

Forgiveness pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta: Bagaimana Peran Emotional Intelligence?

Maharani Luvinda Putri

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Akta Ririn Aristawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : maharaniputri5922@gmail.com

Abstract

Breaking up is a difficult emotional experience, especially for individuals who are in early adulthood. In this phase, individuals often feel negative emotions that will affect various aspects of life. One important aspect in the healing process is forgiveness. This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and forgiveness in early adults who have experienced a breakup through a quantitative correlational approach. The participants used were 200 respondents with the Purposive Sampling technique. The forgiveness scale was measured referring to the theory of McCoullough, Root, Cohen (2006) and the Emotional Intelligence scale referring to Goleman's theory (2007) developed by the researcher. The analysis technique applied was through the Pearson Product Moment correlation. The results of the study showed that there was a positive and significant relationship between emotional intelligence and forgiveness in early adults who had experienced a breakup, meaning that the higher the emotional intelligence, the higher the forgiveness they have.

Keywords: *Early Adulthood; Emotional Intelligence; Forgiveness; Heartbreak*

Abstrak

Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang berat, terutama bagi individu yang berada pada tahap dewasa awal. Pada fase ini, individu sering kali merasakan emosi negatif yang akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Salah satu aspek penting dalam proses penyembuhan yaitu forgiveness. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan emotional intelligence dengan forgiveness pada dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta melalui pendekatan kuantitatif korelasional. Partisipan yang digunakan sebanyak 200 responden dengan teknik Purposive Sampling. Skala forgiveness diukur mengacu teori McCoullough, Root, Cohen (2006) dan skala Emotional Intelligence mengacu teori Goleman (2007) yang dikembangkan oleh peneliti. Teknik analisis yang diaplikasikan melalui korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara emotional intelligence dengan forgiveness pada dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta, artinya semakin tinggi emotional intelligence juga semakin tinggi forgiveness yang dimilikinya.

Kata kunci: *Dewasa Awal; Emotional Intelligence; Forgiveness; Putus cinta*

Pendahuluan

Masa dewasa adalah periode di mana individu menyempurnakan pertumbuhannya dan mulai mengambil peran dalam masyarakat. Masa dewasa awal berlangsung rentang usia 21 hingga 35 tahun (Pieter, 2017) yang sering dihadapkan pada berbagai masalah seperti kehilangan identitas, kegagalan hubungan, dan ketidakmampuan berkomitmen. Salah satu pengalaman umum adalah putus cinta, yang dapat menimbulkan kesedihan. Ketika seseorang gagal dalam membangun komitmen, ia tidak hanya kehilangan kedekatan tersebut, tetapi juga merasa terisolasi dan terfokus pada diri sendiri (Agusdwitanti & Tambunan, 2015). Oleh karena itu, hubungan cinta menjadi salah satu kebutuhan emosional yang penting bagi individu dewasa awal untuk mencapai kepuasan intimasi. Keberhasilan dalam hubungan cinta sangat berpengaruh terhadap kedamaian, kemakmuran, serta gejala batin lainnya (Theuns et al., 2010), yang mendorong mereka untuk terus menjalin hubungan cinta dengan orang lain. Alternatif untuk mengatasi gejala hati ini dicapai melalui memaafkan (*forgiveness*). Memaafkan dapat mengubah pandangan seseorang terhadap pelaku dan peristiwa, serta membantu melepaskan rasa marah, dendam, dan kesedihan (Snyder & Lopez, 2011). Proses ini juga berfungsi untuk mengurangi kenangan buruk dan melepaskan emosi negatif akibat konflik (Noreen & MacLeod, 2021; Rahmasari, 2020).

