

**PENGARUH PEMAAFAN DAN PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA YANG ORANG TUANYA
BERCERAI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Nurul Putri Tasqya

1907016008

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : PENGARUH PEMAAFAN DAN PERSEPSI DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA REMAJA YANG ORANG TUANYA BERCERAI
Penulis : Nurul Putri Tasqya
NIM : 1907016008
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 29 September 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widhiastuti, M.Ag.
NIP. 197503192009012003

Penguji II

Nadva Arivani Hasanah N., M.Psi.
NIP. 199201172019032019

Penguji III

Lailatul Muadzdzinah, M.Psi., Psikolog.
NIP. 196805032016012901

Penguji IV

Lucky Ade Sessiani, M.Psi.
NIP. 198512022019032010

Pembimbing I

Dr. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP. 196006151991031004

Pembimbing II

Nadva Arivani Hasanah N., M.Psi.
NIP. 199201172019032019

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH PEMAAFAN DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA ANAK YANG ORANG
TUANYA BERCERAI

Nama : Nurul Putri Tasqya
NIM : 1907016008
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP. 196006151991031004

Semarang, 14 September 2023
Yang bersangkutan

Nurul Putri Tasqya
NIM. 1907016008

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

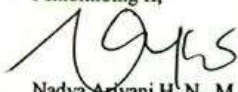
Judul : PENGARUH PEMAAFAN DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA ANAK YANG
ORANG TUANYA BERCERAI

Nama : Nurul Putri Tasqya
NIM : 1907016008
Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Nadya Ariyani H. N., M. Psi
NIP. 1992201172019032019

Semarang, 14 September 2023
Yang bersangkutan


Nurul Putri Tasqya
NIM. 1907016008

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemaafan dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini dalam pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 17 September 2023

Nurul Putri Tasqya

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin.

Puji syukur senantiasanya kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemaafan dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam menyelesaikan laporan skripsi ini juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun, hal tersebut peneliti selesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M. Ag., selaku dosen wali sekaligus pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nurriyatiningrum, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan arahan kepada penulis.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.

8. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun.

Semarang, 17 September 2023

Penulis,

Nurul Putri Tasqya

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Jamroni dan Ibu Tati. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun, beliau mampu mendidik penulis, memberi dukungan, dan motivasi serta do'a yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Adikku tersayang, M. Azhar Arrayyan. Terimakasih sudah menjadi penyemangat dan mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan studinya.
3. Kepada teman dekat penulis Tiara Diva Handayani, Hutiva Fitri Anggun, Nurul Aska, Lana Yusriyatul Muna, Saadatu Addaraini, Rifda Nafisa, dan Indar Yusronal yang memberikan semangat, saran, dan bersedia mendengarkan keluh kesah selama proses penulisan skripsi.
4. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Andreas Rengkung. Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada penulis. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk pantang menyerah.
5. Teman-teman kelas A, Psikologi angkatan 2019, Ormawa DEMA 2020-2022, dan Teman kost Baitussallam terimakasih atas kenangan indah, pengalaman, dan motivasi dalam berprestasi.
6. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengandalikan diri dari berbagai tekanan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Semarang, 17 September 2023

Penulis,

Nurul Putri Tasqya

MOTTO

"You can be bad at things. You can stay weird. That's you. That's just the way you are and that's cool." – Lee Taeyong

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	2
BAB I PENDAHULUAN.....	3
A. Latar Belakang	3
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	16
A. Kesejahteraan Psikologis	16
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	16
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis.....	17
3. Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	19
4. Kesejahteraan Psikologis dalam Persepsi Islam.....	23
B. Pemaafan.....	24
1. Pengertian Pemaafan	24
2. Aspek-aspek Pemaafan	25
3. Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan	26
4. Pemaafan dalam Persepsi Islam	28
C. Persepsi Dukungan Sosial.....	29
1. Pengertian Persepsi Dukungan Sosial	29
2. Aspek-aspek Persepsi Dukungan Sosial	30

