



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

FORGIVENESS PADA REMAJA: TINJAUAN DARI KEMATANGAN EMOSI SISWA KELAS X SMA KARTIKA 1-5 PADANG

Ifani Candra^{1*}, Ayudhia Irva²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

ARTICLE INFO ABSTRACT

Article History

Be accepted:

Mar 2026

Approved:

Mar 2026

Published:

June 2026

Keywords:

emotional maturity;
forgiveness; high school;
padang; students.

Forgiveness plays an important role in maintaining interpersonal relationships and reducing conflicts that commonly arise during adolescence. This study aimed to empirically examine the relationship between emotional maturity and forgiveness among tenth-grade students of SMA Kartika 1-5 Padang. The instruments used in this study were the Emotional Maturity Scale developed by Goleman (as cited in Fitriany et al., 2022) and the Forgiveness Scale developed by McCullough (as cited in Putri et al., 2024). The sample was determined using a simple random sampling technique, involving 155 respondents. The validity of the Emotional Maturity Scale, as indicated by the Corrected Item-Total Correlation, ranged from 0.328 to 0.801, with a reliability coefficient of 0.928. Meanwhile, the Forgiveness Scale showed Corrected Item-Total Correlation values ranging from 0.313 to 0.625, with a reliability coefficient of 0.894. The results of the data analysis revealed a correlation coefficient of 0.654 with a significance level of 0.000, indicating a statistically significant relationship. These findings suggest a strong and positive relationship between emotional maturity and forgiveness among the students. Furthermore, emotional maturity contributed 43% to forgiveness, indicating that the remaining 57% is influenced by other factors not examined in this study.

Alamat Korespondensi:

Jl. Raya Lubuk Begalung, Lubuk Begalung Nan XX,
Kec. Lubuk Begalung, Kota Padang, Sumatera Barat
25145

p-ISSN: 1979-0341
e-ISSN : 2302-0660

E-mail:

ifanicandra@upiyptk.ac.id (correspondence)
ayudhiairva16@gmail.com

INFO ARTIKEL**Sejarah Artikel****Diterima:**

Maret 2026

Disetujui:

Maret 2026

Dipublikasikan:

Juni 2026

Kata Kunci:

forgiveness; kematangan emosi; padang; siswa; SMA.

ABSTRAK

Kemampuan memaafkan berperan menjaga hubungan interpersonal serta mengurangi konflik yang muncul pada masa remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui secara empirik apakah terdapat hubungan antara Kematangan Emosi dengan *Forgiveness* pada Siswa Kelas X SMA Kartika I-5 Padang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala kematangan emosi dari Goleman (dalam Fitriany dkk., 2022) dan skala *forgiveness* dari McCullough (dalam Putri dkk., 2024). Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *simple random sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 155 orang. Nilai validitas pada skala Kematangan Emosi, yang dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, berada pada rentang 0,328 hingga 0,801, sementara koefisien reliabilitasnya mencapai 0,928. Pada skala *Forgiveness*, nilai *Corrected Item-Total Correlation* berkisar antara 0,313 sampai 0,625, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,894. Hasil analisis data menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,654 dengan tingkat signifikansi 0,000, sehingga terdapat hubungan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan dan bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang tinggi antara Kematangan Emosi dan *Forgiveness* pada siswa kelas X SMA Kartika I-5 Padang. Kontribusi efektif dari variabel Kematangan Emosi pada *Forgiveness* adalah sebesar 43%.

PENDAHULUAN

Manusia tidak dapat hidup sendiri, sehingga setiap individu perlu berinteraksi dengan orang lain. Namun, hubungan antar manusia tidak selalu berjalan sempurna setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan dan mengalami rasa sakit, marah, atau kecewa akibat tindakan orang lain. Rasa marah, kecewa dan sakit hati adalah reaksi yang wajar, terutama jika kesalahan tersebut sangat serius. Terkadang, kesalahan fatal dapat terus terbayang dalam pikiran, menyebabkan perasaan negatif seperti kesedihan, kemarahan dan kekecewaan terpendam dalam hati. Hal ini dapat menciptakan kebencian, yang tidak baik untuk kesehatan mental. Menyimpan perasaan marah dan benci terlalu lama dapat mengakibatkan seseorang merasa semakin terpuruk, stres, frustrasi dan bahkan berpotensi memiliki obsesi untuk membalas dendam (Nihayah dkk, 2021). Memendam emosi negatif dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan berbagai konsekuensi yang merugikan bagi individu. Kondisi ini menjadi semakin krusial ketika terjadi pada remaja, mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh dinamika emosi yang intens. Pada tahap ini, remaja umumnya memiliki energi yang besar dan emosi yang cenderung menggebu-gebu, sementara kemampuan dalam mengendalikan diri belum berkembang secara optimal. Akibatnya, ketika emosi negatif tidak dikelola dengan baik, hal tersebut berpotensi memunculkan berbagai permasalahan dalam aspek psikologis maupun sosial. (Rahmawati dkk, 2022).