Setelah hubungan berakhir, rasa sakit, pengkhianatan, atau kehilangan dapat meninggalkan luka emosional yang sulit sembuh. Ketidakmampuan untuk memaafkan mantan pasangan dapat menghalangi proses penyembuhan dan menyebabkan kekhawatiran tentang hubungan di masa depan. Tekanan sosial dan perasaan negatif yang tidak terselesaikan, seperti kesedihan, kegagalan, dan rendahnya kepercayaan diri, dapat berujung pada stres, depresi, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri. Banyak orang yang ingin bunuh diri juga melaporkan adanya tekanan dari hubungan dengan orang lain, rasa malu, kemarahan, keinginan untuk membalas, atau dorongan untuk "melarikan diri dari rasa sakit" atau situasi yang tidak bisa mereka hadapi (Baumeister, 1990; Hendin, 1992).

World Health Organization (WHO) mengategorikan kasus bunuh diri sebagai masalah kesehatan prioritas di dunia dengan kasus per tahun 2024 sebanyak lebih dari 720.000 meninggal akibat bunuh diri. Dimana kasus bunuh diri ini menduduki taraf ketiga dalam penyebab kematian usia 15-29 tahun. Dari penelitian Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), terdapat 2.112 kasus bunuh diri sejak 2012 hingga 2023, dengan 985 kasus (sekitar 46,63%) terjadi (Humas BRIN, 2023). Merujuk dari sumber Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI, frekuensi kasus bunuh diri di Indonesia bulan Januari hingga 18 Oktober 2023 mencapai 971 kasus. Urusan percintaan menjadi salah satu alasan tertinggi nomor dua setelah masalah pribadi dan psikologis. Data di atas merupakan kasus kematian bunuh diri yang salah satunya diakibatkan karena putus cinta.

Seseorang yang telah disakiti dapat mengalami emosi kemarahan atau permusuhan, yang bisa memicu masalah fisik dan mental (Goleman, 2007). Menurut Rumondor (2013) pemutusan hubungan romantis akan menimbulkan variasi reaksi

dan dampak pada individu, baik secara emosional, rekasi, maupun kognitif. Penelitian menunjukkan selepas mengalami putus cinta, individu cenderung merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan kekurangan perasaan cinta serta marah, sakit, frustrasi, kebencian, kesepian, hingga depresi. Selain itu, individu juga bisa mengalami penurunan kepuasan dan gejala *post-traumatic stress*. Di Amerika, putus cinta memicu perilaku mengganggu atau *stalking* terhadap mantan pasangan sebagai cara mengelola duka (Cupach & Spitzberg (2004), dalam Park et al., 2011).

Emotional intelligence merupakan salah satu faktor yang membentuk *forgiveness* pada dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta. Menurut Goleman (2007), *emotional intelligence* adalah kekuatan guna mengendalikan gejala batin, meningkatkan semangat diri, dan membangun hubungan baik dengan orang lain. Ini berpeluang diraih dengan mengendalikan emosi positif seperti bermoral, empati, dan penuh cinta. *Emotional intelligence* yang tinggi menyebabkan emosi positif, yang memotivasi seseorang untuk mencapai visi dan niat hidupnya, mengontrol hasrat diri, dan tidak berperilaku menyimpang. Beberapa hasil penelitian terdahulu mengaitkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *emotional intelligence* dengan *forgiveness* (Pratiwi, 2022; Purba & Nuryatno, 2019; Salma, 2023). Hal itu memiliki arti bahwa individu dengan *emotional intelligence* tinggi juga memiliki *forgiveness* yang tinggi.

Berdasarkan fenomena dan data yang terjadi dilapangan sera temuan yang ada, ditafsirkan bahwa banyak individu yang kurang menegakkan diri dan emosinya ketika sedang mengalami putus cinta, adanya rasa murka dan sengketa batin membutuhkan *emotional intelligence* dalam merampungkan permasalahan yang sedang dihadapinya. Hal ini menjelaskan bahwa *emotional intelligence* yang positif sangat penting untuk menyelesaikan masalah dengan lebih baik dan membangun kemampuan pemaafan yang baik.

