

Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecenderungan Pemaafan Pada Remaja Akhir yang Mengalami Putus Cinta

Jasseline kosasih*, Carolin Sharen Shantyana Sipakkar, Fliner Dachi,
Nurvica Sari, Rina Mirza

Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia

*jasselinekosasih31@gmail.com

Abstract

This study aimed to examine the relationship between emotional intelligence and the tendency toward forgiveness among late adolescents who have experienced romantic breakups at the Faculty of Psychology, Universitas Prima Indonesia. The research hypothesis proposed a positive relationship between emotional intelligence and the tendency toward forgiveness. A quantitative method with a correlational design was employed. The participants consisted of 142 students aged 18–21 years who had experienced a romantic breakup, selected using purposive sampling. The research instruments included an emotional intelligence scale and a forgiveness scale in Likert format. Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation. The results indicated a significant positive relationship between emotional intelligence and the tendency toward forgiveness ($r = 0.388$; $p < 0.05$), with an effective contribution of 15.10%. These findings suggest that higher levels of emotional intelligence among late adolescents are associated with a greater tendency to forgive after experiencing a romantic breakup. The results of this study are important as a basis for developing psychological interventions focused on enhancing emotional intelligence to support the psychological well-being of late adolescents.

Keywords: *Forgiveness; Emotional Intelligence; Heartbreak; Late Adolescence*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *forgiveness* pada remaja akhir yang mengalami putus cinta di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dan kecenderungan *forgiveness*. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 142 mahasiswa berusia 18-21 tahun yang pernah mengalami putus cinta, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa skala kecerdasan emosi dan skala *forgiveness* berbentuk skala Likert. Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan kecenderungan *forgiveness* ($r = 0,388$; $p < 0,05$), dengan sumbangan efektif sebesar 15,10%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki remaja akhir, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk memaafkan setelah mengalami putus cinta. Hasil penelitian ini penting sebagai dasar pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kecerdasan emosi guna mendukung kesejahteraan psikologis remaja akhir.

Kata Kunci: *Forgiveness; Kecerdasan Emosi; Putus Cinta; Remaja Akhir*

Pendahuluan

Manusia melewati berbagai tahapan fase perkembangan yaitu, prenatal, *early childhood*, *middle childhood*, *adolescence*, *early adulthood*, *middle adulthood*, dan *older adults*. Namun, remaja merupakan fase yang memerlukan perhatian karena masa ini dipenuhi dengan konflik internal, dan perubahan. Perubahan yang terjadi mulai dari fisik, mental, sosial, dan emosional (Santrock, 2014). Menurut Hurlock ada tiga fase remaja yaitu, awal (*early adolescence*) yang dimulai dari usia 12-14 tahun, pertengahan (*middle adolescence*) mulai dari usia 15-18 tahun, dan akhir (*late adolescence*) mulai dari usia 18-21 tahun (Kumalasari & Riharjo, 2016).

Fase remaja akhir atau yang disebut *late adolescence* adalah tahap terakhir sebelum memasuki dewasa, biasanya terjadi pada usia 18 hingga 21 tahun. Setiap orang biasanya menjalani masa peralihan ke dewasa (*emerging adulthood*) mulai dari fase remaja akhir sampai berusia 25 tahun, sehingga pada usia tersebut banyak remaja akhir yang sudah memasuki dunia perkuliahan dan menjadi mahasiswa (Damaiyanti, 2021). Pada usia tersebut, menjalin hubungan romantis atau pacaran merupakan hal yang harus terpenuhi dan memerlukan usaha dalam menyesuaikannya bagi setiap individu (Jannah & Huroniyah, 2025).

Masa ini merupakan tahapan awal berkembangnya perubahan fisik yang muncul selama pubertas sampai menuju kematangan seksual Lukman (2018) hal ini terjadi karena adanya perubahan hormon yang menyebabkan perubahan seksual dan dorongan terhadap sensasi baru (Maharani & Setiasih, 2025). Ketertarikan tersebut menyebabkan individu memiliki keinginan untuk menjalin hubungan pacaran. Menurut McCullough (2000) pacaran merupakan sebuah hubungan melibatkan laki-laki dan perempuan yang ditandai dengan kedekatan dimana keduanya merasakan cinta dan saling menganggap satu sama lain sebagai pasangan, serta mampu memenuhi kebutuhan yang kurang dari masing-masing.