3.	Faktor yang Memengaruhi Persepsi Dukungan Sosial	32
4.	Persepsi Dukungan Sosial dalam Persepsi Islam	34
D.	Pengaruh Pemaafan dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis 35	
E.	Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		40
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	40
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	40
1.	Variabel Penelitian	40
2.	Definisi Operasional.....	40
C.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
1.	Tempat Penelitian.....	41
2.	Waktu Penelitian	41
D.	Sumber dan Jenis Data.....	41
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	42
1.	Populasi	42
2.	Sampel	42
3.	Teknik Sampling	43
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	43
1.	Skala Kesejahteraan Psikologis.....	44
2.	Skala Pemaafan	46
3.	Skala Persepsi Dukungan Sosial	47
G.	Validitas dan Reliabilitas	48
1.	Validitas	48
2.	Reliabilitas.....	49
H.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	49
1.	Hasil Pengujian Validitas Kesejahteraan Psikologis.....	49
2.	Hasil Pengujian Validitas Pemaafan	51
3.	Hasil Pengujian Validitas Persepsi Dukungan Sosial	53
4.	Hasil Pengujian Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis.....	55
5.	Hasil Pengujian Reliabilitas Pemaafan	55
6.	Hasil Pengujian Reliabilitas Persepsi Dukungan Sosial	56
I.	Teknik Analisis Data.....	56
1.	Uji Asumsi.....	56

2. Uji Hipotesis.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
1. Deskripsi Subjek	58
2. Deskripsi Data Penelitian	58
B. Hasil Analisis Data	62
1. Uji Asumsi.....	62
2. Uji Hipotesis.....	64
C. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Kategori Penialain Item	44
Tabel 3. 2. Blue print skala kesejahteraan psikologis	44
Tabel 3. 3. Blue print skala pemaafan.....	46
Tabel 3. 4. Blue print skala Persepsi dukungan sosial.....	47
Tabel 3. 5. Skala Uji Coba Kesejahteraan Psikologis.....	50
Tabel 3. 6. Skala Uji Coba Pemaafan	52
Tabel 3. 7. Skala Uji Coba Persepsi Dukungan Sosial	54
Tabel 4. 1. Uji Deskriptif	59
Tabel 4. 2. Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	59
Tabel 4. 3. Distribusi Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	60
Tabel 4. 4. Kategorisasi Skor Variabel Pemaafan	60
Tabel 4. 5. Distribusi Variabel Pemaafan	60
Tabel 4. 6. Kategorisasi Skor Variabel Persepsi Dukungan Sosial	61
Tabel 4. 7. Distribusi Variabel Persepsi Dukungan Sosial	61
Tabel 4. 8. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov.....	62
Tabel 4. 9. Hasil Uji Linearitas Kesejahteraan Psikologis dan Pemaafan	63
Tabel 4. 10. Hasil Uji Linearitas Kesejahteraan Psikologis dan Persepsi Dukungan Sosial ...	63
Tabel 4. 11. Hasil Uji Multikolinearitas	64
Tabel 4. 12. Hasil Uji Regresi Sederhana Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis	65
Tabel 4. 13. Prediktor Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis.....	65
Tabel 4. 14. Model Persamaan Regresi	65
Tabel 4. 15. Hasil Uji Regresi Sederhana Persepsi Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis.....	66
Tabel 4. 16. Prediktor Persepsi Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis.....	66
Tabel 4. 17. Model Persamaan Regresi	66
Tabel 4. 18. Persamaan Regresi Berganda.....	67
Tabel 4. 19. Prediktor Pemaafan dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	67
Tabel 4. 20. Model Persamaan Regresi	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Bagan kerangka konseptual pengaruh pemaafan dan Persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada anak yang orang tuanya bercerai	38
Gambar 4. 1 Diagram Sebaran Subjek Berdasarkan Usia	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	83
Lampiran 2	90
Lampiran 3	94
Lampiran 4	101

ABSTRACT

Adolescents who experience parental divorce often experience disturbances in their psychological well-being. Psychological well-being, also known as psychological well-being, includes an individual's ability to accept the past, accept one's own shortcomings and strengths, and establish harmonious relationships with others. The purpose of this study was to empirically examine the impact of forgiveness and perceived social support perspectives on psychological well-being in adolescents experiencing parental divorce. The research sample consisted of 68 subjects selected through purposive sampling method. This study used a quantitative approach and measured three variables: forgiveness, social support perspective, and psychological well-being. The results of simple regression analysis show that there is a significant effect of forgiveness on psychological well-being in adolescents whose parents divorce, with a significance value of 0.000 and a contribution of 16.9%. The results of simple regression analysis also show that the perspective of social support has a significant impact on psychological well-being in adolescents who experience parental divorce, with a significance value of 0.000 and a contribution of 52.3%. Furthermore, the results of multiple regression analysis indicated that both forgiveness and social support perspectives have a highly significant impact on psychological well-being in adolescents whose parents are divorced, with a significance value of 0.000 and a contribution of 54.5%.

