

Harga Diri, Kecerdasan Emosional dan Pemaafan pada *Emerging Adulthood* yang Mengalami Putus Cinta

Maharani Kintan¹, Setiasih^{2*}

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
E-mail korespondensi: ^{2*}setiasih@staff.ubaya.ac.id

Keywords: *break-up, emerging adulthood, emotional intelligence, forgiveness, self-esteem*

Abstract

Breakups generally have a negative impact, such as feeling sad, worthless, angry until suicidal ideation. Forgiveness is one of the ways that can be used to release negative emotions due to a breakup. This study aims to determine the relationship between self-esteem, emotional intelligence, and forgiveness in emerging adulthood who experience a breakup. Participants in this study were 330 individuals aged 18 and 25 years who experienced a breakup. Data collection used *the Rosenberg Self-Esteem Scale, Emotional Intelligence Scale, and Heartland Forgiveness Scale*. The data obtained were analyzed by multiple regression analysis. The results of the analysis showed that there was no relationship between self-esteem, emotional intelligence, and forgiveness in emerging adulthood who experienced a breakup. In this case, the ability to judge and behave appropriately, supported by good self-control and emotions allows the individual to be able to face the situation at hand and determine the right coping strategy, whether he will forgive or not when he experiences a break-up.

Kata kunci: *emerging adulthood, harga diri, kecerdasan emosional, pemaafan, putus cinta*

Abstrak

Putus cinta umumnya berdampak negatif, yaitu merasa sedih, tidak berharga, marah hingga muncul keinginan bunuh diri. Pemaafan merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk melepaskan emosi negatif akibat putus cinta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri, kecerdasan emosional, dan pemaafan pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta. Partisipan penelitian ini sebanyak 330 individu berusia 18 dan 25 tahun yang mengalami putus cinta. Pengambilan data menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale, Emotional Intelligence Scale, dan Heartland Forgiveness Scale*. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara harga diri, kecerdasan emosional, dan pemaafan pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta. Dalam hal

ini kemampuan untuk menilai dan bersikap secara tepat, didukung dengan pengendalian diri dan emosi yang baik memungkinkan individu mampu menghadapi situasi yang ada dan menentukan strategi koping yang tepat, apakah dirinya akan memaafkan atau tidak ketika dirinya mengalami putus cinta.

Sitasi: Kintan, M., & Setiasih. (2025). Harga Diri, Kecerdasan Emosional dan Pemaafan pada *Emerging Adulthood* yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 12(1), 37-48. <https://doi.org/10.35891/jip.v12i1.5640>

Pendahuluan

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, sebanyak 81% perempuan dan 84% laki-laki dalam fase *emerging adulthood* telah memiliki pengalaman berpacaran, yang dilakukan saat mereka berusia antara 10 hingga 17 tahun. Awal masa *emerging adulthood*, khususnya pada usia SMA (16-18 tahun), adalah periode di mana individu mulai membentuk hubungan dengan lawan jenis yang lebih serius dan berorientasi pada tujuan jangka panjang. Eksplorasi merupakan salah satu karakteristik individu yang berada pada tahap *emerging adulthood*, termasuk eksplorasi dalam menjalin relasi dengan lawan jenis atau berpacaran (Arnett, 2000). Karakteristik eksplorasi demikian dapat menjadikan usia berpacaran individu berlangsung dalam waktu yang singkat atau individu mengalami putus cinta (*break-up*).

Putus cinta merupakan pengalaman menyakitkan yang dapat meninggalkan luka emosional yang dalam. Berbagai faktor seperti perselingkuhan, hubungan *toxic*, atau tidak adanya restu dari orang tua dapat menyebabkan individu mengalami putus cinta (Lindenfield, 2005 dalam Pramudianti, 2020). Konsekuensi dari putus cinta dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental individu, seperti penurunan nafsu makan, kehilangan semangat untuk belajar atau menjalani aktivitas sehari-hari (Christy dkk., 2025; Harisma, 2022). Konsekuensi lain dari putus cinta juga adanya perasaan sedih, hampa, perasaan gagal, kehilangan rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, hingga timbul pikiran untuk bunuh diri (Rumondor, 2013). Selain berdampak pada dirinya sendiri, pengalaman putus cinta juga dapat berdampak pada mantan pacar individu.