Menurut McCullough (2008) menyebutkan bahwa hubungan cinta yang berjalan baik akan membuat seseorang merasa senang, tetapi sebaliknya jika hubungan tersebut bermasalah maka akan menimbulkan kesedihan. Pada masa remaja muncul ketegangan dan masalah emosional yang membuat emosi remaja tidak stabil (Nabila, 2022; Kotsou et al., 2019). Hal ini kemudian menimbulkan konflik pada remaja yang menjadi penyebab berakhirnya hubungan atau putus cinta. Menurut Pratama & Sari (2021) mengatakan bahwa putus cinta itu hal normal yang terjadi dalam perkembangan hubungan, namun pada beberapa kasus, berakhirnya hubungan atau jalinan cinta berdampak buruk bagi individu.

Menurut Reivich & Shatte dalam Purnama & Rahrjo (2018) mengutarakan seseorang yang mengalami putus cinta akan merasa marah, takut, sedih, cemas, malu, perasaan bersalah dan depresi. Pada kasus yang terjadi di Palembang, Sumatera Selatan kepada seorang perempuan berinisial MR (21) yang mengalami penganiayaan dari mantan pacarnya berinisial MRK (20). Diduga penganiayaan dilakukan karena sang mantan merasa cemburu dengan korban yang sedang dekat dengan orang lain padahal statusnya sudah mantan.

Karena tidak tahan dengan sikap mantannya yang tidak dapat dimaafkan, MR akhirnya melaporkan hal tersebut ke Mapolrestabes Palembang (Purnawinadi, Budiastra & Sudarmana, 2024). Pada kasus kedua terjadi kepada seorang wanita berinisial DL (17) yang mengalami penganiayaan dari mantan pacarnya berinisial ART. Diduga penganiayaan dilakukan karena DL menolak ajakan dari ART untuk balikan sehingga terjadilah kekerasan. Karena perbuatan tersebut tidak dapat dimaafkan, DL beserta keluarganya melaporkan hal tersebut ke Mapolrestabes Medan (Putra, Ruaidah & Arlotas, 2024).

Fenomena putus cinta ini juga dialami oleh salah satu mahasiswa Psikologi semester 5 di Universitas Prima Indonesia berinisial (H). H mengungkapkan pengalamannya setelah putus cinta akibat perbedaan agama. Pada awalnya, H merasa marah dan kecewa, bahkan enggan berbicara dengan mantan kekasihnya. Namun, setelah beberapa hari, ia merasa lelah dengan perasaannya dan mulai bertanya-tanya tentang kesulitan untuk *move on*. Dengan saran dari teman-temannya untuk memaafkan demi kebaikan diri sendiri, H mulai belajar mengenali perasaannya dan fokus untuk melepaskan amarah.

Setelah tiga bulan berusaha, akhirnya H bisa memaafkan mantan kekasihnya dan merasa lebih lega serta bisa fokus pada kegiatan kampusnya. McCullough (2008) berpendapat bahwa *forgiveness* (memaafkan) adalah perubahan keinginan dari dalam diri seseorang berkaitan dengan cara mengambil keputusan untuk tidak membalas dendam atau menghindari orang yang telah menyakiti, namun dapat berdamai dengan keadaan dan kembali menjalin hubungan baik sehingga terhindar dari berbagai emosi negatif. Ada beberapa Aspek *forgiveness* antara lain yaitu, motivasi untuk balas dendam (*revenge motivation*), motivasi untuk menghindar (*avoidance motivation*), dan motivasi untuk berbuat baik (*benevolence motivation*).

Terdapat faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan *forgiveness* seperti, peristiwa, persepsi sosial, kualitas dalam hubungan, dan kepribadian (Rienneke & Setianingrum, 2018). Namun Worthington & Wade dalam Rizkyani, Aisya, Nabillah, Akhnaf & Nashori (2024) berpendapat bahwa kecerdasan emosi termasuk faktor yang juga mempengaruhi *forgiveness*. Menurut Goleman dalam Santika & Permana (2021) kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*) adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk mengatasi rasa frustrasi, mengendalikan keinginan hati, tidak mencari pelampiasan, mampu mengendalikan perasaan, memastikan stress tidak mempengaruhi cara berpikir dan berempati kepada orang lain.

