

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Memaafkan**

##### **1. Defenisi Memaafkan**

Secara terminologis, kata dasar memaafkan adalah maaf dan kata maaf adalah kata yang berasal dari bahasa Arab, *al'afw*. Kata ini dalam al-Qur'an terulang sebanyak tiga puluh empat kali. Kata ini pada mulanya berarti berlebihan, kemudian berkembang maknanya menjadi keterhapusan (Nashori, 2008).

Memaafkan juga menggerakkan seseorang untuk merasakan kebaikan dari pelaku dan tidak hanya mengenyahkan emosi negatif tetapi juga menggerakkan anda ke perasaan positif (Kurniati, 2009). McCulloogh, dkk (2000) mengemukakan bahwa memaafkan merupakan seperangkat motivasi merubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk rekonsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti.

McCullough (1997) mendefinisikan memaafkan sebagai perubahan serangkaian motivasional dimana terjadi menurunnya motivasi untuk membalas dendam terhadap pelaku, motivasi untuk mempertahankan kerenggangan hubungan dengan pelaku dan meningkatnya motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dan berbuat baik dengan pelaku.

Worthington, dkk (2007) menyatakan bahwa memaafkan merupakan upaya untuk membawa perasaan negatif dan menggantinya dengan pikiran, perasaan, dan tindakan positif. Namun pada kenyataannya hal ini tidak mudah dilakukan, apalagi secara cepat. Selalu ada persoalan psikologis di antara dua pihak yang pernah mengalami keretakan hubungan akibat suatu kesalahan.

Memaafkan adalah upaya membuang semua keinginan pembalasan dendam dan sakit hati yang bersifat pribadi terhadap pihak yang bersalah atau orang yang menyakiti dan mempunyai keinginan untuk membina hubungan kembali (Smedes, 1991).

Memaafkan dapat menjadi salah satu cara untuk memfasilitasi penyembuhan luka dalam diri seseorang dan antar pribadi yang bermusuhan dan menyakiti (Hapsari, 2011). Worthington, dkk (2007) mengungkapkan jika korban transgresi bisa memberi maaf, ia melakukan penggantian emosi negatif (seperti marah atau takut) dari transgresi yang telah dipersepsi individu atau keengganan untuk memaafkan (*unforgiveness*) ke arah emosi positif (seperti empati, simpati, belas kasih, cinta).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, disimpulkan bahwa memaafkan adalah suatu proses untuk menghilangkan emosi negatif, kebencian, ataupun motivasi membalas dendam atas sebuah pelanggaran dan mau melakukan rekonsiliasi atau memulai hubungan kembali dengan pelaku.

## **1. Aspek – Aspek Memaafkan**

McCullough (1997) membagi perilaku memaafkan kedalam beberapa aspek, yaitu:

### *a. Avoidance motivations*

Motivasi untuk menghindari pelaku. Memaafkan ditunjukkan dengan menurunnya motivasi untuk menghindari pelaku ditandai dengan membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya dan individu menarik diri dari pelaku pelanggaran. Perilaku memaafkan ditunjukan jika korban tidak lagi menjaga jarak dan menarik diri dengan orang yang telah menyakitinya.

### *b. Revenge motivations*

Motivasi untuk membalas dendam. Memaafkan ditunjukkan dengan membuang keinginan untuk balas dendam terhadap orang yang telah menyakiti.

### *c. Benevolence motivations*

Motivasi melakukan niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya. Memaafkan ditunjukkan dengan meningkatkan motivasi melakukan niat baik dan berdamai dengan pelaku yang telah menyakiti.

Berdasarkan aspek-aspek tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa memaafkan bisa terjadi jika seseorang tidak lagi menjaga jarak dan menarik diri dengan orang yang telah menyakitinya, membuang keinginan untuk balas dendam terhadap orang yang telah menyakiti, dan melakukan niat baik serta berdamai dengan pelaku yang telah menyakiti.

## 2. Proses Memaafkan

Menurut Smedes (1991) tindakan memberikan maaf berlangsung melalui empat tahap, diantaranya:

- a. Merasa disakiti, yaitu bila seseorang menyakiti hati orang lain dan sulit untuk melupakan, maka dalam diri seseorang tersebut terjadi tahap pertama krisis pemberian maaf.
- b. Merasa benci, yaitu ketika ingatan individu bahwa telah disakiti selalu muncul amat jelas dan tidak pernah lagi mengharapkan hal yang baik bagi orang yang telah menyakiti. Individu berharap agar orang yang telah menyakiti mengalami kepahitan dan kesengsaraan hidup seperti yang telah dialami individu yang merasa disakiti.
- c. Penyembuhan, yaitu ketika individu dapat memandang orang yang telah menyakiti dengan cara pandang yang baru.
- d. Tercapainya damai dan rujuk kembali, yaitu ketika individu mampu menerima kembali orang yang telah menyakiti kedalam hidupnya lagi.

