

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN *FORGIVENESS* PADA DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI PUTUS CINTA AKIBAT PERSELINGKUHAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Guna
Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Oleh :

RENI JAYANTI SILITONGA

20900024



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

MEDAN

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Reni Jayanti Silitonga

20900024

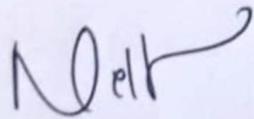
Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk
Diuji Dalam Sidang Meja Hijau

Medan, 30 Agustus 2024

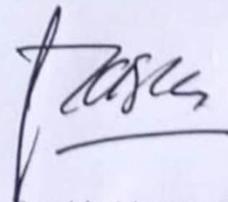
Komisi Pembimbing

Dr. Nenny Ika Putri., M.Psi, Psikolog

Hotpascaman Simbolon., M.Psi, Psikolog



Dosen Pembimbing I



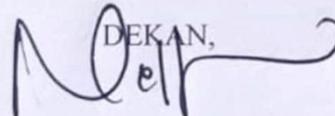
Dosen Pembimbing II

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
FORGIVENESS PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS
CINTA AKIBAT PERSELINGKUHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
Diterima Untuk Memenuhi Sebahagian Dan
Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :
September 2024

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

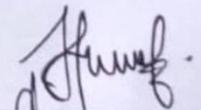
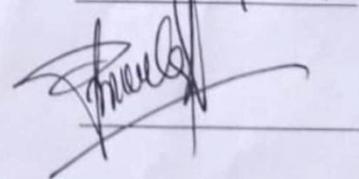
DEKAN,


Dr. Nenny Ika Putri Simarmata., M.Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI

1. Togi Fitri A. Ambarita., M.Psi, Psikolog
2. Freddy Butar-Butar., M.Psi, Psikolog

TANDA TANGAN

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

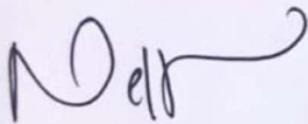
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN *FORGIVENESS* PADA DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI PUTUS CINTA AKIBAT PERSELINGKUHAN

Nama : RENI JAYANTI SILITONGA

NPM : 20900024

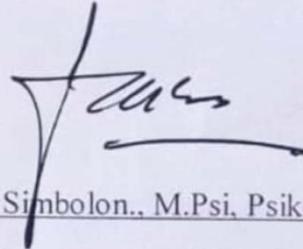
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING



Dr. Nenny Ika Putri., M.Psi, Psikolog

Dosen Pembimbing I

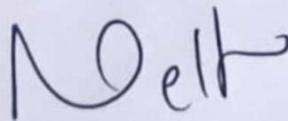


Hotpascaman Simbolon., M.Psi, Psikolog

Dosen Pembimbing II

MENGETAHUI

DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata., M.Psi, Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

**“Seluruh tulisan didalam skripsi adalah asli
dan bukan plagiat dan hasil karya milik orang lain. Penulis bersedia
melepaskan gelar kesarjanaannya (S.Psi) jika dikemudian hari ditemukan
melakukan tindakan plagiat.**

**Seluruh skripsi ini sepenuhnya menjadi
tanggung jawab penulis”.**



LEMBAR PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas HKBP Nommensen:

Nama : Reni Jayanti Silitonga

NPM : 20900024

Menyerahkan karya ilmiah saya kepada UPT Perpustakaan Universitas HKBP Nommensen yang berjudul :

Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan *Forgiveness* Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta Akibat Perselingkuhan.

Dengan demikian saya memberikan hak kepada UPT Perpustakaan Universitas HKBP Nommensen untuk menyimpan, mengelola dalam pangkalan data (*database*), mengalih media, mendistribusikan, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain, untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya, maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.



HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN FORGIVENESS PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA AKIBAT PERSELINGKUHAN

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan kecerdasan emosional dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang putus cinta akibat perselingkuhan. Putus cinta akibat perselingkuhan merupakan salah satu kasus mengapa dewasa awal sulit untuk memberikan pemaafan pada orang yang telah menyakitinya. Maka dari itu perlu adanya kecerdasan emosional pada dewasa sebagai upaya melepaskan *unforgiveness* dan dapat berdamai dengan orang yang telah menyakitinya. Sampel penelitian ini sejumlah 68 responden yang pernah mengalami putus cinta akibat perselingkuhan yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan emosional dengan koefisien alfa cronbach sebesar 0,920 dan skala *forgiveness* dengan koefisien alfa cronbach 0,884. Dari hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi $r = 0,469$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *forgiveness* dengan kecerdasan emosional pada dewasa awal yang putus cinta akibat perselingkuhan, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : Kecerdasan emosional, *Forgiveness*

RINGKASAN SKRIPSI

Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Forgiveness Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta Akibat Perselingkuhan

Reni Jayanti Silitonga¹ , Dr. Nenny Ika Putri Simarmata.,M.Psi²

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan

reni.silitonga@student.uhn.ac.id¹,

nennysimarmata@uhn.ac.id²

Pendahuluan

Masa dewasa awal adalah masa yang dimulai ketika seorang individu memasuki usia 18 sampai 40 tahun (Hurlock, 2017). Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Pada masa dewasa awal, salah satu tugas perkembangan utama adalah memperoleh kompetensi dalam domain romantis (Del Palacio-González dkk., 2017). Seiring dengan bertambahnya usia saat individu menginjak usia dewasa awal maka kebutuhan untuk berelasi sosial dengan manusia lain akan terus berlanjut dan semakin luas. Keseriusan menjalin relasi sosial dengan lawan jenis dilakukan secara lebih hangat dan mendalam, dan dalam masyarakat dikenal sebagai relasi "pacaran". Masa pacaran, bergaul dengan orang banyak, dan bersahabat merupakan momen indah untuk dilalui (Feist, 2013).

Manfaat penting relasi pacaran adalah kesempatan untuk belajar mengenali lawan jenis secara lebih dekat dan mendalam. Pacaran dianggap sebagai proses mengenal satu sama lain dan memahami karakter maupun sifat pasangan masing-masing (Fitri, 2012). Hal tersebut karena hubungan cinta merupakan bentuk interaksi dan proses yang dinamis antara dua orang, sehingga wajar jika dalam proses membangun hubungan dengan orang lain tidak selalu berjalan dengan lancar. Miller (2015) mengatakan pacaran atau *relationship* merupakan suatu proses yang penuh dengan perubahan, seperti perubahan *mood* hingga kondisi kesehatan. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam menjalin hubungan tentu bisa saja sampai pada berakhirnya hubungan tersebut atau dikenal istilah putus cinta. Putus cinta merupakan berakhirnya hubungan antara dua orang yang saling mencintai. Putus cinta biasanya digunakan ketika hubungan yang dijalin itu masih berstatus berpacaran. Duck dan Rollie (2006) mengatakan bahwa pemutusan suatu hubungan (*relationship dissolution*) merupakan hal yang normal terjadi dalam dinamika hubungan intim.

Yuwanto (2011) mengatakan bahwa seseorang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta biasanya akan menampilkan suatu reaksi kehilangan, terutama diawal putus cinta. Putus cinta

yang dialami individu juga dapat berdampak pada setiap individu yang mengalaminya seperti menurunnya nafsu makan, hingga tidak bersemangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Penyebab putus cinta sangat banyak, salah satunya karena perselingkuhan. Johnson (2005) mendefinisikan perselingkuhan sebagai tindakan yang dirasakan dan dialami sebagai penghianatan yang menyakitkan dari suatu kepercayaan dan ancaman dalam suatu hubungan. Tindakan ini merusak ikatan kasih sayang dan cinta pada pasangan. Akibatnya akan timbul emosi-emosi negatif dari pasangan sehingga mengakhiri hubungan tidak baik.

Sebuah fenomena yang terjadi pada salah satu pasangan kekasih dilansir dari berita TribunJakarta.com, Jumat (23 Juni 2023). Sakit hati diselingkuhi, seorang pria aniaya dan lumuri wajah mantan pacar pakai kotoran manusia. Seorang pria berinisial EP (29 tahun) sakit hati usai wanita pujaannya ketahuan berduaan di dalam kamar kos-kosan dengan pria lain. Lantaran sakit hati pemuda itu menganiaya dan mengolesi kotoran manusia miliknya akibat diselingkuhi. Kejadian tersebut terjadi ditempat tinggal korban wanita (23 tahun) di kawasan Fatmawati, Cilandak, Jakarta Selatan. EP melakukan penganiayaan karena cemburu buta menjadikan kekasihnya pelampiasan kemarahan, korban mengungkapkan bukan hanya diolesi korban juga sempat dipaksa memakan kotoran tersebut. Terlihat pada fenomena diatas tidak semua individu memiliki pertimbangan matang dan pemikiran yang jernih dalam menghadapi suatu masalah. Adanya rasa kecewa akibat perselingkuhan mampu membuat mereka berfikir dengan tidak rasional lagi. Karena cinta dapat membutakan seseorang dalam hal apapun. Sehingga hal tersebut membuat seseorang melakukan tindakan-tindakan negatif yang tidak diharapkan dan lain sebagainya .

Menurut Wade & Worthington (2005) pengalaman emosi yang marah, benci, dan meledak-ledak yang terjadi pada orang yang telah mengalami peristiwa yang perih , mengiris, dan melukai hati disebut dengan *unforgiveness*. Seseorang yang mengalami *unforgiveness* seyogyanya mempertimbangkan untuk melakukan *forgiveness* sebagai upaya melepaskan *unforgiveness* dan berdamai dengan orang yang telah menyakitinya. Oleh karena itu dewasa awal memerlukan proses penyembuhan luka dengan melakukan *forgiveness* terhadap orang yang telah menyakitinya agar memunculkan rasa damai dan bahagia.

McCullough (2006) mengemukakan bahwa memaafkan merupakan perubahan dari serangkaian perilaku dengan cara menurunkan motivasi balas dendam, menghindari pelaku, dan meningkatkan motivasi untuk berdamai dengan pelaku. Menurut Setyana (2013), *forgiveness* adalah kemampuan seseorang untuk menurunkan atau menghilangkan perasaan dan penilaian negatif terhadap sesuatu yang telah menyakitinya sehingga merubah respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa, dan akibat dari peristiwa tersebut diubah dari negatif menjadi netral atau positif, serta membuat seseorang menjadi lebih nyaman berada di lingkungannya. Kesiediaan dari seseorang untuk memaafkan

dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, menurut Worthington dan Wade (1999) faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* salah satunya adalah kecerdasan emosional. Melalui kecerdasan emosional manusia belajar mengelola perasaannya sehingga dapat mengekspresikan secara tepat dan efektif.

Kecerdasan emosional menurut Goleman (2009) adalah kemampuan untuk mengendalikan hal-hal negatif seperti kemarahan dan keragu-raguan atau rasa kurang percaya diri dan juga kemampuan untuk memusatkan perhatian pada hal-hal positif seperti rasa percaya diri dan keharmonisan dengan orang-orang disekeliling. Kecerdasan emosional menurut Chaplin (2002) adalah kondisi atau keadaan dalam mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosional seseorang. Kecerdasan emosional membantu individu yang putus cinta untuk memahami dirinya sendiri, memahami perasaan orang lain serta dapat mempertanggungjawabkan segala perbuatannya sehingga individu yang putus cinta yang memiliki kecerdasan emosi akan mengatasi permasalahan dengan baik yang datang dalam diri ataupun dari luar diri.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purba dan Kusumawati (2019) mengenai kecerdasan emosi dan *forgiveness*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya nilai korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *forgiveness* pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. *Forgiveness* pada remaja yang diselingkuhi membantu mereka mengurangi tindakan negative seperti balas dendam dan menghindari pelaku. Penelitian Yusadek dan Fikry (2022) menunjukkan semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula *forgiveness*. Kecerdasan emosional yang baik ditunjukkan dengan pengendalian diri yang baik dan kedewasaan, sehingga sikap ini membuat individu lebih mudah memaafkan orang lain yang menyakitinya.