Emotional intelligence dan *forgiveness* merupakan dua hal yang saling berkaitan. Adapun peneliti belum menjumpai bahwa kedua variabel tersebut dikaitkan dengan masalah putus cinta pada dewasa awal. Oleh karena itu, peneliti memperdalam kajian mengenai hubungan *emotional intelligence* dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta.

Metode

Kajian akan dijalankan menerapkan metode kuantitatif korelasional, yang bertujuan guna mengkaji kelompok pasti dengan mengumpulkan data serta alat penelitian dan kemudian dianalisis secara statistik, untuk menguji suatu hipotesis (Sugiyono, 2009). Subjek penelitian ini berjumlah 200 dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta melewati teknik *purposive sampling* dengan menyebar kuisioner dari *google form* secara online ataupun offline. Terdapat dua skala yang diperdayakan dalam penelitian ini yaitu skala *forgiveness* mengacu teori McCullough et al. (2006) yang dikembangkan peneliti mengandung nilai *alpha cronbach* sebesar 0.914. Sedangkan skala *emotional intelligence* dikembangkan oleh peneliti mengacu teori Goleman (2007) dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0.937. Analisis data

diaplikasikan melalui analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 27.

Hasil

Penelitian ini melibatkan responden yang merupakan dewasa awal (berusia 21-35 tahun) yang pernah mengalami putus cinta. Pengambilan data dilakukan kurang lebih selama 13 hari yang terhitung mulai tanggal 18 November hingga 30 November dan peneliti berhasil mendapatkan responden sebanyak 200 artisipan. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa data tertinggi berada pada usia 21 Tahun berjumlah 96 subjek dengan persentase sebanyak 48%. Sedangkan, data terendah berada pada usia 31 Tahun berjumlah 1 subjek dengan persentase sebanyak 0.5%.

Tabel 1. Data Demografi Sebaran Usia

No.	Usia	Jumlah Responden	Persentase
1	21	96 Responden	48%
2	22	53 Responden	26,5%
3	23	15 Responden	7,5%
4	24	18 Responden	9%
5	25	6 Responden	3%
6	26	11 Responden	5,5%
7	31	1 Responden	0,5%

Sumber : Output *SPSS Versi 27.0 for Windows*

Kajian ini mengaplikasikan variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Sehingga uji prasyarat pada kajian ini melibatkan uji normalitas dan linieritas. Sedangkan uji hipotesis melalui korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program perangkat lunak SPSS versi 27.0 for windows.

Uji normalitas pada kajian ini menerapkan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas akan dikategorikan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (p) $>0,05$ dan tidak normal jika (p) $<0,05$. Berdasarkan uji normalitas antara variabel *emotional intelligence* dengan *forgiveness* memperoleh nilai *Asymp.Sig.(2-Tailed)* sebesar 0,080 ($p>0,05$). Hal itu memuat makna bahwa sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Asymp. Sig. (2-Tailed)	Keterangan
0,080	Berdistribusi normal

Sumber : Output *SPSS Versi 27.0 for Windows*

Uji linieritas akan dikategorikan linier jika nilai signifikansi (p) $>0,05$. Berdasarkan uji linieritas teraih nilai *deviation of linierity* sebesar 0,332 ($p>0,05$). Hal itu memuat makna bahwa ada hubungan yang linier antara variabel *emotional intelligence* dengan *forgiveness*.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Emotional Intelligence - Forgiveness</i>	1,419	0,332	Linier

Sumber : Output SPSS Versi 27.0 for Windows

Hipotesis kajian ini akan diuji dengan mengaplikasikan korelasi *pearson proudct moment*. Dengan analisis ini, dapat mengetahui apakah ada hubungan yang positif, negatif, atau tidak ada sama sekali antara variabel tersebut. Hasil uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan nilai sebesar 0,605 yang termasuk pada kategori korelasi yang kuat dengan $p = 0,001 < 0,01$ yang dapat diartikan bahwa hasil tersebut menunjukkan korelasi kuat serta sangat signifikan antara variabel *emotional intelligence* dengan *forgiveness*.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Korelasi *Pearson Product Moment*

