

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia tidak dapat hidup sendiri, sehingga setiap individu perlu berinteraksi dengan orang lain. Namun, hubungan antar manusia tidak selalu berjalan sempurna setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan dan mengalami rasa sakit, marah, atau kecewa akibat tindakan orang lain. Rasa marah, kecewa dan sakit hati adalah reaksi yang wajar, terutama jika kesalahan tersebut sangat serius. Terkadang, kesalahan fatal dapat terus terbayang dalam pikiran, menyebabkan perasaan negatif seperti kesedihan, kemarahan dan kekecewaan terpendam dalam hati. Hal ini dapat menciptakan kebencian, yang tidak baik untuk kesehatan mental. Menyimpan perasaan marah dan benci terlalu lama dapat mengakibatkan seseorang merasa semakin terpuruk, stres, frustrasi dan bahkan berpotensi memiliki obsesi untuk membalas dendam (Nihayah dkk., 2021).

Banyak dampak negatif yang diperoleh seseorang dengan memendam emosi negatif, jika hal ini terjadi pada individu khususnya remaja dimana masa remaja ini menurut Al-Faruq & Sukatin (dalam Rahmawati dkk., 2022) karakteristik perkembangan emosi remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna.

Dilansir dari Kompas.com (2023) survei terbaru I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 menemukan bahwa 5,5% remaja usia 10-17 tahun di Indonesia didiagnosis dengan gangguan mental, sementara 34,9% memiliki masalah kesehatan mental. Dari total 46,2 juta remaja, sekitar 2,54 juta tergolong orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) dan 16,1 juta orang dengan masalah kejiwaan (ODMK). Gangguan cemas adalah yang paling umum, mencapai 26,7%, diikuti oleh masalah perhatian/hiperaktivitas (10,6%), depresi (5,3%), masalah perilaku (2,4%), dan stres pascatrauma (1,8%). Survei ini merupakan kolaborasi antara FKKMK-UGM, *The University of Queensland*, dan *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health*. Fakta tersebut menunjukkan bahwa, penting untuk memahami dan mengatasi dampak negatif dari emosi yang terpendam bagi kesehatan mental, terutama di kalangan remaja.

Masa remaja disebut sebagai periode transisi perkembangan yang terjadi dalam diri individu, pada periode ini remaja mengalami masa peralihan dari kanak-kanak menuju masa pendewasaan diri (Santrock dalam Putri dkk., 2023). Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, sosial, mental dan emosional (Rahman & Nirwana, 2023). Pada masa transisi ini, remaja menghadapi berbagai tugas perkembangan untuk mencapai sikap dan perilaku yang dewasa, dimana tugas-tugas perkembangan remaja meliputi kemampuan menerima kondisi fisik diri, menjalin hubungan baik dengan orang lain, mencapai kematangan

emosional, meraih kemandirian, serta mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang diperlukan dalam peran sebagai anggota masyarakat (Hurlock dalam Rahman & Nirwana, 2023).

Dalam tahap perkembangan remaja terdapat berbagai permasalahan. Permasalahan yang terjadi bersumber dari beberapa faktor, diantaranya dari diri remaja sendiri, keluarga, serta lingkungan sekitarnya (Fitri & Rinaldi, 2019). Salah satu konflik yang dilalui oleh remaja ialah konflik dengan teman bermainnya. Hubungan remaja dengan teman-teman tidak selalu berjalan mulus dan konflik dapat muncul, seperti kesalahpahaman yang dapat mengganggu stabilitas emosi remaja dalam berinteraksi. Oleh karena itu, remaja perlu belajar mengatasi masalah atau konflik yang muncul demi perkembangan psikologisnya (Helmut & Nancy, 2021). Dibutuhkan tindakan untuk melepaskan rasa emosi negatif tersebut, salah satu tindakan yang tepat adalah melalui *forgiveness* (Isnanda dkk., 2024).