Pemberian maaf yang ada dalam diri seseorang terjadi melalui serangkaian proses. Enright (Nashori, 2008) mengungkapkan adanya empat fase untuk pemberian maaf, yaitu:

- e. Fase pengungkapan (*uncovering phase*), yaitu ketika seseorang merasa sakit hati dan dendam. Pada fase ini mencoba membangun kesadaran bahwa semua orang memiliki kemarahan saat disakiti, namun pilihannya apakah ia akan membuangnya atau mempertahankan rasa marahnya tersebut.

- f. Fase keputusan (*decision phase*), yaitu individu mulai berpikir rasional dan memikirkan kemungkinan untuk memaafkan. Pada fase ini individu mempunyai “perubahan pikiran” dan memilih untuk memaafkan. Individu bekerja keras untuk memaafkan dari waktu ke waktu.
- g. Fase tindakan (*work phase*), yaitu adanya tingkat pemikiran baru untuk secara aktif memberikan maaf kepada orang yang telah melukai hati. Pada fase ini memerlukan empati dan niat baik untuk memaafkan.
- h. Fase pendalaman (*outcome/ deepening phase*), yaitu internalisasi kebermanaan dari proses memaafkan. Disini orang memahami bahwa dengan memaafkan, ia akan memberi manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan dan juga semua orang.

Menurut Enright dan Human Development Group (Inak, 2010), terdapat 4 model proses pemaafan interpersonal yang terdiri dari 20 unit yang akan diuraikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 2.1**

**Model Proses Mem maafkan**

NO	FASE MEMA AFKAN	UNIT
1	Fase pengungkapan ( <i>uncovering phase</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pemeriksaan mekanisme pertahanan psikologis</li> <li>b. Mengkonfrontasikan kemarahan bukan menyembunyikan kemarahan</li> <li>c. Mengakui adanya rasa malu</li> <li>d. Korban menyadari tentang banyaknya energi yang dikeluarkan akibat dari peristiwa menyakitkan itu</li> <li>e. Menyadari adanya pemikiran yang berulang-ulang terhadap kejadian yang menyakitkan</li> <li>f. Muncul pemikiran bahwa korban dapat membandingkan dirinya dengan pelaku</li> <li>g. Merealisasikan bahwa korban mengalami perubahan yang menetap oleh karena kejadian yang menyakitkan.</li> <li>h. Korban menyadari bahwa pandangannya tentang keadilan telah berubah</li> </ul>
2	Fase keputusan ( <i>decision phase</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Perubahan hati, pemahaman baru bahwa strategi solusi lama tidak dapat membawa hasil yang diharapkan</li> <li>b. Keinginan mempertimbangkan <i>forgiveness</i> sebagai suatu pilihan</li> <li>c. Komitmen untuk mem maafkan pelaku</li> </ul>
3	Fase tindakan ( <i>work phase</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Penyusunan kembali, pemaknaan kembali terhadap peristiwa menyakitkan yang dialami melalui pengambilan peran pelaku dengan memandang konteksnya</li> <li>b. Empati terhadap pelaku</li> <li>c. Kesadaran bahwa mem maafkan membutuhkan penerimaan terhadap luka yang dialami</li> <li>d. Mem maafkan diberikan sebagai suatu hadiah moral bagi pelaku</li> </ul>
4	Fase pendalaman ( <i>outcome/ deepening phase</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menemukan makna bagi diri sendiri dan orang lain dalam penderitaan dan selama proses mem maafkan</li> <li>b. Menyatakan bahwa diri sendiri membutuhkan <i>forgiveness</i> dari orang lain pada masa lalu</li> <li>c. Muncul pemikiran bahwa korban merasa dirinya tidak sendirian (universal dan dukungan)</li> <li>d. Memperoleh tujuan baru dalam hidup dikarenakan oleh penderitaannya</li> <li>e. Kesadaran bahwa perasaan negatif yang dimiliki digantikan dengan perasaan positif, perasaan positif tersebut membebaskan, menguntungkan bagi korban</li> </ul>

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Memaafkan

Menurut Wade (Munthe, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi *Forgiveness* / perilaku memaafkan adalah :

a. Kecerdasan emosi.

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

b. Respon pelaku.