Keywords: forgiveness, perceived social support, and psychological well-being

ABSTRAK

Remaja yang mengalami perceraian orang tua seringkali mengalami gangguan dalam kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis, yang juga dikenal sebagai *psychological well-being*, mencakup kemampuan individu untuk menerima masa lalu, menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri, serta menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk secara empiris menguji dampak pemaafan dan persepsi dukungan sosial yang dirasakan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. Sampel penelitian terdiri dari 68 subjek yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan mengukur tiga variabel: pemaafan, persepsi dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan kontribusi sebesar 16,9%. Hasil analisis regresi sederhana juga menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami perceraian orang tua, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan kontribusi sebesar 52,3%. Selanjutnya, hasil analisis regresi berganda mengindikasikan bahwa baik pemaafan maupun persepsi dukungan sosial memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan kontribusi sebesar 54,5%.

Kata kunci: pemaafan, persepsi dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga memiliki peran penting sebagai lembaga awal dalam kehidupan individu, menjadi lingkungan di mana individu dapat belajar dan mengungkapkan diri sebagai makhluk sosial (Kartono, 1985). Pernikahan adalah hubungan emosional yang terjalin antara seorang pria dan wanita sebagai pasangan suami istri, dengan tujuan yang serupa yaitu membentuk sebuah keluarga yang penuh kebahagiaan. Tujuan dari pernikahan adalah untuk menciptakan lingkungan keluarga yang penuh kebahagiaan dan kesejahteraan, sehingga suami, istri, serta anak-anak mereka dapat mengalami kehidupan yang penuh dengan cinta dan kasih sayang satu sama lain.

Setiap orang tentu menginginkan keluarga yang lengkap dalam satu rumah yang dipenuhi dengan rasa bahagia. Didalam kehidupan keluarga, tidak dapat dihindari adanya tantangan yang dapat mempengaruhi keharmonisan, bahkan berpotensi menyebabkan perpecahan atau perceraian dalam keluarga. Perceraian adalah akhir dari ikatan pernikahan karena ketidaksepahaman antara suami dan istri, dan diputuskan melalui proses hukum. Perceraian yang terjadi pada pasangan yang telah memiliki anak biasanya akan merugikan pihak anak, sehingga anak dapat dikatakan sebagai korban dari perceraian orang tua mereka. Perceraian merupakan jalan terakhir yang akan diambil ketika berbagai proses penyelesaian masalah tidak membuahkan hasil. Namun, anak sebagai korban akan merasakan berbagai dampak akibat perceraian pada orang tua mereka. Dampak yang akan dirasakan saat orang tuanya bercerai diantaranya adalah trauma, stres, merasa tidak beruntung, dan gangguan dalam kinerja akademik (Shofyana, 2014: 2).

Tingkat perceraian sangat tinggi di Indonesia, yang di mana menjadi indikator banyaknya anak yang menjadi korban dalam perceraian. Menurut data yang dilansir dari Direktori Putusan Mahkamah Agung Republik Indonesia, pada tahun 2020 terjadi sebanyak 41.214 kasus perceraian. Meningkatnya angka perceraian dari tahun ke tahun menimbulkan konsekuensi yang cukup serius di dalam keluarga. Menurut Matondang (2014: 147) perceraian pada keluarga yang memiliki anak, mengakibatkan keadaan anak menjadi sangat menyedihkan apabila ditinjau dari segi kelanjutan

hidupnya. Ketika sebuah keluarga yang sebelumnya harmonis mengalami kehancuran dan kekacauan, hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental sang anak, situasi ini sering disebut sebagai *broken home*. Kondisi keluarga dapat dikategorikan sebagai *broken home* apabila terdapat faktor-faktor seperti kehilangan salah satu atau kedua orang tua melalui kematian, perceraian orang tua, hubungan yang tidak harmonis antara orang tua dan anak, suasana rumah yang kurang hangat, serta kehadiran gangguan kesehatan mental pada salah satu atau kedua orang tua (Massa, dkk., 2020: 4). Dampak dari situasi *broken home* membuat individu merasa butuh dukungan dari orang lain untuk berbagi keluh kesah. Individu cenderung mencari informasi dan solusi mengenai masalah mereka melalui *platform* media sosial. Saat ini, ada berbagai *platform* media sosial yang menyediakan layanan kesehatan mental, termasuk di antaranya *Instagram*. Di *Instagram*, terdapat beberapa akun yang fokus membahas topik terkait kesehatan mental dan memberikan dukungan, salah satunya adalah akun Broken Home Indonesia atau yang lebih dikenal dengan nama *Behome.id*. Komunitas ini didirikan dengan tujuan memberikan tempat atau lembaga bagi anak-anak yang mengalami situasi *broken home* untuk mengungkapkan perasaan mereka.