Menurut Prawira (dalam Laia & Daeli, 2022) emosi adalah perasaan tertentu yang bergejolak dan dialami seseorang serta berpengaruh pada kehidupan manusia. Seseorang yang memiliki kematangan emosi dapat melakukan kontrol mengenai emosinya ketika menghadapi berbagai macam situasi, termasuk berkaitan dengan proses memaafkan (Huwae dalam Sihotang & Huwae, 2023).

McCullough (dalam Putri dkk., 2024) menjelaskan bahwa *forgiveness* adalah perubahan perilaku seorang individu dalam menurunkan motivasi

untuk melakukan balas dendam, menjauhkan diri dari pelaku atau individu yang menyakiti. Serta, individu dapat meningkatkan motivasi dan memiliki keinginan untuk berdamai dengan pelaku. Selanjutnya Thomsson, dkk (dalam Isnanda dkk., 2024) menjelaskan *forgiveness* merupakan proses interpersonal (pemetaan kognitif) terhadap pelanggaran yang dirasakan oleh individu sehingga respon terhadap diri sendiri, orang lain, serta situasi yang menyebabkannya dapat berubah dari semula perasaan negatif menjadi perasaan netral atau positif.

Menurut Ghani (dalam Niskaromah, 2023) menyatakan bahwa *forgiveness* adalah proses melepaskan kemarahan, dendam dan rasa sakit yang disebabkan oleh orang lain. Melalui *forgiveness* seseorang dapat menjadi lebih tenang, bahagia, serta merasa nyaman dengan lingkungannya sebab *forgiveness* akan memicu terciptanya keadaan baik seperti harapan, kesabaran dan sekaligus percaya diri serta dapat mengurangi rasa amarah, penderitaan batin, lemah semangat dan stress (Jamal & Thoif dalam Nurhikma dkk., 2023).

Konflik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dapat dimaknai dengan cara memaafkan agar emosi negatif yang melekat pada orang lain dapat dikurangi atau dihilangkan sepenuhnya (Nihayah dkk., 2021). Melalui *forgiveness* remaja diharapkan dapat mengendalikan emosi dan perilakunya, mengurangi atau menghilangkan rasa sakit hatinya, serta dapat mudah memaafkan orang lain yang menyakitinya (Isnanda dkk., 2024).

Seseorang yang sudah bisa memaafkan orang lain maupun peristiwa yang menyakitkan, didasarkan pada ketenangan batin atau pembentukan emosi positif karena tidak lagi mengingatkan pada hal-hal yang melukai hati, berkurangnya rasa marah atau perasaan negatif, serta menghilangnya rasa ingin membalas dendam (Nasri dkk. dalam Sihotang & Huwae, 2023). *Forgiveness* berkaitan erat dengan emosi. Kematangan emosi individu mampu membuat individu lebih mudah mengontrol munculnya konflik dan mampu mengendalikan munculnya konflik (Fitriany dkk., 2022).

Menurut Goleman (dalam Fitriany dkk., 2022) kematangan emosi yaitu kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Selanjutnya Hurlock (dalam Fadilah & Nurhadiani, 2022) mengartikan kematangan emosi sebagai keadaan tidak meledaknya emosi individu, tetapi menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk menunjukkan emosi tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungannya.

Menurut Damayanti dkk (dalam Anas, dkk., 2024) kematangan emosi juga merupakan sebuah keadaan atau kondisi untuk mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang sering ditunjukkan oleh anak-anak. Kematangan emosi bisa dilihat dari bagaimana kemampuan remaja dalam menerima hal-hal negatif dari lingkungan tanpa

membalasnya dengan sikap negatif dan mampu mengontrol serta mengendalikan emosi (Anas, dkk. 2024).

Menurut Murray (dalam Putri dkk., 2023) aspek-aspek yang terkandung dalam kematangan emosi remaja antara lain yang pertama, pengendalian emosi, yaitu individu yang matang secara emosi dapat menggunakan amarahnya sebagai sumber energi untuk meningkatkan usahanya dalam mencari solusi. Kedua, toleransi terhadap frustrasi, yaitu ketika hal yang diinginkan tidak berjalan sesuai dengan keinginan, individu yang matang secara emosi mempertimbangkan untuk menggunakan cara atau pendekatan lain. Ketiga, kemampuan mengatasi ketegangan, yaitu pemahaman yang baik akan kehidupan menjadikan individu yang matang secara emosi yakin akan kemampuannya untuk memperoleh apa yang diinginkannya sehingga remaja dapat mengatasi ketegangan.