		<i>Forgiveness</i>	<i>Emotional Intelligence</i>
<i>Forgiveness</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,605
	<i>Sig.(2-Tailed)</i>		<0,001
	N	200	200
<i>Emotional Intelligence</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0,605	1
	<i>Sig.(2-Tailed)</i>	<0,001	
	N	200	200

Sumber : Output SPSS Versi 27.0 for Windows

Pembahasan

Hasil kajian mengindikasikan ada hubungan positif dan signifikan antara *emotional intelligence* dengan *forgiveness*, terutama pada individu dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta. Artinya, semakin tinggi *emotional intelligence* seseorang, semakin besar kemampuannya untuk memaafkan, maupun semakin rendah *emotional intelligence*, semakin rendah pula kemampuan *forgiveness* yang dimilikinya. Penelitian ini mendukung hipotesis yang menyatakan bahwa *emotional intelligence* berperan penting dalam *forgiveness* setelah mengalami peristiwa emosional seperti putus cinta pada dewasa awal. Menurut Worthington & Wade (1999) *emotional intelligence* tergolong faktor yang dapat menstimulus individu untuk memaafkan. Menurut kajian yang dilakukan oleh Lidia (2016), ditemukan keterkaitan antara kecerdasan emosional dan kemampuan memaafkan. Semakin unggul *emotional intelligence* yang dimiliki, akan semakin unggul pula *forgiveness* yang ada dalam dirinya. Hasil dari penelitian ini juga diperkuat oleh kajian yang dilakukan Yusadek (2022) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan *forgiveness*.

Individu dengan *emotional intelligence* yang unggul akan mengidentifikasi, memahami, dan mengarahkan emosinya dengan bijak, serta dapat mengambil keputusan yang bijaksana, seperti memilih untuk memaafkan. Hal itu sejalan dengan

pendapat Sarnoto & Rahmawati (2020) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki *emotional intelligence* unggul akan mudah untuk berpikir rasional dan mampu mengelola emosi dalam diri. Demikian juga, Thompson et al. (2005) mendapati bahwa *emotional intelligence* memungkinkan individu untuk memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang mempromosikan pemaafan di ranah diri sendiri maupun orang lain.

Tanpa *emotional intelligence* yang cukup, seseorang yang merasa marah atau terluka cenderung bertindak impulsif, yang bisa memperburuk keadaan dan berdampak negatif pada kesejahteraan emosionalnya. Menurut Lavy et al. (2017) menunjukkan bahwa individu dengan *emotional intelligence* yang unggul lebih mungkin untuk memaafkan orang lain dan menahan diri untuk tidak membalas dendam. Temuan ini sejalan melalui penelitian Frewen & Lanius (2015) yang melaporkan ketika individu yang kurang memaafkan mendapati tingkat neurotisisme, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi. Toussaint et al. (2016) juga menemukan bahwa tingkat pemaafan yang lebih rendah dan tingkat keparahan stres seumur hidup yang lebih tinggi memprediksi kesehatan mental dan fisik yang lebih buruk. Praktik pemaafan ditemukan untuk menurunkan tingkat stres, menunjukkan bahwa menumbuhkan kebiasaan memaafkan dapat mengurangi gangguan terkait stres.

Teori Goleman (2007) juga mendukung temuan ini, menyatakan bahwa *emotional intelligence* yang unggul lebih mampu mengelola perasaan negatif seperti marah atau sakit hati dan cenderung lebih terbuka untuk memaafkan. Mereka mampu melihat situasi dengan perspektif yang lebih luas dan konstruktif, sehingga proses memaafkan menjadi lebih mudah. Selain itu Emmons (2000) melontarkan individu yang memaafkan menyandang keterampilan membina emosi dengan baik akan memungkinkan mereka untuk menyelesaikan respon emosi negatif berkenaan dengan orang yang menyakiti.

