



Forgiveness Pada Remaja Pasca Putus Cinta Ditinjau Dari Regulasi Emosi

Qq Hawa Zhakral¹, Ritna Sandri², M.Untung Manara³

^{1,2,3}*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang*
e-mail: qqhawazhakral99@gmail.com¹, ritna.sandri@unmer.ac.id², muhammad.untung@unmer.ac.id³

Kata Kunci:

Forgiveness
Regulasi Emosi
Remaja

Keyword:

Adolescents
Emotion regulation
Forgiveness

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja pasca putus cinta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala *forgiveness*. Data dikumpulkan melalui kuisioner kepada partisipan berjumlah 100 responden. Teknik mengambil sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria remaja yang pernah mengalami putus cinta maksimal 6 bulan. Populasi yang diteliti adalah remaja yang mengalami putus cinta dan jumlah populasinya tidak terbatas (*infinite*). Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini didapatkan nilai koefisien regresi sebesar 0, dengan nilai $p < 0,05$. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *forgiveness* pada remaja pasca putus cinta. Adapun sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *forgiveness*. Berdasarkan nilai regulasi emosi berpengaruh sebesar 14% terhadap *forgiveness* pada remaja pasca putus cinta.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of emotion regulation on forgiveness in post-breakup adolescents. This research uses non-experimental quantitative methods. Collecting data in this study using emotion regulation scales and scales forgiveness. Data was collected through questionnaires to participants totaling 100 respondents. The technique of taking samples using purposive sampling with the criteria of teenagers who have experienced a breakup for a maximum of 6 months. The population studied is teenagers who have experienced a breakup and the population is not limited (infinite). Data analysis used simple linear regression analysis. The results of this study obtained a regression coefficient value of 0.396 with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). The results of this study indicate that emotion regulation has a significant effect on forgiveness in post-breakup adolescents. The effective contribution of emotion regulation to forgiveness based on the value of emotion regulation, it has an effect of 14% on forgiveness in post-breakup adolescents.

PENDAHULUAN

Selama perjalanan hidup manusia, terjadi banyak perubahan yang signifikan, dan salah satu fase yang sangat penting dan menarik perhatian adalah masa remaja. Remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-22 tahun). Masa remaja sering di kaitkan dengan masa terjadinya krisis identitas, tidak stabilan emosi, serta permasalahan perilaku. Masa remaja juga sering dianggap sebagai salah satu fase kehidupan yang paling indah [1]. Pada saat ini, individu mulai terlibat dalam interaksi sosial yang lebih luas, membentuk persahabatan dengan teman sebaya, dan mengembangkan ketertarikan terhadap lawan jenis [2].

Seorang remaja yang berani merasakan jatuh cinta, penting juga untuk siap menghadapi kemungkinan putus cinta atau patah hati. Namun, tidak semua remaja memiliki kesiapan untuk menghadapi perasaan tersebut. Beberapa di antara mereka mengalami kesedihan yang sangat mendalam ketika harus berpisah dengan pasangan mereka [3]. Saat mengalami putus cinta, remaja mungkin merasakan perasaan sedih dan kecewa yang sangat kuat. Situasi ini bisa memicu perilaku negatif, seperti stres, mengisolasi diri, kehilangan motivasi dalam belajar, atau dalam beberapa kasus ekstrem, bahkan mencoba untuk bunuh diri [4].

Salah satu kasus terkait dengan putus cinta dilansir oleh Tribunnews.com terjadi pada tahun 2023 di Pandeglang, Banten. Seorang pemuda berusia 21 tahun dengan inisial R dengan kejam mencekik dan memukul mantan pacarnya menggunakan kloset yang ada di tempat kejadian hingga menyebabkan kematian. Pelaku membunuh korban karena mengetahui bahwa setelah putus hubungan, korban memiliki pacar baru. Hal ini selaras dengan penelitian Hidayah bahwa ketika remaja menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, hal ini dapat memicu timbulnya beragam emosi negatif yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Emosi negatif tersebut meliputi keinginan untuk membalas dendam, yang menunjukkan bahwa pengalaman putus cinta bisa berdampak pada aspek emosional remaja [5].

