BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Cinta merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia yang tidak dapat diabaikan. Cinta yang sejati dalam sebuah hubungan percintaan idealnya ditandai dengan komunikasi yang kuat, ikatan emosional antara satu sama lain, dan pengertian. Dalam sebuah hubungan yang sehat, bukan hanya tentang hubungan romantis, tetapi juga tentang komitmen, kepercayaan, dan kerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Secara umum, hubungan yang baik mampu memberikan lingkungan yang aman dan mendukung dimana kedua individu merasa dihargai dihormati dan dicintai (Dwijayanti & Wilani, 2020).

Pada tahap remaja akhir, individu umumnya mulai membangun hubungan intimasi dengan lawan jenis. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, rentang usia 18-22 tahun merupakan masa pencarian jati diri, dimana remaja berusaha menemukan identitas dan arah hidupnya, termasuk dalam aspek hubungan romantis. Erikson menekankan bahwa pengalaman romantis di masa remaja berperan penting dalam perkembangan identitas. Jika remaja mampu mengeksplorasi peran mereka dengan baik, mereka akan mencapai identitas yang positif. Sebaliknya, kegagalan dalam proses ini dapat menyebabkan kebingungan identitas (Santrock, 2019). Selain itu, hubungan romantis pada masa remaja juga berkontribusi dalam membentuk pola hubungan di masa dewasa, termasuk menuju jenjang pernikahan (Dwijayanti & Wilani, 2020).

Salah satu ciri kualitas hubungan romantis yang baik adalah tingkat kepuasan individu dalam hubungan tersebut, yang dikenal sebagai *relationship satisfaction* atau kepuasan hubungan. Kepuasan hubungan dapat diartikan sebagai perasaan bahagia dan puas yang dirasakan individu ketika harapan, tujuan, dan keinginannya dalam hubungan romantis dapat terpenuhi (Angela & Hadiwirawan,2022).

Remaja yang telah menjalin hubungan cinta juga perlu siap menghadapi kemungkinan perpisahan atau patah hati. Setelah mengalami putus cinta, seseorang dapat merasakan berbagai emosi, seperti kemarahan, kesedihan, kecemasan, rasa malu, perasaan bersalah, hingga depresi (Kalsum & Laksmiwati, 2023). Jika reaksi yang dialami remaja menjadi berlebihan, seperti terus-menerus tenggelam dalam kesedihan selama berbulan-bulan, penyesalan yang tak kunjung reda, atau stres yang mengganggu konsentrasi belajar, hal ini dapat menjadi masalah serius. Kondisi tersebut berpotensi memicu perilaku agresif, menarik diri dari lingkungan sosial, serta meningkatkan resiko depresi (Purba & Kusumiati, 2019).

Kasus remaja yang mengalami masalah emosional setelah putus cinta telah terjadi di berbagai daerah di Indonesia. Di Makassar, Sulawesi Selatan, pada 2 November 2022, berita yang disiarkan oleh Kurniadi (2022) seorang remaja mengamuk dan mengancam warga serta penjaga gerai pulsa setelah mengalami putus cinta. Sementara itu, di Karawang, Jawa Barat, pada 16 Mei 2021, berita yang ditulis oleh Ahmad (2021) seorang remaja berusia 17 tahun mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di plafon kamar karena tidak dapat menerima berakhirnya hubungan dengan pasangannya.

Kasus putus cinta yang berujung tragis juga terjadi di Gorontalo. Menurut laporan pada 25 Februari 2021, berita yang dilaporkan oleh penulis Paputungan (2021) seorang remaja berinisial MA (21) nekat mengakhiri hidupnya dengan gantung diri setelah mengalami patah hati akibat putus cinta dengan kekasihnya, Ir (20). Pria yang berasal Kelurahan Dulomo Selatan, Kecamatan Kota Utara, Kota Gorontalo tersebut ditemukan tak bernyawa dengan seutas kain melilit di lehernya.Kejadian serupa juga dialami seorang pemuda berinisial MA (21) yang merupakan warga Kelurahan Dulomo, Kota Gorontalo. Ia diduga mengalami depresi setelah diputuskan oleh kekasihnya, yang merupakan seorang janda dengan dua anak. Insiden tragis ini terjadi pada Rabu, 24 Februari 2021, sehari sebelum ia ditemukan meninggal dunia. Berdasarkan keterangan kerabat dekat, MA sempat bertengkar dengan

kekasihnya sebelum akhirnya mengambil keputusan fatal. Sebelum kejadian ini, MA diketahui telah dua kali mencoba bunuh diri, namun usahanya selalu gagal.Pada percobaan pertama, tali yang digunakan untuk gantung diri putus, sementara upaya kedua digagalkan oleh kerabat yang memergokinya. Setelah dua percobaan tersebut, akhirnya MA ditemukan meninggal dunia dalam keadaan tergantung.