Kecerdasan emosi memiliki beberapa aspek yaitu, kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Seseorang dengan kualitas kecerdasan emosi yang tinggi dapat lebih mudah untuk merasa tenang ketika menghadapi masalah atau situasi sulit, hal ini membantu mereka untuk lebih mudah menerima, berdamai, dan melakukan *forgiveness* (Zuroida, Purwaningtyas, Ramadhan & Lintang, 2022). Penelitian Jannah & Huroniyah (2025) dilaksanakan menggunakan metode kuantitatif korelasional.

Pada populasi sebanyak 730 santriwati Pondok Pesantren Nurul Qur'an, Patokan, Kraksaan, Probolinggo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel berjumlah 43 santriwati Pondok Pesantren Nurul Qur'an Patokan Kraksaan Probolinggo. Skala kecerdasan emosi menggunakan modifikasi desain skala penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Riri, skala *forgiveness* menggunakan *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara kecerdasan emosi dan *forgiveness* pada santriwati Pondok Pesantren Nurul Qur'an Patokan Kraksaan Probolinggo, hal tersebut terlihat dari hasil uji hipotesis menggunakan korelasi pearson dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien 0,589.

Penelitian yang ditulis oleh Rizkyani, Aisya, Nabillah, Akhnaf & Nashori (2024) dilakukan dengan teknik pengambilan data *purposive sampling* dari populasi mahasiswa di perguruan tinggi daerah Bangka Belitung dan Jawa Tengah, jumlah subjek penelitian sebanyak 109 orang. skala *Forgiveness* diukur menggunakan skala pemaafan Nashori, untuk skala kecerdasan emosi diukur menggunakan skala *Trait Emotional Intelligence Questionnaire ShortForm* (TEIQUE-SF). Berdasarkan hasil uji korelasi antara kedua variabel adalah positif, sehingga apabila semakin tinggi Tingkat kecerdasan emosi pada individu, maka tingkat *forgiveness*-nya juga akan semakin tinggi.

Berdasarkan dari hasil temuan penelitian terdahulu, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *forgiveness* pada remaja akhir yang mengalami putus cinta di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia”, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi kecenderungan *forgiveness* pada remaja akhir yang mengalami putus cinta di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin rendah kecenderungan *forgiveness* pada remaja akhir yang mengalami putus cinta di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

Metode

Penelitian dilaksanakan menggunakan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang berjumlah 937 orang, diberikan survey menggunakan google form dan diperoleh 240 orang mahasiswa/i yang sesuai dengan karakteristik yang di harapkan (Sugiyono & Susanto, 2015). Adapun karakteristiknya adalah berusia remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun, pernah mengalami putus cinta, sedang menjalani Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Dengan menggunakan tabel Issac dan Michael dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh sampel sejumlah 142 orang. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *purposive sampling* yakni teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada karakteristik yang sesuai dengan penelitian. Variabel yang digunakan penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah kecerdasan emosi dan variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah *forgiveness* (Sugiyono, 2018). Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala yang digunakan merupakan skala kecerdasan emosi dan *forgiveness*. Instrumen dari skala likert dikembangkan menjadi empat kategori mulai dari sangat positif sampai dengan sangat negatif seperti berikut, SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju) (Shekhar, 2010). Skala *forgiveness* dirancang berdasarkan pada teori McCullough (2000) yaitu, *Avoidance motivation*, *Revenge motivation*, dan *Benevolence motivation*. Analisis data menggunakan teknik *Pearson Product Moment Correlation*, korelasi *Pearson* menghasilkan korelasi yang berguna dalam menghitung kekuatan dari dua variabel yang diteliti data perlu melalui uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu. Uji normalitas berfungsi mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat yang diteliti mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Variabel dinyatakan normal bila nilai normal *Sig.* > 0,05 (Sugiyono & Susanto, 2015). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosi sebagai variabel bebas dan kecenderungan pemaafan sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang berjumlah 937 orang. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik tertentu, meliputi mahasiswa berusia 18-21 tahun (remaja akhir), pernah mengalami putus cinta, dan masih aktif sebagai mahasiswa. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 142 responden. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala yang digunakan terdiri dari dua bagian, yaitu skala kecerdasan emosi dan skala pemaafan. Skala pemaafan disusun berdasarkan tiga dimensi utama, yaitu kecenderungan menghindar (*avoidance*), keinginan membalas (*revenge*), dan sikap berbuat baik (*benevolence*). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang diperoleh kemudian

dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Sebelum dilakukan analisis korelasi, data terlebih dahulu diuji melalui uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Apabila data memenuhi kedua uji prasyarat tersebut, maka analisis korelasi dapat dilanjutkan.

Hasil dan Pembahasan

1. Skala *Forgiveness*

Skala *Forgiveness* mencakup 32 item secara keseluruhan, uji validitas dilakukan menggunakan program *IBM SPSS Statistic 27* untuk *Windows* dengan standar validitas yang digunakan adalah koefisien validitas (r) harus bernilai $\geq 0,3$. *Aitem* yang sah antara lain, 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 34, 35, 37, 39, 42, 43, 44, 45, 47. Uji validitas *aitem* dalam penelitian ini menggunakan Metode *Corrected Item Total Correlation* dan untuk uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*, berdasarkan penjabaran tersebut diperoleh 16 *aitem* yang gugur antara lain, 2, 9, 16, 19, 23, 24, 28, 31, 32, 33, 36, 38, 40, 41, 46, 48. Angka reliabilitas skala *forgiveness* sebesar 0,891, nilai (r) *aitem* yang valid berkisar antara 0,331 hingga 0,599.

Tabel 1. Butir-Butir Skala *Forgiveness* Valid dan Tidak Valid

Aspek <i>forgiveness</i>	Butir-Butir Aitem Pernyataan				Total Valid
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		
	Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
<i>Avoidance motivation</i>	1, 3, 17, 18, 25, 26	33, 41	10, 20, 45	9, 19, 31, 32, 36	9
<i>Revenge motivation</i>	4, 12, 22	2, 16, 24, 28, 38	5, 7, 11, 15, 27, 29, 37	23	10
<i>Benevolence motivation</i>	6, 8, 13, 14, 21, 30, 34,	40	35, 39, 42, 43, 44, 47	46, 48	13
Total	16	8	16	8	32

2. Skala Kecerdasan Emosi

Total *aitem* untuk skala kecerdasan emosi yang digunakan berjumlah 50 *aitem*. dengan standar validitas yang digunakan adalah koefisien validitas (r) harus bernilai $\geq 0,3$. *Aitem* yang sah antara lain, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50. Uji validitas *aitem* dalam penelitian ini menggunakan Metode *Corrected Item Total Correlation* dan untuk uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*, berdasarkan penjabaran tersebut diperoleh 16 *aitem* yang gugur antara lain, 1, 2, 5, 6, 15, 20, 21, 24, 25, 27, 31, 34, 36, 37, 47, 29. Angka reliabilitas skala kecerdasan emosi sebesar 0,870 hal ini membuktikan skala tersebut memenuhi syarat dan dapat digunakan secara efektif dalam pengumpulan data.

Tabel 2. Butir-Butir Skala Kecerdasan Emosi Valid dan Tidak Valid

Aspek Kecerdasan Emosi	Butir-Butir Aitem Pernyataan				Total Valid
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		
	Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
Kesadaran diri	7, 16	1, 5, 20	41	2, 25, 36, 49	3
Pengaturan Diri	18, 22, 33, 42, 50	-	11, 12, 38, 45	31	9

Motivasi	9, 14, 32, 40, 46	-	3, 10, 44, 48	37	9
Empati	4, 8, 28, 43	27	13, 23, 26	15, 24	7
Keterampilan sosial	17, 19	6, 21, 47	29, 30, 35, 39	34	6
Total	18	7	16	9	34