Peneliti juga melakukan pra-penelitian menggunakan *google form* dalam bentuk angket untuk mengumpulkan data tentang *forgiveness*. Penyebaran kuesioner pra-penelitian ini melibatkan 41 responden dengan kriteria sebagai remaja berusia antara 18 hingga 21 tahun yang pernah mengalami putus cinta dan waktu pasca putus cinta maksimal 6 bulan. Berdasarkan penyebaran angket tersebut, terlihat bahwa 5% remaja termasuk kepada kategori yang memiliki tingkat *forgiveness* yang tinggi dan 95% remaja termasuk kepada kategori yang memiliki *forgiveness* yang rendah. Temuan ini berhubungan dengan aspek-aspek yang diajukan oleh McCullough dkk yang menyatakan bahwa jika seseorang masih merasa tersinggung, menghindar, dan memiliki keinginan untuk membalas dendam, maka pemaafan atau *forgiveness* belum terjadi [6].

Putus cinta memiliki efek yang terkait dengan kondisi fisik dan psikologis seseorang yang mengalaminya. Dalam hal dampak fisik, individu yang mengalami putus cinta dapat mengalami perubahan dalam nafsu makan atau berat badan, kehilangan energi, gangguan tidur, kehilangan minat

dalam aktivitas sehari-hari, merasa tidak berdaya atau tanpa harapan. Selain itu, menurut penelitian dampak psikologis dari putus cinta ditemukan terutama pada faktor psikologis, di mana kegagalan dalam hubungan cinta diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi, dibandingkan dengan masalah yang terjadi dengan teman-teman [7].

Jika merujuk pada beberapa data temuan di atas, terlihat jelas bahwa putus cinta adalah suatu situasi yang dihindari oleh banyak individu, terutama remaja. Keputusan remaja untuk mengakhiri hidup mereka sendiri dipicu oleh kesedihan yang mendalam, kesulitan dalam menerima kenyataan, penderitaan emosional, dan ketidakbahagiaan saat menghadapi masalah putus cinta. Tindakan putus asa tersebut terjadi karena remaja masih memiliki tingkat kelabilan emosional yang tinggi dan suasana hati yang cenderung berubah dengan cepat. Pola emosi pada masa remaja serupa dengan pola emosi pada masa kanak-kanak. Remaja seringkali belum mampu mengendalikan emosinya, terutama emosi negatif, namun untuk menghindari konflik yang dapat memicu timbulnya emosi yang tidak terkendali, diperlukan individu-individu yang memiliki sikap dan perilaku pemaaf atau *forgiveness* [8].

Forgiveness melibatkan rangkaian motivasi yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang agar tidak mengambil tindakan balas dendam, mengurangi dorongan atau keinginan untuk memelihara rasa benci terhadap orang yang menyakiti, serta meningkatkan keinginan untuk memperbaiki hubungan dengan orang yang melukai [9]. *Forgiveness* sebagai suatu kemampuan untuk mengganti pikiran negatif, tindakan, dan perasaan dengan pikiran yang lebih positif, tindakan dan perasaan kepada individu yang telah menyakitinya. *Forgiveness* lebih menerima apa yang telah terjadi, menahan diri dari amarah dan membuat diri merasa lebih baik [10].

Individu yang memiliki kemampuan untuk memaafkan cenderung terlibat dalam konflik yang lebih sedikit [11]. Oleh karena itu, memaafkan atau *forgiveness* dianggap sebagai strategi untuk menghindari konflik dan dianggap penting dalam mempertahankan hubungan yang baik, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang [12]. Temuan ini menunjukkan bahwa *forgiveness* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam penyelesaian konflik, baik dalam konteks kelompok maupun hubungan interpersonal, dengan cara yang positif.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan untuk *forgiveness*, dan salah satunya adalah faktor yang terkait dengan mengolah emosi yang baik [5]. Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan dengan sengaja atau tanpa disadari untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi respons emosional, termasuk pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengatur emosinya dapat mempertahankan atau meningkatkan pengalaman emosi positif atau negatif, serta mengurangi dampak dari pengalaman emosi tersebut. Saat individu berinteraksi dengan lingkungan sosial, mereka diharapkan mampu meminimalkan tindakan negatif dan mengarahkannya ke arah yang lebih positif melalui tindakan *forgiveness* [13].