Berdasarkan wawancara dengan 2 orang subjek pada dewasa awal yang putus cinta akibat perselingkuhan, didapatkan bahwa mereka merasa adanya penghianatan terhadap komitmen yang sudah dibangun oleh pasangan ketika dalam hubungan adanya perselingkuhan. Tidak hanya itu, subjek juga membutuhkan waktu untuk kembali pada kondisi normal. akibatnya ini merusak pada jam tidur, aktifitas pendidikan, bahkan pola makan yang tidak teratur. Fenomena diatas menunjukkan adanya rasa kecewa, marah, dan dendam yang dialami oleh korban kepada pasangannya. Sehingga disini dibutuhkan kecerdasan emosional dalam pemecahan masalah yang dilalui. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan *Forgiveness* Pada Dewasa Awal Yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan”.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional, sedangkan variabel terikat adalah *forgiveness*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 68 orang yang berdomisili Medan.

Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel (sampling) penelitian ini adalah dengan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti memilih teknik *purposive sampling* karena memiliki beberapa pertimbangan, salah satunya adalah untuk mencapai tujuan generalisasi. Selain itu *purposive sampling* digunakan sebagai teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yang dimaksud pertimbangan tertentu dalam penelitian ini yaitu sampel dengan kriteria antara lain: 1) individu dewasa awal yaitu berusia 18-40 tahun, 2). Pernah mengalami putus cinta akibat perselingkuhan, 3). Durasi semenjak putus cinta antara 1-3 tahun, 4). Berdomisili di Medan.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skala kecerdasan emosional beracuan kepada aspek dari teori Goleman (2006). Sedangkan *forgiveness* beracuan kepada aspek dari teori McCullough, dkk. (2007). Skala kecerdasan emosi memiliki 20 aitem. Setelah dilakukan diskriminasi aitem melalui *corrected item-total correlation* diperoleh aitem yang gugur sebanyak 3 aitem dan didiskriminasi baik sebanyak 17 aitem, adapun aitem yang gugur tersebut adalah aitem nomor: 11,15, dan 17. Berdasarkan hasil uji realibilitas, diketahui bahwa aitem kecerdasan emosi dari 20 aitem menjadi 17 aitem dengan koefisien Cronbach's alfa sebesar 0,920 sehingga skala psikologi dalam variabel kecerdasan emosi dinyatakan reliabel.

Skala *forgiveness* memiliki 18 aitem. Setelah dilakukan diskriminasi aitem melalui *corrected item-total correlation* diperoleh aitem yang gugur sebanyak 2 aitem dan didiskriminasi baik sebanyak 16 aitem, adapun aitem yang gugur tersebut adalah aitem nomor: 14 dan 15. Berdasarkan uji realibilitas, nilai koefisien Cronbach's alfa sebesar 0,884 sehingga skala psikologi dalam variabel *forgiveness* dinyatakan reliabel. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik *correlation product moment* dari Karl Pearson dengan bantuan program *statistic SPSS versi 25 for windows*.

Hasil

Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan. Pada tahap analisis data, dilakukan uji asumsi menggunakan uji korelasi *product moment pearson* dengan tujuan untuk mengukur hubungan antara kecerdasan emosional dengan *forgiveness* secara lebih spesifik. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut, dengan koefisien korelasi sebesar 0,649. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional, maka semakin tinggi tingkat *forgiveness*, dan sebaliknya. Tingkat signifikansi yang sangat rendah (0,000) menunjukkan bahwa hubungan ini sangat signifikan secara statistik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan data yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap mewakili populasi dengan baik.

Hasil riset ini mendapati temuan yang mengonfirmasi penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Anselma Purba (2019) menemukan bahwa adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dan *forgiveness* pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi remaja maka akan semakin mampu ia memberikan *forgiveness* pada mantan kekasihnya yang berselingkuh, dan sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yusadek dan Fikry (2022) pada remaja berdomisili Sumatera Barat juga mendukung temuan ini. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *forgiveness*, dengan koefisien korelasi r sebesar 0,447. Hal ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam proses *forgiveness*, dimana semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional, maka semakin tinggi pemaafan pada remaja yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan, dan sebaliknya.

Hasil kedua penelitian tersebut memberikan konfirmasi bahwa kecerdasan emosional dapat berperan sebagai faktor pendukung terhadap *forgiveness*. Tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dapat mendorong individu untuk memberikan *forgiveness* terhadap orang yang menyakitinya. Sedangkan tingkat kecerdasan emosional yang rendah kemungkinan masih akan sulit untuk melakukan *forgiveness*. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kecerdasan emosional individu, terutama pada usia dewasa awal yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan, untuk mengurangi terjadinya perilaku balas dendam, mengatasi emosi negatif dan memulihkan diri (Goleman, 2009).

Menurut Erez dan Isen (2002) keadaan emosi positif membantu seseorang untuk menjadi lebih peka dalam penyelesaian masalah yang lebih fleksibel dan efektif, pengambilan keputusan dan mengevaluasi suatu peristiwa. Oleh karena itu emosi positif akan membantu dewasa awal menjadi adaptif dan interaktif ketika berhubungan dengan permasalahan yang dihadapi. Dalam hal ini, emosi positif membantu dewasa awal yang putus cinta akibat perselingkuhan untuk menghadapi dampak negatif yang mereka hadapi seperti stress, kesedihan yang berlarut ataupun kenangan berulang yang muncul tentang perselingkuhan. Adanya emosi positif sebagai komponen daripada kecerdasan emosi akan menimbulkan *forgiveness* pada dewasa awal yang putus cinta akibat perselingkuhan. *Forgiveness* yang bersumber dari pada emosi positif akan membantu mereka melakukan *coping* yang baik.

Dari data yang telah di analisis, terlihat bahwa mayoritas dewasa awal memiliki tingkat kecerdasan emosional yang beragam. Sebanyak 69% dari total responden menunjukkan tingkat kecerdasan emosional tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki kemampuan untuk menciptakan emosi positif dalam menghadapi suatu permasalahan dan membantu terwujudnya *forgiveness*. Di sisi lain, 31% berada pada kategori kecerdasan emosional sedang, sementara 0% tingkat kecerdasan emosional yang rendah. Artinya, sebagian besar dewasa awal dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata kecerdasan emosional dalam kategori tinggi.

Analisis lebih lanjut berdasarkan jenis kelamin menunjukkan persepsi kecerdasan emosional antara laki-laki dan perempuan. Dari responden yang berjenis kelamin laki laki, 87,5% memiliki kecerdasan emosional tinggi, sementara itu dari perempuan yang menjadi responden, sebanyak 59% menunjukkan tingkat kecerdasan emosional tinggi. Dalam hal ini menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan tingkat kecerdasan emosinya sama-sama berada pada tingkat tinggi. Berdasarkan penelitian Salovey dan Mayer (1990) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam kecerdasan emosional antara laki-laki dan perempuan. Meskipun demikian, mayoritas dari semua kelompok menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang memadai, yang mencerminkan kemampuan mengendalikan emosi dan berpikir positif ketika berhadapan situasi yang menyakiti hati dan perasaan seperti perselingkuhan.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *forgiveness* ini memberikan gambaran tentang bagaimana individu memberikan pemaafan pada mantan pacar yang berselingkuh. Dari hasil analisis data, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat *forgiveness* yang cukup tinggi. Sekitar 65% dari total responden menunjukkan *forgiveness* pada tingkat yang tinggi, dan 35% pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar dewasa awal dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata *forgiveness* dalam kategori tinggi. Individu yang memiliki tingkat *forgiveness* yang tinggi artinya individu tersebut sudah menerima keadaan yang sudah terjadi kepada dirinya sehingga bisa dikatakan ia memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi pula.

Hal ini sejalan dengan penelitian Enright, Freedman, dan Rique (2017), individu yang memiliki tingkat pemaafan yang tinggi akan merasa lebih bahagia, kurang khawatir, dan lebih positif, daripada orang yang tidak pemaaf. Individu yang lebih pemaaf punya kemungkinan untuk menurunkan tekanan darah, detak jantung terhadap stress. Melihat pemaafan yaitu sebagai kemauan atau keinginan untuk meninggalkan hak seseorang atas kebencian, penilaian yang negatif, dan perilaku yang acuh tak acuh terhadap seseorang yang secara tidak adil menyakiti. Sedangkan individu yang memiliki tingkat *forgiveness* dengan kategori sedang artinya individu tersebut masih belum sepenuhnya menerima keadaan atau mengiklaskan, hal itu disebabkan oleh proses pemaafan individu yang berbeda-beda sehingga bisa dikatakan bahwa individu tersebut belum memaafkan. Berdasarkan hasil penelitian diatas antara individu dengan individu lainnya pasti akan memiliki perbedaan dalam hal memaafkan.

Berdasarkan teori McCullough, dkk (2006) mengemukakan bahwa memaafkan ialah motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak balas dendam, untuk mengembalikan suatu hubungan baik dengan seseorang yang pernah menyakiti, memiliki suatu keinginan untuk berdamai, dan juga semakin termotivasi untuk melakukan niatan baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan memaafkan dapat menekan perasaan amarahnya sehingga mampu berdamai. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan baik dalam proses maupun hasilnya. Keterbatasan pada penelitian ini antara lain sebagai berikut: 1) Kekurangan dalam proses pengambilan data dalam penelitian ini terutama pada durasi lama pacaran dengan mantan dan agama responden sehingga data yang

sedikit untuk pembahasan. 2) Penelitian ini mengambil konteks dewasa awal menurut Hurlock (2017) dengan rentang usia 18-40 tahun, namun data yang didapatkan kebanyakan responden berusia 19-26 tahun sehingga kurang mencakup keseluruhan rentang usia.

Saran

1. Kepada Subjek Penelitian

- a. Memperkuat pola pikir positif; melatih diri untuk mengubah pola pikir negatif dengan memperhatikan hal-hal positif yang masih ada dalam hidup, seperti dukungan dari teman atau keluarga, bisa membantu mengurangi perasaan dendam terhadap mantan atau orang yang telah menyakiti perasaan.
- b. Berfokus pada pengembangan diri baik melalui kegiatan fisik, hobi baru, atau belajar keterampilan baru, dapat membantu mengalihkan perhatian dari rasa sakit emosional dan memperkuat harga diri.
- c. Mendengarkan *podcast* atau menonton video edukasi yang membahas kecerdasan emosional, *forgiveness* bisa menjadi sumber inspirasi dan alat pembelajaran yang efektif.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya ;

- a. Diharapkan dapat mengembangkan metode selain kuantitatif, dapat pula ditambahkan variabel bebas yang dapat juga mempengaruhi *forgiveness*.
- b. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat lebih meluaskan kriteria-kriteria yang diperlukan saat pengambilan data sehingga mendapatkan banyak data yang beragam, memperbanyak subjek dan mendapatkan data pada semua rentang usia atau menggunakan teori perkembangan lain yang memiliki rentang usia dewasa awal yang lebih singkat.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat kelimpahan rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN *FORGIVENESS* PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA AKIBAT PERSELINGKUHAN” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Juruslamat, Tuhan Yesus Kristus yang selalu ada di setiap langkah saya dalam menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Terima kasih karna selalu memberikan harapan dan mujizat di waktu yang tepat di tengah keputusasaan. Terima kasih karena sudah menggendong anakmu ini saat ia tidak mampu untuk melangkah maju dan menjadi sumber kekuatan di tengah ketidakpastian. Terima kasih sudah menjadi rumah bagi penulis untuk meneteskan air mata sukacita. Terima kasih atas berkat, kebaikan, kasih dan karunia-Nya yang memberikan kesehatan, kekuatan, kesuksesan, kemudahan, dan kelancaran.

