

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Perilaku Memaafkan

1. Pengertian Perilaku Memaafkan.

Perilaku memaafkan ialah menyerah secara sengaja dari kebencian atau kemarahan dalam menghadapi orang lain atas ketidakadilan yang cukup besar dan menanggapi hal itu dengan kebaikan bagi orang yang menyakiti, walaupun orang tersebut tidak memperoleh hak untuk diampuni. Perilaku memaafkan adalah tindakan yang dipilih secara bebas oleh orang yang disakiti, yang memaafkannya.¹

Worthington dalam bukunya *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope* menambahkan bahwa perilaku memaafkan dapat memperkuat hubungan sosial dan memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis.² Worthington juga mengembangkan model *REACH* untuk memaafkan yang terdiri dari:

- a. *Recall the hurt* (Mengingat sakitnya): Mengingat kejadian yang menyakitkan tanpa berfokus pada rasa marah dan dendam.
- b. *Empathize* (Berempati): Berusaha memahami perspektif dan perasaan orang yang menyakiti
- c. *Altruistic gift* (Hadiah altruis): Memberikan maaf sebagai hadiah yang tidak mengharapkan balasan.

¹ Hani'ah, Munnal. PADUAN MENGELOLA KEMAMPUAN MEMAAFKAN DAN MEMINTA MAAF. (Yogyakarta : Laksana, 2023), hal 11.

² 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.

- d. *Commit* (Berkomitmen): Berkomitmen untuk memaafkan orang yang menyakiti.
- e. *Hold on* (Bertahan): Mempertahankan komitmen untuk memaafkan meskipun terkadang muncul kembali perasaan marah atau dendam.

Menurut Enright dan Fitzgibbons dalam bukunya *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, memaafkan melibatkan empat fase: *uncovering* (mengungkap), *decision* (keputusan), *work* (pekerjaan), dan *deepening* (pendalaman).³

1. *Uncovering* (Mengungkap): Tahap ini melibatkan pengenalan dan pemahaman tentang kemarahan dan rasa sakit yang dirasakan akibat tindakan yang salah.
2. *Decision* (Keputusan): Pada tahap ini, individu memutuskan untuk memaafkan sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit dan dendam.
3. *Work* (Pekerjaan): Tahap ini melibatkan upaya aktif untuk melepaskan rasa marah dan dendam serta mengembangkan rasa empati terhadap orang yang menyakiti.
4. *Deepening* (Pendalaman): Tahap akhir ini melibatkan pendalaman pemahaman dan pertumbuhan emosional yang diperoleh melalui proses memaafkan.

³ Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.

Pada hakekatnya, konflik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari interaksi sehari-hari, terutama dalam hubungan yang dekat. Permasalahan inti bukan terletak pada adanya konflik itu sendiri, melainkan pada bagaimana setiap individu menyikapi dan merespons konflik tersebut. Hal ini mencakup strategi yang dirancang oleh individu untuk menyelesaikan konflik yang muncul.⁴

Menurut McCullough, Worthington dan Rachal perilaku memaafkan tercermin dari perubahan ambisi untuk menghilangkan motif negatif seperti kebencian dan penarikan diri setelah konflik, yang kemudian digantikan oleh keinginan positif dalam diri individu. Proses ini berpotensi meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.⁵

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Perilaku memaafkan adalah proses emosional di mana seseorang melepaskan perasaan marah dan dendam terhadap orang lain yang telah melakukan kesalahan. Proses ini melibatkan pengenalan rasa sakit, pengambilan keputusan untuk memaafkan, usaha aktif untuk melepaskan emosi negatif, dan pendalaman pemahaman emosional.

⁴ Rahim, M. A. (2011). *Managing Conflict in Organizations* (4th ed.). Transaction Publishers, hlm. 2–3.

⁵ McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C., "Interpersonal Forgiving in Close Relationships", (New York : Bantam Books, 1997), hlm. 321–336.

