikat secara independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel Penelitian	*Mean* Teoritis	*Mean* Empiris	Standar Deviasi Teoritis	Standar Deviasi Empiris	Sebaran Teoritis	Sebaran Empiris
Forgiveness	47,5	53,18	9,5	8,790	19 – 76	29 – 76
Kematangan Emosi	105	120,97	21	14,216	42 – 168	90 -157
Dukungan Sosial	80	95,10	16	14,227	32 - 128	58 – 125

Berdasarkan dengan tabel deskripsi statistik pada data penelitian, berikut merupakan kategorisasi skor pada Skala Kematangan Emosi.

Tabel 2. Kategorisasi Teoritis Skala Kematangan Emosi

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 73,5$	Sangat Rendah	0	0%

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

73,5 < X ≤ 94,5	Rendah	1	0,49%
94,5 < X ≤ 115,5	Sedang	75	36,76%
115,5 < X ≤ 136,5	Tinggi	94	46,08%
X > 136,5	Sangat Tinggi	34	16,67%
	Total	204	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa subjek penelitian sebagian besar memiliki kematangan emosi yang tinggi atau sedang, dengan mayoritas berada pada kategori tinggi yakni 94 responden, dengan persentase 46,08%.

Tabel 3. Kategorisasi Teoritis Variabel Dukungan sosial

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
X ≤ 56	Sangat Rendah	0	0%
56 < X ≤ 72	Rendah	10	4,90%
72 < X ≤ 88	Sedang	62	30,39%
88 < X ≤ 104	Tinggi	77	37,75%
X > 104	Sangat Tinggi	55	26,96%
	Total	204	100%

Berdasarkan pada data yang tertera di Tabel 3, subjek penelitian sebagian besar memiliki dukungan sosial yang tinggi atau sedang, dengan mayoritas berada pada kategori tinggi, yakni 77 responden dengan persentase sebesar 37,75%.

Tabel 4. Kategorisasi Teoritis Variabel *Forgiveness*

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
X ≤ 33,25	Sangat Rendah	1	0,49%
33,25 < X ≤ 42,75	Rendah	19	9,31%
42,75 < X ≤ 52,25	Sedang	84	41,18%
52,25 < X ≤ 61,75	Tinggi	63	30,88%
X > 61,75	Sangat Tinggi	37	18,14%
	Total	204	100%

Berdasarkan pada hasil kategorisasi Tabel 4, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian berada dalam kategori sedang, yakni sebanyak 84 responden (41,18%) dan kategori tinggi, yakni sebanyak 63 responden (30,88%).

Uji Asumsi Klasik

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	*Statistic*	N	*p*
Unstandardized Residual	0,058	204	0,092

Hasil Uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai statistik uji sebesar 0,58 dengan nilai *p* sebesar 0,092. Dapat disimpulkan bahwa data residual pada penelitian ini terdistribusi secara normal (p>0,05). Dengan demikian, asumsi normalitas pada data ini terpenuhi, yang memungkinkan penggunaan uji statistik parametrik untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	*Linearity*	*Deviation From Linearity*
*Forgiveness**Kematangan Emosi	<0,001	0,526
*Forgiveness**Dukungan Sosial	<0,001	0,638

Hasil uji linearitas pada Tabel 6 menunjukkan bahwa hubungan antara *forgiveness* dan kematangan emosi memiliki nilai signifikansi *linearity* sebesar <0,001 (p<0,05) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* yakni 0,526 (p>0,05), yang berarti hubungan tersebut sangat signifikan secara linear. Hubungan linear yang signifikan juga terlihat pada hubungan antara *forgiveness* dan dukungan sosial, dengan nilai signifikansi *linearity* sebesar <0,001 (p<0,05) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* yakni 0,638 (p>0,05).

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	*Tolerance*	VIF	Kesimpulan
Kematangan Emosi	0,584	1,711	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial	0,584	1,711	Tidak terjadi multikolinearitas

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Hasil uji multikolinearitas pada Tabel 7 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,584 (*tolerance* ≥ 0,1) dan VIF sebesar 1,711 (VIF ≤ 10). Dengan nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas di antara kedua variabel tersebut.

Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

	Sum of Squares	df	*Mean Square*	F	Sig.
Regression	7974,090	2	3987,045	103,948	<0,001
Residual	7709,557	201	38,356		
Total	15683,647	203			

Model regresi linear berganda pada tabel 8 menghasilkan nilai F sebesar 103,948 dengan signifikansi <0.001 (p<0,05), yang menunjukkan bahwa kematangan emosi dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap *forgiveness* secara simultan. Kedua variabel bebas ini secara bersama-sama dapat memprediksi perubahan pada variabel *forgiveness* dengan signifikansi yang tinggi. Seberapa besar peran dari kematangan emosi dan dukungan sosial dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Besar Peran Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

R	*R Square*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of the Estimate*
0,713	0,508	0,504	6,193

Tabel 9 menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,508, yang mengindikasikan bahwa 50,8% variasi dalam *forgiveness* dapat dijelaskan oleh kematangan emosi dan dukungan sosial. Variabel lain yang tidak diteliti berperan sebesar 49,2%. Hasil uji regresi berganda juga menunjukkan peran masing–masing variabel bebas secara terpisah. Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10. Hasil Uji Signifikansi Parsial

	Unstandarized Coeficients		*Standarized Coeficients*		
	B	*Std. Error*	Beta	t	*Sig.*
(*Constant*)	0,683	3,786		0,180	0,857
Kematangan Emosi	0,243	0,040	0,392	6,066	<0,001
Dukungan Sosial	0,243	0,040	0,394	6,089	<0,001

Hasil uji signifikansi parsial yang terdapat pada tabel menunjukkan bahwa variabel kematangan emosi memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,392 dengan taraf signifikansi <0,001 (p < 0,05), yang berarti variabel kematangan emosi berpengaruh signifikan secara positif terhadap *forgiveness*. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi juga tingkat *forgiveness* subjek. Demikian pula, variabel dukungan sosial memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,394 dan taraf signifikansi <0,001 (p<0,05), juga menunjukkan pengaruh signifikan secara positif dukungan sosial terhadap *forgiveness*. Hal tersebut berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga *forgiveness* pada subjek.

Pembahasan

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, yaitu ada peranan antara kematangan emosi (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap *forgiveness* pada remaja yang mengalami putus cinta. Hasil dari uji regresi berganda menunjukkan seberapa besar kontribusi kematangan emosi dan dukungan sosial terhadap *forgiveness*, yang dapat dilihat melalui nilai R *Square* dengan nilai sebesar 0,508 yang mengindikasikan bahwa kematangan emosi dan dukungan sosial berperan sebesar 50,8% dalam memengaruhi *forgiveness*, sementara variabel lain yang tidak diteliti menyumbang 49,2%.

Tingkat *forgiveness* pada remaja yang mengalami putus cinta dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kematangan emosi dan dukungan sosial. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Toussaint dkk. (2015) menyatakan bahwa individu dengan tingkat *forgiveness* yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres dan konflik yang lebih rendah dalam hubungan interpersonal. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan memaafkan berperan penting dalam menjaga kualitas hubungan sosial. Selain itu, penelitian Worthington dkk. (2007) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan memaafkan tinggi cenderung mampu mengelola stres yang disebabkan dari konflik serta pengalaman hidup yang menyakitkan. Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan pada penelitian ini, tingkat *forgiveness* mayoritas berada dalam kategori sedang, yakni 84 responden

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

(41,18%). Hasil lainnya menunjukkan 63 responden (30,88%) berada pada kategori tinggi, 37 responden (18,14%) pada kategori sangat tinggi, dan 19 responden (9,31%) berada pada kategori rendah. Hanya 1 responden (0,49%) yang berada dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan hal tersebut, tingkat *forgiveness* yang terjadi pada remaja yang mengalami putus cinta berada dalam rentang sedang ke tinggi, yang mencerminkan bahwa sebagian besar remaja mampu memaafkan peristiwa putus cinta yang dialami. Hasil kategorisasi yang tinggi berkaitan dengan cara interpretasi skor dalam pengukuran psikologis yang bersifat relatif dan mengacu pada standar diagnosis normatif (Azwar, 2018). Hasil tersebut turut dipengaruhi oleh kondisi dan situasi saat responden melakukan pengisian pada kuesioner.

Kematangan emosi menjadi hal yang sangat penting bagi remaja yang mengalami putus cinta karena kemampuan tersebut memungkinkan mereka untuk mengelola serta mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat, sehingga mengurangi risiko dampak negatif terhadap kesehatan mental. Silk dkk. (2003) menemukan bahwa remaja dengan kematangan emosi yang baik akan membantu mereka dalam menghadapi konflik emosional yang dihadapi secara lebih adaptif. Kemampuan ini tidak hanya membantu remaja dalam proses penyembuhan dari rasa sakit, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk memaafkan mantan pasangan, yang selanjutnya dapat membantu remaja untuk kembali ke keadaan emosional yang lebih stabil. Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian Sullivan dan Monti (2020) yang menyebutkan bahwa kematangan emosi dapat berperan besar dalam bagaimana seseorang mengelola perasaan negatif dan mengatasi perubahan emosional yang terjadi.