Perceraian akan memiliki efek yang melibatkan semua anggota keluarga yang terlibat, tidak hanya pasangan tetapi juga anak yang menjadi saksi peristiwa tersebut. Secara psikologis, individu akan merasakan dampak dari perceraian yang terjadi pada orang tua mereka. Individu dapat mengalami emosi seperti kemarahan, ketakutan, tekanan, dan rasa bersalah. Individu akan mengalami gangguan dalam mencapai tugas perkembangannya jika keluarga mereka mengalami ketidakharmonisan akibat perceraian. Perceraian merupakan masalah besar bagi remaja, terutama mereka yang masih bersekolah, karena dalam fase ini akan sangat membutuhkan kasih sayang dan perhatian yang sepenuhnya dari kedua orang tuanya. Hal ini juga berpengaruh terhadap pendidikan mereka, karena kondisi belajar yang tidak ideal dapat memberikan dampak negatif pada perkembangannya.

Individu akan lebih mudah menerima arahan, bimbingan, kasih sayang, dan perhatian ketika keluarga mereka utuh, sehingga akan lebih mudah dalam melangkah ke masa depan. Ketika orang tua memutuskan untuk bercerai maka akan mengakibatkan perubahan sikap yang berbeda dari sebelumnya, ayah atau ibu yang

akan kurang memperdulikan perkembangannya, kurang memperhatikan pendidikannya, pada saat seperti ini anak akan mengalami kesulitan dalam perkembangan dan pendidikannya, bahkan individupun bisa menanamkan perasaan benci, dendam, atau marah kepada orang tuanya.

Kesejahteraan Psikologis adalah pencapaian yang sepenuhnya terdapat pada individu, di mana mereka mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri mereka, memiliki kemandirian, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dan terus mengembangkan potensi yang dimiliki dalam diri mereka. (Ryff, 1989). Menurut Rezky (2010), ketika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, hal ini dapat berdampak negatif pada diri mereka sendiri, seperti menjadi pemurung, cenderung menyendiri, merasa minder, dan menunjukkan perilaku negatif lainnya. Sebaliknya, jika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, maka mereka akan lebih mudah untuk memiliki sikap pemaafan.

Pra riset yang dilakukan oleh peneliti yang di komunitas *behome.id* dengan menyebarkan kuisioner yang didasari oleh aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Berdasarkan pendapat dari Ryff (1989: 1071) aspek-aspek kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Berdasarkan hasil pra riset dengan melibatkan 25 subjek, diperoleh hasil data bahwa pada aspek penerimaan diri sebanyak 72% subjek merasa tidak puas dengan kehidupannya saat ini hal ini ditandai dengan tidak bisa menerima masa lalunya secara positif, tidak percaya diri, merasa bahwa kehidupannya saat ini tidak ada artinya, pada aspek hubungan positif dengan sesama sebanyak 56% subjek merasa kesulitan untuk menjalin hubungan dengan orang lain hal ini ditandai dengan sulitnya beradaptasi dengan orang lain, sulit untuk menunjukkan kehangatan, enggan untuk membentuk ikatan dengan orang lain, 44% subjek merasa tidak nyaman ketika bertemu dengan orang tuanya hal ini ditandai dengan adanya rasa marah dan kecewa terhadap orang tuanya, pada aspek otonomi sebanyak 56% subjek merasa sulit untuk mengemukakan pendapat di dalam situasi yang menegangkan hal ini ditandai dengan rasa takut untuk mengemukakan pendapatnya dan berakhir dengan membuat keputusan berdasarkan pendapat orang lain, pada aspek penguasaan lingkungan sebanyak 48% subjek merasa tidak cocok

dengan lingkungan disekitarnya hal ini ditandai dengan tidak adanya kepedulian dari keluarga, responden tidak mampu mengubah kualitas di lingkungan sekitarnya, pada aspek tujuan hidup sebanyak 48% subjek tidak memiliki arah dan tujuan hidup hal ini ditandai dengan tidak melihat makna dalam pengalaman hidupnya dimasa lalu, kurang memiliki keyakinan dalam hidup, serta pada aspek pengembangan diri 40% subjek merasa bahwa tidak adanya peningkatan dari waktu ke waktu hal ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengembangkan diri, tidak tertarik dengan kehidupannya saat ini, menolak untuk mencoba hal-hal baru.

Santrock (2014) menuturkan bahwa dampak yang sangat melekat pada anak yang mengalami broken home yaitu dampak Psikologis. Berkaitan dengan hal ini penelitian yang dilakukan oleh Dhara dan Jogsan (2013) kepada anak yang mengalami *broken home* mendapatkan hasil bahwa anak yang menjadi korban *broken home* menilai dirinya adalah korban dan merasa bahwa dirinya tidak akan bisa bahagia. Mereka yang berlatar belakang broken home sering menarik diri dari lingkungan, menutup diri, emosi yang kurang stabil, sensitif, dan ketakutan yang berlebihan. Hal ini mengindikasikan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being / PWB*) yang rendah pada individu yang berlatar belakang *broken home*.