2. Aspek-Aspek Perilaku Memaafkan

Aspek-aspek perilaku memaafkan pada diri seseorang menurut Michael McCullough terdiri dari :

a. *Avoidance motivation* / motivasi menghindari:

Semakin berkurangnya motivasi seseorang yang menjadi korban atau orang yang disakiti untuk menghindari pelaku yang telah menyakitinya. Membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan seseorang yang sudah menyakitinya.

b. *Revenge motivation* / motivasi membalas dendam:

Individu yang memaafkan menunjukkan penurunan dalam keinginan untuk melukai atau membalas perbuatan orang lain.

c. *Benevolence motivation* / motivasi mendekat:

Semakin mendapatkan motivasi dengan nilai – nilai baik dalam dirinya dan berkeinginan untuk dapat berdamai dengan pelaku atau orang yang telah menyakitinya walaupun pelanggaran atau hal yang menyakitinya termasuk tindakan yang sangat fatal bagi korban. Keinginan untuk berdamai dengan pelaku dengan melihat sisi *well being* seseorang yang telah menyakitinya.⁶

⁶ McCullough Michael, “*Psychology Of Forgiveness*” (Oxford University Press, 2001), hlm. 78

3. Dimensi Perilaku Memaafkan

Disebutkan dalam pernyataan Baumeister dkk bahwa dimensi pemaafan dapat dibagi menjadi 3 yaitu:

a. Dimensi emosi pemaafan

Ada beberapa indikator pemaafan dari dimensi emosi yaitu (1) meninggalkan perasaan marah, benci, dan sakit hati. (2) mampu mengontrol emosi ketika diperlakukan kurang menyenangkan. (3) merasa iba dan kasih sayang terhadap pelaku. (4) merasakan nyaman ketika berinteraksi dengan pelaku.⁷

b. Dimensi kognisi pemaafan

Ada beberapa indikator dari dimensi kognisi yaitu (1) meninggalkan penilaian negative terhadap pelaku. (2) memiliki penjelasan nalar atas perlakuan yang menyakitkan. (3) mempunyai pandangan yang berimbang terhadap pelaku.⁸

c. Dimensi interpersonal pemaafan

Beberapa indikator pemaafan dari dimensi pemaafan adalah (1) meninggalkan perilaku dan juga perkataan yang menyakitkan. (2) meninggalkan keinginan untuk balas dendam. (3) meninggalkan perilaku acuh tak acuh. (4) meninggalkan perilaku menghindar. (5) berupaya untuk konsiliasi/rekonsiliasi

⁷ E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (hlm. 113–118)

⁸ Ibid.

hubungan. (6) motivasi kebaikan atau kemurahan hati. (7) musyawarah dengan pihak yang pernah jadi pelaku.⁹

4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Perilaku Memaafkan

Lathifah dan Faturochman menjelaskan beberapa faktor-faktor memaafkan yaitu :

a. Empati

Empati merupakan insting alami yang ada dalam diri manusia, memungkinkan individu untuk ikut merasakan pengalaman yang dialami oleh orang lain. Dengan merasakan belas kasih terhadap pelaku, seseorang dapat memahami perasaan atau konflik batin yang dirasakan oleh pelaku, seperti perasaan bersalah atau beban akibat kesalahan yang telah diperbuat. Empati terjadi ketika seseorang terhubung secara emosional dengan orang lain. Dalam kajian psikologi sosial, empati berperan penting dalam proses memaafkan, yang melibatkan meminta maaf dan memberikan maaf kepada pelaku. Ketika pelaku meminta maaf kepada korban, empati dapat muncul dalam diri korban, menciptakan keinginan untuk memaafkan pelaku. Saat kita merasakan empati terhadap orang lain, muncul kesadaran bahwa perilaku tersebut tidak hanya membuat kita merasa lebih baik, tetapi juga meningkatkan rasa kepedulian terhadap sesama.¹⁰

⁹ Ibid.