Menurut McCullough (1998, dalam Tacasily, 2021) apabila individu belum bisa memaafkan mantan pacar atas tindakan pemutusan hubungan yang menyakiti dirinya, maka individu tersebut cenderung akan melakukan dua hal, yaitu memutuskan kontak dengan mantan tersebut dan membalas dendam atau melakukan hal-hal yang merugikan mantan pacarnya. Menurut Kato (2016) pemaafan (*forgiveness*) merupakan tipe strategi koping yang digunakan individu dalam menanggapi stressor interpersonal yang disebabkan oleh suatu pengkhianatan, pelanggaran atau kesalahan. Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, menurut Kato pemaafan melibatkan koping yang sifatnya konstruktif, yaitu menunjukkan bahwa individu secara aktif berupaya untuk memperbaiki, mempertahankan atau memelihara suatu relasi dengan tidak mengganggu orang lain saat bertemu dengan stressor interpersonal tersebut.

Teori transaksional yang dikemukakan Lazarus dkk (Lazarus, 1999 dalam Kato 2016) menjelaskan bahwa perilaku koping merupakan upaya untuk mengadakan perubahan kognitif dan perilaku secara terus menerus sebagai cara untuk mengatur atau mengelola berbagai tuntutan, baik yang sifatnya internal atau eksternal yang dirasakannya berat dan melebihi kapasitas yang dimiliki individu. Hipotesis yang diajukan oleh teori transaksional yaitu strategi koping berubah sesuai dengan karakteristik spesifik dari situasi stress dan berubah setiap waktu untuk menanggapi situasi stress yang sama. Dalam relasi berpacaran, episode stress dapat muncul berulang kali dan setiap kali individu dapat menentukan sikap apakah dirinya akan memaafkan atau tidak.

Memaafkan dapat menjadi sarana bagi individu untuk menurunkan tekanan psikologis yang ada dalam dirinya. Dengan memaafkan diri sendiri, orang lain atau keadaan, maka individu akan dapat menerima dan menghargai dirinya sendiri atau keadaan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (Astuti dan Maretih, 2018). Kondisi psikologis yang baik tersebut merupakan hal yang penting bagi individu, khususnya *emerging adulthood*, agar mereka dapat berinteraksi, bekerja dan menjalin relasi sosial dengan orang lain yang ada di lingkungannya.

Kemampuan memaafkan dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti empati, karakteristik kepribadian (Mc Cullough, 1998, dalam Tacasily, 2021). Empati berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memahami kondisi emosional orang lain. Sesuai dengan pendapat Goleman (2006) bahwa kecerdasan emosional melibatkan kemampuan mengekspresikan diri, menunjukkan empati, dan menjalin hubungan dengan orang lain. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan dapat mengelola emosi yang negatif dengan lebih baik. Karakteristik kepribadian tertentu, seperti ekstrovert dengan ciri individu yang mempunyai sikap terbuka, ekspresif, asertif, hangat, kooperatif cenderung mudah berempati dan menjalin relasi sosial dengan orang lain. Beberapa karakteristik kepribadian demikian dimiliki oleh individu yang mempunyai harga diri yang tinggi (Brander, 2005).

Hasil wawancara dengan individu yang mengalami putus cinta, menunjukkan mereka berusaha mengatasi dan mengelola emosi mereka melalui berbagai strategi, seperti menerima kenyataan, mengalihkan perhatian, dan belajar dari pengalaman masa lalu. Pemaafan dapat mengurangi keinginan untuk membalas dendam dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Namun, proses pemaafan bisa sulit dan memerlukan kecerdasan emosional (Worthington dan Wade, 1999). Kecerdasan emosional membantu individu mengelola emosi secara efektif dan merespons situasi dengan lebih baik.