Temuan dari Survei I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 memberikan gambaran yang cukup memprihatinkan terkait kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia. Sebanyak 5,5% remaja usia 10–17 tahun terdiagnosis mengalami gangguan mental, sementara 34,9% lainnya menunjukkan adanya masalah kesehatan mental. Dari total 46,2 juta remaja, sekitar 2,54 juta termasuk dalam kategori orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) dan 16,1 juta tergolong mengalami masalah kejiwaan (ODMK). Gangguan kecemasan menjadi masalah yang paling dominan (26,7%), disusul oleh gangguan perhatian/hiperaktivitas (10,6%), depresi

(5,3%), masalah perilaku (2,4%), serta stres pascatrauma (1,8%). Data ini menunjukkan bahwa remaja berada pada fase yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, yang sering kali berkaitan dengan ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara adaptif. Dalam konteks ini, kematangan emosi menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan, karena berperan dalam membantu individu memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Selain itu, kemampuan untuk memaafkan (*forgiveness*) juga menjadi bagian penting dalam menjaga kualitas hubungan interpersonal serta mengurangi konflik yang dapat memperburuk kondisi psikologis remaja. Dengan demikian, tingginya angka masalah kesehatan mental pada remaja memperkuat urgensi untuk mengkaji keterkaitan antara kematangan emosi dan *forgiveness*. Kedua variabel ini tidak hanya relevan dalam konteks relasi sosial, tetapi juga berpotensi menjadi faktor protektif dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dalam menghadapi dinamika kehidupan di lingkungan sekolah.

Masa remaja disebut sebagai periode transisi perkembangan yang terjadi dalam diri individu, pada periode ini remaja mengalami masa peralihan dari kanak-kanak menuju masa pendewasaan diri (Putri dkk 2023). Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, sosial, mental dan emosional (Rahman & Nirwana, 2023). Pada masa transisi ini, remaja menghadapi berbagai tugas perkembangan untuk mencapai sikap dan perilaku yang dewasa, dimana tugas-tugas perkembangan remaja meliputi kemampuan menerima kondisi fisik diri, menjalin hubungan baik dengan orang lain, mencapai kematangan emosional, meraih kemandirian, serta mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang diperlukan dalam peran sebagai anggota masyarakat (Rahman & Nirwana, 2023). Dalam tahap perkembangan remaja terdapat berbagai permasalahan. Permasalahan yang terjadi bersumber dari beberapa faktor, diantaranya dari diri remaja sendiri, keluarga, serta lingkungan sekitarnya (Fitri & Rinaldi, 2019). Salah satu konflik yang dilalui oleh remaja ialah konflik dengan teman bermainnya. Hubungan remaja dengan teman-teman tidak selalu berjalan mulus dan konflik dapat muncul, seperti kesalahpahaman yang dapat mengganggu stabilitas emosi remaja dalam berinteraksi. Oleh karena itu, remaja perlu belajar mengatasi masalah atau konflik yang muncul demi perkembangan psikologisnya (Helmut & Nancy, 2021). Dibutuhkan tindakan untuk melepaskan rasa emosi negatif tersebut, salah satu tindakan yang tepat adalah melalui *forgiveness* (Isnanda, dkk, n.d).

Emosi dapat dipahami sebagai pengalaman perasaan yang muncul secara dinamis dalam diri individu, yang tidak hanya dirasakan secara subjektif tetapi juga turut memengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan menjalani kehidupannya sehari-hari. (Laila & Deali, 2022). Individu yang memiliki kematangan emosi cenderung mampu mengelola dan mengendalikan respons emosionalnya secara lebih adaptif ketika menghadapi berbagai situasi kehidupan, termasuk dalam konteks memaafkan orang lain. (Sitohang & Huwae, 2023). McCullough menjelaskan *forgiveness* dapat dipahami sebagai suatu proses perubahan dalam diri individu, yang ditandai dengan berkurangnya dorongan untuk membalas dendam maupun keinginan untuk menjauh dari pihak yang telah menyakiti. Pada saat yang sama, individu mulai mengembangkan motivasi yang lebih konstruktif, seperti munculnya keinginan untuk memperbaiki hubungan dan berdamai dengan pelaku (Pitri dkk, 2024). Selanjutnya Thomsson dkk, menjelaskan *forgiveness* dapat dipahami

sebagai suatu proses interpersonal yang melibatkan penataan ulang cara berpikir individu terhadap pengalaman pelanggaran yang pernah dialaminya. Melalui proses ini, individu secara bertahap mengolah kembali makna dari peristiwa tersebut, sehingga respons emosional dan sikapnya baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang menjadi sumber luka mengalami perubahan. Perubahan ini ditandai dengan pergeseran dari perasaan negatif menuju kondisi yang lebih netral, bahkan berkembang menjadi perasaan yang lebih positif. (Isnanda, dkk, n.d). Menurut Ghani menyatakan bahwa *forgiveness* adalah proses melepaskan kemarahan, dendam dan rasa sakit yang disebabkan oleh orang lain (Niskaromah, 2023). Melalui kemampuan memaafkan (*forgiveness*), individu cenderung merasakan ketenangan emosional, kebahagiaan, serta kenyamanan dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Proses memaafkan tidak hanya membantu membangun kondisi psikologis yang lebih positif seperti tumbuhnya harapan, kesabaran, dan rasa percaya diri tetapi juga berperan dalam mereduksi berbagai emosi negatif, seperti kemarahan, tekanan batin, menurunnya semangat, hingga stres (Nurhikma, dkk, 2023).

Konflik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dapat dimaknai dengan cara memaafkan agar emosi negatif yang melekat pada orang lain dapat dikurangi atau dihilangkan sepenuhnya (Nihayah dkk, 2021). Melalui *forgiveness* remaja diharapkan dapat mengendalikan emosi dan perilakunya, mengurangi atau menghilangkan rasa sakit hatinya, serta dapat mudah memaafkan orang lain yang menyakitinya (Isnanda, dkk, n.d). Seseorang yang sudah bisa memaafkan orang lain maupun peristiwa yang menyakitkan, didasarkan pada ketenangan batin atau pembentukan emosi positif karena tidak lagi mengingatkan pada hal-hal yang melukai hati, berkurangnya rasa marah atau perasaan negatif, serta menghilangnya rasa ingin membalas dendam (Sitohang & Huwae, 2023). *Forgiveness* memiliki keterkaitan yang kuat dengan aspek emosional individu. Ketika seseorang memiliki tingkat kematangan emosi yang baik, ia cenderung lebih mampu mengelola respons emosinya secara adaptif. Hal ini tidak hanya membantu dalam mereduksi potensi konflik, tetapi juga memungkinkan individu untuk mengendalikan serta merespons situasi konflik dengan lebih bijaksana (Fitriany, dkk, 2022).