¹⁰ Marshall B. Rosenberg, *Nonviolent Communication: A Language of Life*, terj. Nurul Ichwan (Yogyakarta: Bentang, 2006), 98–100.

b. Atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya

Atribusi berkaitan dengan pemahaman mengenai alasan di balik perilaku individu tertentu. Evaluasi terhadap perilaku ini akan mempengaruhi sikap yang diambil oleh seseorang. Di balik setiap perilaku, terdapat sebab dan akibat yang memungkinkannya terjadi, termasuk kemungkinan munculnya pemaafan di masa depan. Dengan memaafkan, korban cenderung menilai pihak yang menyakiti secara lebih positif dan tidak menempatkan dirinya sebagai superior, dibandingkan dengan korban yang tidak memaafkan pelaku.¹¹

c. Fase rasa sakit

Sebagian individu cenderung menolak pengalaman emosional negatif yang mereka alami, seperti luka hati, karena mereka menganggapnya sebagai hal yang tidak menyenangkan. Penolakan ini sering kali dipicu oleh ketakutan, mirip dengan pengalaman seseorang yang merasa dikhianati. Mereka mungkin enggan mengakui rasa sakit yang mereka rasakan karena khawatir bahwa pengakuan tersebut dapat menimbulkan perasaan kebencian terhadap pelaku yang menyebabkan rasa sakit tersebut, sehingga mereka berusaha untuk menghindari atau menolak ketidaknyamanan tersebut. Di sisi lain, ada individu yang merasa terluka ketika hubungan sosial mereka tidak memenuhi harapan atau terdapat konflik yang tidak terhindarkan. Kondisi ini dapat

¹¹ Ibid.

menyebabkan perasaan sedih dan kecewa yang mendalam, dan pada fase ini, proses pemaafan sering kali menjadi sangat sulit untuk dicapai.¹²

d. Kualitas hubungan

Seseorang yang dapat memaafkan pihak yang telah menyakiti, terkadang dilandasi oleh komitmen yang kuat diantara mereka. Ada 4 alasan mengapa kualitas hubungan termasuk dalam faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan dalam suatu hubungan.¹³

- 1) Tingginya motivasi bertahan untuk menjaga kebersamaan yang ada dalam suatu hubungan interpersonal tersebut.
- 2) Adanya suatu pemikiran bahwasanya hubungan itu akan berlangsung untuk jangka waktu yang Panjang.
- 3) Dalam suatu hubungan saling menyadari bahwasanya kepentingan pribadi dan kepentingan pasangan itu menyatu.
- 4) Kualitas hubungan mempunyai arah dan tujuan yang berfokus pada jangka panjang dan melibatkan banyak pihak untuk berperilaku yang memberikan keuntungan diantara mereka.

¹² Ibid.

¹³ Ibid.

5. Teknik Memaafkan

Teknik memaafkan menurut Lewis B. Smedes dalam bukunya *Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve* (dalam Lathifah dan Faturachman), yakni sebagai berikut:

a. Menutup luka

Luka yang tidak diatasi dalam waktu lama dapat memperburuk kondisi fisik secara signifikan, serupa dengan dampak emosional dari sakit hati yang jika terus dibiarkan tanpa penanganan dapat merusak kebahagiaan dan ketenangan diri. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi dan menghilangkan sumber luka atau sakit hati dengan tindakan yang sesuai. Seperti halnya luka pada kulit yang memerlukan pemberian antibiotik secara cepat untuk mengatasi rasa sakit dari sumbernya, demikian pula luka emosional memerlukan penanganan yang tepat untuk mengurangi dampak negatifnya.¹⁴

b. Meredakan kebencian

Kebencian merupakan respons psikologis alami manusia yang muncul sebagai akibat dari perasaan terluka, dan dampaknya dapat menjadi semakin berbahaya jika perasaan tersebut terus-menerus dipertahankan. Kebencian tidak mendatangkan kebaikan atau kebahagiaan, melainkan dapat menyebabkan kerugian bagi individu yang mengalaminya, karena perasaan tersebut sering kali disertai dengan tekanan

¹⁴ Lewis B. Smedes, (1984). *Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve* (New York: Pocket Books), hlm. 107-111.