Keterlibatan emosi individu sangat besar dan berat dalam proses memaafkan. Pada umumnya, individu yang mengalami putus cinta, lebih banyak mengalami emosi yang negatif sifatnya, untuk memaafkan mantan pacarnya, melalui proses internal sedemikian rupa individu berupaya mengelola menjadi emosi yang sifatnya lebih positif. Demikian pula jika individu mempunyai harga diri yang rendah, cenderung mempunyai perasaan tidak berdaya dan putus asa akan terasa berat dan sulit untuk dapat memaafkan mantan pacarnya. Individu yang mengalami putus cinta cenderung berada dalam kondisi mental yang kurang positif dan lebih mudah dalam mengikuti suasana hati (perasaan). Sejauh ini penelitian Septeria (2012) melihat hubungan harga diri dengan pemaafan pada remaja SMA, sedangkan penelitian Salma (2023) melihat

hubungan antara kecerdasan emosional dengan pemaafan pada individu yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. Pada penelitian ini ingin diketahui tentang kontribusi dari variabel kecerdasan emosional dan harga diri individu terhadap pemaafan yang dialami individu yang mengalami putus cinta.

Kecerdasan emosional, menurut Mayer-Salovey (1997 dalam Salma 2023), adalah kemampuan memahami, mengidentifikasi, dan menggunakan emosi untuk memudahkan pembelajaran. Goleman (2006) menambahkan bahwa kecerdasan emosional melibatkan kemampuan mengekspresikan diri, menunjukkan empati, dan menjalin hubungan dengan orang lain. Bar-On (dalam Iqbal, 2011) mengartikan kecerdasan emosional sebagai kumpulan keterampilan dan kompetensi emosional serta sosial yang mempengaruhi perilaku. Hasil wawancara menunjukkan bahwa individu yang mengalami *break-up* berusaha mengatasi dan mengelola emosi mereka melalui berbagai strategi, seperti menerima kenyataan, mengalihkan perhatian, dan belajar dari pengalaman masa lalu. Pemaafan dapat mengurangi keinginan untuk membalas dendam dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Namun, proses pemaafan bisa sulit dan memerlukan kecerdasan emosional (Worthington dan Wade, 1999). Kecerdasan emosional membantu individu mengelola emosi secara efektif dan merespons situasi dengan lebih baik. Selain kecerdasan emosional, harga diri juga berperan penting dalam komunikasi interpersonal dan kesejahteraan psikologis (Solomon dan Theiss, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk mengetahui tingkat harga diri, kecerdasan emosional, dan pemaafan pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta. Adapun hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara harga diri, kecerdasan emosional dan pemaafan pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif survei, yaitu mengumpulkan data numerik dari populasi dengan menggunakan skala. Metode ini berupaya menilai korelasi antar variabel yang dinilai.

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah *emerging adulthood* di Indonesia, berusia 18-25 tahun yang mengalami putus cinta. Pengambilan data menggunakan *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) dari Thompson, Snyder, dan Hoffman (2005) yang digunakan oleh Fitriastri dan Hajam (2018), *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang telah digunakan dalam penelitian Izzati (2019), dan skala kecerdasan emosional yang telah digunakan dalam penelitian Puspitawati (2002).

Pengambilan data penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yang dilakukan dengan cara menyebarkan *link* skala melalui media sosial Tiktok. Jumlah partisipan yang diperoleh adalah 330 orang, terdiri dari 82 partisipan laki-laki dan 248 partisipan perempuan.

Analisa Data

Untuk mengetahui hubungan antara harga diri, kecerdasan emosional dan pemaafan maka data yang diperoleh dianalisis dengan teknik statistik regresi berganda.