Menurut Goleman kematangan emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam menyadari dan memahami perasaan diri sendiri sekaligus peka terhadap emosi orang lain. Selain itu, kematangan emosi juga tercermin dari kemampuan untuk memotivasi diri secara internal serta mengelola emosi secara adaptif, baik dalam konteks pribadi maupun dalam menjalin hubungan dengan orang lain (Fitriany, dkk, 2022). Selanjutnya Hurlock mengartikan kematangan emosi sebagai keadaan tidak meledaknya emosi individu, tetapi menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk menunjukkan emosi tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungannya (Fadilah & Nurhadiani, 2022). Menurut Damayanti dkk kematangan emosi dapat dipahami sebagai suatu kondisi ketika individu telah mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosionalnya. Pada tahap ini, seseorang tidak lagi menunjukkan pola reaksi emosional yang cenderung kekanak-kanakan, melainkan mampu merespons situasi secara lebih proporsional dan terkendali (Anas et al., 2024). Dalam konteks remaja, kematangan emosi tercermin dari kemampuan untuk menerima berbagai pengalaman negatif dari lingkungan tanpa harus membalasnya dengan sikap yang sama.

Remaja yang matang secara emosi juga cenderung mampu mengelola serta mengendalikan emosinya dengan lebih baik (Anas et al., 2024).

Lebih lanjut, Murray mengemukakan bahwa kematangan emosi pada remaja dapat dilihat melalui beberapa aspek penting. Pertama, kemampuan dalam mengendalikan emosi, di mana individu yang matang tidak sekadar menahan amarah, tetapi mampu mengelolanya menjadi energi positif untuk mencari solusi. Kedua, toleransi terhadap frustrasi, yaitu kemampuan untuk tetap adaptif ketika harapan tidak berjalan sesuai rencana, dengan mempertimbangkan alternatif cara atau pendekatan lain. Ketiga, kemampuan dalam mengatasi ketegangan, yang ditunjukkan melalui keyakinan diri serta pemahaman yang realistis terhadap kehidupan, sehingga remaja mampu menghadapi tekanan tanpa kehilangan kendali diri (Putri, dkk, 2023). Kemampuan mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosi ini merupakan ciri individu yang memiliki kematangan emosi. Pada usia remaja terjadi proses belajar menuju kematangan emosi melalui proses interaksi dengan lingkungan (Maryam & Fatmawati, 2024). Menurut Hurlock petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dulu sebelum bereaksi secara emosional, dengan demikian remaja dapat mengabaikan rangsangan yang tadinya menimbulkan ledakan emosi (Maryam & Fatmawati, 2024). Remaja yang belum matang secara emosional umumnya memperlihatkan pola perilaku yang cenderung impulsif, kurang memiliki kepekaan terhadap orang lain, serta menunjukkan tanggung jawab yang masih rendah. Selain itu, mereka juga lebih rentan mengalami frustrasi ketika menghadapi tekanan atau situasi yang tidak sesuai dengan harapan (Maryam & Fatmawati, 2024).

Remaja yang telah mencapai kematangan emosi umumnya menunjukkan sejumlah karakteristik positif dalam kehidupannya. Mereka cenderung mampu mengekspresikan kasih sayang secara terbuka, tidak menghindari realitas yang dihadapi, serta memiliki cara pandang yang positif baik terhadap kehidupan maupun terhadap diri sendiri. Selain itu, remaja dengan kematangan emosi yang baik biasanya memiliki harapan yang kuat terhadap masa depan, terdorong untuk memberi kepada orang lain, mampu mengambil pelajaran dari pengalaman, serta dapat mengelola potensi konflik dengan lebih bijak. Sikap terbuka juga menjadi salah satu ciri penting yang melekat pada individu dengan kematangan emosi (Rahman & Nirwana, 2023). Lebih lanjut, Anand, Kunwar, dan Kumar menegaskan bahwa kematangan emosi merupakan faktor krusial dalam pembentukan kepribadian, perilaku, serta sikap individu dalam menjalin hubungan interpersonal. Kematangan emosi tidak hanya berkontribusi terhadap kualitas relasi sosial, tetapi juga berperan dalam meningkatkan harga diri individu. Dalam konteks yang lebih luas, kematangan emosi bahkan dipandang sebagai salah satu komponen penting dalam kesehatan mental, termasuk dalam kemampuan seseorang untuk memaafkan (Sitohang & Huwae, 2023). Sejalan dengan itu, McCullough, Bono, dan Root menjelaskan bahwa kemampuan memaafkan (*forgiveness*) dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah karakteristik kepribadian. Individu yang memiliki stabilitas emosi yang baik cenderung lebih matang secara emosional, sehingga lebih mampu mengelola perasaan negatif dan mengembangkan sikap memaafkan dalam menghadapi situasi interpersonal yang menantang (Widasuari & Laksmiwati, 2018). Ketika seorang remaja mencapai kematangan emosi, maka remaja mampu mengelola emosinya, berpikir

rasional, memahami diri sendiri dan mengkomunikasikan emosinya secara tepat dalam berbagai situasi dan dengan adanya kematangan emosi pada masa remaja diharapkan dapat membantu untuk menumbuhkan *forgiveness* pada diri remaja (Daulay, 2023).