Dimana 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 pelaku meminta maaf sehingga mendorong korban untuk memaafkannya.

d. Kualitas hubungan.

Memaafkan paling mungkin terjadi pada hubungan yang dicirikan oleh kedekatan, komitmen dan kepuasan. Memaafkan 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 pemaarah, pencemas, *introvert* dan kecenderungan merasa malu merupakan faktor penghambat munculnya *forgiveness*. Sebaliknya sifat pemaaf, *extrovert* merupakan faktor pemicu terjadinya *forgiveness*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* / memaafkan adalah: kecerdasan emosi, respon pelaku, munculnya empati, kualitas hubungan, *rumination*, komitmen agama, faktor personal, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya.

#### **4. Manfaat memaafkan.**

Luskin (2002) menunjukkan hasil penelitian eksperimen yang menunjukkan adanya efek memaafkan secara total terhadap kesehatan emosional. Seseorang yang dilatih memaafkan ternyata jauh lebih tenang kehidupan sosialnya. Mereka menjadi tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung dan dapat membina hubungan lebih baik dengan sesama. Orang yang mampu memaafkan juga semakin jarang mengalami konflik dengan orang lain.



Luskin (2002) mengungkapkan ada tiga hal yang menjadikan kehidupan orang yang suka memberi maaf menjadi lebih sehat yaitu:

- a. Orang yang memberi maaf tidak mudah tersinggung saat diperlakukan tidak menyenangkan oleh orang lain.
- b. Orang yang memberi maaf tidak mudah menyalahkan orang lain ketika hubungannya dengan orang tersebut tidak berjalan seperti yang diharapkan.
- c. Orang yang memberi maaf memiliki penjelasan nalar terhadap sikap oranglain yang telah menyakitinya.

## **B. Kematangan Emosi**

### **1. Defensi kematangan emosi**

Menurut Hurlock (1980) individu yang dikatakan mempunyai kematangan emosi yaitu individu yang dapat melakukan kontrol diri yang bisa di terima secara sosial, mempunyai pemahaman diri, menggunakan kemampuan kritis dalam menilai situasi sebelum meresponnya dan kemudian memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut. Kematangan emosi (*emotional maturity*) menurut Pratiwi (2010) diartikan sebagai kemampuan menerima hal-hal negatif dari lingkungan tanpa membalasnya dengan sikap negatif.

Menurut Hurlock (1980) kematangan emosi akan tercapai apabila remaja tidak meluapkan emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat di terima. Individu yang memiliki kematangan emosi menilai situasi

secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berfikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang emosinya. Remaja yang emosinya matang, dapat memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari suatu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya.

Kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional, oleh karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pada emosional seperti pada masa kanak-kanak. Seseorang yang telah mencapai kematangan emosi dapat mengendalikan emosinya (Kartono, 2003).

Hurlock (1980) berpendapat bahwa apabila remaja ingin mencapai kematangan emosi, remaja tersebut harus belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosinya. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah latihan fisik yang berat, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis.

Meskipun cara-cara ini dapat menyalurkan gejala emosi yang timbul karena usaha pengendalian emosi, namun sikap sosial terhadap perilaku menangis adalah kurang baik dibandingkan dengan sikap sosial terhadap perilaku tertawa, kecuali bila tertawa hanya dilakukan bila mana memperoleh dukungan sosial (Hurlock, 1980).

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa kematangan emosi merupakan suatu kondisi dimana individu tidak mengekspresikan emosi dihadapan orang lain, melainkan mampu mengekspresikan emosi pada saat yang lebih tepat dan wajar sehingga lebih dapat diterima, dapat melihat situasi secara

kritis sebelum beraksi secara emosional dan mampu mengabaikan rangsangan yang dapat menimbulkan luapan emosi, memberikan reaksi emosional yang stabil dan tidak berubah-ubah.

## **2. Aspek – aspek kematangan emosi**

Menurut Katkovsky dan Gorlow (Rizqi, 2011) mengungkapkan tujuh aspek kematangan emosi yaitu :

### **a. Kemandirian**

Mampu memutuskan apa yang dikehendaki dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang di ambilnya.

### **b. Kemampuan menerima kenyataan**

Mampu menerima kenyataan bahwa dirinya tidak selalu sama dengan orang lain, mempunyai kesempatan, kemampuan, serta tingkat intelegensi, yang berbeda dengan orang lain.

### **c. Kemampuan beradaptasi**

Orang yang matang emosinya mampu beradaptasi dan mampu menerima beragam karakteristik orang serta mampu menghadapi situasi apapun.