Hasil

Data deskriptif terkait partisipan penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Demografi Partisipan Penelitian (N=330)

Variabel		F	%
Jenis kelamin	Perempuan	248	75.2
	Laki-laki	82	24.8
Usia (tahun)	25	33	10.0
	24	34	10.3
	23	38	11.5
	22	54	16.4
	21	46	13.9
	20	38	11.5
	19	41	12.4
	18	46	13.9
Pendidikan	SMA	190	57.6
	Mahasiswa S1/S2	75	22.7
	Sarjana (S1)	65	19.7
Pekerjaan	Belum bekerja	146	44.2
	Pegawai swasta	72	21.8
	Mahasiswa	68	20.6
	Wirausaha	36	11.03

	Pegawai negeri	8	2.4
Domisili	Jawa	220	66.7
	Sumatra	63	19.1
	Kalimantan	34	10.3
	Sulawesi	13	3.9

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa mayoritas partisipan penelitian ini adalah perempuan (75,2%), berusia antara 18 tahun hingga 25 tahun dengan mayoritas (16.4%) berusia 22 tahun. Sebagian besar partisipan mempunyai latar belakang pendidikan SMA (57.6%), belum bekerja (44.2%) dan berdomisili di pulau Jawa (66.7%).

Tabel 2

Data Partisipan tentang Pacar dan Putus Pacar (N=330)

Pertanyaan terbuka		F	%
Saat ini sedang menjalin asmara?	Ya	222	67.3
	Tidak	108	32.7
Lama menjalin asmara sekarang ini	<3 bulan	35	10.6
	3-<6 bulan	44	13.3
	6-<9 bulan	27	8.2
	9-<12 bulan	22	6.7
	>=12 bulan	94	28.5
Pacar sekarang ini adalah pacar ke:	Tidak memiliki pacar	108	32.7
	1	33	10.0
	2	66	20.0
	3	33	10.0
	4	49	14.8
	5	149	45.2
Setelah putus, waktu untuk mendapatkan pacar lagi:	<6 bulan	94	28.5
	6-12 bulan	80	24.2
	>=12 bulan	156	47.3

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa mayoritas partisipan penelitian ini sekarang sudah mempunyai pacar lagi (67.3%), dengan lama berpacaran mayoritas lebih dari 12 bulan dan pacar sekarang mayoritas adalah pacar yang kelima. Sebagian besar (47.3%) partisipan setelah putus dengan pacar membutuhkan waktu 12 bulan lebih untuk berpacaran lagi.

Tabel 3

Hasil Uji korelasi Pearson

Variabel yang dikorelasikan	R	Sig
Harga diri – pemaafan	0.178	0.031
Kecerdasan emosi - pemaafan	0.657	0.024

Hasil uji korelasi Pearson pada tabel 3, menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan positif antara harga diri dan pemaafan pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta ($p = 0,031 < 0,05$); juga ada korelasi yang signifikan positif antara kecerdasan emosi dan pemaafan pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta ($p = 0,024 < 0,05$).

Tabel 4*Hasil Uji Regresi Berganda*

Variabel yang dikorelasikan	F	Sig
Harga Diri-Kecerdasan Emosi-Pemaafan	0.347	0.080

Hasil uji regresi berganda pada tabel 4, menunjukkan bahwa harga diri dan kecerdasan emosi secara bersama-sama tidak menunjukkan adanya kontribusi yang signifikan terhadap pemaafan pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta.

Diskusi

Putus cinta merupakan pengalaman yang menyakitkan bagi *emerging adulthood*, dan dapat berdampak secara negatif pada fisik maupun mental individu yang mengalaminya. Adanya pengalaman yang menyakitkan tersebut membuat *emerging adulthood* cenderung didominasi oleh emosi yang sifatnya negatif, seperti merasa sedih, hampa, tidak berharga, marah hingga mempunyai pikiran bunuh diri (Rumondor 2013). Pikiran hingga perilaku negatif relatif mudah muncul pada *emerging adulthood* mengingat pada masa *emerging adulthood* individu berada pada fase *instability*. Pada fase demikian individu mudah terstimulasi oleh suatu kondisi atau pengalaman yang dirasakannya sangat berat (Arnett, 2000).