Forgiveness merupakan salah satu aspek penting dalam proses penyelesaian konflik interpersonal. Dalam konteks ini, emosi memegang peranan yang tidak dapat diabaikan, karena kondisi emosional individu sangat memengaruhi kemampuannya untuk memaafkan. Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji keterkaitan antara kematangan emosi dan kecenderungan memaafkan. Penelitian yang dilakukan oleh Paramitasari dan Alfian (2012), misalnya, menemukan adanya hubungan positif antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. Artinya, individu dengan tingkat kematangan emosi yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan memaafkan yang lebih baik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Widasuari dan Laksmiwati (2018) pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya, yang menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan *forgiveness*. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Fitriany dan rekan-rekan (2022) pada siswa SMAN 1 Lembah Gumanti juga memperkuat temuan tersebut. Hasil penelitian mereka menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif dan kekuatan yang tinggi antara kematangan emosi dan *forgiveness*. Dengan kata lain, semakin tinggi kematangan emosi siswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk memaafkan, dan demikian pula sebaliknya. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada karakteristik sampel yang digunakan, yaitu remaja yang masih berada pada jenjang sekolah menengah atas, sementara sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak melibatkan subjek dewasa. Selain itu, perbedaan juga dapat dilihat dari konteks lokasi, waktu pelaksanaan, serta dinamika hasil penelitian yang diperoleh.

Para ahli memandang *forgiveness* sebagai proses psikologis yang tidak sekadar “memaafkan”, tetapi melibatkan perubahan mendalam dalam cara individu merespons pengalaman yang menyakitkan. Menurut McCullough, *forgiveness* ditandai dengan menurunnya dorongan untuk membalas dendam serta berkurangnya keinginan untuk menghindari individu yang telah menyakiti. Sebaliknya, individu mulai menunjukkan kecenderungan untuk membangun kembali hubungan dan berdamai dengan pihak tersebut (Putri dkk., 2023). Sejalan dengan itu, Thompson memaknai *forgiveness* sebagai proses interpersonal yang melibatkan restrukturisasi kognitif terhadap pengalaman pelanggaran. Dalam proses ini, individu secara perlahan mengubah respons emosionalnya baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang terjadi dari yang semula didominasi emosi negatif menjadi lebih netral, bahkan positif (Laela & Laksmiwati, 2021). Perspektif ini diperkuat oleh Reed dan Enright yang melihat *forgiveness* sebagai strategi koping adaptif, di mana individu mampu mengelola pengalaman tidak menyenangkan menjadi peluang untuk bertumbuh, berkembang, serta mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan berkualitas. Lebih lanjut, McCullough mengemukakan bahwa *forgiveness* terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu *avoidance motivations* (kecenderungan untuk menjauh), *revenge motivations* (dorongan untuk membalas), dan *benevolence motivations* (keinginan untuk berbuat baik kepada pelaku) (Yuliatun

& Megawati, 2021). Ketiga aspek ini menggambarkan dinamika perubahan motivasi individu dalam merespons konflik interpersonal.

Di sisi lain, kematangan emosi menjadi fondasi penting yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam memaafkan. Goleman menjelaskan bahwa kematangan emosi mencakup kemampuan untuk mengenali emosi diri dan orang lain, memotivasi diri, serta mengelola emosi secara efektif, baik dalam konteks pribadi maupun relasi sosial (Fitriany dkk., 2022). Annisavitry dan Budiani menambahkan bahwa kematangan emosi tercermin dalam kemampuan individu mengendalikan serta mengekspresikan emosi secara tepat, termasuk dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan emosional (Taufik, 2024). Sementara itu, Walgito memandang kematangan emosi sebagai kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah secara objektif, di mana proses tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan emosinya (Epivania & Soetjningsih, 2023). Dengan demikian, individu yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung lebih mampu merespons konflik secara rasional dan konstruktif, termasuk dalam mengembangkan sikap memaafkan. Aspek kematangan emosi yang dikemukakan oleh Goleman terdiri atas 3 aspek, yaitu mampu memotivasi diri sendiri, mampu mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, serta mampu mengelola emosi (Fitriany, dkk, 2022).

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui wawancara dengan 10 siswa di SMA Kartika I-5 Padang, ditemukan bahwa respons siswa ketika menghadapi kesalahan yang dilakukan oleh orang lain, khususnya teman sebaya, menunjukkan variasi yang cukup beragam. Siswa yang menjadi partisipan dalam wawancara mengungkapkan reaksi yang berbeda-beda, tergantung pada situasi dan pengalaman yang mereka hadapi. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa setelah mengalami konflik dengan teman, mereka lebih memilih untuk menghindari pertemuan seperti memilih untuk tidak bergaul lagi atau menjaga jarak di sekolah dan menghindari kegiatan bersama setelah bertengkar, seperti menghindari teman sekelas yang sering membuat lelucon tentangnya sehingga membuatnya merasa tersinggung, ada juga yang memarahi orang yang bersalah dengan mengucapkan kalimat-kalimat kasar, bahkan memutuskan untuk tidak berteman lagi. Ada pula siswa yang bercerita tentang bagaimana dia merasa marah dan dendam pada teman yang telah mengkhianatinya dengan cara menyebarkan gosip negatif tentangnya, meskipun teman yang melakukan kesalahan itu telah meminta maaf. Selain itu, beberapa siswa mengaku merasa marah dan ingin menjauh dari kelompok tertentu setelah terlibat dalam perdebatan. Salah satunya mengungkapkan rasa kesal terhadap teman yang selalu merendahkan pendapatnya, sehingga memutuskan untuk menghindari interaksi dengan orang tersebut. Namun, sebagian siswa mengungkapkan bahwa lebih suka memilih untuk mencoba mencari jalan damai setelah konflik, karena tidak mau memperpanjang masalah sehingga siswa memendam emosinya, memberikan pemaafan kepada teman yang melakukan kesalahan atau menyakitinya.