emosional, pemikiran negatif, dan konsekuensi merugikan lainnya. Ketika seseorang mengalami kebencian, hal tersebut tidak hanya menghalangi upaya perbaikan tetapi sering kali memperburuk keadaan. Untuk meredakan kebencian, penting untuk melakukan introspeksi diri dan berusaha memahami perspektif orang lain dengan mengesampingkan ego. Dengan pendekatan ini, seseorang dapat secara bertahap menerima situasi atau perlakuan yang ada, sehingga perasaan kebencian dapat berkurang bahkan hilang sepenuhnya.¹⁵

c. Upaya penyembuhan diri

Melupakan kesalahan orang lain merupakan suatu proses yang kompleks. Pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan perlahan membantu individu untuk mengurangi dampak dari memori yang mengganggu. Menghilangkan dampak dari memori ini, jika tidak dilakukan dengan hati-hati, dapat menyebabkan individu terjebak dalam pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, jika individu mampu melepaskan kesalahan orang lain dengan memahami bahwa setiap manusia memiliki keterbatasan yang inheren, maka hal ini akan memperbaiki masa depan melalui proses memaafkan, yang merupakan manifestasi dari keikhlasan hati. Dengan memaafkan

¹⁵ Ibid.

secara tulus, seseorang dapat menghapus beban emosional dari masa lalu.¹⁶

Memaafkan adalah tindakan yang mencerminkan ketulusan tanpa adanya unsur paksaan atau kepura-puraan mengenai penderitaan yang dialami. Secara ilmiah, dapat disimpulkan bahwa memaafkan melibatkan proses pengikhlasan, rekonsiliasi, serta introspeksi dan perbaikan baik terhadap diri sendiri maupun terhadap hubungan dengan orang lain.

d. Saling memperbaiki

Untuk individu yang telah membangun kembali hubungan baik setelah konflik, diperlukan ketulusan dari kedua belah pihak. Ketulusan ini melibatkan pengakuan yang jujur dari pihak yang telah menyakiti untuk tidak mengulangi kesalahan, sementara pihak yang merasa tersakiti harus secara tulus menerima permintaan maaf tersebut dan tidak melanggar janji yang telah dibuat. Kedua belah pihak harus menunjukkan komitmen yang kuat untuk saling memperbaiki hubungan.¹⁷

Perlu diketahui bahwasanya Proses memaafkan merupakan sebuah proses yang memerlukan waktu dan tidak dapat dipaksakan, melainkan harus didasarkan pada kemauan individu. Ketika rasa sakit yang dirasakan cukup mendalam, proses penyembuhannya akan memakan waktu yang lebih lama.

¹⁶ Ibid

¹⁷ Ibid.

Akibatnya, individu tersebut sering kali tidak menyadari bahwa mereka telah melampaui batasan waktu untuk penyembuhan tersebut.

B. Kematangan Emosi

1. Pengertian Kematangan Emosi

Kematangan emosi adalah keadaan di mana individu mampu mengelola dan mengatur emosinya dengan cara yang sehat dan konstruktif. Ini melibatkan kemampuan untuk memahami dan merespons emosi dengan tepat, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Kematangan emosi mencakup aspek-aspek seperti pengendalian diri, kesadaran diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.¹⁸

Erikson mengemukakan bahwa perkembangan psikososial terjadi dalam delapan tahap sepanjang kehidupan. Kematangan emosi berkaitan dengan kemampuan individu untuk berhasil menyelesaikan krisis pada setiap tahap perkembangan. Tahap keenam, yaitu intimasi vs isolasi (sekitar usia 20-40 tahun), sangat relevan bagi mahasiswa karena pada tahap ini mereka belajar untuk membentuk hubungan yang erat dan intim dengan orang lain.¹⁹ Pada tahap ini, individu yang berhasil mengembangkan hubungan intim akan merasa lebih terhubung dan aman, sementara yang gagal mungkin merasa terisolasi dan kesepian.

¹⁸ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. (New York: Bantam Books), hlm 128-130

¹⁹ Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. (New York: Norton), hlm 98.