Penelitian yang dilakukan oleh Munandar, dkk (2020: 46) dengan judul “*Psychological Well-Being* pada Keluarga *Broken Home*” Dari tiga partisipan yang diteliti, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis individu dengan latar belakang keluarga *broken home* bervariasi. OD menunjukkan kesejahteraan psikologis yang kurang positif, sementara RY dan WM menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih positif. Faktor-faktor internal seperti penerimaan diri, tujuan hidup, kemandirian, dan pertumbuhan pribadi memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Selain itu, interaksi positif dengan lingkungan dan hubungan yang baik dengan orang lain juga memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan subjektif individu. Partisipan dalam penelitian ini sebaiknya terus berupaya meningkatkan *psychological well-being* mereka sendiri, karena ini dapat membantu mengurangi tekanan dan masalah yang mereka hadapi dalam kehidupan mereka. Selain itu, penting bagi masyarakat untuk memberikan dukungan sosial dan moral kepada individu-individu dengan latar belakang keluarga *broken home*. Dengan memberikan dukungan dan mengurangi stigmatisasi atau penilaian

negatif terhadap mereka, masyarakat dapat menjadi contoh positif bagi banyak orang dalam situasi serupa. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Belung (2022:93) dengan judul “Hubungan Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Berlatar Belakang *Broken Home* Di SMK Negeri 1 Limboto” menyatakan bahwa Mayoritas dari siswa SMK Negeri 1 Limboto yang memiliki latar belakang keluarga *broken home*, yaitu sebanyak 83 responden atau 62,9%, berada pada kategori sedang dalam hal kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang memadai, meskipun masih belum mencapai tingkat maksimal. Para siswa telah menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam menerima diri mereka dengan sikap yang positif terhadap pengalaman baik yang sudah terjadi maupun yang sedang mereka alami, walaupun pengalaman tersebut mungkin tidak menyenangkan, dan mereka sepenuhnya menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari diri mereka saat ini.

Kebahagiaan dalam sebuah keluarga tidak ditentukan oleh adanya masalah atau tidak, melainkan oleh cara keluarga tersebut menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut. Menurut Peterson (dalam Ramadhani, 2016: 8), adanya konflik di lingkungan keluarga, baik konflik antar orang tua, masalah keuangan, maupun perselisihan hak asuh anak, dapat mempengaruhi *psychological well-being* seluruh anggota keluarga. Memaafkan seseorang yang telah menyakiti hati tidaklah mudah, terutama jika orang tersebut merupakan bagian dari keluarga. Hal ini mempengaruhi kemampuan untuk memberikan maaf yang tidak dapat dilakukan dengan cepat, melainkan membutuhkan waktu dan faktor lainnya untuk dapat menerima perasaan yang terluka. Dewi (2006) mengatakan bahwa dengan memaafkan, dampak dari perceraian dapat diatasi. Menurut McCullough, dkk. (2000) pemaafan adalah rangkaian perilaku dengan menurunkan motivasi untuk balas dendam.

Memaafkan memiliki pengaruh yang sangat baik bagi psikologis seseorang. Dengan memaafkan diri sendiri, orang lain, dan keadaan yang terjadi, individu akan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri, kondisi, dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (Astuti & Maretih, 2018: 44). Efek yang muncul ketika memaafkan adalah berkurangnya keinginan untuk menyimpan dendam dan meningkatkan keinginan untuk berdamai dengan orang yang telah menyakiti