Penelitian mengenai *forgiveness* pada remaja telah banyak dilakukan dalam beberapa tahun terakhir. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki peran penting dalam memunculkan perilaku memaafkan pada individu. Paramitasari dan Alfian (2012) menemukan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan positif dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. Hasil penelitian serupa juga ditemukan oleh Widasuari dan

Laksmiwati (2018) yang menunjukkan bahwa kematangan emosi berkaitan dengan tingkat forgiveness pada mahasiswa psikologi. Penelitian lain oleh Fitriany, (2022) juga menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan positif dengan forgiveness pada siswa sekolah menengah. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan subjek mahasiswa atau remaja akhir, sementara penelitian yang secara khusus meneliti siswa sekolah menengah atas pada fase remaja pertengahan masih relatif terbatas. Selain itu, perbedaan konteks sosial dan lingkungan pendidikan juga dapat mempengaruhi bagaimana remaja mengelola emosi dan mengekspresikan perilaku memaafkan. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara kematangan emosi dan *forgiveness* pada siswa sekolah menengah atas menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana kematangan emosi berperan dalam proses memaafkan pada remaja, khususnya pada siswa kelas X SMA Kartika I-5 Padang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Kematangan Emosi dengan *Forgiveness* pada Siswa Kelas X SMA Kartika I-5 Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan tujuan untuk memahami hubungan antar variabel secara terukur dan objektif. Data dalam penelitian dikumpulkan melalui metode skala, yang memungkinkan peneliti memperoleh informasi dalam bentuk angka sehingga dapat dianalisis secara statistik. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono, skala pengukuran berfungsi sebagai acuan dalam menentukan interval pada alat ukur, sehingga hasil pengukuran dapat dinyatakan dalam bentuk data kuantitatif yang sistematis. Dalam konteks penelitian ini, forgiveness ditempatkan sebagai variabel dependen, sedangkan kematangan emosi berperan sebagai variabel independen. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X SMA Kartika I-5 Padang yang berjumlah 358 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa mempertimbangkan perbedaan karakteristik tertentu dalam populasi. Teknik ini dipilih agar setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden. Mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 155 siswa dari total populasi yang ada.

Pemilihan siswa kelas X SMA Kartika I-5 Padang sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan perkembangan psikologis remaja awal. Secara teoritis, siswa kelas X berada pada rentang usia 15–16 tahun yang termasuk dalam fase *early adolescence*. Pada tahap ini, individu sedang mengalami perubahan yang signifikan, baik secara emosional, kognitif, maupun sosial. Menurut perspektif perkembangan, remaja pada fase ini cenderung masih dalam proses belajar memahami dan mengelola emosinya, sehingga tingkat kematangan emosi belum sepenuhnya stabil. Selain itu, masa transisi dari jenjang SMP ke SMA juga menjadi konteks yang penting. Perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta penyesuaian dengan teman sebaya yang baru sering kali memunculkan dinamika emosional dan konflik interpersonal. Dalam situasi seperti ini, kemampuan untuk memaafkan (*forgiveness*) menjadi relevan, karena berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam menjaga hubungan sosial dan mengurangi ketegangan emosional.

Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu skala kematangan emosi dari Goleman (dalam Fitriany dkk., 2022) dan skala *forgiveness* dari McCullough (dalam Putri dkk., 2024). Kedua skala ini disusun dalam bentuk pernyataan yang mencakup item *favorable* dan *unfavorable*, dengan empat alternatif jawaban. Format respons yang digunakan adalah model Likert, yang dirancang untuk mengukur sikap, persepsi, dan pandangan individu terhadap fenomena sosial. Pilihan jawaban yang tersedia meliputi SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Penelitian ini tidak menyertakan opsi jawaban netral, dengan pertimbangan bahwa pilihan tersebut berpotensi mendorong responden untuk memilih jawaban tengah sehingga mengurangi ketajaman data dalam menggambarkan sikap yang sebenarnya, sebagaimana dikemukakan Azwar (2022).

Dalam penelitian ini, selain dilakukan uji validitas empiris, peneliti juga memperhatikan validitas isi (*content validity*) sebagai tahap awal untuk memastikan bahwa setiap item dalam skala benar-benar merepresentasikan konstruk yang diukur. Validitas isi dilakukan melalui proses *expert judgment*, yaitu dengan meminta penilaian dari beberapa ahli di bidang psikologi, khususnya yang memahami konsep kematangan emosi dan *forgiveness*. Para ahli diminta untuk mengevaluasi kesesuaian item dengan indikator teoritis, kejelasan redaksi, serta relevansi konteks dengan karakteristik subjek penelitian. Berdasarkan masukan tersebut, peneliti kemudian melakukan revisi terhadap item-item yang dianggap kurang representatif atau ambigu, sehingga instrumen yang digunakan memiliki kesesuaian isi yang lebih baik dengan konstruk yang diukur. Selanjutnya, validitas konstruk (*construct validity*) diuji secara empiris melalui analisis statistik menggunakan pendekatan *Corrected Item-Total Correlation*. Secara praktis, langkah ini dilakukan dengan menguji setiap item dalam skala terhadap skor totalnya untuk melihat sejauh mana item tersebut mampu merepresentasikan keseluruhan konstruk. Item yang memiliki nilai korelasi di atas batas minimum yang ditentukan (umumnya $\geq 0,30$) dinyatakan valid dan layak digunakan, sedangkan item yang berada di bawah kriteria tersebut dipertimbangkan untuk direvisi atau dieliminasi. Proses ini dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik, seperti SPSS, sehingga hasil yang diperoleh lebih objektif dan terukur. Melalui dua tahapan tersebut yakni validitas isi yang berbasis penilaian ahli dan validitas konstruk yang diuji secara empiris peneliti memastikan bahwa instrumen yang digunakan tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga memiliki kekuatan pengukuran yang memadai dalam konteks penelitian lapangan.