Menurut Desmita, kematangan adalah kapasitas yang dimiliki individu sejak lahir dan berkembang seiring waktu, berintegrasi dengan faktor-faktor bawaan yang mempengaruhi pola perkembangan perilaku individu. Kematangan tidak dapat dianggap sebagai faktor keturunan, mengingat sifat keunikan manusia yang membuat setiap individu berbeda, sehingga kematangan merupakan karakteristik spesifik yang muncul pada masa dan tahap perkembangan tertentu.

Menurut Kusumawanta, kematangan emosional didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mengatur dan mengendalikan emosinya. Individu dengan ciri-ciri emosi yang matang tidak mudah terpengaruh oleh rangsangan dari lingkungan internal maupun eksternal. Emosi yang matang ditandai dengan kemampuan untuk menerima kritik secara konstruktif, menunda respons impulsif, dan memiliki saluran sosial untuk mengelola energi emosional, seperti berpartisipasi dalam aktivitas bermain, menjalankan hobi, dan kegiatan lainnya.²⁰

Menurut Schneiders individu dengan kematangan emosi berarti individu dapat menempatkan potensi yang dikembangkan dirinya dalam suatu kondisi pertumbuhan, dimana tuntutan yang nyata dari kehidupan individu dewasa dapat diatasi dengan cara yang efektif dan sehat. Artinya, individu dengan kematangan emosi dapat menerima tanggung jawab akan perubahan-perubahan dalam hidupnya sebagai tantangan daripada menganggapnya sebagai beban, dan dengan rasa percaya diri berusaha mencari pemecahan masalahnya dengan cara-cara yang aman

²⁰ Kusumawanta, D. (1997). *Psikologi perkembangan anak*. (Yogyakarta: Liberty), hlm. 136–138.

untuk diri dan lingkungannya, serta dapat diterima di lingkungan sosialnya.²¹

Berdasarkan uraian definisi kematangan emosi di atas maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan kompleks yang melibatkan pengelolaan dan pengendalian emosi, kesadaran diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Individu yang matang secara emosional mampu menghadapi tantangan dan stres dengan cara yang sehat, membangun hubungan yang baik, dan mencapai tujuan hidup mereka. Pemahaman dan pengembangan kematangan emosi sangat penting untuk kesejahteraan pribadi dan kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

2. Aspek-Aspek Kematangan Emosi

Menurut Daniel Goleman, kematangan emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional (*emotional intelligence*). Dalam bukunya *Emotional Intelligence* (1995), Goleman tidak secara langsung menggunakan istilah “kematangan emosi”, namun aspek-aspek yang ia uraikan dalam kecerdasan emosional mencerminkan kematangan emosi seseorang. Berikut adalah lima aspek utama kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman yang bisa dijadikan indikator kematangan emosi, yaitu:²²

- a. *Self-awareness* (Kesadaran Diri): Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri serta dampaknya pada orang

²¹ Ibid.

²² Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. (New York: Bantam Books), hlm 43-44

lain. Ini mencakup pengenalan terhadap emosi yang dirasakan dan pemahaman tentang bagaimana emosi tersebut memengaruhi pikiran dan tindakan.

- b. *Self-regulation* (Pengendalian Diri): Kemampuan untuk mengendalikan atau mengarahkan emosi dan perilaku impulsif. Ini berarti individu dapat tetap tenang dan tidak bereaksi secara berlebihan dalam situasi yang menantang, serta mampu menunda kepuasan untuk mencapai tujuan jangka panjang.
- c. *Motivation* (Motivasi): Dorongan untuk mencapai tujuan dengan semangat dan energi yang tinggi. Motivasi intrinsik mendorong individu untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan dan berusaha mencapai tujuan jangka panjang mereka.
- d. *Empathy* (Empati): Kemampuan untuk memahami perasaan dan perspektif orang lain. Ini memungkinkan seseorang untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, yang penting untuk membangun hubungan yang baik dan merespons dengan cara yang penuh perhatian dan pengertian.
- e. *Social skills* (Keterampilan Sosial): Kemampuan untuk mengelola hubungan dengan baik dan membangun jaringan sosial yang sehat. Keterampilan sosial mencakup kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja sama dalam tim, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif.