3. Analisis Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* untuk menganalisis dan mengidentifikasi hubungan antara variabel kecerdasan emosi dengan *forgiveness*. Analisis ini dilakukan menggunakan program SPSS 27 untuk *Windows*. Sebelum peneliti melakukan analisis terhadap data, peneliti akan memeriksa terlebih dahulu untuk memastikan tidak adanya data ekstrem yang berpengaruh pada hasil analisis data dengan menggunakan metode Uji Kolmogorov-Smirnov. Jika terdapat data ekstrem maka data tersebut akan dikeluarkan dari analisis karena berpotensi mempengaruhi normalitas serta linearitas dalam penelitian.

a. Uji Normalitas Sebaran

Pada penelitian ini, uji Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji asumsi normalitas. Jika hasil $P > 0,05$ maka dinyatakan normal namun jika $P < 0,05$ maka dinyatakan tidak normal (Sugiyono & Susanto, 2015). Uji normalitas variabel *forgiveness* menemukan koefisien KS-Z 0,059 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 untuk uji 2 (dua) arah, yang dimana ini menunjukkan bahwa data untuk variabel *forgiveness* berdistribusi normal dan uji normalitas untuk variabel kecerdasan emosi, menemukan koefisien KS-Z 0,065 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 untuk uji 2 (dua) arah, yang menunjukkan bahwa data untuk variabel kecerdasan emosi berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig	p	Keterangan
<i>Forgiveness</i>	13,474	0,059	0,200	$p > 0,05$	Normal
Kecerdasan Emosi	12,505	0,065	0,200	$p > 0,05$	Normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah distribusi data penelitian, yaitu variabel kecerdasan emosi dengan kecenderungan *forgiveness* memiliki hubungan linear. menggunakan *Analysis of Variance (ANOVA)*. Variabel *forgiveness* dengan Kecerdasan Emosi memiliki hubungan linear jika $p > 0,05$ (Sugiyono & Susanto, 2015). Hasil uji linearitas diperlihatkan pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas *Forgiveness*

Variabel	Sig <i>Linearity</i>	Keterangan	Sig <i>Deviation From Linearity</i>	Keterangan
<i>Forgiveness</i>	0,000	<i>Sig. > 0,05</i>	0,768	<i>Linear.</i>
Kecerdasan Emosi		<i>Linear.</i>		

Berdasarkan tabel 4 terlihat hubungan linear antara variabel *forgiveness* dan kecerdasan emosi. Ini ditunjukkan oleh nilai *Sig. Linearity* yang diperoleh, yaitu 0,000 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa kedua variabel telah memenuhi syarat untuk analisa korelasi Pearson.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dipakai untuk memeriksa kebenaran suatu pernyataan dan membantu menarik kesimpulan diterima atau ditolaknya pernyataan tersebut berdasarkan data (Sugiyono, 2017). Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *forgiveness*, berdasarkan tujuan penelitian maka dilakukan uji *Product Moment (Pearson Correlation)*.

Tabel 5. Hasil Uji *Product Moment (Pearson Correlation)*

Analisis	<i>Pearson Correlation</i> (r)	Signifikansi (p)
Korelasi	0,388	0,000

Hasil analisis korelasi antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *forgiveness* memperoleh *Pearson Correlation* (r) sebesar 0,388 dengan Signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan korelasi positif dengan tingkat hubungan lemah antara kecerdasan emosi dengan kecenderungan *forgiveness* sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Tabel 6. Sumbangan Efektif

Model	R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	Sumbangan Efektif (%)
1	0,388	0,151	0,144	12,463	15,10%

Berdasarkan tabel 6 diatas, penelitian ini memperoleh hasil koefisien *R Square* (R^2) sebesar 0,151, berarti kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 15,10 % yang berpengaruh pada kecenderungan *forgiveness*. Selebihnya sebanyak 84,90% dipengaruhi oleh faktor di luar penelitian ini yang tidak dapat dieksplorasi oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dan kecenderungan pemaafan pada remaja akhir yang mengalami putus cinta, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,388$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$.

Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk berada pada kategori sedang cenderung lemah, sehingga meskipun terdapat hubungan yang signifikan, kekuatan pengaruh kecerdasan emosi terhadap pemaafan tidak bersifat dominan. Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep kecerdasan emosi yang mencakup kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri maupun orang lain. Individu dengan kecerdasan emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan sakit hati setelah mengalami putus cinta, sehingga lebih mudah mengembangkan sikap pemaafan.

Dalam konteks ini, pemaafan tidak hanya dimaknai sebagai penghilangan keinginan untuk membalas dendam, tetapi juga mencakup penurunan kecenderungan menghindar serta meningkatnya niat untuk bersikap positif terhadap pihak yang menyakiti. Meskipun demikian, nilai korelasi yang tidak terlalu kuat mengindikasikan bahwa kecerdasan emosi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi pemaafan. Hal ini menunjukkan adanya variabel lain yang turut berperan, seperti harga diri, dukungan sosial, religiusitas, pengalaman hubungan sebelumnya, serta karakteristik kepribadian individu.

Dengan demikian, pemaafan merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan multidimensional, yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu variabel saja. Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dan pemaafan. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan mengkaji secara spesifik pada konteks remaja akhir yang mengalami putus cinta. Pada fase perkembangan ini, individu cenderung mengalami dinamika emosi yang lebih intens dan belum sepenuhnya stabil, sehingga kemampuan dalam mengelola emosi menjadi faktor penting dalam menentukan bagaimana individu merespons pengalaman emosional yang menyakitkan. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pemaafan pada kategori sedang dan kecerdasan emosi pada kategori tinggi.

Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun individu memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang relatif baik, hal tersebut tidak secara otomatis menghasilkan tingkat pemaafan yang tinggi. Hal ini memperkuat temuan bahwa terdapat faktor lain di luar kecerdasan emosi yang turut memengaruhi proses pemaafan, seperti kedalaman luka

emosional yang dialami atau makna subjektif terhadap pengalaman putus cinta. Lebih lanjut, secara empiris ditemukan bahwa individu dengan kecerdasan emosi yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam meregulasi pikiran dan perasaan, sehingga lebih mudah menerima keadaan dan berdamai dengan pengalaman putus cinta.

Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosi yang lebih rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif, yang dapat memunculkan keinginan untuk menghindar, menyimpan dendam, atau mempertahankan perasaan negatif terhadap mantan pasangan. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kecerdasan emosi berperan sebagai salah satu faktor penting dalam mendorong pemaafan, namun bukan merupakan faktor yang menentukan secara mutlak. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi pemaafan, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis individu dalam menghadapi pengalaman putus cinta.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecenderungan pemaafan pada remaja akhir yang mengalami putus cinta, meskipun dengan kekuatan hubungan yang relatif lemah ($r = 0,388$; $p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa kecerdasan emosi berperan sebagai salah satu mekanisme psikologis yang membantu individu dalam mengelola emosi negatif dan mengarahkan pada proses pemaafan. Namun, kontribusi kecerdasan emosi yang hanya sebesar 15,10% menunjukkan bahwa pemaafan merupakan konstruksi yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar variabel penelitian. Secara konseptual, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi komponen penting dalam proses pemaafan, khususnya pada fase remaja akhir yang ditandai dengan dinamika emosi yang intens. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dengan menempatkan pengalaman putus cinta sebagai konteks spesifik dalam memahami hubungan antara kecerdasan emosi dan pemaafan. Secara praktis, hasil penelitian ini mengimplikasikan pentingnya pengembangan kecerdasan emosi pada remaja akhir, baik melalui intervensi psikologis, pendidikan, maupun dukungan sosial, guna membantu mereka menghadapi pengalaman emosional negatif secara lebih adaptif dan konstruktif. Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan satu variabel prediktor utama, metode pengambilan sampel yang terbatas pada satu institusi, serta pendekatan kuantitatif yang belum mampu menggali dinamika pengalaman individu secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel lain seperti harga diri, religiusitas, dan dukungan sosial, serta menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Damaiyanti, M. (2021). Hubungan Antara Konflik dengan Perilaku Kekerasan dalam Hubungan Pacaran Pada Remaja Di Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(2), 747-752.
- Jannah, F., & Huroniyah, F. (2025). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Forgiveness pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Qur'an Patokan, Kraksaan, Probolinggo. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 4(7), 57-68.
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving Emotional Intelligence: A Systematic Review Of Existing Work And Future Challenges. *Emotion review*, 11(2), 151-165.