Selanjutnya, analisis data dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa distribusi data sesuai dengan prinsip distribusi normal, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara tepat (dengan kriteria $p > 0,05$). Sementara itu, uji linearitas digunakan untuk melihat apakah hubungan antara kedua variabel bersifat linear secara signifikan, dengan kriteria signifikansi $< 0,05$. Untuk menguji hipotesis, penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson, yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel kematangan emosi dan *forgiveness*. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics* versi 21.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, kualitas alat ukur menjadi perhatian utama, sehingga dilakukan pengujian validitas untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas yang digunakan mencakup validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk (*construct validity*). Kedua jenis validitas ini penting untuk menilai kelayakan instrumen secara menyeluruh. Validitas isi mengacu pada sejauh mana butir-butir dalam instrumen telah merepresentasikan seluruh aspek yang ingin diukur. Dengan kata lain, setiap item harus mampu mencerminkan domain konsep yang diteliti secara komprehensif. Pengujian validitas isi dilakukan dengan membandingkan isi instrumen dengan materi atau konsep yang relevan sebagaimana yang telah dijelaskan dalam literatur (Sugiyono, 2022). Selain itu, penilaian juga melibatkan *professional judgement*, yaitu melalui pertimbangan para ahli yang melakukan analisis secara rasional terhadap kesesuaian item dengan konstruk yang diukur (Azwar, 2022). Sementara itu, validitas konstruk dilakukan kepada responden sebanyak 30 orang siswa di populasi yang sama namun diluar dari sampel yang telah ditentukan, dalam penelitian ini diuji menggunakan teknik korelasi *product moment*. Proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS for Windows versi 21.0, sehingga diperoleh gambaran empiris mengenai sejauh mana setiap item memiliki keterkaitan dengan konstruk yang diukur.

Kualitas instrumen dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang memadai. Pada skala Kematangan Emosi, nilai validitas item yang ditinjau melalui *Corrected Item-Total Correlation* berada pada rentang 0,328 hingga 0,801. Selain itu, tingkat reliabilitasnya tergolong sangat tinggi, dengan koefisien α sebesar 0,928. Sementara itu, pada skala *forgiveness*, nilai validitas item berkisar antara 0,313 sampai 0,625, dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,894$. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Pengujian asumsi normalitas data dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam penelitian ini, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) melebihi 0,05 atau 5%. Dengan demikian, kriteria tersebut menjadi acuan dalam menentukan apakah data memenuhi asumsi normalitas sebelum dilakukan analisis lebih lanjut (Priyatno, 2018). Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program *IBM SPSS for windows 21.0*, maka diperoleh hasil yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.

Uji Normalitas Skala Kematangan Emosi dan <i>Forgiveness</i>				
Variabel	N	KSZ	P	Sebaran
Kematangan Emosi	155	1.080	0.194	Normal
<i>Forgiveness</i>	155	1.071	0.201	Normal

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada skala Kematangan Emosi memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0,194$ dengan nilai $KSZ = 1,080$. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada skala Kematangan Emosi terdistribusi secara normal. Hal yang serupa juga ditemukan pada skala *Forgiveness*, di mana nilai

signifikansi yang diperoleh adalah $p = 0,201$ dengan $KSZ = 1,071$. Karena nilai tersebut juga berada di atas $0,05$, maka data pada skala Forgiveness dapat dinyatakan berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas pada kedua variabel, analisis selanjutnya dapat dilakukan. Adapun hasil uji linearitas antara skala Kematangan Emosi dan skala Forgiveness disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.

Uji Linearitas Skala Kematangan Emosi dengan <i>Forgiveness</i>				
N	Df	Mean Square	F	Sig
155	1	7775.518	119.020	0.000

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada Tabel 2, diperoleh nilai F sebesar 119,020 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel kematangan emosi dan *forgiveness* memenuhi asumsi linearitas. Dengan kata lain, pola hubungan antara kedua variabel tersebut cenderung mengikuti garis lurus, sehingga layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan pendekatan korelasional.

Selanjutnya, hasil pengujian hipotesis yang mengkaji hubungan antara kematangan emosi dan *forgiveness* dapat dilihat secara lebih rinci pada Tabel 3.

Tabel 3.

Hasil Uji Korelasi antara Kematangan Emosi dengan <i>Forgiveness</i>				
P	(α)	Nilai Korelasi (r)	R Squared	Kesimpulan
0.000	0.01	0.654	0.428	<i>sig</i> (2-tailed) 0.000 < 0.01 level of significant (α), berarti hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Temuan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan *forgiveness* pada siswa kelas X SMA Kartika I-5 Padang, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,654$ mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif dan berada pada kategori kuat. Artinya, semakin tinggi tingkat kematangan emosi yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam memaafkan. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kematangan emosi yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat *forgiveness* yang lebih rendah pula.

Selanjutnya, untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif, disajikan tabel statistik deskriptif yang menggambarkan kondisi variabel kematangan emosi dan *forgiveness* berdasarkan nilai mean empirik.