### **d. Kemampuan merespon dengan tepat**

Individu yang matang emosi memiliki kepekaan untuk merespon terhadap kebutuhan emosi orang lain, baik yang diekspresikan maupun yang tidak diekspresikan.

e. Merasa aman

Individu yang memiliki tingkat kematangan emosi tinggi menyadari bahwa sebagai makhluk sosial ia memiliki ketergantungan kepada orang lain.

f. Kemampuan berempati

Mampu berempati adalah kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan memahami apa yang mereka pikirkan atau rasakan.

g. Kemampuan menguasai amarah

Individu yang matang emosinya dapat mengetahui hal-hal apa saja yang dapat membuatnya marah, maka ia dapat mengendalikan perasaan marahnya.

Berdasarkan aspek-aspek tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang matang emosinya adalah seseorang yang mandiri, mampu menerima kenyataan, mampu beradaptasi dengan baik, peka dalam merespon kebutuhan emosi orang lain dan diri sendiri, merasa aman, mampu berempati, dan mampu menguasai serta mengontrol amarahnya.

### **3. Ciri – ciri kematangan emosi.**

Menurut (Walgito, 2004) ada beberapa ciri-ciri kematangan emosi, antara lain adalah:

- a. Dapat menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti adanya, sesuai dengan keadaan obyektifnya. Hal ini disebabkan karena seseorang yang lebih matang emosinya dapat berfikir secara lebih baik, dapat berfikir secara obyektif.

- b. Tidak bersifat impulsif, akan merespon stimulus dengan cara berfikir baik, dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya.
- c. Mampu mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya dengan baik.
- d. Bersifat sabar, penuh pengertian dan pada umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik.
- e. Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Berdasarkan ciri-ciri di atas dapat disimpulkan bahwa ciri kematangan emosi yaitu: emosi yang stabil, menilai situasi secara kritis, emosi yang terkontrol, bersifat sabar dan penuh pengertian, mempunyai tanggung jawab yang baik, mampu berdiri sendiri dan tidak mudah mengalami frustrasi.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya kematangan emosi**

Mencapai kematangan emosi bagi remaja merupakan tugas yang sangat sulit dan membutuhkan waktu yang cukup lama. Tercapainya kematangan emosi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Hurlock (1980) adalah sebagai berikut :

- a. Pengendalian individu terhadap ungkapan, yaitu remaja tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain, melainkan Menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

- b. Menyadari emosi, yaitu remaja menilai situasi secara lebih kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berfikir sebelumnya seperti anak-anak.
- c. Dapat memecahkan masalah, yaitu remaja dapat mengatasi masalah yang ada pada dirinya tanpa mengungkapkan amarah yang meledak-ledak

### **C. Kerangka berfikir**

Manusia dalam menjalani kehidupan pasti berinteraksi dengan orang lain. Dalam proses berinteraksi dengan orang lain tidak menutup kemungkinan akan terjadi konflik. Hal inilah yang membuat hubungan antar individu menjadi bermasalah dan membutuhkan perilaku memaafkan untuk mengembalikan hubungan yang baik lagi seperti semula.

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua teori yaitu teori kematangan emosi dan teori perilaku memaafkan. Teori kematangan emosi dikemukakan oleh Hurlock (1980) dimana individu yang dikatakan mempunyai kematangan emosi yaitu individu yang dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial, mempunyai pemahaman diri, menggunakan kemampuan kritis dalam menilai situasi sebelum meresponnya dan kemudian memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

Teori memaafkan dikemukakan oleh McCullough (1997) mendefinisikan memaafkan sebagai perubahan serangkaian motivasional dimana terjadi menurunnya motivasi untuk membalas dendam terhadap pelaku, motivasi untuk mempertahankan kerenggangan hubungan dengan pelaku dan meningkatnya

motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dan berbuat baik dengan pelaku.

Memaafkan adalah suatu proses untuk menghilangkan emosi negatif, kebencian, ataupun motivasi membalas dendam atas sebuah pelanggaran dan mau melakukan rekonsiliasi atau memulai hubungan kembali dengan pelaku (McCullough, 1997)

Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi apabila pada masa remajanya tidak meluapkan emosinya dihadapan orang lain tetapi ia mampu untuk menempatkan emosinya itu pada tempat lain untuk lebih dapat diterima. Remaja yang emosinya matang maka reaksi emosionalnya cenderung stabil tidak berubah-ubah dari suasana hati ke suasana hati yang lain (Hurlock, 1980).