Pengalaman putus cinta menjadi lebih berdampak jika individu yang terdampak mempunyai harga diri yang rendah, mengingat karakteristik individu dengan harga diri yang rendah adalah mudah marah, merasa tidak berharga, dan cenderung berprasangka negatif pada orang lain. Disisi lain, individu dengan harga diri yang tinggi, lebih fokus ada masa sekarang, tidak larut pada masa lalu, lebih percaya diri dan mampu membuat suatu pilihan untuk dirinya (Sherman, 2015). Menurut Rosenberg (dalam Iqbal, 2011)

harga diri adalah suatu sikap yang mengacu pada objek yang spesifik yaitu diri (*self*). Dalam hal ini ada proses penilaian dan evaluasi terhadap karakteristik diri.

Partisipan penelitian ini adalah *emerging adulthood* yang berusia antara 18-25 tahun, mayoritas perempuan (75,2%) yang tinggal di pulau Jawa (66,7%), mempunyai latar belakang pendidikan minimal SMA (57,6%), bahkan mahasiswa (22,7%) dan sarjana (19,7%) serta sudah bekerja (35,2%). Dalam berelasi dengan lawan jenis (berpacaran) mayoritas partisipan yang mengalami putus cinta pada penelitian ini sekarang sudah mempunyai pacar lagi (67,3%), bahkan mereka mempunyai pengalaman berpacaran lebih dari satu kali (90%). Sebanyak 47,3% partisipan setelah putus cinta memperoleh pacar baru dalam waktu kurang dari enam bulan dan hingga saat pengambilan data penelitian ini menjalin relasi romantis dengan pacar barunya sudah lebih dari 12 bulan.

Karakteristik partisipan penelitian ini jika ditinjau dari data demografi dan pengalaman menjalin relasi romantis dengan lawan jenis dapat dikelompokkan sebagai *emerging adulthood* yang tidak mudah terbawa emosi, karena pengalaman putus cinta. Sebagai pribadi, partisipan penelitian ini mempunyai penilaian yang cukup baik terhadap kemampuan yang ada pada dirinya atau dapat dikatakan mempunyai harga diri yang cukup baik. Dalam hubungannya dengan emosi dapat dikatakan partisipan penelitian ini mempunyai kecerdasan emosional yang juga cukup baik. Sesuai pendapat Goleman (2006) bahwa aspek-aspek kecerdasan emosional adalah kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan kemampuan sosial. Mengacu pada aspek-aspek kecerdasan emosional dari Goleman tersebut, maka partisipan penelitian ini cukup rasional, mereka dapat dikatakan cukup baik dalam hal kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri dan kemampuan sosial. Dengan kondisi demikian partisipan penelitian ini cukup mampu melihat pengalaman putus cinta sebagai sesuatu yang tidak boleh menjadikan mereka terpuruk dan mempengaruhi relasi sosial, studi dan pekerjaannya. Hal ini mendukung adanya korelasi yang signifikan positif antara harga diri dan pemaafan maupun korelasi antara kecerdasan emosional dengan pemaafan.

Di sisi lain, teori transaksional dari Lazarus, dkk (Lazarus, 1999 dalam Kato 2016) menyatakan bahwa perilaku koping merupakan upaya untuk mengadakan perubahan kognitif dan perilaku secara terus menerus sebagai cara untuk mengatur atau mengelola berbagai tuntutan, baik yang sifatnya internal atau eksternal yang dirasakannya berat dan melebihi kapasitas yang dimiliki individu. Dalam relasi berpacaran, pengalaman menghadapi episode stress yang muncul berulang kali membuat individu mampu mengubah aspek kognitif dan perilakunya sehingga tidak mudah terdampak dan dikuasai oleh emosi yang sifatnya negatif dan merugikan. Situasi demikian pada akhirnya menjadikan individu dapat menentukan sikap apakah dirinya akan memaafkan atau tidak.

