
Memaafkan untuk Bahagia: Kunci Kesejahteraan Remaja Pasca Putus Cinta

Intan Navulani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Institut, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: intannavulani578@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the relationship between forgiveness and subjective well-being in teenagers who have experienced a breakup. This research uses a quantitative approach. The subjects of this research were 200 teenagers who experienced a breakup in Sidoarjo, aged 16-19 years. The data collection method uses purposive sampling technique. Data collection for this research uses a scale of forgiveness and subjective well-being. The instrument in this research uses a Likert scale, the method for data analysis used is product moment correlation using SPSS 27 For Windows. Based on data analysis, the coefficient $r = 0.743$ was obtained with a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$). This shows that there is a very significant positive relationship between Forgiveness and Subjective Well-Being. There is a positive correlation, which means that the higher the forgiveness, the higher the subjective well-being.

Keywords: Forgiveness, Subjective Well-Being, Breakup, Teenager.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara forgiveness dengan subjective well-being pada remaja yang mengalami putus cinta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 200 remaja yang mengalami putus cinta di Sidoarjo, berusia 16-19 tahun. Cara pengambilan data menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala forgiveness dan subjective well-being. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala likert, metode untuk analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dengan menggunakan bantuan SPSS 27 For Windows. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien $r = 0,743$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara Forgiveness dengan Subjective Well-Being. Adanya korelasi positif yang artinya semakin tinggi forgiveness maka semakin tinggi pula subjective well-being tersebut.

Kata kunci: Memaafkan, Kesejahteraan Subjektif, Putus Cinta, Remaja.

Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan yang melibatkan perubahan besar yaitu perubahan fisik, emosional, sosial, perubahan kognitif yang signifikan, dan kematangan mental. Ciri menonjol yang ada di dalam kehidupan remaja yaitu adanya perasaan untuk mencintai dan memperoleh cinta dari orang lain (Hurlock, 2004). Sarwono (2006) masa remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu, remaja awal berusia 10-12 tahun, remaja madya berusia 13-15 tahun, dan remaja akhir berusia 16-19 tahun. Pada masa perkembangan ini, remaja tertarik dengan lawan jenis sehingga mulai merasakan jatuh cinta. Komitmen yang dijalin oleh dua orang yang saling mencintai tentunya tidak selalu berjalan mulus tanpa ada kendala atau rintangan. Masalah-masalah yang terjadi pada suatu hubungan percintaan sewaktu-waktu akan dapat menghancurkan perasaan pada setiap individu dan dapat mengakibatkan putus cinta

Ketika remaja mengalami putus cinta, sering merasa sangat sedih dan kecewa. Perasaan ini bisa mendorong mereka melakukan hal-hal negatif, seperti tidak masuk sekolah, mengurung diri di kamar, merasa stres, kehilangan semangat hidup, mulai merokok, minum alkohol, atau bahkan, dalam beberapa kasus mencoba untuk bunuh diri (Yulianingsih, 2012). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan hubungan cinta berakhir seperti menyimpan terlalu banyak rahasia, kurangnya keterbukaan dengan pasangan, hilangnya rasa saling percaya, adanya perselingkuhan, dan minimnya komunikasi. Jatuh cinta adalah hal yang wajar terjadi pada remaja (Lindenfield, 2005). Dalam survei yang dilakukan oleh Baiq (2022) NT yang sebagai subjek penelitiannya tersebut sedang menjalani hubungan jarak jauh dengan kekasihnya yang bekerja di kapal pesiar yang mengakibatkan kurangnya komunikasi dengan kekasihnya. Setelah NT mencari tahu tentang kekasihnya ternyata kekasihnya tersebut sedang melakukan tukar cincin dengan wanita lain, setelah itu NT memutuskan untuk mengakhiri hubungannya. NT yang mengalami putus cinta mengalami putus cinta merasakan berbagai tekanan emosional seperti sulit tidur, sering menangis sendirian di malam hari, sesekali meluapkan emosi dengan memukul tembok, munculnya pikiran untuk bunuh diri, serta merasa cemas karena terus memikirkan kekasihnya yang tidak memberikan kabar. Hal tersebut membuat dirinya selalu menyalahkan diri sendiri dan belum bisa mengikhlaskan hal yang telah terjadi pada kandasnya hubungan itu.