Penggunaan *forgiveness* dapat menjadi strategi penanganan yang berpusat pada emosi, yang berpotensi mengurangi risiko masalah kesehatan dan meningkatkan tingkat ketahanan yang sehat.

Hal ini memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap *forgiveness* [3], [10], [14]. Menurut penelitian, individu yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi memiliki kemampuan untuk memahami situasi dengan baik dan mampu mengubah pemikiran atau penilaian mereka tentang situasi tersebut menjadi lebih positif. Hal ini juga berdampak pada reaksi emosional yang positif. Di sisi lain, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung bersikap tidak asertif, yang dapat tercermin dalam perilaku seperti kemarahan, frustrasi, atau bahkan perilaku agresif [15]. Penemuan penelitian ini menegaskan betapa pentingnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi agar seseorang dapat mengelola emosi dengan efektif.

Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh pada regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja. Dalam hal ini berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula *forgiveness* pada remaja. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi pada remaja maka semakin rendah tingkat *forgiveness*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif non eksperimental. Variabel dalam penelitian ini adalah regulasi emosi sebagai variabel independent (X) dan *forgiveness* sebagai variabel dependent (Y). Populasi yang akan diteliti adalah remaja yang mengalami putus cinta yang mana jumlah populasinya tidak terbatas (*infinite*). Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada metode yang dijelaskan dalam rumus yang dikemukakan oleh Lemeshow [16]. Dari hasil perhitungan didapatkan sampel penelitian sebesar 100 responden.

Peneliti menggunakan *non-probability* sampling sebagai teknik dalam penelitian ini dan *purposive sampling* sebagai metodenya. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini, yaitu remaja yang mengalami putus cinta maksimal 6 bulan terakhir. Seseorang membutuhkan waktu 6 bulan untuk berdamai dengan masa lalu setelah putus cinta yang mana pada saat 3 bulan pertama merupakan masa penyembuhan untuk menerima kenyataan. Sedangkan pada bulan berikutnya, yaitu 4-6 bulan ke atas mereka sudah bisa menerima kenyataan dan membuat rencana selanjutnya untuk masa depan [17].

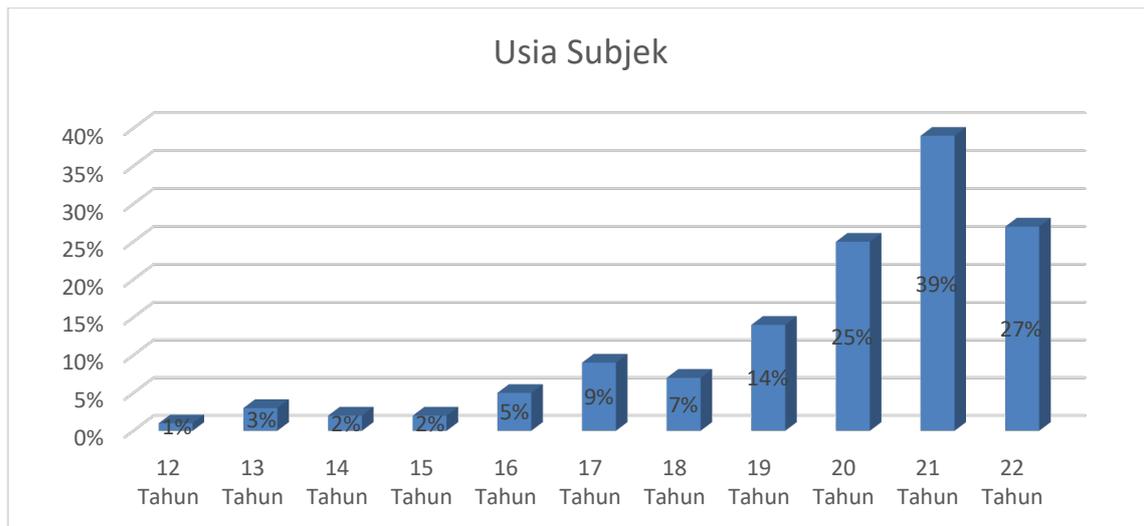
Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *forgiveness* yang diadaptasi dari penelitian Asdin [14] dan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross yang terdiri dari *strategies to emotion regulation* (strategi), *engaging in goal-directed behavior* (tujuan), *control emotional response* (kontrol) dan *acceptance of emotional response* (penerimaan) [13]. Dapat diketahui bahwa jumlah item valid skala regulasi emosi berjumlah 57 item dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,975 dan item pada skala *forgiveness* berjumlah 60 item dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,940.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi klasik meliputi uji normalitas dan uji linearitas dan uji hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui adanya pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi

Pada penelitian ini, data demografi usia subjek penelitian dimulai dengan rentang usia 12-22 tahun. Secara data demografi diuraikan dalam gambar 1.

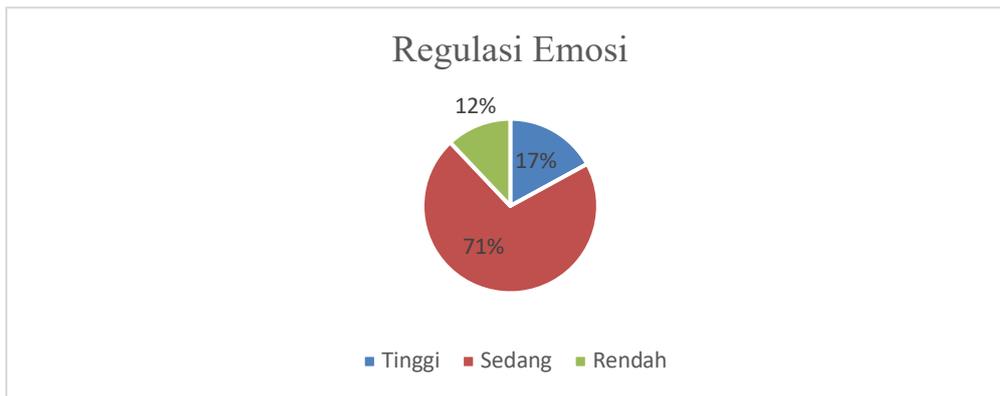


Gambar 1. Usia Subjek Penelitian

Berdasarkan diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa usia subjek dalam penelitian ini, didominasi oleh usia 21 tahun dengan banyak responden sebesar 39%. Adapun responden paling sedikit berada pada usia 12 tahun dengan jumlah responden sebesar 1%.