Kesimpulan

Pengalaman putus cinta tidak selalu berdampak negatif terutama pada *emerging adulthood* yang cukup cerdas secara emosional, mampu menilai dirinya secara positif dan membuat pilihan untuk masa depannya. Penilaian dan pengendalian diri yang baik didukung dengan pengalaman berpacaran (dua hingga lima kali) menjadikan partisipan penelitian ini mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kondisi putus cinta dengan strategi koping yang baik dan menentukan sikap yang tepat, apakah akan memberikan maaf atau tidak kepada pacarnya.

Referensi

- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from The Late Teens Through The Twenties. *The American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Astuti, W. & Maretih, A.K.E. (2018). Apakah Pemaafan Berkorelasi dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan? *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 41-53.
- Branden, N. (2005). Kekuatan Harga diri (The Power of Self Esteem) (Alih Bahasa: Anne Natanael). Batam: Interaksara
- Christy, L., Rhamaniya, A. A. A. T., Purwoko, K. A., Gunawan, A. B. (2025). Menganalisis Interpretasi Putus Cinta Mahasiswa *Marketing Communication* BINUS LE51 melalui percakapan di *WhatsApp*. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*, 6 (1), 388-397. <https://doi.org/10.35870/jimik.v6i1.1171>

- Fitriasri, A., Hadjam, M. N. R. (2018). *Subjective well-being* Ditinjau dari Forgiveness dan *Proactive Coping* pada Ibu Tunggal Karena Perceraian yang Bekerja Sebagai PNS. *Jurnal Spirits*, 9(1), 24-39. <https://doi.org/10.30738/spirits.v9i1.6341>
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ* (T. Hermaya, Penerjemah). Gramedia Pustaka Utama
- Harisma, Baiq Fifiani. (2022). Konseling Sebaya: Sebuah Penanganan Masalah Psikologis Remaja Putus Cinta. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 1(2), 81-92. <https://doi.org/10.59027/alihtiram.v1i2.250>
- Iqbal, M. (2011). Hubungan antara Self Esteem dengan Religiusitas terhadap Resiliensi pada Remaja di Yayasan Himmata. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah).
- Izzati, S. (2019). *Hubungan antara Harga Diri dengan Resiliensi pada Remaja yang Orangnya Bercerai*. (Skripsi Sarjana, Universitas Surabaya).
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185-189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050>
- Puspitawati, M.W. (2002). Hubungan antara lamanya belajar menari dengan kecerdasan emosional remaja putri. (Skripsi Sarjana, Universitas Surabaya).
- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan pada Remaja Wanita yang Berulang-ulang Putus Cinta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(2), 337-346. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>
- Rumondor, P. C. B. (2013). Gambaran Proses Putus Cinta pada Wanita Dewasa Muda di Jakarta: Sebuah Studi Kasus. *Humaniora*, 4(1), 28-36. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3415>
- Salma, Nun. (2023). *Hubungan antara Emotional Intelligence dan Forgiveness pada yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran*. (Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/2222/1/SKRIPSI.pdf>
- Septeria, D. (2012) *Hubungan antara harga diri (self esteem) dengan memaafkan (forgiveness) pada remaja putri di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang*. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sherman, A. R. (2015, August 17). *Characteristics of High and Low Self-Esteem*. Diambil kembali dari Psych Skills: <https://psychskills.com/characteristics-of-high-and-low-self-esteem/>

Solomon, D. & Theiss, J. (2013). *Interpersonal Communication: Putting Theory into Practice*. Routledge.

Tacasily, Y. O. M., & Soetjningsih, C. H. (2021). The Correlation Between Forgiveness and Psychological Well-Being of College Students Who Have Experiences a Breakup. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 259-267. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199>

Worthington, E. L., Jr., & 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>