

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Patah hati karena putus cinta merupakan fenomena yang wajar pada individu termasuk pada mahasiswa. Menurut Krismiati dan Reza (2021), usia mahasiswa memiliki rentang 18-25 tahun yang juga ditunjukkan dengan fase perkembangan perilaku seksual untuk menjalin hubungan romantis dengan lawan jenisnya yang disebut pacaran. Disisi lain suatu hubungan romantis atau pacaran tidak selalu berjalan baik dan berakhir tidak sesuai harapan (putus cinta) (Sugiarto & Soetjningsih, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Rumondor (2013) terkait dengan kasus klinis yang ditanganinya menunjukkan 5 pasien wanita dewasa awal mengalami putus cinta dan mengalami respon negative diantaranya hilangnya percaya diri, kurang konsentrasi, kesedihan dan hampa yang mendalam, dan timbul *suicidal thought*.

Fenomena putus cinta ini mampu membawa dampak psikologis, seperti distres 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. Salah satu efek lain dari putus cinta adalah upaya memaafkan atau *forgiveness* (Putra & Supriyadi, 2020). Terutama bagi mahasiswa yang tergolong usia dewasa awal menurut Santrock (2012) dan memiliki harapan untuk bisa memiliki hubungan romantis yang serius dengan pasangan untuk jenjang hubungan yang lebih serius yaitu pernikahan.

Hal tersebut diperkuat dengan fenomena putus cinta pada FKH, salah satu Mahasiswa di Kota Surabaya yang mengancam mantan pasangannya untuk menyebarkan konten asusila dari mantannya (Rachmanudin F. , 2022). Nasib kurang baik juga dialami oleh PR, seorang mahasiswi asal Batam yang diperkosa oleh mantan kekasihnya usai memutuskan hubungan pacaran yang sudah mereka jalin (Leo, Mahasiswi di Batam Dizinahi Mantan Pacar, Usai Diputusin Cintanya, Begini Pengakuannya, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Purba dan Kusumawati (2019) menunjukkan bahwa 32,16% subjek yang mengalami putus cinta memiliki *forgiveness* yang rendah, hal tersebut berkebalikan dengan 8,03% subjek yang memiliki *forgiveness* tinggi. Hal ini menunjukkan individu yang mengalami putus cinta memiliki kecenderungan untuk tidak memaafkan mantan pasangannya.

Fenomena yang sudah diuraikan menunjukkan perilaku membalas yang berlawanan dengan *forgiveness* sebagaimana yang diungkapkan oleh Compton dan Hoffman (2013) bahwa *forgiveness* adalah proses mengatasi sakit hati, dendam, dan agresi baik kecil maupun berat. *Forgiveness* sendiri membutuhkan pengakuan bahwa individu mengalami rasa sakit yang diakibatkan orang lain dan berusaha membebaskan diri dari kesalahan yang dilakukan orang lain pada individu. McCullough (2001) pun menegaskan bahwa *forgiveness* adalah serangkaian perubahan motivasi prososial yang terjadi setelah seseorang melakukan kesalahan. Orang yang mampu memaafkan orang yang menyakitinya lebih menjalani hidup yang menyenangkan, lebih stabil secara emosional, dan lebih baik secara spiritual atau religius daripada orang yang tidak pemaaf. Dampak individu yang tidak dapat memaafkan adalah mudah terpapar tekanan dan sulit

bangkit dalam keterpurukan (Muvariz, Fitriani, Nisrina, & Nashori, 2020) dan menurunkan kualitas hidup (Ningsih N. S., 2021).