2. Bapak Dr. Richard A. M. Napitupulu, S.T., M.T selaku Rektor Universitas HKBP Nomensen Medan
3. Ibu Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan dan selaku Dosen Pembimbing saya yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau, memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada saya dalam proses penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Karina M Brahmana, M.Psi.,Psikolog selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nomensen.
5. Ibu Nancy Naomi Aritonang, M.Psi, Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nomensen.
6. Bapak Ronal Pasaribu, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nomensen.
7. Ibu Togi Fitri A Ambarita, M.Psi, Psikolog dan Bapak Freddy Butar-Butar, M.Psi, Psikologselaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji skripsi saya.
8. Teristimewa kepada cinta pertama saya, bapak Kennedy Silitonga dan Ibunda tersayang Wasti Simanjuntak, S.Pd, orangtua hebat yang selalu senantiasa menjadi penyemangat saya, sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Sosok orang tua yang berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Yang selalu mendoakan, mencurahkan kasih sayang, perhatian, motivasi, nasihat, serta dukungan baik secara moral maupun finansial. Skripsi ini

merupakan persembahan untukmu dari princess kecilmu, boru siampudan yang saat ini sudah tumbuh dewasa menjadi gadis yang cantik, dan sedikit manja. Terima kasih bapak mama sudah menjaga dan membesarkan anak bungsumu ini sampai berada di titik ini. Semoga bapak dan mamak selalu bangga dengan saya, sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi. Terimakasih banyak, *I love u daddy, mom, love so much.*

9. Saudara terkasih, kakak Esra Sartika Silitonga, S.Kep dan abang Obet Rianto Silitonga, Amd.Kep. Terima kasih selalu percaya pada mimpi-mimpi penulis, kalian adalah yang terbaik dan panutan penulis sejak bayi.
10. Sahabat saya di perkuliahan, Tesalonika Samosir dan Elsa Marpaung, selaku teman seperjuangan yang telah menjadi support system, yang saling membantu dan mendukung satu sama lain. Terimakasih sudah menjadi rumah di perantauan dan sama-sama berjuang untuk menggapai semua impian bersama-sama. Semoga kita semua sukses bersama, hidup bahagia, dan dikelilingi hal-hal baik.
11. Rekan-rekan mahasiswa utamanya dari Program Studi Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan, atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi ini.
12. Saya persembahkan skripsi ini spesial untuk orang yang selalu bertanya kapan kamu wisuda? Dan kapan skripsimu selesai?. Wisuda hanyalah bentuk seremonial akhir setelah melewati beberapa proses, terlambat lulus atau tidak lulus tepat waktu bukanlah suatu kejahatan dan bukanlah sebuah aib. Alangkah kerdilnya jika kecerdasan seseorang diukur dari siapa yang paling

cepat wisuda. Bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang diselesaikan, entah itu tepat waktu maupun tidak.

13. Tidak terlepas kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
14. Teristimewa untuk jodoh saya kelak, kamu adalah salah satu alasan saya menyelesaikan skripsi ini, meskipun saat ini saya tidak mengetahui keberadaanmu dimana dan sedang menjaga perasaan siapa. Seperti kata Bapak B.J. Habibie “kalau memang kamu dilahirkan untuk saya, dia jungkir balik pun tetap saya yang dapat”. Siapapun dirimu, semoga kita dipertemukan diwaktu yang tepat dengan kepribadian yang selalu bersyukur, setuju, dan seiman. Amin.
15. *Last but not least*, diri saya sendiri Reni Jayanti Silitonga. Terima kasih atas segala perjuangan, dan sudah bertahan untuk mendapatkan gelar sarjana dan hidup dengan baik diperantauan ini. Terima kasih telah mampu menahan ego diri sendiri dan tidak menyerah untuk melanjutkan penyusunan skripsi ini dan menyelesaikan dengan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Selalu semangat dan sabar melewati semua ujian ini sampai dengan selesai walaupun banyak tantangan dan pergumulan yang dihadapi. Apapun kurang dan lebihmu, mari merayakan diri sendiri. Proud of my self! KAMU CANTIK, KAMU BAIK, KAMU HEBAT!!!

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang masih harus penulis tingkatkan lagi agar bisa lebih baik kedepannya. Untuk itu, penulis sangat menerima kritik dan saran yang membangun dari pihak mana pun. Harapan Penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Medan, Agustus 2024

Penulis,

Reni Jayanti Silitonga

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian	
1.4.1 Tujuan Teoritis	11
1.4.2 Tujuan Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Forgiveness</i>	
2.1.1 Pengertian <i>Forgiveness</i>	12
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Forgiveness</i>	14
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Forgiveness</i>	14
2.1.4 Ciri-Ciri <i>Forgiveness</i>	16
2.2 Kecerdasan Emosional	
2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional	16
2.2.2 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional	18
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	19
2.2.4 Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional	20
2.3 Dewasa Awal	
2.3.1 Pengertian Dewasa Awal	21
2.3.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal	23
2.3.3 Karakteristik Dewasa Awal.....	24
2.4 Putus Cinta	
2.4.1 Pengertian Putus Cinta	27
2.4.2 Faktor-Faktor Penyebab Putus Cinta.....	28
2.4.3 Gambaran Reaksi Putus Cinta.....	28
2.5 Perselingkuhan	
2.5.1 Pengertian Perselingkuhan	29

2.5.2 Dampak Putus Cinta Akibat Perselingkuhan pada Dewasa Awal	29
2.6 Kerangka Konseptual	30
2.7 Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	34
3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian	
3.2.1 Kecerdasan Emosional	34
3.2.2 <i>Forgiveness</i>	35
3.3 Subjek Penelitian	35
3.4 Populasi dan Sampel	
3.4.1 Populasi	35
3.4.2 Sampel	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data	
3.5.1 Skala Kecerdasan Emosional	39
3.5.2 Skala <i>Forgiveness</i>	39
3.6 Prosedur Penelitian	
3.6.1 Persiapan Penelitian	40
3.6.2 Pembuatan Alat Ukur	40
3.7 Teknik Analisis Data	
3.7.1 Uji Asumsi.....	44
3.7.2 Uji Hipotesa.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	
4.1.1 Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi.....	46
4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Berdasarkan Tingkat Skor	47
4.2 Hasil Penelitian	
4.2.1 Deskriptif Hasil Penelitian	53
4.2.2 Kategorisasi Variabel Berdasarkan Aspek-aspek.....	53
4.3 Uji Asumsi	
4.3.1 Uji Normalitas	55
4.3.2 Uji Linearitas	56

4.4 Uji Hipotesis Penelitian (Uji Korelasi Pearson).....	57
4.5 Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Skor Pernyataan Kecerdasan Emosional.....	39
Tabel 3.2 Bobot Skor Pernyataan <i>Forgiveness</i>	40
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba.....	41
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba	42
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Forgiveness</i> Sebelum Uji Coba	43
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Forgiveness</i> Setelah Uji Coba	44
Tabel 4.1 Gambaran Demografi Subjek Penelitian.....	46
Tabel 4.2 Perbandingan Nilai Empirik Dan Hipotetik Kecerdasan Emosional ..	48
Tabel 4.3 Kategorisasi Kecerdasan Emosional Pada Subjek	49
Tabel 4.4 Kategorisasi Kecerdasan Emosional Pada Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.5 Kategorisasi Kecerdasan Emosional Pada Subjek Berdasarkan Rentang Usia Putus Cinta	50
Tabel 4.6 Perbandingan Nilai Empirik Dan Hipotetik <i>Forgiveness</i>	51
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Forgiveness</i> Pada Subjek	51
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Forgiveness</i> Pada Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin ..	52
Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Forgiveness</i> Pada Subjek Berdasarkan Rentang Usia Putus Cinta.....	52
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Kecerdasan Emosional Berdasarkan Aspek	54
Tabel 4.11 Katgeorisasi Skor <i>Forgiveness</i> Berdasarkan Aspek	55
Tabel 4.12 Uji Normalitas.....	56
Tabel 4.13 Uji Linearitas.....	57
Tabel 4.14 Uji Korelasi Pearson	58

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal adalah masa yang dimulai ketika seorang individu memasuki usia 18 sampai 40 tahun (Hurlock, 2017). Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Hurlock (2017) mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu intinya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Pada masa dewasa awal, salah satu tugas perkembangan utama adalah memperoleh kompetensi dalam domain romantis (Del Palacio-González dkk., 2017). Seiring dengan bertambahnya usia saat individu menginjak usia dewasa awal maka kebutuhan untuk berelasi sosial dengan manusia lain akan terus berlanjut dan semakin luas. Relasi sosial yang terjalin dengan lawan jenis yang nantinya akan memasuki jenjang keseriusan dan tujuan untuk menikah.

Keseriusan menjalin relasi sosial dengan lawan jenis dilakukan secara lebih hangat dan mendalam, dan dalam masyarakat dikenal sebagai relasi "pacaran". Masa pacaran, bergaul dengan orang banyak, dan bersahabat merupakan momen indah untuk dilalui (Feist, 2013). Manfaat penting relasi pacaran adalah kesempatan untuk belajar mengenali lawan jenis secara lebih dekat dan mendalam. Pacaran dianggap sebagai proses mengenal satu sama lain dan memahami karakter maupun sifat pasangan masing-masing (Fitri, 2012). Individu

dalam membangun hubungan cinta dengan orang lain, dapat mengalami keberhasilan maupun kegagalan. Hal tersebut karena hubungan cinta merupakan bentuk interaksi dan proses yang dinamis antara dua orang, sehingga wajar jika dalam proses membangun hubungan dengan orang lain tidak selalu berjalan dengan lancar. Adanya beberapa faktor seperti perbedaan dan perubahan baik secara internal maupun eksternal yang membuat suatu hubungan kadang tidak berlangsung lancar sehingga mengalami kegagalan. Ketika individu berhenti atau keluar dari suatu hubungan (putus cinta), maka berhenti pula kebutuhan-kebutuhan yang biasa didapatkan. Individu tidak lagi merasakan rasa aman, kasih sayang, rasa dicintai, dan rasa memiliki. Hal tersebut karena ketika gagal dalam menjalin hubungan, individu akan kehilangan *tenderness* (kenyamanan) yang berarti perasaan euphoria dan *intimacy* (intimasi) yang berarti perasaan akrab dan nyaman (Yuwanto, 2011).