Tabel 4.
Descriptive Statistic Kematangan Emosi dan *Forgiveness*

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Kematangan Emosi	155	87.01	10.686	61	111
<i>Forgiveness</i>	155	89.74	10.862	67	116

Berdasarkan nilai mean empirik yang diperoleh, selanjutnya dilakukan proses pengelompokan data dengan mengacu pada kriteria kategorisasi yang telah ditetapkan. Tujuan dari pengelompokan ini adalah untuk menempatkan individu ke dalam beberapa kelompok yang tersusun secara bertahap, mengikuti suatu kontinum sesuai dengan atribut yang diukur dalam penelitian, dimana diperoleh kategorisasi subjek penelitian pada variable kematangan emosi dan *forgiveness* sebagai berikut.

Tabel 5.
Kategorisasi Kematangan Emosi dan *Forgiveness*

Variabel	Skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
Kematangan Emosi	< 75	13	8%	Rendah
	76-98	118	76%	Sedang
	≥ 99	24	16%	Tinggi
<i>Forgiveness</i>	< 79	22	14%	Rendah
	80 -101	110	71%	Sedang
	≥ 102	23	15%	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan bahwa 13 orang (8%) memiliki kematangan emosi rendah, 118 orang (76%) memiliki kematangan emosi sedang dan 24 orang (16%) memiliki kematangan emosi tinggi. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tingkat *forgiveness* sedang, yaitu sebanyak 110 orang (71%). Sementara itu, terdapat 23 siswa (15%) yang memiliki tingkat *forgiveness* tinggi, dan 22 siswa (14%) berada pada kategori rendah. Distribusi ini mengindikasikan bahwa kemampuan memaafkan pada siswa cenderung berkembang pada taraf moderat, meskipun masih terdapat variasi pada tingkat yang lebih rendah maupun tinggi.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment (Pearson)* yang dianalisis menggunakan *IBM SPSS for Windows 21.0*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,654 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,01 (p < 0,01), maka hipotesis penelitian terdapat hubungan yang signifikan.

Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada siswa kelas X SMA Kartika I-5 Padang. Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan korelasi yang tergolong kuat. Artinya, semakin tinggi tingkat kematangan emosi yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk memaafkan. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kematangan emosi yang rendah cenderung memiliki kemampuan memaafkan yang lebih rendah.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosinya berperan penting dalam proses memaafkan. Individu dengan kematangan emosi yang baik cenderung mampu memahami perasaan dirinya dan orang lain, serta mampu mengontrol respons emosional ketika menghadapi konflik interpersonal. Kondisi ini memungkinkan individu untuk mengurangi dorongan untuk membalas dendam dan meningkatkan kecenderungan untuk berdamai dengan pihak yang menyakiti dirinya. Selain itu, kematangan emosi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam berpikir secara rasional dan mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan. Individu yang matang secara emosional tidak mudah bereaksi secara impulsif ketika mengalami konflik, tetapi cenderung menilai situasi secara lebih objektif sebelum memberikan respons emosional. Dengan demikian, individu yang memiliki kematangan emosi yang baik lebih mampu mengurangi perasaan marah, dendam, maupun keinginan untuk menjauh dari orang yang menyakiti dirinya.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan McCullough, Bono, dan Root yang menyatakan bahwa *forgiveness* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah karakteristik kepribadian. Dalam hal ini, stabilitas emosi menjadi aspek penting, karena individu yang memiliki emosi yang stabil cenderung menunjukkan tingkat kematangan yang lebih baik (Widasuari & Laksmiwati, 2018). Kepribadian sendiri merupakan faktor internal yang bersumber dari dalam diri individu. Salah satu bentuk manifestasinya adalah kematangan emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengelola, mengendalikan, serta mengekspresikan emosinya secara tepat. Tidak hanya itu, kematangan emosi juga mencerminkan bagaimana seseorang menghadapi dan menyelesaikan pengalaman emosional yang muncul dalam kehidupannya (Fitriany et al., 2022). Dalam konteks ini, kematangan emosi menjadi salah satu faktor penting yang mendukung berkembangnya *forgiveness*. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung lebih mampu mempertimbangkan secara bijak setiap keputusan yang diambil, termasuk keputusan untuk memaafkan orang lain yang telah menyakiti dirinya. Dengan kata lain, kemampuan memaafkan tidak hanya berkaitan dengan relasi interpersonal, tetapi juga mencerminkan kedewasaan individu dalam mengelola emosi dan pengalaman batinnya (Sihotang & Huwae, 2023).

Secara kritis, temuan ini juga mengindikasikan bahwa *forgiveness* bukan sekadar respons emosional spontan, melainkan hasil dari proses kognitif-emosional yang kompleks. Dengan kata lain, kematangan emosi berperan sebagai prasyarat penting dalam membangun kapasitas *forgiveness*, karena individu yang matang secara emosional cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, empati yang lebih tinggi, serta kemampuan untuk merekonstruksi makna atas pengalaman menyakitkan menjadi lebih positif. Oleh karena itu, hubungan antara kematangan emosi dan *forgiveness* tidak hanya bersifat korelasional, tetapi juga mencerminkan keterkaitan yang bersifat fungsional dalam dinamika psikologis individu.