Kemampuan mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosi ini merupakan ciri individu yang memiliki kematangan emosi. Pada usia remaja terjadi proses belajar menuju kematangan emosi melalui proses interaksi dengan lingkungan (Maryam & Fatmawati, 2024). Menurut Hurlock (dalam Maryam & Fatmawati, 2024) petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dulu sebelum bereaksi secara emosional, dengan demikian remaja dapat mengabaikan rangsangan yang tadinya menimbulkan ledakan emosi. Terdapat juga remaja yang tidak mampu mencapai kematangan emosi, menurut Sarwono (dalam Maryam & Fatmawati, 2024) remaja yang tidak

matang secara emosi, dapat dilihat dari perilakunya yang cenderung impulsif, kurang kepedulian terhadap orang lain dan kurangnya rasa tanggung jawab serta mudah frustrasi.

Remaja yang memiliki kematangan emosi akan memiliki karakteristik seperti, mudah mengalirkan cinta dan kasih sayang, tidak lari dari kenyataan, berpikir positif tentang hidup, berpikir positif tentang diri pribadi, penuh harapan, keterkaitan untuk memberi, mampu belajar dari pengalaman, mampu menghindari permusuhan atau konflik dan berpikir terbuka (Fellasari & Lestari dalam Rahman & Nirwana, 2023).

Anand, Kunwar & Kumar (dalam Sihotang & Huwae, 2023) kematangan emosi dianggap sebagai salah satu penentu utama dalam membentuk kepribadian seseorang, perilaku, serta sikap dalam meningkatkan hubungan dengan orang lain guna meningkatkan harga diri orang tersebut, serta menganggap kematangan emosi sebagai salah satu komponen utama dalam kesehatan mental. Menurut McCullough, Bono & Root menunjukkan bahwa *forgiveness* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah karakteristik kepribadian yang meliputi stabilitas emosi, individu yang stabil emosinya cenderung memiliki kematangan. (Widasuari & Laksmiwati, 2018). Ketika seorang remaja mencapai kematangan emosi, maka remaja mampu mengelola emosinya, berpikir rasional, memahami diri sendiri dan mengkomunikasikan emosinya secara tepat dalam berbagai situasi dan dengan adanya kematangan emosi pada

masa remaja diharapkan dapat membantu untuk menumbuhkan *forgiveness* pada diri remaja (Dewi & Lestari dalam Dauly dkk., 2023).

Berdasarkan data awal dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 orang siswa SMA Kartika I-5 Padang didapati data bahwa ketika ada orang atau teman yang berbuat salah kepadanya, siswa yang diwawancara menyampaikan reaksi yang beragam. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa setelah mengalami konflik dengan teman, mereka lebih memilih untuk menghindari pertemuan seperti memilih untuk tidak bergaul lagi atau menjaga jarak di sekolah dan menghindari kegiatan bersama setelah bertengkar, seperti menghindari teman sekelas yang sering membuat lelucon tentangnya sehingga membuatnya merasa tersinggung, ada juga yang memarahi orang yang bersalah dengan mengucapkan kalimat-kalimat kasar, bahkan memutuskan untuk tidak berteman lagi. Ada pula siswa yang bercerita tentang bagaimana dia merasa marah dan dendam pada teman yang telah mengkhianatinya dengan cara menyebarkan gosip negatif tentangnya, meskipun teman yang melakukan kesalahan itu telah meminta maaf. Selain itu, beberapa siswa mengaku merasa marah dan ingin menjauh dari kelompok tertentu setelah terlibat dalam perdebatan. Salah satunya mengungkapkan rasa kesal terhadap teman yang selalu merendahkan pendapatnya, sehingga memutuskan untuk menghindari interaksi dengan orang tersebut. Namun, beberapa siswa juga mengatakan bahwa lebih suka memilih untuk mencoba mencari jalan damai setelah konflik, karena tidak mau memperpanjang masalah sehingga siswa memendam emosinya,

memberikan pemaafan kepada teman yang melakukan kesalahan atau menyakitinya.