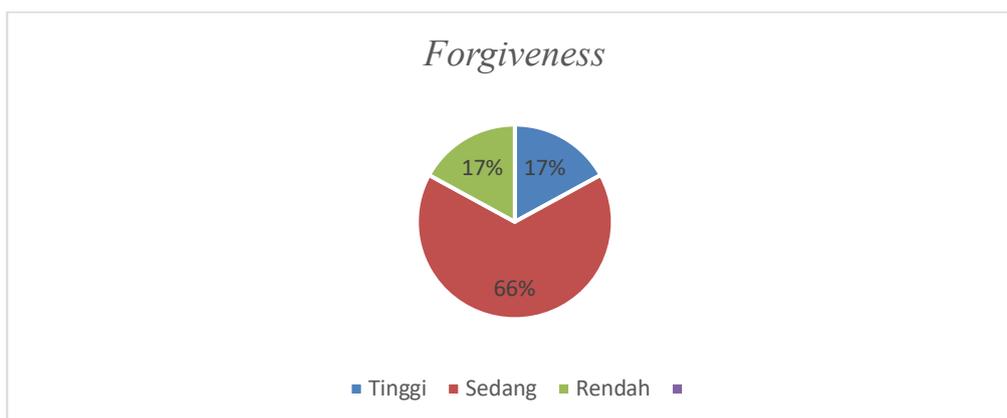
Kategorisasi Data

Peneliti melakukan pengkategorian subjek ke dalam beberapa tingkatan kategori tertentu dengan tujuan untuk menempatkan subjek sesuai dengan tingkatan-tingkatan ataupun kelompok-kelompok yang mana posisi tingkatan atau kelompok tersebut berjenjang sesuai kontinum berdasarkan atribut yang diukur yang mana pengkategorian dimulai dari skor rendah menuju skor tinggi. Pembuatan kategorisasi skor untuk subjek penelitian bersifat relatif yang mana hal tersebut disesuaikan dengan tingkat diferensiasi yang dibutuhkan oleh peneliti [18]. Berikut adalah gambar kategorisasi data pada kedua variabel.



Gambar 2. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa pada skala regulasi emosi didapatkan sebesar 17% mendapatkan skor tinggi, skor sedang didapatkan sebesar 71% dan 12% mendapatkan skor rendah. Berdasarkan uraian pada tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada remaja pasca putus cinta berada pada kategori sedang.



Gambar 3. Kategorisasi Variabel *Forgiveness*

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa pada skala *forgiveness* didapatkan sebesar 17% mendapatkan skor rendah, skor sedang didapatkan sebesar 66% dan skor tinggi didapatkan sebesar 17%. Berdasarkan uraian pada tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat *forgiveness* pada remaja pasca putus cinta berada pada kategori sedang.

Uji Asumsi: Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu dari uji analisis data yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti memiliki data dengan ciri berdistribusi normal. Kemudian, uji normalitas ini juga digunakan untuk melihat apakah masing-masing variabel memiliki tingkat distribusi yang signifikan. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS dengan rumus Kolmogorov Smirnov. Uji normalitas memiliki dasar pengambilan keputusan berupa nilai signifikansi ($p > 0,05$) yang berarti bahwa variabel berdistribusi normal dan juga. Berikut adalah hasil uji normalitas pada variabel regulasi emosi dan *forgiveness* [18].

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Regulasi Emosi	0,986	Normal
<i>Forgiveness</i>	0,986	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel regulasi emosi dan *forgiveness* berdistribusi normal. Hal ini disimpulkan dari hasil uji normalitas yang didapatkan berupa nilai signifikansi (p) sebesar $0,986 > 0,05$. Dengan arti lain bahwa sebaran data pada penelitian ini dapat dikatakan normal.

Uji Asumsi: Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan linearitas antara variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian [18]. Uji linearitas yang didapatkan dari hasil hitung perbandingan regresi linear. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS. Berikut adalah hasil uji linearitas pada regulasi emosi dan *forgiveness*.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	F Hitung	Sig	Keterangan
Regulasi emosi – <i>Forgiveness</i>	13,125	0,001	Linear

Berdasarkan hasil uji lenaritas pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel regulasi emosi dan *forgiveness* linier. Hal ini disimpulkan dari hasil uji linearitas yang menunjukkan bahwa didapatkan hasil nilai signifikanasi linearitas (*linearity*) sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti data penelitian tersebut memiliki hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hipotesis yang mana pengujiannya menggunakan bantuan software SPSS. Tujuan digunakannya analisis regresi linear sederhana ialah untuk mengukur besarnya pengaruh antara variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu regulasi emosi terhadap variabel terikat, yaitu *forgiveness*. Nilai signifikansi (p) $< 0,05$ mengungkapkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variabel. Sebaliknya, nilai signifikansi (p) $> 0,05$ menunjukkan bahwa antar variabel tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	R	B	R Square	F	Sig
Regulasi emosi - <i>Forgiveness</i>	0,374	0,396	0,140	3,988	0,000

Berdasarkan pada tabel di atas, didapatkan hasil perhitungan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 yang mana hal ini menunjukkan bahwa variabel bebas pada penelitian ini, yaitu regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat, yakni *forgiveness*.