Peneliti pun melakukan wawancara pada tiga subjek mahasiswa yang putus cinta. Wawancara ini dilakukan untuk menggali lebih dalam fenomena *forgiveness* atas pengalaman putus cinta. Ketiga subjek tersebut memiliki inisial masing-masing C (22), T (20), dan F (22). Salah satu subjek yaitu Subjek T merasa kecewa dan marah, ia mengatakan bahwa:

“ada perasaan bingung, aku juga ngontak dia nggak pernah digubris, yang akhirnya aku mendengar cerita dia ke temennya alasan dia putus sama aku yang menurutku itu mengada-ngada” (Subjek T)

Hasil wawancara pada ketiga subjek tersebut semakin memperkuat terhambatnya *forgiveness* mahasiswa yang putus cinta setelah menjalin hubungan seperti C (22) yang putus akibat orang tua pasangan yang tidak setuju akan hubungan tersebut, T (22) yang merasa diputuskan tanpa sebab, dan F (22) yang diputuskan setelah juga menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Hal tersebut ditunjukkan dengan motivasi membalas, perasaan negatif yang masih muncul dan menguasai individu, berharap tidak bertemu lagi, dan pikiran negatif untuk mengharapkan hal buruk pada mantan pacar.

Fenomena tersebut bertentangan dengan pernyataan Worthington, dkk. (2014) bahwa individu yang sudah memaafkan ditunjukkan dengan perubahan pikiran dan emosi negatif menjadi sikap empati dan belas kasih sebagai manusia. Diperkuat pula dengan pernyataan McCullough, dkk. (1998) bahwa *forgiveness* yang kurang ditunjukkan dengan *avoidance motivation* (motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku) dan *revenge motivation* (perasaan marah dan keinginan untuk membalas dendam pada pelaku), dan

keinginan untuk berbuat baik pada individu yang sudah menyakiti (*benevolence motivation*). Sesuai dengan aspek yang diungkapkan McCullough, dkk. (1998), hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga subjek masih belum berdamai dengan pengalaman putus cintanya (*benevolence motivation*), mengharapkan hal buruk sebagai balasan atas perbuatan buruk mantan pacarnya (*revenge motivation*), dan tidak berharap bertemu dalam keadaan apapun dengan mantan pacarnya (*avoidance motivation*).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa salah satu prediktor *forgiveness* adalah kecerdasan emosional (Prakash & Srivasta, 2022; Purba & Kusumawati, 2019). 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. Menurut Goleman (2020), kecerdasan emosional adalah kemampuan individu mendorong diri sendiri ketika dihadapkan pada situasi sulit, mengendalikan perasaan, mengontrol suasana hati dan tidak membiarkan distres mendominasi, dan memiliki empati terhadap orang lain. Serrat (2017) menekankan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu memahami diri sendiri dengan baik dan mampu merasakan emosi orang lain. mereka cenderung ramah, ulet, dan optimis. O'Connor, Hill, Kaya, dan Martin (2019) mengungkapkan bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu dan terampil secara emosional

terutama dalam menilai dan mengatur emosi dalam diri dan orang lain. Individu dengan kecerdasan emosional dapat akurat merasakan emosi tertentu dalam diri sendiri dan orang lain, mengatur emosi dalam diri untuk mencapai hasil yang adaptif (motivasi dan berpikir kreatif).

Terdapat penelitian pendukung penelitian seperti penelitian yang dilakukan oleh Yusadek dan Fikry (2022). Penelitian tersebut 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. Penelitian yang dilakukan oleh Hodgson dan Wertheim (2007) menyatakan bahwa emosi memiliki peran penting dalam *forgiveness*. Kemampuan dalam mengendalikan emosi ditunjukkan dengan kemampuan kecerdasan emosional individu. Penelitian-penelitian tersebut semakin memperkuat hubungan antara kecerdasan emosional dan *forgiveness*.

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 mahasiswa. 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 Kecerdasaan Emosi dan *Forgiveness* Pada Mahasiswa Yang Putus Cinta**". Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subjek dimana pada penelitian ini subjek yang digunakan pada mahasiswa serta penelitian di daerah Semarang. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah

“apakah ada hubungan signifikan kecerdasan emosional dengan *forgiveness* pada mahasiswa yang putus cinta?”

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dan *forgiveness* pada mahasiswa yang mengalami putus cinta.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pada bidang psikologi terutama psikologi klinis dan psikologi sosial mengenai kecerdasan emosi dan *forgiveness* pada mahasiswa yang mengalami putus cinta.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi mengenai kecerdasan emosi dan *forgiveness* yang terjadi pada mahasiswa yang mengalami putus cinta agar dapat meminimalisir dan mempertimbangkan dampak yang nantinya terjadi.