Menurut Kompasiana (2023) sekitar 800.000 hingga satu juta orang meninggal bunuh diri setiap tahun, sehingga bunuh diri menduduki posisi ke-10 sebagai penyebab kematian terbesar di dunia. Faktor yang berkaitan dengan kemunculan gangguan mental pada remaja meliputi putus cinta, perundungan, hubungan teman sebaya dan keluarga. 1 dari 3 remaja Indonesia mempunyai masalah kesehatan mental di rentang 10-17 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yoga (2022) menunjukkan bahwa 123 orang remaja sebagai subjek penelitian (48,8%) menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* pada kategori rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2020) dengan 100 subjek penelitian (60%) menunjukkan bahwa kurang bahagia akan kehidupannya. *Subjective well-being* memiliki peran penting dalam proses pemulihan dari patah

hati. Diener (2009) mengelompokkan *subjective well-being* ke dalam tiga aspek. Pertama, *subjective well-being* tidak hanya berupa pandangan subjektif, tetapi melibatkan keinginan-keinginan bermakna yang dimiliki setiap individu. Kedua, *subjective well-being* adalah evaluasi umum terhadap kehidupan seseorang berdasarkan berbagai makna. Ketiga, dalam kehidupan sehari-hari *subjective well-being* adalah perasaan bahagia dan positif lebih sering dirasakan dibandingkan perasaan negatif.

Ketika seseorang mengalami penurunan *subjective well-being* akan cenderung merasa tidak puas dengan kehidupannya, sering merasa tidak bahagia, serta lebih banyak mengalami emosi negatif seperti kebingungan menutup diri dari lingkungan sekitar. *Subjective well-being* yang rendah seringkali berpengaruh pada rendahnya rasa percaya diri (*self-esteem*). Orang dengan rasa percaya diri rendah merasa kurang berharga dan sulit menghadapi tantangan hidup dengan positif. Penurunan *subjective well-being* juga membuat individu memiliki pandangan yang pesimis terhadap masa depan dan kesulitan melihat sisi positif dalam kehidupannya. Pramudianti (2020) menyatakan bahwa kebahagiaan seseorang dapat diukur melalui kesejahteraan subjektif, yaitu rasa puas terhadap kehidupan dan kemampuan menikmati hidup secara maksimal.

Subjective well-being dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor dari dalam diri seseorang. Faktor tersebut mencakup rasa syukur, kemampuan untuk memaafkan, kepribadian, kepercayaan diri, dan spiritualitas. Serta faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Nasywa & Dewi, 2019). Compton & Hoffman (2013) juga memiliki pendapat bahwa faktor internal yang mempengaruhi *subjective well-being* meliputi *self-esteem*, optimis, kontrol diri, religiusitas, kebermaknaan hidup, hubungan positif dengan orang lain, kepribadian, dan *self-compassion*. Serta faktor eksternal yaitu pendapatan, pernikahan, dan budaya. Salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang adalah kemampuan untuk memaafkan atau *forgiveness*. Mengurangi emosi negatif, meningkatkan kesehatan mental, dan memperbaiki hubungan secara interpersonal adalah kunci utama untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi. Oleh karena itu, kemampuan memaafkan (*forgiveness*) menjadi sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Rahmah, 2018).

Forgiveness menurut Thompson dan Snyder (2003) adalah kurangnya keinginan untuk menghindari sesuatu atau individu yang pernah menyakiti dan berkurangnya keinginan untuk melukai atau membalaskan dendam dan disertai peningkatan belas kasihan (*compassion*) dan keinginan untuk bertindak secara positif ke orang yang telah menyakiti. McCullough (1997), memaafkan menjadi lebih mudah jika individu yang terluka memiliki perasaan positif seperti cinta, belas kasih, kepercayaan, empati atau simpati terhadap orang yang menyakitinya. McCullough juga menjelaskan bahwa individu yang mampu memaafkan setelah mengalami peristiwa menyakitkan cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih baik. Menurut Gani (2011) *forgiveness* merupakan proses melepaskan rasa sakit, marah, dan dendam yang disebabkan oleh orang lain. Perasaan sakit akibat perlakuan yang

tidak menyenangkan akan hilang secara bertahap melalui proses yang bisa memakan waktu lama.

Metode

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menemukan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menyebarkan kuisioner menggunakan google form melalui media sosial secara *online* partisipan. Jumlah sampel diambil berdasarkan tabel *krejcie* sebanyak 384 dan sampel berjumlah 200 remaja yang mengalami putus cinta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel serta mengukur tingkat hubungan tersebut tanpa mempengaruhi variabel-variabel tersebut. Variabel dalam penelitian ini yaitu: 1) Variabel bebas (X) adalah *forgiveness*; 2) Variabel terikat adalah *subjective well-being*.