Hasil wawancara mengenai kematangan emosi siswa diperoleh hasil bahwa setelah bertengkar dengan teman, beberapa siswa cenderung merasa kecewa dan lebih memilih untuk menyalahkan teman tersebut daripada berusaha berdamai atau mencari solusi. Selain itu, ketika ada yang mengkritik atau menegur penampilannya, siswa tersebut sering merasa tersinggung dan marah, tetapi tidak tahu mengapa merasa begitu atau apa yang harus dilakukan untuk menghadapinya. Selain itu, beberapa siswa juga mengatakan ketika marah atau kecewa, siswa tersebut bisa langsung meluapkan perasaan dengan cara yang berlebihan, seperti berteriak tanpa melihat tempat. Beberapa siswa lainnya memilih untuk memendam perasaan dan menarik diri dari orang lain ketika merasa terluka atau kecewa, siswa tidak mencoba berbicara dan menyelesaikan masalah dengan baik dengan alasan agar tidak meluapkan emosi dengan marah-marah atau berkata kasar kepada temannya. Selain itu, ada juga beberapa siswa yang terlalu takut menghadapi konflik, sehingga lebih memilih untuk menghindar dan tidak menyelesaikan masalah secara langsung.

Forgiveness menjadi hal penting dalam penyelesaian masalah tersebut. Selain itu, emosi juga berperan dalam terjadinya perilaku memaafkan. Beberapa penelitian dengan variabel yang serupa pernah dilakukan oleh Paramitasari & Alfian (2012) tentang hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir,

hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan dalam penelitian ini ada korelasi positif sehingga semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. Penelitian lain juga diteliti oleh Widasuari & Laksmiwati (2018) yang membahas tentang hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya, hasil penelitian ini memiliki hubungan yang bersifat positif atau terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Selanjutnya Fitriany dkk. (2022) juga melakukan penelitian dengan variabel yang sama pada siswa SMAN 1 Lembah Gumanti tentang hubungan kematangan emosi dengan *forgiveness*, hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada siswa SMAN 1 Lembah Gumanti dengan korelasi yang berarah positif dengan taraf tinggi, yang artinya jika kematangan emosi tinggi, maka *forgiveness* pada siswa SMAN 1 Lembah Gumanti akan tinggi dan begitu juga sebaliknya. Hal yang membedakan penelitian ini dengan sebelumnya adalah sampel yang merupakan remaja yang duduk dibangku SMA, dimana penelitian sebelumnya banyak menggunakan sampel pada dewasa. Selain itu, perbedaan penelitian ini juga terdapat pada hasil, tempat dan tahun dilakukan penelitian.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara Kematangan Emosi dengan *Forgiveness* pada siswa kelas X di SMA Kartika I-5 Padang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “Apakah ada Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan *Forgiveness* pada siswa kelas X di SMA Kartika I-5 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada siswa kelas X di SMA Kartika I-5 Padang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat baik dalam segi teoritis maupun dalam segi praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan atau referensi dalam penunjang penelitian serta memperluas wawasan di masa yang akan datang dalam pemahaman pada bidang psikologi dan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada siswa untuk membantu siswa tetap positif ketika menghadapi tantangan, tetap tenang ketika mengalami tekanan dan mencegah diri terpuruk dalam perasaan negatif seperti marah, tidak nyaman dan sedih. Selain itu, ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial siswa diharapkan dapat mengurangi tindakan yang negatif dan beralih ke tindakan yang lebih positif dengan melakukan *forgiveness*.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada sekolah tentang bagaimana dapat membantu siswa menyelesaikan masalah dan mendorong tindakan siswa ke arah yang lebih positif dengan melakukan *forgiveness*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada kalangan siswa atau remaja.