dirinya, memaafkan juga dapat dilihat sebagai proses perubahan di mana individu menjadi lebih positif dan tidak terlalu negatif terhadap orang lain yang pernah menyakitinya di masa lalu. Hetherington (2003) mengatakan bahwa setelah 6 tahun pasca perceraian orang tuanya, anak akan tumbuh menjadi individu yang merasa kesepian, tidak bahagia, mengalami kecemasan dan perasaan tidak aman.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Kimberly (2019: 17) dengan judul “Dinamika *Forgiveness* pada Anak *Broken Home*” menyatakan Kedua subjek ARS dan SS telah berhasil mencapai pemaafan yang sepenuhnya terhadap kedua orang tua mereka. Dengan kata lain, mereka mampu memaafkan kedua orang tua mereka atas perceraian yang terjadi. Peran orang tua dalam proses pemaafan anak sangat penting. Ketika orang tua terus memberikan pengertian dan mempertahankan hubungan yang baik dengan anak-anak mereka, meskipun telah bercerai, ini akan membantu anak-anak dalam proses pemaafan. Emosi negatif yang awalnya dirasakan anak akibat perceraian dapat secara perlahan-lahan teratasi oleh upaya orang tua untuk menunjukkan bahwa mereka akan selalu mendukung anak-anak mereka, bahkan setelah bercerai. Ini membuat anak-anak mampu memahami dan akhirnya memaafkan kedua orang tua mereka. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Belung (2022: 93) dengan judul “Hubungan Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Berlatar Belakang *Broken Home* di SMK Negeri 1 Limboto” mengatakan bahwa Tingkat pemaafan pada siswa dengan latar belakang broken home di SMK Negeri 1 Limboto tergolong tinggi, seperti yang ditemukan dalam analisis terhadap 132 responden. Dari hasil analisis tersebut, sebanyak 123 responden atau sekitar 93,2% berada dalam kategori tinggi. Ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa di sekolah tersebut memiliki tingkat pemaafan yang tinggi terhadap situasi perceraian orang tua mereka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan pemaafan yang baik. Mereka tidak menghindari atau berniat untuk membalas dendam kepada orang tua mereka, dan tetap menjalani hubungan yang baik dengan orang tua mereka. Meskipun demikian, berdasarkan informasi yang diperoleh dari wawancara dengan guru dan siswa sebagai narasumber, masih ada beberapa siswa yang menunjukkan perilaku yang berlawanan dengan hal tersebut, yaitu berpura-pura (*faking*).

Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial, menurut Haber (dalam Indirayani & Eryani, 2020: 909), dukungan sosial dapat dibedakan menjadi *received social support* dan *perceived social support*. *Received social support* mengacu pada berbagai jenis dukungan yang secara faktual diterima oleh individu ketika mereka mendapatkan bantuan dari orang lain. Di sisi lain, *perceived social support* merujuk pada persepsi individu bahwa ada dukungan sosial yang tersedia ketika mereka membutuhkannya. Menurut Wills (dalam Taylor, dkk., 2004: 354), dukungan sosial dapat dijelaskan sebagai persepsi atau pengalaman individu bahwa terdapat orang lain yang peduli, memperhatikan, menghargai, dan menganggapnya berharga. Dukungan sosial juga melibatkan keikutsertaan dalam kelompok sosial tertentu yang saling memberikan dukungan dan bertanggung jawab satu sama lain. Menurut Mattson dan Hall (dalam Lim & Kartasmita, 2018: 554) menuturkan bahwa *perceived social support* mempunyai dampak yang signifikan terhadap penerimanya, karena *perceived social support* merujuk kepada perasaan individu bahwa dukungan memang telah diberikan dan dukungan tersebut diperlukan atau sudah cukup. Menurut Lakoy (dalam Savitri & Listiyandini, 2017: 53) bahwa seseorang yang mencapai nilai tinggi dalam aspek hubungan positif dengan orang lain memiliki kemampuan untuk memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu merasa empati, menunjukkan kasih sayang, dapat membangun kedekatan interpersonal, memiliki kemampuan menerima orang lain dalam menjalin hubungan dekat, dan dapat membangun saling kepercayaan dengan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamidah dan Rusdiana (2022: 384) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dan Tingkat Stres pada Anak *Broken Home*” menyimpulkan bahwa Jumlah dukungan sosial yang diterima oleh anak-anak dari keluarga *broken home* di Desa Ngranget Dagangan Madiun dapat dikategorikan sebagai tingkat sedang. Hal ini dapat disimpulkan berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, di mana 8 anak (sekitar 15%) mendapatkan dukungan sosial tinggi, 41 anak (sekitar 64%) mendapatkan dukungan sosial sedang, dan 11 anak (sekitar 21%) mendapatkan dukungan sosial rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Maharani dan Adriansyah (2021: 918) dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Adaptasi Sosial pada Anak yang Menjadi Korban Perceraian Orang Tua” menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara

dukungan sosial dengan adaptasi sosial pada anak-anak remaja usia 17-23 tahun yang telah menjadi korban perceraian orang tua.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka perlu dilakukannya penelitian untuk mengetahui pengaruh pemaafan dan *perceived social support* terhadap *psychological well-being*, dengan judul **“Pengaruh Pemaafan dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang disampaikan pada latar belakang masalah sebelumnya, maka fokus permasalahan yang akan dibahas adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai?
2. Adakah pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai?
3. Adakah pengaruh pemaafan dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mencapai beberapa hal yang ingin diketahui oleh peneliti melalui hasil penelitian tersebut. Tujuan penelitian ini meliputi:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh pemaafan kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai.
3. Untuk menguji secara empiris pemaafan dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai.

D. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang didapat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi pengetahuan yang berharga dalam perkembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang Psikologi yang mempelajari topik mengenai pemaafan, Persepsi dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis.
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penelitian terdahulu untuk mendapatkan informasi dan data bagi peneliti selanjutnya terutama mengenai pemaafan, Persepsi dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran jelas mengenai pengaruh dukungan sosial dan pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga remaja yang orang tuanya bercerai dapat mempergunakan informasi ini sebagai pertimbangan untuk setiap tindakan yang akan diambil.
 - b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran untuk orang tua karena mengingat betapa pentingnya dukungan sosial dan pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis bagi anak.
 - c. Bagi Lingkungan Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menciptakan kondisi bagi anak yang orang tuanya bercerai agar mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial masyarakat tempat tinggal.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti untuk mencegah terjadinya pengulangan hasil penelitian atau tindakan plagiarisme seperti dalam penyusunan skripsi atau jurnal penelitian, peneliti akan menguraikan beberapa penelitian yang sangat relevan dengan penelitian ini. Penelitian-penelitian yang akan dipaparkan adalah sebagai berikut:

1. Jurnal Hasna Thohiroh, Langgersari Elsari N, dan Whisnu Yudiana (2019) dengan judul “Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern”

Persamaannya yaitu sama-sama menggunakan variabel persepsi dukungan sosial dan metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Perbedaannya dengan rencana penelitian yaitu menggunakan dua variabel tambahan yaitu pemaafan dan kesejahteraan psikologis, subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa pondok pesantren sedangkan peneliti adalah remaja yang orang tuanya bercerai usia 18-22 tahun, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling* sedangkan peneliti menggunakan metode *purposive sampling*, dan penelitian ini menggunakan skala *social provisions scale* yang disusun oleh Cutrona dan Russel (1987) sedangkan peneliti menggunakan skala dukungan sosial yang disusun oleh Sarafino (2011).

2. Skripsi Fatima Nur Azra (2017) dengan judul “*Forgiveness dan Subjective Well-Being* Dewasa Awal Atas Perceraian Orang Tua Pada Masa Remaja”

Persamaannya yaitu sama-sama menggunakan variabel pemaafan dan pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Perbedaannya dengan rencana penelitian yaitu menggunakan dua variabel tambahan persepsi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan model wawancara dan observasi sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif, serta subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja sedangkan peneliti adalah remaja yang orang tuanya bercerai usia 18-22 tahun.

3. Jurnal Aris Munandar, Santi Esterlita P, dan Sheila Varadhila P (2020) dengan judul “*Psychological Well-Being* pada Keluarga *Broken Home*”

Persamaannya yaitu sama-sama menggunakan variabel kesejahteraan psikologis. Perbedaannya dengan rencana penelitian yaitu menggunakan dua variabel tambahan yaitu pemaafan dan persepsi dukungan sosial, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan desain studi kasus sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi berganda.

4. Jurnal Muflihah Azahra I. H, Novia Anindhita, Nurul Hikmah Maulida, dan Fuad Nashori (2018) dengan judul “Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau”

Persamaannya adalah kedua penelitian menggunakan variabel persepsi dukungan sosial dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Namun, terdapat perbedaan dengan rencana penelitian sebelumnya, yaitu penambahan dua variabel tambahan yaitu pemaafan dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau, sedangkan peneliti adalah remaja yang mengalami perceraian orang tua pada usia 18-22 tahun., penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *quota sampling* sedangkan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, dan pada penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang disusun oleh Zimet, dkk., (1988) sedangkan peneliti menggunakan skala dukungan sosial yang disusun oleh Sarafino (2011).

5. Jurnal Muhammad Fitrah R. U, Muh. Daud, dan Faradillah (2020) dengan judul “Hubungan antara Empati dan Pemaafan pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai”

Kedua penelitian tersebut memiliki kesamaan dalam menggunakan variabel pemaafan dan metode penelitian kuantitatif. Namun, perbedaannya terletak pada rencana penelitian yang melibatkan dua variabel tambahan, yaitu persepsi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan skala pemaafan yang disusun oleh McCullough, Root, dan Cohen (2006) sedangkan peneliti menggunakan skala pemaafan yang disusun oleh Nashori (2012).