Saat mengalami masalah dengan orang lain remaja yang tidak bisa mengontrol emosinya dengan baik maka akan melakukan suatu tindakan-tindakan yang membuat permasalahan mereka itu semakin rumit (Mappiare, 1982).

Seorang remaja yang tidak berhasil mengatasi situasi-situasi kritis dalam rangka konflik peran itu karena ia terlalu mengikuti gejolak emosinya, maka besar kemungkinannya ia akan terperangkap masuk ke jalan yang salah, remaja yang tidak bisa memaafkan orang lain atas konflik yang terjadi bisa saja menimbulkan sebuah balas dendam (Sarwono, 2011).

Memaafkan didefenisikan sebagai penggantian emosi negatif dengan positif lain yang berorientasi emosi seperti empati, simpati, kasih sayang dan cinta (McCullough, 1997). Remaja yang menunjukkan kontrol emosi yang baik memiliki kapasitas perilaku yang dapat menangani kemarahannya. Remaja yang tidak matang emosinya adalah remaja yang tidak bisa mengontrol emosinya dengan

baik, serta tidak bisa mengendalikan emosi dan kemarahannya, ia tidak mampu bertindak berdasarkan pertimbangan akal sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang dapat memaafkan mengalami penurunan kemarahan, kecemasan, dan depresi yang signifikan (Anderson, 2006).

Menurut Lestari (2014) Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku memaafkan, diantaranya yaitu : empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, kualitas hubungan, dan kecerdasan emosional. Salah satu kunci dari bagian proses memaafkan itu sendiri adalah pelepasan emosi negatif. Sesuai dengan hal tersebut, maka kecenderungan memaafkan sendiri berkaitan erat dengan emosi. seseorang yang matang emosinya adalah seseorang yang bisa mengelola perilaku dan emosinya, seseorang yang bisa mengelola emosinya dengan baik biasanya mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat (Fatimah, 2006).

Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengatur emosi memiliki peranan penting dalam proses memaafkan. Kemampuan tersebut seringkali dikenal dengan kecerdasan emosional yang berarti kemampuan yang dimiliki individu untuk mengenali, memahami dan mengatur emosi dalam diri (McCullough 1997).

Kematangan emosi adalah kemampuan dan kesanggupan individu untuk memberikan tanggapan emosi dengan baik dalam menghadapi tantangan hidup yang ringan dan berat serta mampu mengendalikan luapan emosi dan mampu mengantisipasi secara kritis situasi yang dihadapi (Asih dan Pratiwi, 2010). Dari



teori tersebut maka dapat disimpulkan bahwa saat individu mengalami suatu masalah, maka kematangan emosi sangat berperan penting untuk menyelesaikan suatu permasalahan tersebut.

Orang yang terampil mengelola emosi akan memperhatikan pengalaman emosional yang akan membuat mereka jelas terhadap emosi yang dialami. Pada akhirnya, pengelola emosi yang terampil akan dapat meregulasi dan menyelesaikan emosinya, ketimbang dikuasai oleh emosi tersebut. Sehingga hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memaafkan. Apabila individu mampu mengelola emosinya maka akan lebih mudah dalam memaafkan orang yang telah menyakitinya (Anderson, 2006).

Worthington, dkk (2007) juga menyatakan bahwa kematangan emosi merupakan elemen yang sangat penting dalam memaafkan karena melalui kematangan emosi, individu mampu memaafkan dan menumbuhkan perasaan positif terhadap orang yang menyakitinya. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi memang merupakan aspek yang penting dalam pemberian maaf.

Berdasarkan uraian pemikiran yang telah disampaikan diatas memberikan landasan dan arah untuk menuju pada penyusunan kerangka pemikiran teoritis, berikut ini kerangka pemikiran teoritis yang dimaksud: kematangan emosi mempengaruhi perilaku memaafkan, jika seseorang belum matang dalam aspek emosinya, maka seseorang tersebut proses memaafkan akan sulit untuk terjadi, teori penghubung antara memaafkan dengan kematangan emosi adalah adanya suatu kontrol emosi, salah satu ciri dari kematangan emosi adalah kontrol emosi,

seseorang yang mampu memaafkan orang lain adalah seseorang yang bisa mengontrol emosinya dengan baik.

Perilaku memaafkan yang dilakukan oleh seseorang yang belum matang emosinya adalah hanya proses memaafkan lisan, bukan perilaku memaafkan sesungguhnya yang membuat seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kematangan emosi dengan perilaku memaafkan pada Siswa/Siswi SMA Negeri 1 Dayun.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan perilaku memaafkan pada Siswa/Siswi SMA Negeri 1 Dayun.