Besaran sumbangan efektif menunjukkan bahwa variabel kematangan emosi memberikan kontribusi sebesar 43% terhadap kemampuan *forgiveness* pada siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa kematangan emosi memiliki peran yang cukup berarti dalam membentuk kecenderungan individu untuk memaafkan. Dengan kata lain, semakin baik kematangan emosi

yang dimiliki siswa, semakin besar pula peluang mereka untuk menunjukkan sikap forgiveness. Meskipun demikian, kontribusi tersebut tidak sepenuhnya menjelaskan variasi forgiveness, karena masih terdapat 57% faktor lain yang turut memengaruhinya. Dalam analisis statistik inferensial, korelasi *Product Moment Pearson* (r) digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel kuantitatif. Nilai koefisien korelasi ini selanjutnya dapat ditransformasikan menjadi koefisien determinasi (R^2) melalui proses pengkuadratan. Koefisien determinasi merepresentasikan proporsi varians pada variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam suatu model hubungan linear. Dengan demikian, R^2 digunakan sebagai indikator untuk menginterpretasikan sumbangan efektif, karena menunjukkan sejauh mana variabel bebas memberikan kontribusi terhadap variasi variabel terikat (Dufera et al., 2023). Beberapa faktor yang berperan dalam membentuk forgiveness, sebagaimana dikemukakan oleh McCullough, Pargament, dan Thoresen (dalam Nurlaila dkk., 2021), meliputi aspek sosial-kognitif, karakteristik peristiwa yang dialami, serta kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki individu.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan *forgiveness* pada siswa kelas X SMA Kartika I-5 Padang. Hubungan tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,654 yang bersifat positif dan berada pada kategori kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat kematangan emosi yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan memaafkan yang lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan kematangan emosi yang lebih rendah juga menunjukkan tingkat *forgiveness* yang cenderung lebih rendah. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat dinyatakan diterima. Lebih lanjut, hasil analisis juga memperlihatkan bahwa kematangan emosi memberikan kontribusi efektif sebesar 43% terhadap *forgiveness*. Sementara itu, sisanya sebesar 57% dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan kematangan emosi pada remaja merupakan aspek krusial dalam mendukung kemampuan memaafkan. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari lingkungan sekolah dan keluarga dalam memfasilitasi perkembangan tersebut melalui langkah-langkah yang konkret dan terarah. Di lingkungan sekolah, hal ini dapat diwujudkan melalui integrasi program pembelajaran sosial-emosional (*social-emotional learning*), pelatihan regulasi emosi, serta layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengelolaan konflik dan empati. Sementara itu, dalam konteks keluarga, orang tua diharapkan dapat membangun pola komunikasi yang terbuka, memberikan teladan dalam mengelola emosi secara adaptif, serta menciptakan suasana yang suportif bagi anak untuk mengekspresikan perasaannya secara sehat. Dengan sinergi antara sekolah dan keluarga, remaja tidak hanya mampu mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih baik, tetapi juga memiliki kapasitas yang lebih tinggi dalam memaafkan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, D. R., Daud, M., & Ansar, W. (2024). Pengaruh pola asuh demokratis terhadap kematangan emosional remaja akhir. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1).
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Daulay, A. A. D., Putri, F. S. Y., Aunilla, M. H., Sitompul, M. I., & Simarmata, S. (2023). Analisis kematangan emosi mahasiswa ditinjau dari mahasiswa yang ngekos dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(2), 288–295.
- Dufera, B., Dinka, F., & Tadesse, T. (2023). Understanding correlation and determination coefficients in social science research. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*, 8(2), 45–52.
- Epivania, V., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kematangan emosi dan perilaku melukai diri pada mahasiswa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7337–7344.
- Fadilah, A. N., & Nurhadianti, R. D. D. (2022). Pengaruh kematangan emosi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap coping pada siswa kelas XII SMA Plus YPBH Bogor. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6(2), 19–30.
- Fitri, R., & Rinaldi, R. (2019). Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. *Jurnal Riset Psikologi*.
- Fitriany, R., Desra, H. H., & Candra, I. (2022). Hubungan kematangan emosi dengan forgiveness pada siswa SMAN 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(2), 62–70.
- Helmut, S. D., & Nancy, M. N. (2021). Hubungan antara empati dan pemaafan pada remaja di Kota Maumere. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1), 43–55.
- Isnanda, H., Permatasari, D., Intan, A., & Rahmawati, N. (n.d.). Keefektifan konseling kelompok rational emotive behavioral therapy untuk meningkatkan forgiveness siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 21–30.
- Kompas.id. (2023, July 10). *Krisis kesehatan mental menghantui generasi Z Indonesia*.
- Laela, F., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan antara forgiveness dan happiness pada komunitas konselor motivator. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 10–16.
- Laia, B., & Daeli, B. (2022). Hubungan kematangan emosional dengan penyesuaian diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi. *Counseling for All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 12–24.
- Maryam, S., & Fatmawati, F. (2024). Kematangan emosi remaja pelaku bullying. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2).
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119.
- Niskaromah, N. (2023). Memaknai self-healing dengan dzikir. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(2), 149–164.
- Nurlaila, E., Riza, W. L., & Rahman, P. R. U. (2021). Pengaruh adult attachment terhadap forgiveness pada pasangan suami-istri. *Jurnal Psikologi Prima*, 4(2), 72–78.
- Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 1–7.
- Priyatno, D. (2018). *SPSS: Panduan mudah olah data bagi mahasiswa dan umum*. Andi.
- Rahman, F. A., & Nirwana, H. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kematangan emosi siswa SMA. *Jurnal Counseling & Humanities Review*, 3(1), 1–7.

- Rahmawati, D., Boleng, D. T., & Nooryani, N. (2022). Karakteristik kematangan emosi sebagai profil peserta didik kelas X. *Prosiding Seminar Nasional PPG Universitas Mulawarman*.
- Sihotang, A., & Huwae, A. (2023). Kematangan emosi dan pemaafan pada remaja akhir perempuan dari keluarga broken home. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2).
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taufik, R. (2024). Hubungan kematangan emosi dengan perilaku agresif pada siswa SMK. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 260–273.
- Widasuari, D., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara kematangan emosi dengan forgiveness pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Yuliatun, I., & Megawati, P. (2021). Terapi pemaafan untuk meningkatkan kesehatan mental individu. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 90–97.