Miller (2015) mengatakan *relationship* merupakan suatu proses yang penuh dengan perubahan, seperti perubahan *mood* hingga kondisi kesehatan. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam menjalin hubungan tentu bisa saja sampai pada berakhirnya hubungan tersebut atau dikenal istilah putus cinta. Putus cinta merupakan berakhirnya hubungan antara dua orang yang saling mencintai. Putus cinta biasanya digunakan ketika hubungan yang dijalin itu masih berstatus berpacaran. Pemutusan suatu hubungan (*relationship dissolution*) merupakan hal yang normal terjadi dalam dinamika hubungan intim (Duck & Rollie, 2006). Yuwanto (2011) mengemukakan bahwa seseorang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta biasanya akan menampilkan

suatu reaksi kehilangan, terutama diawal putus cinta. Putus cinta yang dialami individu juga dapat berdampak pada setiap individu yang mengalaminya seperti menurunnya nafsu makan, hingga tidak bersemangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Hal ini disebabkan karena rasa sakit yang dirasakan ketika mengalami putus cinta. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kross, Berman, Mischel, Smith, & Wager (2010) yang mengungkap bahwa terdapat overlap aktivitas saraf antara individu yang mengalami rasa sakit pada fisik (*physical pain*) dan rasa sakit yang berasal dari *social rejection* (misalnya diputuskan oleh kekasih). Yulianingsih (2012) mengemukakan bahwa putus cinta seringkali mengakibatkan individu tidak dapat berfikir jernih sehingga terjadi tindakan negatif yang tidak diharapkan.

Emosi seperti marah, sedih, depresi, kecemasan, rasa malu, dan perasaan bersalah dirasakan oleh individu yang mengalami putus cinta. Sehingga, tak jarang pula beberapa dari mereka yang mengalami putus cinta ketika berpacaran ini mengalami kondisi terpuruk hingga berujung bunuh diri karena tidak mampu untuk mengatasi berbagai macam emosi yang dirasakan (Reivich dan Shatter, 2002). Fenomena putus cinta ini mampu membawa dampak psikologis, seperti distress psikologis dan ketidakpuasan hidup (Rhoades, Dush, Atkins, Stanley, & Markman, 2011). Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Juniatin dan Khoirunnisa (2022) bahwa pengalaman putus cinta mampu mempengaruhi dinamika emosi individu karena bagaimana pun gagal dalam mempertahankan

suatu komitmen menjadi tekanan tersendiri bagi individu. Penyebab putus cinta sangat banyak, salah satunya karena perselingkuhan.

Johnson (2005) mendefinisikan perselingkuhan sebagai tindakan yang dirasakan dan dialami sebagai penghianatan yang menyakitkan dari suatu kepercayaan dan ancaman dalam suatu hubungan; tindakan ini merusak ikatan kasih sayang dan cinta pada pasangan. Akibatnya akan timbul emosi-emosi negatif dari pasangan sehingga mengakhiri hubungan tidak baik. Individu yang pernah diselingkuhi tentunya merasakan kesedihan yang mendalam, sulit menerima kenyataan, merasa menderita, tidak merasa bahagia, sedih, tidak dapat berpikir jernih. Hal tersebut membuat seseorang melakukan tindakan-tindakan negatif yang tidak diharapkan dan lain sebagainya. Tindakan tersebut merupakan hal yang wajar ketika ditimpa masalah putus cinta, tetapi apabila kadarnya sudah berlebihan seperti sedih yang berlarut-larut selama beberapa bulan atau penyesalan yang tak kunjung hilang serta stres yang hingga mengganggu konsentrasi, tentu dapat menjadi sebuah masalah besar bagi individu (Purba & Kusumawati, 2019).

Yusadek & Fikry (2022) dalam penelitiannya menyatakan menghilangkan rasa kecewa akibat perselingkuhan bisa menggunakan salah satu jalan dengan memaafkan. Memaafkan dapat memberikan rasa damai dan bahagia bagi seseorang. McCullough dkk. (2006) mengemukakan bahwa memaafkan dapat dijadikan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak balas dendam dan meredakan dorongan kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti.

Dalam masyarakat modern saat ini, memaafkan dapat mencegah masalah dan meningkatkan kesejahteraan hidup. Pada kenyataannya banyak individu yang dendam dan susah melupakan karena pernah merasa dikecewakan atau sakit hati. Pemaafan mampu mengurangi pikiran dan perilaku negatif dalam diri dengan memberikan respon kognitif, emosional dan perilaku positif terhadap kesalahan-kesalahan di masa lalu sehingga individu tidak terjebak pada pikiran, perasaan dan perilaku negatif (Thompson dkk, 2005).

Seperti fenomena yang terjadi pada pada salah satu pasangan kekasih dilansir dari berita TribunJakarta.com, Jumat (23 Juni 2023). Sakit hati diselingkuhi, seorang pria aniaya dan lumuri wajah mantan pacar pakai kotoran manusia. Seorang pria berinisial EP (29 tahun) sakit hati usai wanita pujaannya ketahuan berduaan di dalam kamar kos-kosan dengan pria lain. Lantaran sakit hati pemuda itu menganiaya dan mengolesi kotoran manusia miliknya akibat diselingkuhi. Kejadian tersebut terjadi ditempat tinggal korban wanita (23 tahun) di kawasan Fatmawati, Cilandak, Jakarta Selatan. EP melakukan penganiayaan karena cemburu buta menjadikan kekasihnya pelampiasan kemarahan, korban mengungkapkan bukan hanya diolesi korban juga sempat dipaksa memakan kotoran tersebut.

Fenomena yang sudah diuraikan menunjukkan perilaku membalas yang berlawanan dengan *forgiveness* sebagaimana yang diungkapkan oleh Compton dan Hoffman (2013) mengemukakan bahwa *forgiveness* adalah proses mengatasi sakit hati, dendam, dan agresi baik kecil maupun berat. Hal ini ditunjukkan oleh individu yang menjadi korban perselingkuhan memiliki kecenderungan untuk

tidak memaafkan mantan pasangan tetapi melakukan tindakan balas dendam. Adanya rasa kecewa akibat perselingkuhan mampu membuat mereka berfikir dengan tidak rasional lagi, karena cinta dapat membutakan seseorang dalam hal apa pun. Menurut Wade & Worthington (2005) pengalaman emosi yang marah, benci, dan meledak-ledak yang terjadi pada orang yang telah mengalami peristiwa yang perih, mengiris, dan melukai hati disebut dengan *unforgiveness*. Seseorang yang mengalami *unforgiveness* seyogyanya mempertimbangkan untuk melakukan *forgiveness* sebagai upaya melepaskan *unforgiveness* dan berdamai dengan orang yang telah menyakitinya. Oleh karena itu dewasa awal memerlukan proses penyembuhan luka dengan melakukan *forgiveness* terhadap orang yang telah menyakitinya agar memunculkan rasa damai dan bahagia.

Hal ini juga sejalan dengan hasil wawancara penulis dengan dua subjek yang memiliki riwayat putus cinta akibat perselingkuhan terkait *forgiveness* atau pemaafan terhadap pasangan atas pengalaman diselingkuhin, ia mengatakan bahwa:

"ke toxic-an dari pasangan menurutku yang menyakitkan itu adalah ketika diselingkuhin ya. Muncul perasaan bingung, kecewa, sakit hati karna merasa dihianati, nangis seharian bikin gak mood ngapa-ngapain. Terus aku menghindar dari dia dengan cara memblokir semua sosial medianya, gak mau ketemu lagi sama dia apalagi berkomunikasi karena mau minta maaf menurut aku itu gak terlalu penting. Dia selingkuh berarti sudah cukup jelas mengakhiri hubungan ini artinya kita sudah sama-sama asing lah"

(T, 14 Desember 2023)

"diselingkuhin itu ga enak, rasa kecewa pastinya dan merasa dihianati dengan semua yang udah kita jalanin semuanya sia-sia. Dia bikin hati aku terluka sampai-sampai aku gak selera makan berat badan ku turun. Aku kembalikan semua barang-barang yang pernah ia kasih dan menghapus isi galeri yang ada dia. Kebetulan tempat

kerjanya dia itu sama dengan abang ku ya terbilang saudara gitu lah tapi gak kandung dan udah senior disana, ya karna faktor dendam sakit hati sih gak terima atas perlakuan dia dan ada kalimat dia yang kurang baik menurut aku terus ceritain semuanya. Jadi aku melampiaskan emosi aku melalui abang ku ini dia ditindas ditempat kerjanya gitu”

(E, 19 Desember 2023)

Dari hasil wawancara tersebut semakin memperkuat terhambatnya *forgiveness* individu yang putus cinta akibat perselingkuhan setelah menjalin hubungan, seperti subjek (T) ditunjukkan dengan sikap menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku dan subjek (E) perasaan marah dan keinginan untuk membalas dendam pada pelaku. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak semua individu dapat langsung memaafkan secara tulus dan melupakan segala yang terjadi dengan dirinya maupun semua yang orang lain perbuat pada dirinya. Proses *forgiveness* memerlukan waktu yang tidak sedikit, tergantung seberapa besar luka yang ditimbulkan oleh seseorang itu. Secara umum individu yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan memiliki perilaku *forgiveness* yang rendah, hal ini ditandai dengan mereka belum dapat memaafkan orang yang telah menyakiti perasaannya, mereka masih marah dan kecewa terhadap pasangan yang selingkuh, mereka bahkan memiliki rasa dendam dan tidak ingin berjumpa dan berbicara dengan orang tersebut, dan menghindari orang yang telah menyakiti mereka.

McCullough, dkk (2006) mengemukakan bahwa memaafkan merupakan perubahan dari serangkaian perilaku dengan cara menurunkan motivasi balas dendam, menghindar dari pelaku, dan meningkatkan motivasi untuk berdamai dengan pelaku. Aspek-aspek *forgiveness* menurut McCullough, dkk (2006);

Pertama, *avoidance motivation* yaitu makin menurunnya keinginan untuk menjauhi pelaku, atau tidak memberi jarak lagi sama orang yang menyakitinya. Kedua, *revenge motivation* yaitu makin menurunnya keinginan untuk menyakiti orang yang menimbulkan luka baginya. Ketiga, *benevolence motivation* yaitu makin terdorong untuk berbuat baik pada individu yang sudah menyakitinya.