3. Ciri-Ciri Kematangan Emosi

Daniel Goleman, dalam bukunya *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, menguraikan ciri- ciri kematangan emosi yang membentuk kecerdasan emosional seseorang.²³ Berikut adalah penjelasan mengenai setiap ciri tersebut:

- a. Pengenalan Emosi: Orang dengan kesadaran diri yang baik dapat mengidentifikasi dan memahami emosi yang mereka rasakan, seperti kemarahan, kebahagiaan, atau kesedihan.
- b. Penilaian Diri yang Realistis: Mereka memiliki pemahaman yang akurat tentang kekuatan dan kelemahan pribadi mereka, yang memungkinkan mereka untuk memiliki penilaian diri yang seimbang.
- c. Kepercayaan Diri: Kesadaran diri yang baik menghasilkan kepercayaan diri yang sehat, membantu individu menghadapi tantangan dengan keyakinan yang tepat.
- d. Pengendalian Emosi: Individu yang mampu mengendalikan diri dapat menahan diri dari tindakan yang tergesa-gesa atau merugikan, menjaga kestabilan emosional mereka.
- e. Transparansi: Mereka cenderung jujur dan transparan dalam hubungan interpersonal, tidak menutupi perasaan mereka, dan berkomunikasi dengan jelas.

²³ Ibid.

- f. Kemampuan Beradaptasi: Pengendalian diri juga mencakup fleksibilitas dalam menghadapi perubahan dan adaptasi terhadap situasi baru.
- g. Dorongan untuk Berprestasi: Individu yang termotivasi memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan dan berusaha keras, meskipun menghadapi kesulitan.
- h. Komitmen: Mereka memiliki komitmen yang kuat terhadap tujuan pribadi dan profesional mereka, serta bersedia bekerja keras untuk mencapainya.
- i. Optimisme: Motivasi juga melibatkan pandangan positif terhadap masa depan, di mana individu memiliki harapan yang tinggi dan keyakinan bahwa mereka dapat mencapai tujuan mereka.
- j. Pemahaman Emosional: Individu yang empatik mampu memahami dan merasakan perasaan orang lain, yang penting untuk membangun hubungan yang erat dan mendukung.
- k. Mendengarkan Aktif: Mereka mendengarkan orang lain dengan penuh perhatian dan menunjukkan minat yang tulus terhadap perasaan dan kebutuhan mereka.
- l. Merespons dengan Tepat: Empati juga mencakup kemampuan untuk merespons dengan cara yang sesuai dan mendukung, menunjukkan bahwa mereka peduli terhadap kesejahteraan orang lain.

- m. Komunikasi Efektif: Individu dengan keterampilan sosial yang baik dapat menyampaikan pikiran dan perasaan mereka dengan cara yang mudah dipahami dan efektif.
- n. Kerjasama: Mereka mampu bekerja sama dengan orang lain dalam mencapai tujuan bersama, serta mendukung anggota tim lainnya.
- o. Menyelesaikan Konflik: Keterampilan sosial juga mencakup kemampuan untuk menangani konflik dengan cara yang konstruktif, mencari solusi yang menguntungkan semua pihak.

C. Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Memaafkan

Perilaku memaafkan merupakan salah satu karakter yang harus dimiliki oleh manusia. Kemampuan untuk memaafkan merupakan tindakan yang mulia, dan memiliki pengaruh besar dalam perkembangan kualitas kepribadian manusia, sebab berdampak pada kebahagiaan psikologis bagi diri sendiri ataupun bagi orang lain. Perilaku memaafkan merupakan menyerah secara sengaja dari kebencian atau kemarahan dalam menghadapi orang lain atas ketidakadilan yang cukup besar dan menanggapi hal itu dengan kebaikan bagi orang yang menyakiti, walaupun orang tersebut tidak memperoleh hak untuk diampuni. Perilaku memaafkan adalah tindakan yang dipilih secara bebas oleh orang yang disakiti, yang memaafkannya.²⁴

Perilaku memaafkan memang tidak mudah dilakukan. Banyak faktor yang

²⁴ Hani'ah, Munnal. PADUAN MENGELOLA KEMAMPUAN MEMAAFKAN DAN MEMINTA MAAF. (Yogyakarta : Laksana, 2023), hal 11.

harus ada dalam diri seseorang yang ingin memaafkan. Salah satu faktor yang dapat membentuk perilaku memaafkan adalah kematangan emosi.