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan pada penelitian ini, mayoritas subjek penelitian memiliki kematangan emosi pada tingkat tinggi, dengan jumlah 94 responden (46,08%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami putus cinta memiliki kemampuan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi mereka dengan baik. Sementara itu, sebanyak 75 responden (36,76%) berada pada kategori sedang, yang menandakan bahwa mereka cenderung masih berada di tahap pengembangan dalam hal kematangan emosional. Hanya terdapat 1 responden (0,49%) yang berada pada kategori rendah, dan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Aulya (2021) yang menunjukkan bahwa kematangan emosi yang tinggi mampu membantu seseorang dalam mengelola perasaan negatif dengan baik. Dengan kematangan emosi yang dimiliki, individu yang mengalami permasalahan putus cinta akan memperkuat kemampuan mereka untuk melakukan proses pemaafan (*forgiveness*) dan mengurangi dampak negatif dari permasalahan putus cinta yang dihadapi.

Dalam penelitian ini, didapatkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 77 responden (37,75%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 55 responden (26,96%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja yang mengalami putus cinta memperoleh dukungan sosial yang cukup baik dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial yang tinggi mampu membantu remaja untuk mengatasi tekanan emosional pasca perpisahan, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih mudah memaafkan pasangan yang pernah menyakiti. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fincham dkk. (2020), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berperan penting dalam proses *forgiveness,* terkhususnya dalam membantu individu untuk pulih secara emosional.

Dukungan sosial mampu berperan dalam proses pemulihan dan adaptasi melalui proses pemaafan. Remaja yang memiliki dukungan sosial tinggi akan cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil dan mampu lebih cepat untuk mengatasi dampak negatif yang dialami akibat peristiwa putus cinta. Dukungan emosional yang didapatkan oleh seseorang mampu mengubah perasaan negatif menjadi lebih positif, yang membuat individu menjadi lebih optimis sehingga lebih mudah untuk melepas beban atau perasaan negatif, lebih mudah untuk menghargai serta melakukan pemaafan kepada seseorang yang telah menyakitinya (Nalle & Khotimah, 2020). Hal tersebut juga didukung oleh Toussaint dkk. (2015) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh seseorang mampu mengubah perasaan negatif menjadi positif sehingga mereka menjadi lebih mudah untuk melakukan pemaafan (*forgiveness*) atas peristiwa kurang menyenangkan yang dialaminya.

Dukungan sosial dapat membangun serta memperkuat aspek – aspek yang mendukung adanya pemaafan (*forgiveness*). Penelitian yang dilakukan oleh Bayın dan Kaya (2021) menemukan bahwa adanya hubungan positif secara signifikan terhadap dukungan sosial dengan kecenderungan memaafkan pada remaja. Remaja yang merasa didukung oleh keluarga, teman, dan lingkungan sekitar akan cenderung lebih mudah mengembangkan empati serta mengurangi keinginan untuk membalas dendam, sehingga lebih mampu untuk memaafkan pelaku kesalahan. Hal tersebut juga berkaitan dengan salah satu aspek dari *forgiveness* yakni *revenge motivation*, yang mana

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

menurunnya keinginan untuk melakukan pembalasan dendam. Hasil pada penelitian ini juga mendukung pertanyaan tersebut, yang mana variabel dukungan sosial memiliki nilai standarisasi sebesar 0,394. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh remaja, maka semakin tinggi juga *forgiveness* yang dilakukan.

Penelitian yang dilakukan telah menjawab tujuan dari penelitian yaitu mengetahui peran antara kematangan emosi dan dukungan sosial terhadap *forgiveness* pada remaja yang mengalami putus cinta. Hipotesis mayor dan minor dalam penelitian ini telah diterima yang berarti kedua variabel bebas memiliki peran secara signifikan terhadap peningkatan variabel terikat. Seluruh alat ukur yang digunakan oleh penelitian ini, yakni skala *forgiveness*, skala kematangan emosi, dan skala dukungan sosial merupakan skala yang disusun secara mandiri oleh peneliti dan telah melalui beberapa tahapan sebelum digunakan untuk mengambil data di lapangan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Keterbatasan pertama, skala yang disusun oleh peneliti pada variabel kematangan emosi, dukungan sosial, dan *forgiveness* memiliki jumlah yang tidak seimbang antara pernyataan yang bersifat *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif). Hal ini berpotensi mengurangi keberagaman dalam jawaban yang diberikan oleh responden. Keterbatasan selanjutnya yakni pada proses pengumpulan data, peneliti mengalami kendala dalam mempertahankan komitmen beberapa calon responden. Meskipun pada awalnya bersedia untuk berpartisipasi, beberapa di antaranya tidak memberikan respon lebih lanjut atau tidak menyelesaikan pengisian instrumen penelitian. Hal ini menyebabkan peneliti perlu melakukan *follow up* tambahan serta mencari calon responden lain yang memenuhi kriteria, sehingga proses pengumpulan data memerlukan waktu dan upaya lebih.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian dan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan dalam meningkatkan *forgiveness* pada remaja yang mengalami putus cinta. Kematangan emosi dan dukungan sosial secara parsial masing- juga memiliki peran dalam peningkatan *forgiveness*. Bagi remaja diharapkan mampu untuk memperkuat *coping* dan jejaring sosial, serta bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan pemilihan subjek dan pendekatan kualitatif atau *mixed method* untuk menggali pengalaman emosional remaja lebih mendalam.