Kesediaan dari seseorang untuk memaafkan dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, menurut Worthington dan Wade (1999) faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* salah satunya adalah kecerdasan emosional. Melalui kecerdasan emosional manusia belajar mengelola perasaannya sehingga dapat mengekspresikan secara tepat dan efektif. Menurut Chaplin (2002) kecerdasan emosional adalah kondisi atau keadaan dalam mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosional seseorang. Dengan mempunyai kecerdasan emosi yang baik individu akan sanggup untuk mengerti keadaan emosi pada dirinya sendiri juga orang lain, mampu mengontrol emosinya, dapat memberikan keputusan yang baik untuk menyelesaikan masalah, mampu menyemangati dirinya sendiri serta dapat membangun hubungan yang baik dengan orang sekitar. Kecerdasan emosional membantu individu yang putus cinta untuk memahami dirinya sendiri, memahami perasaan orang lain serta dapat mempertanggungjawabkan segala perbuatannya sehingga individu yang putus cinta yang memiliki kecerdasan emosi akan mengatasi permasalahan dengan baik yang datang dalam diri ataupun dari luar diri. Kecerdasan emosional adalah kondisi atau keadaan dalam mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosional seseorang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purba dan Kusumawati (2019) mengatakan bahwa adanya hubungan antara Kecerdasan Emosional dan *Forgiveness*. Individu dengan kecerdasan emosional cenderung lebih mampu mengatur diri pada segala situasi baru atau sulit dan mengendalikan dorongan internalnya sehingga membantu menghindari konflik dan mengarah pada forgiveness (Prakash & Srivasta, 2022). Srivasta (2013) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan dalam mengawasi emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakan antara emosi yang berbeda dan memaknainya dengan tepat, dan menggunakan informasi emosi untuk mengatur pikiran dan perilaku.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara penulis dengan salah satu subjek yang memiliki riwayat putus cinta akibat perselingkuhan terkait kecerdasan emosional pasca putus cinta:

“walaupun kecewa namanya pacaran kan kita pakai perasaan jadi kalau diselingkuhin pasti dong sedih, sedih ya sedih tapi jangan berlarut-larut. Berusaha lakuin hal positif aja pokoknya aku sibukin diri sesibuk mungkin biar lupa dan banyakin relasi main sama teman healing ke alam biar pikirannya lebih tenang..itu yang aku lakuin mengalihkan pikiran”

(T, 14 Desember 2023)

“dulu pernah emosi sejadi-jadinya sama mantan ku sampai balas dendam gitu, banyak hal yang aku lakuin supaya aku lupa dengan kejadian itu dan gak merasa terpuruk, main terus sampai malam yang penting aku liat suasana ramai untuk ngalihkan pikiran gitulah self reward perawatan badan,, tapi sekarang sudah mulai bisa mencoba memaafkan, karna kek berpikir yaudah berarti dia udah gak baik buat aku masih banyak laki-laki yang belum aku jumpaian dan mungkin lebih baik, lebih ke mindset nya lah diperbaiki”

(E, 19 Desember 2023)

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya rasa kecewa, marah, dan dendam yang dialami oleh korban kepada mantan pasangannya. Sehingga disini dibutuhkan kecerdasan emosional dalam pemecahan masalah yang dilalui. Kecerdasan emosional membantu individu yang putus cinta untuk memahami diri sendiri, pengaturan diri, dan cara memotivasi diri sendiri. Sehingga individu yang mengalami putus cinta yang memiliki kecerdasan emosional akan mengatasi permasalahan dengan baik yang datang dalam diri ataupun dari luar diri. Terdapat penelitian pendukung seperti penelitian yang dilakukan oleh Purba & Kusumawati (2019). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya nilai korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *forgiveness* pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. *Forgiveness* pada remaja yang diselingkuhi membantu mereka mengurangi tindakan negative seperti balas dendam dan menghindari pelaku. Penelitian Yusadek dan Fikry (2022) menunjukkan semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula *forgiveness*. Kecerdasan emosional yang baik ditunjukkan dengan pengendalian diri yang baik dan kedewasaan, sehingga sikap ini membuat individu lebih mudah memaafkan orang lain yang menyakitinya.

Berdasarkan hal di atas bahwa salah satu hal yang memberikan pengaruh terhadap pemaafan adalah kecerdasan emosional. Maka dari itu penelitian ini diangkat untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosional dan *forgiveness* pada dewasa awal. Dari beberapa teori yang telah diurai di atas menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *forgiveness* adalah kecerdasan emosional dan oleh sebab itu judul dari penelitian ini adalah “Hubungan Antara

Kecerdasan Emosional dengan *Forgiveness* Pada Dewasa Awal Yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subjek dimana pada penelitian ini subjek yang digunakan pada dewasa awal yaitu rentang usia 18 tahun sampai dengan 40 tahun serta penelitian ini dilakukan di kota Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini ialah apakah ada hubungan kecerdasan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan dapat memperluas pemahaman dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya mengenai hubungan kecerdasan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang

mengalami putus cinta akibat perselingkuhan. Serta boleh dijadikan sebagai pijakan, referensi dan masukan untuk peneliti yang berikutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi individu yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan untuk dapat memotivasi dirinya untuk melakukan *forgiveness* dengan cara mengetahui perasaan diri sendiri maupun orang lain, dapat mengendalikan emosi, dapat membuat keputusan yang tepat dalam menyelesaikan masalah, menyemangati dirinya sendiri agar dapat membuat hubungan dengan lawan jenis atau pasangan menjadi baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Forgiveness*

2.1.1 Pengertian *Forgiveness*

Menurut Setyana (2013), *forgiveness* adalah kemampuan seseorang untuk menurunkan atau menghilangkan perasaan dan penilaian negatif terhadap sesuatu yang telah menyakitinya sehingga merubah respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa, dan akibat dari peristiwa tersebut diubah dari negatif menjadi netral atau positif, serta membuat seseorang menjadi lebih nyaman berada di lingkungannya. Menurut Wade dan Worthington (2005), *forgiveness* adalah tindakan untuk mengatasi perasaan negatif, kognisi negatif, dan perilaku negatif saat terjadi ketidak-adilan pada dirinya, mungkin juga melibarkan respon positif pada orang yang menyakiti. Menurut Thompson (2005), *forgiveness* adalah upaya untuk menempatkan peristiwa pelanggaran yang dirasakan sedemikian rupa hingga respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa, dan akibat dari pelanggaran tersebut diubah dari negatif menjadi netral atau positif.

Peristiwa yang pernah terjadi akan menjadi catatan sejarah kehidupan mungkin sebagai bagian dan fase kesulitan dan masa kelam di dalam kehidupan seseorang. Sebuah luka psikologis akan dirasakan sakit pada saat luka tersebut diungkap kembali. Memberi maaf identik dengan menutup luka tetapi tidak berarti melupakan bahwa luka tersebut pernah ada. Dengan ataupun tanpa memberi maaf seseorang tidak akan mudah melupakan luka hatinya, karena memberi maaf

sesungguhnya tidak bertujuan melupakan luka hati melainkan memberi kesempatan baik kepada orang lain maupun kepada diri sendiri untuk membangun hubungan yang lebih serasi. Sikap tidak memaafkan biasanya mengasah tumbuhnya kemarahan dan dendam. (Wardhati & Faturochman, 2006).

Nashori (2014) mendefinisikan *forgiveness* adalah kesediaan untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuhkembangkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil. Ketika memaafkan, maka seseorang meninggalkan kemarahan kebencian sakit hati, meninggalkan penilaian negatif, meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan, meninggalkan keinginan balas dendam, meninggalkan perilaku menghindar, dan meninggalkan perilaku acuh tidak acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya secara tidak adil.

McCullough dkk. (2006) mengemukakan bahwa memaafkan dapat dijadikan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak balas dendam dan meredakan dorongan kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Praktek *forgiveness* telah terbukti dapat mengurangi kemarahan, depresi dan stres serta mengarahkan perasaan pada harapan, perdamaian, kasih sayang dan kepercayaan diri sehingga dapat diraih hubungan yang sehat sama baiknya dengan kesehatan fisik (Martha & Kurniati, 2018). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* adalah suatu keinginan atau usaha individu untuk

menghilangkan perasaan negatif terhadap orang yang telah menyakitinya dengan cara memaafkan kesalahan yang dibuat oleh pelaku.

2.1.2 Aspek – Aspek *Forgiveness*

Menurut McCullough, Root, dan Cohen (2006) aspek-aspek *forgiveness* yaitu:

a. *Avoidance Motivation* (Motivasi untuk Menghindar)

Semakin menurun motivasi untuk menghindari pelaku, membuang keinginan untuk menjaga kerenggangan (jarak) dengan orang yang telah menyakitinya.

b. *Revenge Motivation* (Motivasi untuk Balas Dendam)

Semakin menurun motivasi untuk membalas dendam terhadap suatu hubungan mitra, membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakitinya.

c. *Benevolence Motivation* (Motivasi untuk Berbuat Baik)

Semakin termotivasi oleh nilai baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya, keinginan untuk berdamai atau melihat *well being* orang yang menyakitinya.

2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Forgiveness*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* menurut Worthington dan Wade (1999) adalah:

a. Kecerdasan Emosi

Yaitu kemampuan untuk memahami keadaan emosi diri sendiri dan orang lain, mampu mengontrol emosi, memanfaatkan emosi dalam membuat keputusan, perencanaan dan memberikan motivasi.

b. Respon Pelaku

Respon pelaku meminta maaf dengan tulus atau menunjukkan penyesalan yang dalam. Permintaan maaf yang tulus berkorelasi positif dengan *forgiveness*.

c. Munculnya Empati

Empati adalah kemampuan untuk mengerti dan merasakan pengalaman orang lain tanpa mengalami situasinya. Empati menengahi hubungan antara permintaan maaf dengan *forgiveness*. Munculnya empati ketika si pelaku meminta maaf sehingga mendorong korban untuk memaafkannya.

d. Kualitas Hubungan

Forgiveness paling mungkin terjadi pada hubungan yang dicirikan oleh kedekatan, komitmen dan kepuasan. *Forgiveness* juga berhubungan positif dengan seberapa penting hubungan tersebut antara pelaku dan korban.

e. *Rumination* (Merenung dan Mengingat)

Semakin sering individu merenung dan mengingat-ingat tentang peristiwa dan emosi yang dirasakan akan semakin sulit *forgiveness* terjadi. *Rumination* dan usaha menekan dihubungkan dengan motivasi penghindaran (*avoidance*) dan membalas dendam (*revenge*).

f. Komitmen Agama

Pemeluk agama yang komitmen dengan ajaran agamanya akan memiliki nilai tinggi pada *forgiveness* dan nilai rendah pada *unforgiveness*.

g. Faktor Personal

Sifat pemarah, pencemas, introvert dan kecenderungan merasa malu merupakan faktor penghambat munculnya *forgiveness*, sebaliknya sifat pemaaf, extrovert merupakan faktor pemicu terjadinya *forgiveness*.

2.1.4 Ciri – Ciri *Forgiveness*

Menurut Enright & North, (1998) mengungkapkan bahwa ciri – ciri *forgiveness* yang sempurna yaitu :

- a. Ketika seseorang tidak lagi menyimpan kebencian terhadap orang yang menyakitinya.
- b. Sudah merasa netral ataupun nyaman ketika berinteraksi dengan orang yang menyakiti.
- c. Mulai kembalinya sedikit kadar kepercayaan terhadap orang yang menyakiti.
- d. Berdamainya dengan orang yang telah menyakiti atau ketika seseorang telah dapat melakukan gabungan dari keempatnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri – ciri *forgiveness* yaitu saat individu tidak lagi menyimpan kebencian, sudah nyaman berinteraksi dengan orang yang menyakiti, kembali percaya pada orang yang menyakiti, dan sudah berdamai dengan orang yang menyakiti.

2.2 Kecerdasan Emosional

2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Goleman (2009) mendefinisikan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan seseorang yang didalamnya terdiri dari berbagai kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan *impulsive needs* atau dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan maupun

kesusahan, mampu mengatur *reactive needs*, menjaga agar bebas stress, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan kemampuan untuk berempati pada orang lain, serta adanya prinsip berusaha sambil berdoa. Goleman juga menambahkan kecerdasan emosional merupakan sisi lain dari kecerdasan kognitif yang berperan dalam aktivitas manusia yang meliputi kesadaran diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri serta empati dan kecakapan sosial. Kecerdasan emosional lebih ditujukan kepada upaya mengenali, memahami dan mewujudkan emosi dalam porsi yang tepat dan upaya untuk mengelola emosi agar terkendali dan dapat memanfaatkan untuk memecahkan masalah kehidupan terutama yang terkait dengan hubungan antar manusia.

Salovey dan Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan bagian dari kecerdasan yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan. Kecerdasan emosional menurut Chaplin (2002) adalah kondisi atau keadaan dalam mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosional seseorang. Kecerdasan emosional membantu individu yang putus cinta untuk memahami dirinya sendiri, memahami perasaan orang lain serta dapat mempertanggungjawabkan segala perbuatannya sehingga individu yang putus cinta yang memiliki kecerdasan emosi akan mengatasi permasalahan dengan baik yang datang dalam diri ataupun dari luar diri. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dan orang lain, kemampuan untuk mengelola emosi dan

perasaan, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dalam menyelesaikan masalah.