Didapatkan pula hasil perhitungan berupa R Square pada pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* sebesar 0,140. Hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 14% terhadap variabel *forgiveness*. Selain itu didapatkan pula hasil perhitungan yang mana hasil tersebut digunakan untuk melihat bagaimana arah pengaruh variabel regulasi emosi terhadap *forgiveness* dilihat dari R sebesar 0,374 yang berarti yang bersifat positif, yang berarti bahwa bentuk arah pengaruh antara variabel regulasi emosi dengan variabel *forgiveness* bersifat positif pula. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dirasakan oleh remaja, semakin tinggi pula skor *forgiveness*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dirasakan oleh remaja, maka semakin rendah pula skor *forgiveness*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya pengaruh atau tidak pada regulasi emosi terhadap *forgiveness*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan bahwa ada pengaruh yang bersifat positif dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap *forgiveness*, yang artinya hipotesis penelitian yang diajukan telah diterima. Adapun untuk besar pengaruh antar variabel dapat dilihat dari R-Square sebesar 0,140 atau sebesar 14%. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi *forgiveness*, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula *forgiveness*.

Hasil tingkat kategorisasi subjek, baik variabel regulasi emosi dan *forgiveness* pada penelitian ini diperoleh hasil kategorisasi sedang pada kedua variabel. Hasil kategorisasi subjek sedang dapat memungkinkan terjadi dikarenakan pada gambar 1, didapatkan hasil bahwa subjek penelitian didominasi oleh responden dengan kategori remaja akhir pada rentang usia 21-22 tahun dibandingkan dengan kategori remaja awal dan sedang. Adapun partisipan paling banyak berada pada usia 21 tahun dengan jumlah 80 responden. Jika subjek dalam penelitian ini didominasi oleh remaja awal maka hasil kategorisasi subjek penelitian bisa saja berada pada kategorisasi rendah.

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan dengan sengaja atau tanpa disadari untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi respons emosional, termasuk pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengatur emosinya dapat mempertahankan atau meningkatkan pengalaman emosi positif atau negatif, serta mengurangi dampak dari pengalaman emosi tersebut [13]. Dalam hal ini Hendrikson [19] mengemukakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya regulasi emosi yang mana dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti pada responden remaja saja. Padahal jika dilihat lebih jauh lagi bukan hanya remaja yang mengalami putus cinta, namun usia dewasa juga dapat mengalami hal yang sama.

Kecerdasan emosi ini merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *forgiveness* seseorang, kemampuan dalam kecerdasan emosi yang dimaksud adalah untuk dapat memahami emosi diri sendiri dan orang lain [20]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwityaputri dan Sakti [10] yang menemukan bahwa adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan *forgiveness*. Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula tingkat *forgiveness* pada siswa. Jika seseorang mampu mengendalikan emosinya dengan baik, hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki tingkat kemampuan *forgiveness* yang tinggi. Selain itu, individu dengan pengendalian emosi yang baik diharapkan mampu mempertahankan sikap positif ketika menghadapi tantangan, tetap tenang dalam situasi yang menekan, dan mencegah diri dari terjebak dalam perasaan negatif seperti kemarahan, ketidaknyamanan dan kesedihan. Ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial, mereka diharapkan mampu meminimalkan tindakan negatif dan mengarahkannya kearah yang lebih positif melalui tindakan *forgiveness* [5].