Kemampuan memaafkan juga dikenal sebagai *forgiveness* adalah proses emosional di mana seseorang melepaskan perasaan marah atau dendam terhadap orang yang telah menyebabkan rasa sakit atau kesedihan, seperti mantan pasangan setelah putus cinta. Proses memaafkan berarti melepaskan perasaan negatif dan membuka jalan untuk pemulihan emosional. McCullough et al. (1997) dalam kajiannya yang berjudul *Interpersonal Forgiving in Close Relationship* melontarkan bahwa ketika seseorang memaafkan, stimulus untuk menghindar atau menuntut balas berkurang, dan orang tersebut menjadi lebih bijak hati pada orang yang telah melukai mereka. Fakta ini juga diperkuat oleh kajian McCullough (2000), yang menemukan bahwa memaafkan sangat terkait dengan peningkatan empati dan penurunan keinginan untuk membalas dendam atau menghindar. Memaafkan membantu orang mengendalikan perasaan mereka dan bertindak dengan cara yang lebih positif terhadap orang yang telah menyakiti mereka.

Kajian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, penggunaan pengukuran *emotional intelligence* dan *forgiveness* dapat memunculkan potensi bias serta ketidaktepatan dalam jawaban peserta, yang berisiko mempengaruhi keabsahan dan konsistensi temuan. Oleh karena itu, kajian selanjutnya perlu mempertimbangkan penggunaan desain longitudinal atau

eksperimen. Penelitian ini juga terbatas pada populasi yang terdiri dari individu dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta, yang mungkin mengurangi kemampuan untuk menggeneralisasi hasil ke kelompok dengan profil yang berbeda. Untuk kajian mendatang perlu melibatkan sampel yang lebih beragam yang mencakup individu dari berbagai latar belakang. Terakhir, kajian ini tidak mempertimbangkan variabel lain yang mungkin mengganggu atau menjelaskan hubungan antara *emotional intelligence* dan *forgiveness*, seperti karakteristik kepribadian, dukungan sosial, atau pengaruh budaya. Faktor-faktor ini sebaiknya diperhitungkan dalam penelitian selanjutnya untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang dinamika yang terlibat. Selain itu, penting untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan individu yang memiliki kondisi fisik atau disabilitas, guna memperoleh pemahaman yang lebih holistik tentang hubungan antara *emotional intelligence* dan *forgiveness*, dan berbagai kondisi kesehatan.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini mengindikasikan ada hubungan yang positif dan signifikan *emotional intelligence* dengan *forgiveness* pada dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta. Penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi *emotional intelligence* seseorang, semakin besar pula kemampuannya untuk *forgiveness*. Sebaliknya, individu dengan *emotional intelligence* yang rendah cenderung memiliki kemampuan untuk *forgiveness* yang lebih rendah. Kajian ini menekankan pentingnya *emotional intelligence* dalam proses *forgiveness*, terutama setelah mengalami peristiwa emosional yang berat seperti putus cinta. Individu dengan *emotional intelligence* yang baik cenderung lebih efektif dalam mengelola perasaan negatif dan memilih untuk memaafkan, yang pada gilirannya membantu mereka pulih secara emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, *emotional intelligence* tidak hanya berguna untuk mengelola emosi, tetapi juga berperan penting dalam memfasilitasi proses memaafkan, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian ini, dianjurkan agar individu, khususnya yang berada pada dewasa awal dan mengalami perpisahan emosional seperti putus cinta, lebih fokus dalam mengembangkan *emotional intelligence* mereka. Meningkatkan kecakapan mengenali, memahami, dan mengelola emosi dapat membantu mereka dalam menghadapi perasaan negatif dan memaafkan, baik diri sendiri maupun orang lain. Program pelatihan *emotional intelligence*, seperti pelatihan regulasi emosi atau keterampilan interpersonal, dapat diimplementasikan untuk membantu individu mengatasi perasaan marah, sakit hati, atau kekecewaan setelah perpisahan. Hal ini dapat mendukung pemulihan emosional yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Referensi

- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Arikunto, S. (2007). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90–113. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.90>
- Cupach, W. R., & Spitzberg, B. H. (2004). *The dark side of relationship pursuit: From attraction to obsession and stalking*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Emmons, R. A. (2000). Personality and forgiveness. In *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 156–175). The Guilford Press.
- Frewen, P., & Lanius, R. (2015). *Healing the traumatized self: Consciousness, neuroscience, treatment*. W. W. Norton & Company.
- Goleman, D. (2007). *Social intelligence: Ilmu baru tentang hubungan antar-manusia*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hendin, H. (1992). PTSD and risk of suicide. *The American Journal of Psychiatry*, 149(1), 143.
- Humas BRIN. (2023). *BRIN bahas kondisi kesehatan jiwa remaja Indonesia dari aspek psikososial*. Badan Riset Dan Inovasi Nasional. <https://www.brin.go.id/news/116807/brin->
- Lavy, S., Littman-Ovadia, H., & Boiman-Meshita, M. (2017). The wind beneath my wings. *Journal of Career Assessment*, 25(4), 703–714. <https://doi.org/10.1177/1069072716665861>
- Lidia. (2016). *Hubungan anatara kecerdasan emosi dengan sikap memaafkan pada siswa kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang*. UIN Raden Fatah Palembang.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Noreen, S., & MacLeod, M. D. (2021). Moving on or deciding to let go? A pathway exploring the relationship between emotional and decisional forgiveness and intentional forgetting. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 47(2), 295–315. <https://doi.org/10.1037/xlm0000948>
- Park, L. E., Sanchez, D. T., & Brynildsen, K. (2011). Maladaptive responses to relationship dissolution: The role of relationship contingent self-worth. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(7), 1749–1773. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00769.x>

- Pieter, H. Z. (2017). *Dasar-dasar komunikasi bagi perawat*. Prenada Media.
- Pratiwi, S. D. (2022). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada mahasiswa broken home di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.
- Purba, S. F., & Nuryatno, M. (2019). Kecerdasan emosional sebagai pemoderasi pengaruh skeptisme profesional, independensi, time pressure, locus of control terhadap kemampuan auditor dalam mendeteksi kecurangan. *Jurnal Akuntansi Trisakti*, 6(2), 325–344. <https://doi.org/10.25105/jat.v6i2.5495>
- Rahmasari, D. (2020). *Self-healing is knowing your own self*. UNESA University Press.
- Rumondor, V. W. (2013). Motivasi, disiplin kerja, dan kepemimpinan terhadap produktivitas kerja pada Badan Kepegawaian dan Diklat Daerah Minahasa Selatan. *Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 1(4).
- Salma, N. (2023). *Hubungan antara emotional intelligence dan forgiveness pada yang mengalami kekerasan dalam berpacaran*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sarnoto, A. Z., & Rahmawati, S. T. (2020). Kecerdasan emosional dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Statement: Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 10(1), 21–38. <https://doi.org/10.56745/js.v10i1.17>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian administrasi: Dilengkapi dengan metode R dan D*. Alfabeta.
- Theuns, P., Verresen, N., Mairesse, O., Goossens, R., Michiels, L., Peeters, E., & Wastiau, M. (2010). An experimental approach to the joint effects of relations with partner, friends and parents on happiness. *Psicológica Journal*, 31, 629–645.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaint, L., Shields, G. S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1004–1014. <https://doi.org/10.1177/1359105314544132>
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385–418. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>
- Yusadek, F. (2022). Hubungan pemaafan remaja putus cinta akibat perselingkuhan yang ditinjau dari kecerdasan emosi. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(5), 1620–1625.