DAFTAR REFERENSI

Aulya, S. N. (2021). *Hubungan antara kematangan emosi dengan forgiveness pada dewasa awal* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).

Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (Edisi Kedua). Pustaka Belajar.

Badruzzaman, A. R. (2024, April 7). *putus cinta, remaja di gresik nekat gantung diri dengan tali pramuka*. [Berita online]

Bayın, Ü., & Kaya, M. (2021). Forgiveness and perceived social support in teenagers. *Education Quarterly Reviews*, *4*(3), 588–605.

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, *13*(1), 1–24.

Ekasari, M. F., Rosidawati, & Jubaedi, A. (2019). *Pengalaman pacaran pada remaja awal. 8*(1).

Fincham, F. D., May, R. W., & Sanchez-Gonzalez, M. A. (2020). Social support and forgiveness in emerging adulthood: Implications for mental health and emotional recovery. *Journal of Social and Personal Relationships*, *37*(2), 473–490.

Furman, W., & Wehner, E. A. (1997). *Adolescent romantic relationships: A developmental perspective*. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), The development of romantic relationships in adolescence (hlm. 21–36). Lawrence Erlbaum Associates.

Iqsa, W. N., Dimala, C. P., & Siregar, L. M. (2022). *Pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi terhadap forgiveness pada dewasa awal pasca perceraian orang tua di Karawang* (Electronic thesis or dissertation). [Universitas Buana Perjuangan Karawang]. Retrieved from https://localhost/etd

Katkovsky, W., & Gorlow, L. (1976). *The psychology of adjustment: Current concepts and applications*. McGraw-Hill Companies.

Kusumawati, P. D., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., Larasati, N. C., Laorani, A., & Soares, S. (2018). Edukasi masa

pubertas pada remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, *1*(1), 1–3.
Linda, S. (2007). *Membimbing anak remaja*. Karisma Publishing Group.
McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as a personality trait: Theory, measurement, and relationships with mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(1), 129–145.
McCullough, M. E. (2006). Forgiveness: A clinical perspective. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(5), 577–586. https://doi.org/10.1002/jclp.20298
Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *108*(4), 606–614.
Nalle, I. V, & Khotimah, H. (2020). Forgiveness mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *15*(1), 12–18. https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4820
Pariartha, N. K. A. M. Y. H., Az Zahra, A. C., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022). The role of forgiveness and social support on psychological well being among women in dating violence. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, *13*(2), 130–143. https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p130-143
Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, *17*(1), 25–32. https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362
Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, *12*(2), 213–232. https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x
Sihotang, A., & Huwae, A. (2023). Kematangan emosi dan pemaafan pada remaja akhir perempuan yang berasal dari keluarga broken home. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *5*(2), 327–336. https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index
Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*(6), 1869–1880. https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x
Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif*. Alfabeta.
Sullivan, M. J., & Monti, S. (2020). The relationship between emotional regulation and forgiveness: The role of social support. *Journal of Behavioral Health*, *45*(2), 180–190.
Susanto, M. R., & Darmayanti, K. K. H. (2023). The effect of forgiveness on happiness in adolescents after broken love in Palembang city. *Jurnal Sains Psikologi*, *12*(1), 90–98. https://doi.org/10.17977/um023v12i12023p90-98
Tacasily, Y. O. M., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Hubungan forgiveness dan psychological well-being pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *12*(2). https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199
Toussaint, L., Worthington, E. L., Williams, D. R., Grace, M. A., & Lee, S. A. (2015). Forgiveness and health: The role of emotional and social factors in the forgiveness process. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *34*(1), 15–30.
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
Worthington, E. L., Witvliet, C. V., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*. Psychology & Health, 22(3), 337–354. https://doi.org/10.1080/14768320600979015
Yuwanto, L. (2010). *Putus cinta : Kajian perspektif psikologi*. Surabaya : Putra Media Nusantara.