SIMPULAN

Simpulan berdasarkan hasil penelitian dan juga analisis data penelitian serta diperkuat dengan teori-teori yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja pasca putus cinta. Dari hasil analisis data diketahui adanya pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness*, dimana pengaruh yang dihasilkan adalah positif. Semakin tinggi regulasi emosi pada remaja, semakin tinggi pula *forgiveness* pada remaja. Sebaliknya semakin rendah regulasi yang dimiliki pada remaja, semakin rendah pula tingkat *forgiveness*.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] J. W. Santrock, *Lifespan Development*, Ed. 4. USA: The McGraw-Hill Companies., 2013.
- [2] J. Feist, Handriatno, and G. J. Feist, *Teori Kepribadian / Theories of personality*. Jakarta: Salemba Humanika, 2013.
- [3] D. A. Ulfah, "Hubungan Kematangan Emosi Dan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta," *Jurnal Ilmu Psikologi Gunadarma*, vol. 9, no. 1, pp. 92–99, 2016.
- [4] N. Jannah, "Regulasi Emosi Remaja Putri Pasca Putus Cinta pada Siswi SMK N 1 Sanden, Bantul," 2020.
- [5] A. M. Hidayah, "Forgiveness Ditinjau Dari Rebulasi Emosi dan Kualitas Pertemanan pada Remaja," *Psikologi Islam*, p. 65, 2022.
- [6] J.-A. McCullough, Michael E. Fincham, Frank D. Tsang, "Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations," *Journal Personality and Social Psychology*, pp. 84(3), 540–557, 2003, doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>.
- [7] A. Agus and M. Sri, "Hubungan Kegagalan Cinta Dengan Terjadinya Kejadian Depresi pada

- Remaja,” *LPPM Akes Rajekwesi Bojonegoro*, vol. 7, no. 2, pp. 23–26, 2016.
- [8] Komarudin, “Membentuk Kematangan Emosi dan Kekuatan Berpikir Positif pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani,” *Jurnal Pendidik Jasmani Indonesia.*, vol. 12, no. 2, pp. 67–75, 2016.
- [9] L. Nurhikmah, “Pengaruh Forgiveness Terhadap Happiness Pada Remaja Dengan Keluarga Broken Home Di Kota Makasar,” 2022.
- [10] Y. K. Dwityaputri and H. Sakti, “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan,” *Jurnal Empati* vol. 4, no. 2, pp. 20–25, 2015, doi: 10.14710/empati.2015.14886.
- [11] Y. Kusprayogi and F. Nashori, “Kerendahhatian dan Pemaafan pada Mahasiswa,” *Psikohumaniora Jurnal Penelitian Psikologi.*, vol. 1, no. 1, p. 12, 2017, doi: 10.21580/pjpp.v1i1.963.
- [12] R. R. Mas’adah, “Hubungan Komitmen Dengan Pemaaf Pada Persahabatan Pelajar SMA Negeri 9 Malang,” Universitas Islam Negeri, 2020.
- [13] J. . Gross, *Handbook of Regulation Emotion Second Edition*. New York: Guilford Press, 2014.
- [14] A. D. P. Asdin, “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Forgiveness Pada Remaja Pasca Putus Cinta,” Universitas Merdeka Malang, 2019.
- [15] R. . D. Rahmi Andriani, T. Afiatin, and R. I. Sulistyarini, “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Caregiver-Keluarga Pasien Skizofrenia,” *J. Interv. Psikol.*, vol. 9, no. 2, pp. 254–273, 2017, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art8.
- [16] S. Lemeshow, D. W. Hosmer, J. Klar, and S. K., *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1997.
- [17] N. M. Lewandowski, G. W., Jr., Bizzoco, “Addition through subtraction: Growth Following The Dissolution of a Low Quality Relationship,” *Journal Positive Psychology.*, vol. 2 (1), pp. 40–54., 2007.
- [18] Azwar, *Metode Penelitian*, Ed. 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- [19] Hendrikson, *Faktor- faktor yang Mempengaruhi Emosi*. Jakarta: Gramedia, 2013.
- [20] A. T. D. B. Purba and R. Y. Kusumiati, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Forgiveness Pada Remaja Yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan,” *Psikologi Konseling*, vol. 14, no. 1, pp. 330–339, 2019, doi: 10.24114/konseling.v14i1.13729.