Hal ini sama seperti data awal yang saya temui di lapangan pada tanggal 14 Maret 2025, dari hasil wawancara dengan beberapa remaja yang mengalami putus cinta menunjukkan bahwa pada awalnya, mereka merasakan kemarahan yang mendalam, terpuruk dalam kesedihan, dan kehilangan semangat untuk beraktivitas. Banyak dari mereka cenderung menyalahkan diri sendiri, sering mengasingkan diri, dan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan di sekitar mereka. Selain itu, pola tidur mereka menjadi tidak teratur, nafsu makan menurun, dan ada juga yang melampiaskan rasa sakitnya dengan makan berlebihan. Ketika ditanyakan apakah perpisahan tersebut berpengaruh pada minat belajar mereka di sekolah, sebagian dari mereka menjawab tidak, karena mereka masih mampu untuk tetap fokus pada pelajaran dan tidak membawa masalah pribadi ke dalam lingkungan sekolah. Namun, ada pula beberapa remaja yang merasakan dampak sebaliknya.

Beberapa data di atas menunjukkan bahwa banyak orang terutama remaja belum bisa memaafkan dan cenderung menghindari pengalaman perpisahan. Keputusan sebagian remaja untuk mengakhiri hidup mereka sering kali dipicu oleh kesedihan yang mendalam, kesulitan dalam menghadapi kenyataan, serta tekanan emosional yang timbul akibat perpisahan. Tindakan putus asa ini muncul karena mereka masih berada dalam fase perkembangan emosi yang belum sepenuhnya stabil, sehingga suasana hati mereka dapat berubah dengan cepat. Pola emosi yang dialami oleh remaja serupa dengan yang mereka alami saat masih anak-anak, di mana mereka umumnya belum memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, terutama emosi negatif (Komarudin, 2016). Oleh karena itu, untuk mencegah

terjadinya konflik yang dapat memicu emosi yang tidak terkendali, serta mengurangi rasa putus asa dan keinginan untuk bunuh diri, penting bagi remaja untuk memahami kondisi yang mereka alami dan belajar untuk memaafkan.

Mereka yang merasa kesulitan untuk memaafkan cenderung mengalami kebahagiaan yang lebih rendah. Orang-orang yang mampu memaafkan umumnya merasakan perasaan bahagia, lebih sedikit mengalami kecemasan, dan memiliki sikap yang lebih positif dibandingkan dengan mereka yang sulit untuk memberikan maaf (Fitriany *et al*., 2022). Menurut Pareek, Mathur, dan Mangnani pemaafan terbukti memberikan manfaat secara psikologis dan fisik (Sabu,2022).

Proses memaafkan suatu perjalanan yang memerlukan waktu dan berlangsung secara perlahan. Ketika seseorang berhasil memaafkan, mereka akan lebih mudah mengendalikan emosi yang dirasakannya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam memaafkan, sehingga proses ini bersifat adaptif dan tidak terikat oleh aturan tertentu. Tidak semua orang mengalami perjalanan yang sama dalam memaafkan dan menerima kenyataan dengan mudah. Bagi seseorang yang merasakan kekecewaaan mendalam akibat luka yang ditimbulkan oleh orang lain, mungkin akan sulit memaafkan. Hal ini dapat memunculkan perilaku agresif sebagai bentuk balas dendam. Emosi negatif semacam ini dapat menghalangi kemampuan seseorang untuk memaafkan suatu situasi atau individu. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kematangan emosi yang dapat mempermudah proses memaafkan bagi masing-masing individu (Sihotang & Huwae,2023).

Kematangan emosi memiliki peran yang sangat penting dalam proses memaafkan. Individu yang memiliki kematangan emosi dapat dengan mudah diidentifikasi melalui perilakunya. Mereka menunjukkan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, mengenali perasaan diri dan perasaan orang lain, serta mengelola emosi dengan baik. Individu yang telah mencapai tingkat kematangan emosi dapat mengendalikan dan mengelola perasaannya

dengan baik, sekaligus berpikir secara rasional (Azizah *et al*.,2025).

Menurut Febbiyani & Adelya (2017) individu yang memiliki kematangan emosi yang baik mampu mengevaluasi situasi dengan kritis sebelum bereaksi secara emosional dan tidak lagi bereaksi tanpa berpikir terlebih dahulu, seperti yang sering terjadi pada anak-anak atau individu yang belum sepenuhnya berkembang secara emosional. Remaja juga sering kali mengabaikan berbagai rangsangan yang bisa memicu ledakan emosi. Namun, remaja yang telah mencapai tingkat kematangan emosional menunjukkan reaksi yang lebih stabil dan tidak lagi terombang-ambing antara berbagai emosi atau suasana hati, berbeda dengan fase- fase sebelumnya di mana ketidakstabilan emosi lebih sering terjadi.