2.2.2 Aspek - Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2009) aspek-aspek kecerdasan emosional mempengaruhi individu melalui lima aspek yang signifikan :

a. Kesadaran Emosional Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai meta mood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Kesadaran diri yaitu waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

b. Mengelola Emosional

Keterampilan ini melibatkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat. Hal ini seperti kemampuan untuk menenangkan diri, mengatasi perasaan cemas, depresi, atau kebingungan, serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan. Individu yang kurang terampil dalam hal ini cenderung berjuang lebih lama dengan perasaan negatif, sementara mereka yang terampil dapat dengan cepat pulih dari kesulitan dalam kehidupan.

c. Motivasi Diri Sendiri

Kemampuan untuk mengalokasikan emosi, mempunyai perasaan motivasi yang positif, mengendalikan dorongan hati dan keyakinan diri. Individu yang memiliki keterampilan ini cenderung lebih produktif dan efektif dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

d. Mengenal Emosi Orang Lain (Empati)

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain, yang dikenal sebagai empati, juga bergantung pada kesadaran emosional diri. Ini mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi emosi orang lain dan menunjukkan perhatian terhadap perasaan mereka. Individu yang berempati lebih mampu memahami kebutuhan dan harapan orang lain, sehingga mereka dapat lebih memahami sudut pandang orang lain, menjadi sensitif terhadap perasaan orang lain, dan memiliki kemampuan mendengarkan dengan baik.

e. Membina Hubungan yang Baik

Hal ini melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi orang lain, yang merupakan keterampilan penting untuk mencapai popularitas dan keberhasilan dalam interaksi sosial. Individu yang memiliki kemampuan ini cenderung sukses dalam hal yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Mereka mendapatkan penghormatan yang tinggi karena kemampuan mereka dalam berkomunikasi, bersikap ramah, berperilaku baik, dan menghargai orang lain.

2.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman (2009), yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

b. Lingkungan non keluarga

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

2.2.4 Ciri – Ciri Kecerdasan Emosional

Ciri – Ciri Kecerdasan Emosional Ifham & Helmi (2002) yaitu:

- a. Optimal dan selalu positif pada saat menangani peristiwa dalam hidupnya dan menangani tekanan masalah pribadi yang dihadapi.
- b. Terampil dalam membina emosi seperti mengenali kesadaran emosi diri dan ekspresi emosi juga kesadaran emosi terhadap orang lain.
- c. Optimal pada kecakapan kecerdasan emosi yang meliputi kecakapan kreativitas, ketangguhan, hubungan antarpribadi dan ketidakpuasan konstruktif.
- d. Optimal pada nilai – nilai belas kasihan atau empati, intuisi, radius kepercayaan, daya pribadi, dan integritas.
- e. Optimal pada kesehatan secara umum, kualitas hidup, *relationship quotient* dan kinerja optimal.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri – ciri kecerdasan emosional yaitu dapat menangani masalahnya dengan baik, terampil dalam mengatur emosional, memiliki kreativitas dan hubungan antarpribadi yang baik, memiliki empati yang baik, dan memiliki kualitas hidup yang baik.

2.3 Dewasa Awal

2.3.1 Pengertian Dewasa Awal

Hurlock (2017) menjelaskan bahwa masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun sampai usia 40 tahun. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2017). Dewasa awal merupakan transisi dari

masa perkembangan masa remaja ke masa dewasa yang menyebabkan ciri-ciri yang dimiliki oleh individu yang berada dalam tahapan dewasa awal tidak jauh berbeda dengan individu yang berada dalam masa remaja.

Pemikiran pada masa dewasa cenderung tampak fleksibel, terbuka, adaptif dan individualistis ditandai dengan kemampuan menghadapi ketidakpastian, ketidakkonsistenan, ketidaksempurnaan, kontradiksi dan kompromi (Papalia dkk, 2009). Pemikiran postformal bersifat relatif. Pemikiran orang yang belum dewasa melihat sesuatu hitam atau putih, pemikiran postformal melihat bayangan abu-abu. Pemikiran tersebut muncul sebagai respon terhadap peristiwa dan interaksi membuka cara pandang tidak biasa terhadap sesuatu dan menentang pandangan sederhana terhadap dunia. Memungkinkan orang dewasa melampaui sistem logika tunggal yang menyatukan atau memilih diantara beberapa ide yang saling berlawanan, yang berdasarkan perspektifnya dapat dijadikan sebagai sesuatu kebenaran.

Beberapa kriteria pemikiran postformal yaitu; fleksibel (*shifting gears*), multikausalitas, pragmatisme, kesadaran akan paradoks. Fleksibel (*shifting gears*) adalah kemampuan untuk maju dan mundur antara pemikiran abstrak dan pertimbangan praktis dan nyata. Multikausalitas merupakan kesadaran bahwa sebagian solusi berkecenderungan lebih besar untuk berhasil dibandingkan dengan yang lain. Pragmatisme yaitu kemampuan untuk memilih yang terbaik dari beberapa kemungkinan solusi dan menyadari kriteria pemilihan tersebut. Kesadaran akan paradoks adalah menyadari bahwa masalah atau solusi mengandung konflik yang bersifat inheren (Papalia dkk, 2009).

Tujuan yang diinginkan oleh setiap individu yang berada dalam usia dewasa awal adalah membangun identitas yang matang dan memiliki hubungan yang dekat dan positif dengan orang lain. Individu digambarkan melalui tiga tingkat kematangan hubungan: berpusat pada diri (*self-focused*), berpusat pada peran (*role-focused level*) dan terindividuasi-terhubung (*individuatedconnected*). Tingkat berpusat pada diri (*self-focused*) adalah tingkat pertama dari kematangan hubungan, dimana perspektif seseorang terhadap orang lain atau pada suatu hubungan dipandang hanya dari bagaimana hal itu mempengaruhi diri sendiri. Tingkat berpusat pada peran (*role-focused level*) adalah tingkat kedua atau tengah dari kematangan hubungan, pada saat seseorang memandang orang lain sebagai seorang individu dalam dirinya sendiri. Tingkat terindividuasi (*individuated-connected*) adalah tingkat tertinggi dari kematangan hubungan, ketika seseorang mulai memahami dirinya, begitu juga telah mempertimbangkan motivasi orang lain dan mengantisipasi kebutuhan mereka. Perhatian dan rasa sayang melibatkan dukungan emosional dan ekspresi kepentingan yang individual (Santrock, 2011).

2.3.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Dalam menjalani kehidupannya orang dewasa awal sangat perlu dan penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam kehidupannya tidak mengalami masalah yang berarti dan merasa bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya (Hurlock, 2017). Hurlock membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut:

- a. Mendapatkan suatu pekerjaan,
- b. Memilih seorang teman hidup,

- c. Belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga,
- d. Membesarkan anak-anak,
- e. Mengelola sebuah rumah tangga,
- f. Menerima tanggung jawab sebagai warga negara,
- g. Bergabung dalam suatu kelompok sosial.

2.3.3 Karakteristik Dewasa Awal

Dariyo (2003) mengatakan bahwa secara fisik, seorang dewasa awal menampilkan profil yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Dewasa awal memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat dan proaktif.

Hurlock (2017) mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu intinya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Dari segi fisik masa dewasa awal adalah masa dari puncak perkembangan fisik. Perkembangan fisik sesudah masa ini akan mengalami degradasi sedikit demi sedikit, mengikuti umur seseorang menjadi lebih tua. Segi emosional, pada masa dewasa awal adalah masa dimana motivasi untuk meraih sesuatu sangat besar yang didukung oleh kekuatan fisik yang prima sehingga, ada stereotip yang mengatakan bahwa masa remaja dan masa dewasa awal adalah masa dimana lebih mengutamakan kekuatan fisik daripada kekuatan rasio dalam menyelesaikan suatu masalah (Hurlock, 2017).

Hurlock (2017) menguraikan sepuluh karakteristik penting yang menonjol pada tahun-tahun dewasa awal yaitu:

a. Masa Pengaturan

Pada masa ini individu akan mencoba-coba dan menentukan mana yang sesuai yang dirasa dapat memberi kepuasan permanen bagi dirinya. Ketika individu menemukan pola hidup yang diyakininya dapat memenuhi kebutuhannya, individu tersebut akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasan selama sisa hidupnya.

b. Masa Usia Produktif

Pada rentang usia ini adalah masa-masa yang cocok untuk menemukan pasangan hidup, menikah dan memiliki anak, pada masa ini pula organ reproduksi sangat reprodktif dalam menghasilkan individu baru (anak).

c. Masa Yang Bermasalah

Hal ini disebabkan karena pada masa ini individu harus mampu menyesuaikan diri dengan peran baru yang dimilikinya yaitu dalam perkawinan dan pekerjaan. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri maka hal itu akan menimbulkan masalah dalam kehidupannya. Beberapa alasan mengapa individu merasa sulit untuk menyesuaikan diri terhadap peran baru yang dimilikinya, pertama adalah kurangnya persiapan diri, dan kedua adalah tidak adanya bantuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalahnya, tidak seperti sewaktu dirinya dianggap belum dewasa.

d. Masa Ketegangan Emosi

Ketika seseorang berumur antara 18-39 tahun, kondisi emosionalnya cenderung tidak terkendali, labil, resah, mudah memberontak dan juga mudah tegang. Individu merasa khawatir dalam status pekerjaan yang belum mengakhiri hidupnya hal ini akan menurun ketika seseorang telah memasuki usia 40 tahunan, individu akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.

e. Masa Keterasingan Sosial

Berakhirnya pendidikan formal dan masuknya seseorang dalam pola kehidupan orang dewasa, yaitu karir, perkawinan dan rumah tangga, maka hubungan dengan teman-teman kelompok akan menjadi renggang, dan bersamaan dengan itu kegiatan sosial juga dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga.

f. Masa Komitmen

Pada masa ini juga individu akan mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen, ketika menjadi dewasa, orang-orang muda akan mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi masa mandiri. Individu mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab dan komitmen baru.

g. Masa Ketergantungan

Pada masa dewasa awal, individu cenderung masih mempunyai ketergantungan pada orang tua ataupun organisasi.

h. Masa Perubahan Nilai

Nilai-nilai yang dimiliki individu pada masa dewasa awal akan berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin luas. Alasan mengapa seseorang

berubah nilainya dalam kehidupan yakni agar seseorang tersebut dapat diterima oleh kelompoknya, hal ini telah disepakati oleh kelompok.

i. Masa Penyesuaian Diri Terhadap Cara Hidup Baru

Ketika seseorang telah memasuki masa dewasa berarti seseorang juga harus lebih bertanggung jawab karena sudah mempunyai peran ganda sebagai orang tua dan sebagai pekerja.

j. Masa Kreatif

Bentuk kreatifitas yang terlihat sesudah individu menjadi dewasa tergantung pada kemampuan, minat, potensi dan kesempatan.