- Kumalasari, D., & Riharjo, I. B. (2016). Transparansi Dan Akuntabilitas Pemerintah Desa Dalam Pengelolaan Alokasi Dana Desa. *Jurnal Ilmu Dan Riset Akuntansi*, 5(11), 1-15.
- Lukman, L. (2018). Kecerdasan Emosi dan Strategi Penyelesaian Masalah Pada Orang Tua Tunggal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 431-438.
- Maharani, K., & Setiasih, S. (2025). Harga Diri, Kecerdasan Emosional Dan Pemaafan Pada Emerging Adulthood Yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 12(1), 37-48.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness As Human Strength: Theory, Measurement, And Links To Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. (2008). *Beyond Revenge: The Evolution Of The Forgiveness Instinct*. John Wiley & Sons.
- Nabila, S, F. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescence*. Berlin: ResearchGate.
- Pratama, D., & Sari, Y, P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu. Org*, 1(3), 1-9.
- Purnama, F, H., & Rahrjo, S, T. (2018). Peran Sekolah Dan Peri Laku Remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 205-213.
- Purnawinadi, I. W. G. W., Budiastira, I. N., & Sudarmana, I. P. A. (2024). Analisis Penentuan Jalur Alternatif Guna Mengurangi Kemacetan Lalu Lintas (Studi kasus: Jalan Raya Batubulan-Jalan Raya Celuk). *Jurnal Ilmiah Kurva*, 12(1), 1-11.
- Putra, D. A., Ruaidah, R., & Arlotas, R. K. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Forgiveness (Memaafkan) Pada Siswa Korban Perundungan Di SMP Negeri 16 Padang. *Journal Cerdas Mahasiswa*, 157-171.
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan Antara Forgiveness Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 18-31.
- Rizkyani, V. I., Aisya, P., Nabillah, S., Akhnaf, A. F., & Nashori, F. (2024). Pemaafan Pada Mahasiswa Bangka Belitung Dan Jawa Tengah Ditinjau Dari Kecerdasan Emosi Dan Asal Daerah. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 15(2), 139-152.
- Santika, R., & Permana, M. Z. (2021). Eksplorasi Alasan Seseorang Berpacaran Pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Konseptual*, 6(2), 101-112.
- Santrock, J. (2014). *Adolescence*. Columbus: McGraw-Hill.
- Shekhar, C. (2010). Psychology Of Old Age. *Journal of Indian Health Psychology*, 4(2), 125-130.
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159-165.
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, S., & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. Bandung: Alfabeta.
- Syahputri, S. E., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Komitmen Dengan Forgiveness Dalam Menghadapi Konflik Pada Dewasa Muda Yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 142-153.
- Tajfel, H., Turner, J., Austin, W. G., & Worchel, S. (2001). An Integrative Theory Of Intergroup Conflict. *Intergroup Relations: Essential Readings*, 94-109.

- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological Resilience And Positive Emotional Granularity: Examining The Benefits Of Positive Emotions On Coping And Health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.
- Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., & García-Martínez, I. (2019). Development Of Emotional Intelligence Through Physical Activity And Sport Practice. A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 9(4), 44.
- Widyastuti, S. R. (2022). Pengembangan Skala Likert Untuk Mengukur Sikap Terhadap Penerapan Penilaian Autentik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Jembatan Efektivitas Ilmu dan Akhlak Ahlussunah Wal Jama'ah*, 3(2), 67-75.
- Yang, S., Jing, L., He, Q., & Wang, H. (2024). Fostering Emotional Well-Being In Adolescents: The Role Of Physical Activity, Emotional Intelligence, And Interpersonal Forgiveness. *Frontiers In Psychology*, 15, 1408022.
- Zuroida, A., Purwaningtyas, F. D., Ramadhan, I. Y., & Lintang, E. A. (2022). Kecerdasan Emosi Dengan Forgiveness Pada Santri Pondok Pesantren Banu Hasyim Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper PSGESI*, 9(1), 127-132.