Kematangan emosi adalah keadaan di mana individu mampu mengelola dan mengatur emosinya dengan cara yang sehat dan konstruktif. Ini melibatkan kemampuan untuk memahami dan merespons emosi dengan tepat, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Kematangan emosi mencakup aspek-aspek seperti pengendalian diri, kesadaran diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.²⁵ Seseorang yang memiliki kematangan emosi akan lebih bisa mengatur emosinya dengan baik. Dengan demikian kematangan emosi dapat mendorong melepaskan emosi-emosi negatif yang muncul akibat perlakuan negatif.

Pada penelitian yang dilakukan Pramitasari dan Alfian yang berjudul Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan memaafkan pada Remaja Akhir. Jika remaja dengan kematangan emosi yang tinggi, maka kecenderungan memaafkannya juga tinggi. Sehingga remaja dapat lebih adaptif. Sebaliknya remaja dengan kematangan emosi rendah, maka kecenderungan memaafkannya juga rendah.²⁶ Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Widasuari dan Laksmiwati yang berjudul Hubungan antara Kematangan Emosi dengan *Forgiveness* pada Mahasiswa Psikologi Universita Negeri Surabaya menunjukkan hubungan yang signifikan antara

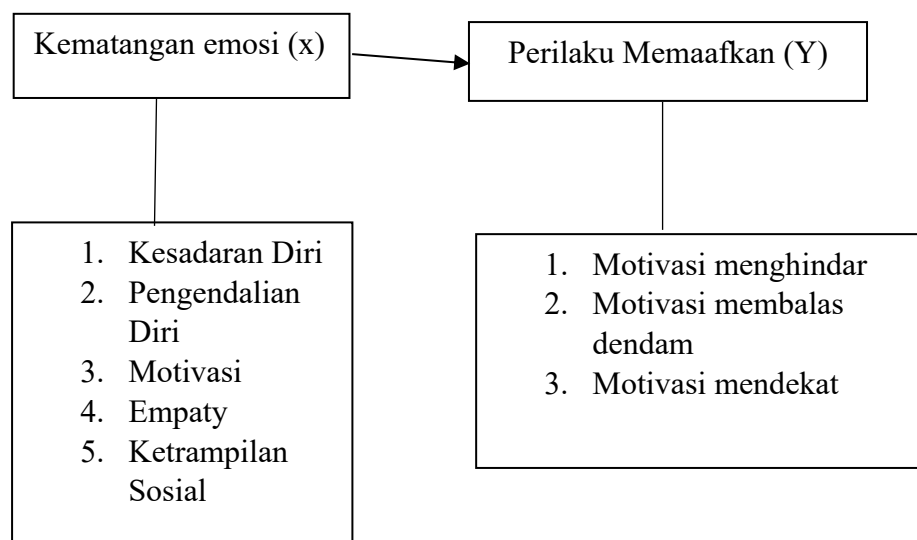
²⁵ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. (New York: Bantam Books), hlm 136-138.

²⁶ Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 1(2), 170–182.

kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.²⁷

Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini mengusulkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan positif dengan perilaku memaafkan pada mahasiswa di UKM FOSTER IAIN Kediri. Sehingga semakin tinggi kematangan emosi yang diperoleh maka semakin tinggi perilaku memaafkan pada mahasiswa.

Gambar 2.1 Hubungan antara kematangan emosi dengan perilaku memaafkan



Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas kematangan emosi sebagai X dan variabel terikat perilaku memaafkan sebagai Y. Ketika seorang Mahasiswa dengan kematangan emosi yang lebih tinggi diharapkan lebih mampu memaafkan kesalahan orang lain karena mereka memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi negatif dan memahami perspektif orang lain.

²⁷ Widasuari, D., & Laksmiwati, H. (2018). *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Forgiveness pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. hlm 48.