2.4 Putus Cinta

2.4.1 Pengertian Putus Cinta

Putus cinta didefinisikan sebagai sebuah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangannya. Yuwanto (2011) Seseorang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta biasanya akan menampilkan suatu reaksi kehilangan, terutama diawal putus cinta. Hal ini terjadi karena seseorang yang mengalami putus cinta masih terbayang akan hari-hari yang dilewati sebelumnya dengan pasangan mereka, dan ketika hubungan mereka kandas ditengah jalan, maka mereka harus belajar terbiasa dengan keadaan dan situasi yang baru. Tidak hanya itu, mereka juga harus terbiasa dengan status yang baru. Linda (2007) juga berpendapat bahwa putus cinta adalah ketika berakhirnya suatu hubungan yang telah dibina selama beberapa waktu tertentu, timbul lah duka dan masa berkabung. Atrup dan Anisa (2018) mengemukakan bahwa putus cinta merupakan berakhirnya suatu ikatan

antara laki-laki dan perempuan yang telah membina hubungan beberapa waktu sebelum terjadinya perpisahan dengan suatu alasan tertentu yang mengakibatkan munculnya perasaan kecewa.

2.4.2 Faktor-Faktor Penyebab Putus Cinta

Menurut Lindenfield (2005) faktor putus cinta itu adanya rahasia, cemburu, hilangnya percaya, keluarga yang tidak setuju, cinta yang sesaat, selingkuh, dan *long distance realitionsip*.

2.4.3 Gambaran Reaksi Putus Cinta

Ada beberapa gambaran dari reaksi putus cinta yang ditinjau dari sudut pandang psikologi, sudut pandang ini mengacu pada teori Shontz (Yuwanto, 2011) diantaranya :

1. *Shock* menggambarkan kondisi kaget atau merasa tidak terduga
2. *Encounter reaction* bentuk reaksi ini merupakan kelanjutan dari reaksi *shock*. Reaksi ini memiliki ciri-ciri pikiran menjadi kacau, perasaan kehilangan, ketidakpercayaan, sedih, merasa tidak berdaya dan merasa tidak berguna.
3. *Retreat* adalah sebuah bentuk reaksi putus cinta, reaksi ini sama halnya seperti penolakan terhadap dirinya sendiri dengan apa yang telah terjadi. Reaksi penolakan ini adalah bentuk pertahanan diri untuk melindungi diri dari rasa tidak nyaman.

Reaksi putus cinta juga dipaparkan oleh Paramitha (2014). Dalam hasil penelitannya ditemukan bahwa reaksi putus cinta pada seseorang dapat terjadi secara positif dan negatif. Reaksi positif dapat berupa meningkatnya tingkah laku beragama, kepercayaan diri dan penyesuaian diri. Sedangkan reaksi negatif dapat

berupa ketakutan, perasaan cemas, kecewa dan timbulnya kebencian. Reaksi-reaksi diatas secara tidak langsung akan mempengaruhi kondisi internal seseorang sehingga dapat menimbulkan stress, kesedihan yang akut dan berkepanjangan, perasaan kacau hingga ketidakstabilan emosi. Penelitian diatas juga didukung oleh Pramudianti et al. (2020) yang menemukan bahwa selain memberikan dampak negatif seperti kesedihan keterputusan dan pengalaman negatif, putus cinta juga dapat menimbulkan reaksi terhadap seseorang berupa optimisme dan *temperance* (kesederhanaan).

2.5 Perselingkuhan

2.5.1 Pengertian Perselingkuhan

Johnson (2005) mendefinisikan perselingkuhan sebagai tindakan yang dirasakan dan dialami sebagai penghianatan yang menyakitkan dari suatu kepercayaan dan ancaman dalam suatu hubungan; tindakan ini merusak ikatan kasih sayang dan cinta pada pasangan. Perselingkuhan merupakan suatu pelanggaran kepercayaan. Hal ini terjadi ketika salah satu ataupun kedua pasangan tidak menghormati lagi perjanjian untuk setia. Perselingkuhan adalah masalah umum yang terjadi pada pasangan di dalam konseling (Atkins, Baucom, Eldridge, & Christensen, 2005). Dalam KBBI Selingkuh adalah (1) suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan sendiri; tidak berterus terang; tidak jujur; curang; serong; (2) suka menggelapkan uang; korup; (3) suka menyeleweng.

2.5.2 Dampak Putus Cinta Akibat Perselingkuhan pada Dewasa Awal

Perselingkuhan berarti pula penghianatan terhadap kesetiaan dan hadirnya orang lain dalam hubungan sehingga menimbulkan perasaan sakit hati, kemarahan

yang luar biasa, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kekecewaan yang amat mendalam (Subotnik & Harris, 2005).

2.6 Kerangka Konseptual

Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya (Hurlock, 2017). Seiring dengan bertambahnya usia saat individu menginjak usia dewasa awal maka kebutuhan untuk berelasi sosial dengan manusia lain akan terus berlanjut dan semakin luas. Pada masa dewasa awal, salah satu tugas perkembangan utama adalah memperoleh kompetensi dalam domain romantic (Del Palacio-Gonzalez dkk.,2017).

Relasi sosial yang terjalin dengan lawan jenis dilakukan secara lebih hangat dan mendalam, dan dalam masyarakat dikenal sebagai relasi "pacaran". Namun, tidak selamanya suatu hubungan dapat berjalan mulus. Banyak sekali orang berpacaran yang pada akhirnya berakhir ditengah jalan atau biasa disebut dengan putus cinta. Faktor putus cinta ada beberapa, salah satunya yaitu perselingkuhan. Perselingkuhan merupakan tindakan penghianatan yang menyakitkan dari suatu kepercayaan dan ancaman dalam suatu hubungan, tindakan ini merusak ikatan kasih sayang dan cinta pada pasangan, tentunya mereka yang pernah mengalaminya mendapatkan perlakuan dan situasi yang mengecewakan ataupun menyakitkan (Johnson, 2005).

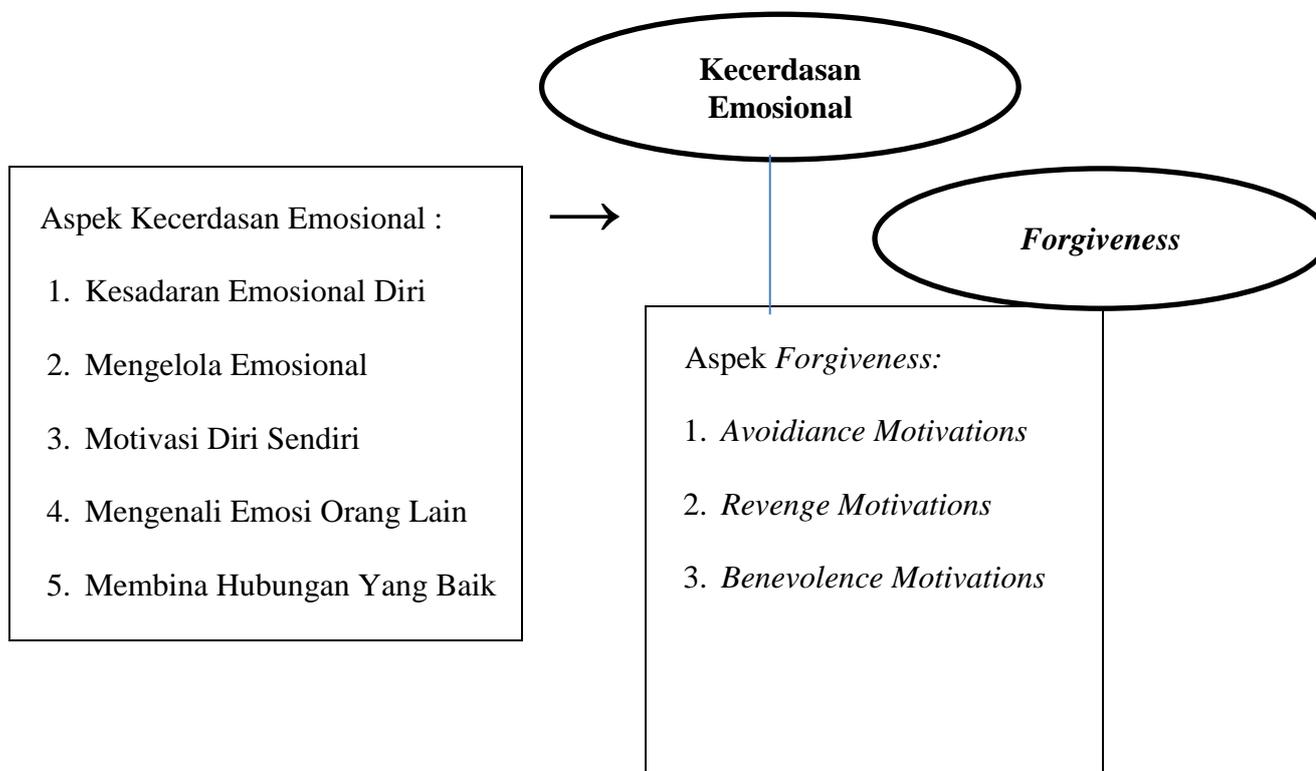
Tidak semua individu mau dan mampu serta secara tulus memaafkan dan melupakan kesalahan dari pasangan yang selingkuh. Menurut Worthington dan Wade (1999), salah satu faktor yang mempengaruhi memaafkan adalah

kecerdasan emosional, dimana seseorang mampu untuk memahami emosi diri sendiri dan orang lain, mampu mengontrol emosi dengan baik, memanfaatkan emosi dalam membuat keputusan, perencanaan, dan motivasi. Orang yang memiliki kecerdasan emosional mampu memahami emosi diri sendiri dan orang lain, sehingga hal ini akan memudahkan mereka untuk memaafkan kesalahan orang lain. Kecerdasan emosional mampu mengendalikan hal-hal negatif seperti kemarahan dan keragu-raguan atau rasa kurang percaya diri dan juga kemampuan untuk memusatkan perhatian pada hal-hal positif seperti rasa percaya diri dan keharmonisan dengan orang-orang disekeliling (Goleman, 2009).

Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan menjaga hubungan baik, sehingga dapat menanggulangi emosi mereka sendiri dan merespon dengan benar emosinya untuk orang lain. Kemudian kecerdasan emosi yang rendah mengakibatkan emosi negatif yang berlebihan, misalnya permusuhan, ketakutan dan hal tersebut juga akan berakibat pada individu dalam proses memaafkan. Oleh karena itu individu memerlukan proses penyembuhan luka dengan melakukan *forgiveness* terhadap orang yang telah menyakitinya agar memunculkan rasa damai dan bahagia. Memaafkan bisa dikatakan sebagai motivasi perubahan pada seseorang menjadi semakin menurun dalam melakukan pembalasan dendam terhadap orang yang telah menyakiti, semakin menurunnya motivasi dalam menghindari pelaku atau berusaha untuk mengembalikan hubungan baik kembali, semakin termotivasi dalam niat baik, dan keinginan untuk berdamai dengan pelanggar, meskipun pelanggar tersebut sudah melakukan tindakan yang menyakitkan (McCullough, dkk., 2006). Memperbaiki hubungan

dengan orang lain bisa membina hubungan dengan orang lain yang berarti sanggup berinteraksi dengan baik, mampu memahami emosi orang lain dengan baik, dan mengelola emosi hal tersebut merupakan aspek dalam kecerdasan emosional.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, kecerdasan emosional mempunyai hubungan yang erat terhadap memaafkan. Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih mudah memaafkan dari pada orang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, begitu juga sebaliknya. Untuk melihat hubungan Kecerdasan Emosional dengan *Forgiveness* maka penulis membuat kerangka konseptual sebagai berikut:



2.7 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha: Ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan *Forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan.