Kematangan emosi memiliki hubungan yang erat dengan usia, karena diharapkan seiring bertambahnya usia, individu dapat mengelola dan mengendalikan emosinya dengan lebih baik. Namun, perlu diingat bahwa bertambahnya usia tidak selalu berarti seseorang secara otomatis mampu mengendalikan emosi mereka seperti yang diharapkan. Menurut Walgito (2004), masa kehidupan emosional sangat terasa, khususnya pada masa remaja. (Febbiyani & Adelya, 2017).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa memaafkan dan kematangan emosi memainkan peran penting dalam kehidupan remaja. Hal ini sesuai dengan temuan dari wawancara peneliti dengan beberapa remaja akhir yang merupakan siswa kelas XI di SMAN 1 Marisa. Subjek 1 siswa perempuan yang duduk dikelas XI mengatakan bahwa dia memilih untuk melupakan serta memaafkan mantan pacar yang sudah menyakitinya. Permasalahan yang sama juga dialami oleh subjek 2 siswa perempuan dari kelas XI yang dimana subjek mengatakan butuh waktu cukup lama untuk benar-benar memaafkan seseorang yang telah menyakitinya. Adapun hasil wawancara dengan subjek 3 juga siswa perempuan kelas XI dimana subjek mengatakan bahwa subjek akan memaafkan orang yang telah menyakitinya dilihat dari seberapa besar dia menyadari kesalahannya dan meminta maaf.

Dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sihotang & Huwae (2023) menemukan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan yang positif signifikan dengan pemaafan pada remaja akhir perempuan yang berasal dari keluarga *Broken Home*. Selain itu penelitian dari Fitriany *et al* (2022) juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada siswa SMAN Lembah Gumanti. Sama halnya dengan penelitian oleh Aruperes (2025) terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada remaja korban *cyberbullyng* dimedia sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas,maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui ‘’HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN PEMAAFAN (*FORGIVENESS*) PADA REMAJA AKHIR YANG PERNAH MENGALAMI PUTUS CINTA DI SMAN 1 MARISA’’

1.2. Identifikasi Masalah

1. Remaja cenderung menghindari pengalaman perpisahan. Keputusan sebagian remaja untuk mengakhiri hidup mereka sering kali dipicu oleh kesedihan yang mendalam, kesulitan dalam menghadapi kenyataan, kesulitan dalam memaafakan serta tekanan emosional yang timbul akibat perpisahan. Tindakan putus asa ini muncul karena mereka masih berada dalam fase perkembangan emosi yang belum sepenuhnya stabil, sehingga suasana hati mereka dapat berubah dengan cepat.
2. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam memaafkan, Tidak semua orang mengalami perjalanan yang sama dalam memaafkan dan menerima kenyataan dengan mudah.
3. Kurangnya pemahaman mengenai hubungan antara kematangan emosi dan sikap pemaaf di kalangan remaja yang mengalami putus cinta, khususnya dalam konteks sekolah menengah di SMAN 1 Marisa

1.3. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kematangan emosi pada remaja ?
2. Bagaimana tingkat pemaafan pada remaja ?
3. Bagaimana hubungan antara kematangan emosi dan sikap pemaaf pada remaja akhir yang mengalami putus cinta di SMAN 1 Marisa ?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan pemaafan pada remaja akhir yang pernah mengalami putus cinta.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Fokus utamanya adalah pada pemahaman tentang kematangan emosi dan sikap memaafkan yang muncul di akhir masa remaja.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Diharapkan penelitian ini dapat membantu remaja menyadari pentingnya kematangan emosi ketika menghadapi konflik dan kesalahan orang lain. Selain itu, diharapkan mampu meningkatkan kemampuan mereka dalam memaafkan, sehingga dapat mengurangi stres, rasa dendam, dan emosi negatif lainnya.Melalui pemahaman ini, remaja diharapkan juga dapat membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan harmonis dengan teman, keluarga, dan masyarakat.

b. Bagi Orang Tua dan Guru

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan bagi orang tua dan guru mengenai cara mendukung pengembangan kematangan emosi serta sikap memaafkan pada remaja. Diharapkan juga menjadi panduan bagi mereka dalam membimbing remaja untuk mengelola emosi dengan lebih baik dan belajar memaafkan dalam berbagai situasi sosial.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjadi referensi bagi penelitian- penelitian selanjutnya yang meneliti hubungan antara kematangan emosi dan kemampuan memaafkan di kalangan remaja. Selain itu, penelitian ini juga memberikan gambaran menyeluruh mengenai kemampuan remaja dalam memaafkan serta mengendalikan emosi mereka.