Dalam penelitian ini terdapat dua skala yang digunakan yaitu Skala *forgiveness* (McCullough, 2000) dengan 3 aspek. Skala berikutnya yaitu Skala *subjective well-being* (Diener & Oishi, 2005). Pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Skala penelitian ini menggunakan model skala *likert*.

Hasil

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Perempuan	141	70,5%
Laki-Laki	59	29,5%
Total	200	100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa dari 200 responden, 70,5% berjenis kelamin perempuan dan 29,5% berjenis kelamin laki-laki. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Tabel 2. Data Skala *Forgiveness*

Kategori	Interval	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 122$	6	3%
Tinggi	$112 < X \leq 122$	62	31%
Sedang	$102 < X \leq 111$	86	43%
Rendah	$92 < X \leq 101$	44	22%
Sangat Rendah	$X < 91$	2	1%

Berdasarkan data yang diperoleh, kategorisasi untuk variabel *forgiveness* menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 86 partisipan (43%) berada dalam kategori sedang. Sebanyak 62 partisipan (31%) berada dalam kategori tinggi, sementara 44 partisipan (22%) berada dalam kategori rendah, 6 partisipan (3%) berada dalam kategori sangat tinggi, dan 2 partisipan (1%) berada dalam kategori sangat rendah

Tabel 3. Data Skala Subjective Well-Being

Kategori	Interval	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 75$	4	2%
Tinggi	$69 < X \leq 75$	72	36%
Sedang	$63 < X \leq 68$	79	39,5%
Rendah	$57 < X \leq 62$	41	20,5%
Sangat Rendah	$X < 57$	4	2%

Berdasarkan data variabel *subjective well-being*, sebanyak 79 partisipan (39,5%) termasuk dalam kategori sedang, diikuti oleh 41 partisipan (20,5%) dalam kategori rendah, 72 partisipan (36%) dalam kategori tinggi, sementara 4 partisipan (2%) dalam kategori sangat tinggi, dan 4 partisipan (2%) berada dalam kategori sangat rendah

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
<i>Forgiveness-Subjective Well-Being</i>	0.082	200	.057	Normal

Dari data di atas hasil uji normalitas yang dihasilkan oleh variabel *forgiveness* dengan *subjective well-being* diperoleh nilai signifikan $p = .057$ ($p > .05$) maka dinyatakan normal.

Tabel 5. Hasil Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Forgiveness-Subjective Well-Being</i>	1.240	.191	Linier

Pada tabel di atas, uji linieritas memperoleh nilai signifikansi $p = .191$ ($p > .05$) maka kesimpulannya ada hubungan linier antara *forgiveness* dengan *subjective well-being*

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

Correlation				
Pearson	Variabel	N	Sig.	Pearson Correlation (r)
	<i>Forgiveness- Subjective well-being</i>	200	0.001	.733

Pada tabel di atas, uji korelasi memperoleh hasil korelasi $r = 0,733$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), maka kesimpulannya Adanya korelasi positif yang artinya semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi pula *subjective well-being*.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada remaja Sidoarjo yang berusia 16-19 tahun yang mengalami putus cinta dengan rentang waktu 1-2 tahun. Pada penelitian ini dilakukan secara *online* partisipan yang melalui penyebaran *google form*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara forgiveness dengan subjective well-being dengan nilai pearson correlation sebesar 0,733. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi forgiveness maka semakin tinggi subjective well-being.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina dan Angelina (2024) bahwa ada hubungan positif antara *forgiveness* dengan *subjective well-being* pada pasangan yang menikah muda. Maka dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat *forgiveness* maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* pada pasangan yang menikah muda dan semakin rendah *forgiveness* maka semakin rendah pula tingkat *subjective well-being* pada pasangan yang menikah muda.

Jika dilihat dari aspek pertama *forgiveness* (McCullough, 2000) adalah *avoidance motivation* yang artinya kemampuan individu untuk mengurangi keinginan untuk menghindari orang yang telah menyakiti dan melepaskan keinginan untuk menjaga jarak. Hal ini membantu individu untuk menghadapi berbagai peristiwa dan pengalaman hidup dengan lebih baik, serta merasakan lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif. Sehingga individu tersebut dapat dikatakan memiliki subjective well-being yang tinggi. (Diener dkk., 1994). Aspek kedua dari *forgiveness* adalah *revenge motivation*, yaitu berkurangnya keinginan untuk melakukan balas dendam kepada orang yang telah menyakitinya. Dengan mengurangi keinginan untuk membalaskan rasa sakit hati, individu juga berusaha meminimalisir rasa marah, kecewa. Aspek ketiga *forgiveness* adalah *benevolence motivation*, yaitu upaya individu untuk berdamai dengan orang yang telah menyakitinya, meskipun didorong oleh niat baik pelaku yang telah menyakitinya.

Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian pada variabel *forgiveness* dapat diketahui sebanyak 3% responden yang memiliki *forgiveness* dengan kategori tinggi sekali, hasil 31% dari responden yang memiliki *forgiveness* dengan kategori tinggi, 43% responden yang memiliki *forgiveness* dengan kategori sedang, sebanyak 22% responden memiliki *forgiveness* pada kategori rendah, dan sebanyak 1% responden memiliki *forgiveness* pada kategori sangat rendah. Remaja yang mengalami putus cinta dengan kategori *forgiveness* tinggi sekali dan tinggi cenderung memiliki faktor-faktor yang memudahkan korban untuk memaafkan orang yang telah menyakitinya. Sebaliknya, remaja dengan tingkat *forgiveness* rendah dan rendah sekali kemungkinan besar dipengaruhi faktor negatif yang membuat mereka sulit memaafkan, seperti tidak adanya permintaan maaf dari pelaku. Menurut Wade dan Worthington (2003), permintaan maaf dari pelaku dapat memicu empati pada korban, yang pada akhirnya membantu korban lebih mudah memaafkan. Namun, jika pelaku tidak meminta maaf, korban cenderung sulit untuk memaafkan.

Kesimpulan

Temuan dalam penelitian ini menyatakan ada hubungan positif dan signifikan antara *forgiveness* dan *subjective well-being* pada remaja yang mengalami putus cinta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *forgiveness* pada remaja yang mengalami putus cinta, semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *forgiveness* semakin rendah pula *subjective well-being* yang dialami oleh remaja yang mengalami putus cinta tersebut.

Remaja yang mengalami putus cinta dapat meningkatkan kemampuan memaafkan dengan cara mengikhlaskan kejadian yang ada di masa lalu dan menyadari bahwa setiap individu memiliki kemungkinan untuk melakukan kesalahan. Bagi orang tua diharapkan dapat menjadi pendengar yang baik tanpa menghakimi atau memaksa remaja untuk cepat “*move on*”, mengajarkan pentingnya memaafkan mantan pasangan bukan berarti melupakan rasa sakit yang ada, akan tetapi lebih kepada melepaskan emosi negatif untuk kesehatan mental. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu lebih mengembangkan penelitian ini seperti dapat menggunakan subjek penelitian yang berbeda, maupun metode penelitian yang berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu.

Referensi

- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being*. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). *Subjective well-being: A general overview*. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E., Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Subjective well-being: The science of happiness*. *Oxford handbook of positive psychology*, 187-194.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542-575.
- Gani, H. A. (2011). *Forgiveness therapy*. Yogyakarta: Kanisius Yogyakarta.
- Harisma, B. F. (2022). *Konseling Sebaya: Sebuah Penanganan Masalah Psikologis Remaja Putus Cinta*. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 1(2), 81–92.
- Hurlock, B. (n.d.). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi 5)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kompasiana. (2023). *Kasus Bunuh Diri di Indonesia Gara-Gara Putus Cinta, Pria Lebih Rentan? Halaman 1 - Kompasiana.com*.
- Lindenfield, G. (n.d.). *Putus cinta bukan akhir segalanya*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lopez & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment a handbook of models & measures*. Washington. DC: HERE.

- McCullough, M.E., Worthington, E.L., & Rachal, K. . (1997). *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 321-336.
- 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.
- Nugraha, M. (2020). *Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah singosari delitua*. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1-7.
- Pramudianti, R. (2020). *Kebahagiaan pada remaja wanita yang berulang-ulang putus cinta*. *Jurnal Ilmu Sosial and Humaniora*, 9(2), 337-346.
- Rahmah, H. (2018). *Penerapan Aspek Kesejahteraan Psikologis dan Pemaafan Dalam Membentuk Kesehatan Mental*. Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan. 2018.
- Ramadhan, Y. A. (2022). *A study on the description of subjective well-being among teenager living in orphanages in Samarinda City Studi tentang gambaran subjective well-being pada remaja penghuni panti asuhan di Kota Samarinda*. 17(April), 64–77.
- Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi remaja edisi kedua*.
- Shofyaningrum, H., & Setyaningtyas, A. D. A. (2024). *Forgiveness Dengan Subjective Well-Being Pada Pasangan Yang Menikah Muda*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 18–23. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.4376>
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. J. (2003). *Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?* *Journal of Counseling & Development – Summer*, 81, 343-353.
- Yulianingsih, Y. (2012). *Strategi coping pada remaja pasca putus cinta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.