Ho: Tidak ada hubungan kecerdasan emosional dengan *Forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau kualitatif. Variabel bebas (variable independen) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (variabel dependen) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2017). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : Kecerdasan Emosional
2. Variabel Terikat (Y) : *Forgiveness*

3.2 Definisi operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengendalikan suasana hati, mengenali emosi diri dan orang lain, mengendalikan dorongan dan mengatasi emosi sehingga mampu untuk berperilaku sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kecerdasan emosional sendiri diukur menggunakan skala kecerdasan berdasarkan aspek yang diuraikan dalam teori Goleman (2009) yaitu mengenali emosional diri, mengelola emosional, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta kemampuan dalam membina hubungan interpersonal yang baik. Tinggi rendahnya kecerdasan emosional pada dewasa awal ditentukan dari nilai

skor skala kecerdasan emosional, semakin tinggi skor skala kecerdasan emosional menggambarkan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi pula, begitu pula sebaliknya.

3.2.2 *Forgiveness*

Forgiveness pada dewasa awal yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan adalah perilaku individu yang ditunjukkan dengan memaafkan orang lain yang menyakiti individu diikuti dengan perubahan kognitif, afeksi dan perilaku yang bersifat negatif dan keinginan membalas dendam menjadi hal yang positif ditunjukkan dengan menjalin hubungan yang lebih baik dan berharap hal baik terhadap mantan pasangan pada individu yang berada pada dewasa awal yakni berusia 18-40 tahun. *Forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan diukur dengan skala *forgiveness* yang berisikan item berdasarkan aspeknya yang meliputi *avoidance motivation*, *benevolence motivation*, dan *revenge motivation* (McCullough, dkk. 2006). Tinggi rendahnya tingkat *forgiveness* pada dewasa awal ditunjukkan dengan tinggi rendahnya skor skala *forgiveness*. Semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi *forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta, begitu pula sebaliknya.

3.3 Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian ini adalah individu yang berada pada usia dewasa awal yakni usia 18-40 tahun yang pernah atau mengalami putus cinta akibat perselingkuhan dikota Medan.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan objek atau subjek yang berada dalam suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal yang pernah atau mengalami putus cinta akibat perselingkuhan dikota Medan, dimana jumlah populasinya tidak dapat diidentifikasi secara pasti.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang telah dipelajari dalam sampel tersebut kemudian kesimpulannya dapat ditetapkan sebagai populasi. Maka dengan itu, sampel yang telah diambil harus betul-betul mewakili atau representatife. Agar jumlah sampel yang dipergunakan dapat sebanding dengan jumlah populasi, maka jumlah sampel dapat dihitung dengan rumus-rumus tertentu. Rumus Lemeshow merupakan rumus yang digunakan untuk mengetahui jumlah sampel yang tidak diketahui. Sampel akan sangat berpengaruh pada representasi populasi dalam sebuah proses penelitian (Lemeshow, 1997). Jika besar populasi (N) tidak diketahui akan digunakan rumus Lemeshow. Rumus Lemeshow untuk menentukan ukuran sampel pada populasi yang tidak diketahui.

$$n = z^2 p (1 - p) / d^2$$

Keterangan:

n = jumlah sampel yang dicari

$z = \text{skor } z \text{ pada kepercayaan } 90\% = 1,64$

$p = \text{maksimal estimasi} = 50\% = 0,5$

$d = \text{alpha } (0,10) \text{ atau sampling error} = 10\%$

Cara menghitung sampel: Peneliti akan memperkirakan fokus kasus sampel individu yang pernah mengalami putus cinta akibat perselingkuhan dikota Medan. Jumlah sampel minimum yang harus digunakan jika tingkat kepercayaan ditentukan 90% dan nilai Z adalah 1,64. Sampling erornya adalah 10% atau 0,10 dan karena nilai maksimal estimasi tidak diketahui maka dipertimbangkan nilainya adalah 0,5, maka dapat dihitung :

$$n = z^2 p (1 - p) / d^2$$

$$n = 1,64 \times 0,5 (1 - 0,5) / 0,10^2$$

$$n = 2,6896 \times 0,25 / 0,01 = 67,24$$

Berdasarkan pada perhitungan diatas jumlah sampel yang dipergunakan yaitu sebanyak 67,24 =68 orang. Dalam penelitian ini sampel yang akan diambil sebanyak 68 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *purposive sampling* yang merupakan salah satu teknik pengambilan sampel *non-probability* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan peneliti sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

Hal ini sesuai dengan penggunaan teknik *purposive sampling* yang mengharuskan adanya kriteria yang telah terlebih dahulu. Beberapa kriteria tersebut, yakni :

1. Pernah mengalami putus cinta akibat perselingkuhan
2. Berusia 18-40 tahun
3. Berdomisili Medan
4. Rentang usia putus cinta dengan pasangan pada 1 – 3 tahun terakhir

Pengambilan rentang usia putus cinta 1-3 tahun dalam penelitian ini James J.Gross (2007) mengemukakan bahwa waktu yang diperlukan untuk mengatasi emosi negatif setelah putus cinta. Teori ini menekankan rentang waktu yang dibutuhkan oleh individu untuk merasakan kesedihan setelah putus cinta dapat bervariasi. Proses regulasi emosi setelah putus cinta memerlukan waktu beberapa bulan hingga beberapa tahun untuk mencapai tahap pemulihan yang stabil.

Dalam penelitian ini menggunakan rentang usia putus cinta 1-3 tahun, subjek yang mengalami putus cinta dalam rentang waktu ini dapat dipilih karena mereka masih dalam proses kewaspadaan dan regulasi emosi yang kompleks. Waktu ini memungkinkan peneliti untuk mempelajari secara mendalam bagaimana subjek mengalami dan mengatasi emosi negatif yang terkait dengan putus cinta.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstrak atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2017). Skala psikologi yang digunakan adalah Kecerdasan Emosional dan *Forgiveness*.

3.5.1 Skala Kecerdasan Emosional

Pengukuran kecerdasan emosional menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (2009). Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert dalam pengukuran kecerdasan emosional memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3. 1 :Distribusi Jawaban Responden Pada Skala Kecerdasan Emosional

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.5.2 Skala *Forgiveness*

Pengukuran *forgiveness* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek *forgiveness* menurut McCullough., dkk (2006). Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan

(Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert dalam pengukuran *forgiveness* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Distribusi Jawaban Responden Pada Skala *Forgiveness*

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

3.6.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

3.6.2 Pembuatan Alat Ukur

Skala kecerdasan emosional digunakan untuk mengukur variabel kecerdasan emosional. Skala ini dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek Kecerdasan Emosional oleh Goleman (2009) yang terdiri dari 5 aspek yaitu kesadaran emosional diri, mengelola emosional, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta kemampuan dalam membina hubungan yang baik. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala Kecerdasan Emosional berisikan 20

item dengan 10 item bersifat mendukung (*favorable*) dan 10 item bersifat tidak mendukung (*unfavorable*). Item-item pernyataan tersebut kemudian dsusun menjadi instrument uji coba.

Berikut tabel *blueprint* skala kecerdasan emosional :

Tabel 3. 3 Tabel *Blue Print* Skala Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	No.Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kesadaran emosional diri	Memahami emosi diri sendiri dan Memahami penyebab timbulnya emosi	1,2	11,12	4
2.	Mengelola emosional	Mampu untuk mengekspresikan emosi dengan tepat serta dapat Mengendalikan emosi	3,4	13,14	4
3.	Motivasi diri sendiri	Optimis dan mempunyai perasaan motivasi yang positif	5,6	15,16	4
4.	Mengenali emosi orang lain	Peka terhadap perasaan orang lain dan Mampu mendengarkan masalah orang lain	7,8	17,18	4
5.	Membina hubungan yang baik	Dapat bekerjasama dengan orang lain dan Terampil berkomunikasi	9,10	19,20	4
Jumlah			10	10	20

Menurut Sugiyono (2017) suatu variabel dapat dikatakan reliable jika memberikan nilai cronbach alpha > 0,6. Setelah dilakukan

uji coba dengan menggunakan program *SPSS for Windows 25*, Skala ini memiliki 17 item yang valid dengan menghasilkan skor *Cronbach's Alpa* sebesar $0,920 > 0,6$.

Tabel 3.4 Tabel *Blue Print* Skala Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	No.Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kesadaran emosional diri	Memahami emosi diri sendiri dan Memahami penyebab timbulnya emosi	1,2	12	3

2.	Mengelola emosional	Mampu untuk mengekspresikan emosi dengan tepat serta dapat Mengendalikan emosi	3,4	13,14	4	Demikian juga dengan skala <i>Forgiveness</i> didasarkan pada aspek-aspek <i>forgiveness</i>
3.	Motivasi diri sendiri	Optimis dan mempunyai perasaan motivasi yang positif	5,6	16	3	
4.	Mengenali emosi orang lain	Peka terhadap perasaan orang lain dan Mampu mendengarkan masalah orang lain	7,8	18	3	
5.	Membina hubungan yang baik	Dapat bekerjasama dengan orang lain dan Terampil berkomunikasi	9,10	19,20	4	
Jumlah			10	7	17	

oleh McCullough (2006) yaitu *Avoidance Motivations, Revenge Motivations, Benevolence Motivations*. Skala *Forgiveness* terdiri dari 18 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Berikut tabel *blue print* skala *Forgiveness*:

Tabel 3. 5 Tabel *Blue Print* Skala *Forgiveness* Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Avoidance Motivation</i>	- Motivasi tidak menghindar dari orang yang telah menyakitinya	1	8,9	3
		- Menjaga hubungan dengan orang yang telah menyakitinya	2	10,11	3

2.	<i>Revenge Motivations</i>	- Motivasi tidak membalas dendam dengan orang yang telah menyakitinya	3	12,13	3
		- Perilaku tidak membahayakan	4	14,15	3
3.	<i>Benevolence Motivations</i>	Motivasi untuk berdamai dan berbuat baik dengan orang yang telah menyakitinya	5,6,7	16,17,18	6
Jumlah			7	11	18

Setelah dilakukan uji coba dengan menggunakan program *SPSS for Windows 25*, Skala ini memiliki 16 item yang valid dengan menghasilkan skor *Cronbach's Alpha* sebesar $0,884 > 0,06$.

Tabel 3.6 Tabel *Blue Print* Skala *Forgiveness* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Avoidance Motivation</i>	- Motivasi tidak menghindar dari orang yang telah menyakitinya	1	8,9	3
		- Menjaga hubungan dengan orang yang telah menyakitinya	2	10,11	3

2.	<i>Revenge Motivations</i>	- Motivasi tidak membalas dendam dengan orang yang telah menyakitinya	3	12,13	3
		- Perilaku tidak membahayakan	4	-	1
3.	<i>Benevolence Motivations</i>	Motivasi untuk berdamai dan berbuat baik dengan orang yang telah menyakitinya	5,6,7	16,17,18	6
Total			7	9	16

3.7 Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, peneliti menguji keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami perselingkuhan. Maka dari itu, menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* sehingga relevan dalam menguji kekuatan hubungan kedua variabel tersebut. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

3.7.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program *SPSS for Windows 25*.
- b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data Kecerdasan Emosional memiliki hubungan yang linear dengan data *Forgiveness*. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan

Test for linearity dengan bantuan *SPSS for Windows 25*. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika nilai signifikansi pada *linearity* $<0,05$.

3.7.2 Uji Hipotesa

Uji hipotesa penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment*, apabila:

- a) Jika Sig $>0,05$ maka, H_0 diterima atau dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.
- b) Jika Sig $<0,05$ maka, H_0 ditolak atau dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.