6. Jurnal Ulifa Rahma, Rr. Karina Putri P, Faizah, dan Yuliezar Perwiradara (2020) dengan judul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan di Sekolah Siswa SMA”

Kedua penelitian tersebut memiliki kesamaan dalam menggunakan variabel persepsi dukungan sosial dan metode penelitian kuantitatif. Namun, perbedaannya terletak pada rencana penelitian yang melibatkan dua variabel tambahan, yaitu pemaafan dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa SMA, sedangkan peneliti sendiri

adalah seorang remaja yang orang tuanya bercerai pada usia 18-22 tahun. Dalam penelitian ini, digunakan *teknik accidental sampling*, sementara peneliti menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, dan skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS)* yang disusun oleh Malecki, Demaray, dan Elliot (2014) sedangkan peneliti menggunakan skala yang disusun oleh Sarafino (2011).

7. Jurnal Devira Maharani dan Muhammad Ali Adriansyah (2021) dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Adaptasi Sosial pada Anak yang Menjadi Korban Perceraian Orang Tua”

Persamaannya yaitu sama-sama menggunakan variabel persepsi dukungan sosial dan metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Perbedaannya dengan rencana penelitian yaitu menggunakan dua variabel tambahan yaitu pemaafan dan kesejahteraan psikologis.

8. Skripsi Yulinda Khairunnisa Belung (2022) dengan judul “Hubungan Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Berlatar Belakang Broken Home di SMK Negeri 1 Limboto”

Kedua penelitian tersebut memiliki persamaan dalam menggunakan variabel pemaafan dan kesejahteraan psikologis, serta metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Namun, perbedaannya terletak pada rencana penelitian yang melibatkan satu variabel tambahan, yaitu persepsi dukungan sosial. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah remaja dari keluarga *broken home* di SMK Negeri 1 Limboto, sedangkan peneliti sendiri adalah remaja yang orang tuanya bercerai pada usia 18-22 tahun, dan pada penelitian ini menggunakan skala pemaafan yang disusun oleh McCullough sedangkan peneliti menggunakan skala pemaafan yang disusun oleh Nashori (2012).

9. Jurnal Ika Wahyu P dan Claudia Kimberly B (2019) dengan judul “Dinamika *Forgiveness* pada Anak Korban Perceraian”

Persamaannya yaitu sama-sama menggunakan variabel pemaafan. Perbedaannya dengan rencana penelitian yaitu menggunakan dua variabel tambahan persepsi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif fenomenologi sedangkan

peneliti menggunakan metode kuantitatif, serta dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan *indepth interview* dan observasi sedangkan peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode skala.

10. Jurnal Rita Sri Yuniadjeng S dan Nurul Hartini (2022) dengan judul “Hubungan antara Pemaafan dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai”

Persamaannya adalah kedua penelitian menggunakan variabel pemaafan dan metode penelitian kuantitatif. Namun, terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu penambahan dua variabel tambahan yaitu persepsi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, dan pada penelitian ini menggunakan skala TRIM-18 (*Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory*) yang dikembangkan oleh McCullough dkk. (2006) sedangkan peneliti menggunakan skala pemaafan yang disusun oleh Nashori (2016).

Penelitian ini merupakan penelitian asli dan belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya. Perbedaan tersebut terletak pada variabel terikat dari peneliti, subjek penelitian, dan metodologi penelitian yang digunakan oleh peneliti.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989), menyatakan bahwa konsep kesejahteraan psikologis menggambarkan keadaan kesehatan psikologis individu berdasarkan kriteria fungsi psikologis yang positif (*positive psychological functioning*). Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian yang menyeluruh dari potensi psikologis individu. Kondisi individu ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, kemandirian dalam pengambilan keputusan, serta kemampuan untuk mengatur perilaku mereka. Selain itu, individu juga memiliki tujuan hidup yang bermakna dan berusaha untuk terus mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya (Ryff, 1989: 1070).

Kesejahteraan psikologis terkait dengan kepuasan diri, harapan, rasa bersyukur, suasana hati, harga diri, kegembiraan, dan pemahaman terhadap kelebihan pribadi, serta pengembangan bakat dan minat yang dimiliki. Menurut Diener (1999: 276) kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan subjektif dan penilaian diri yang membentuk gambaran tentang tingkat tertinggi dari fungsi individu. Kesejahteraan psikologis mencakup aspirasi individu sebagai manusia, termasuk tujuan hidup yang diinginkan dan upaya untuk mencapainya.

Friedli (dalam Saputro, 2021: 49) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai gambaran tentang keadaan individu yang memiliki pemahaman yang baik mengenai kemampuan diri, mampu menghadapi tantangan sehari-hari, lebih produktif, dan memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitar.

Berdasarkan definisi di atas, kesejahteraan psikologis adalah bagaimana individu merasakan kebahagiaan, kenyamanan, serta hubungan yang positif dengan orang lain, dan menyelesaikan segala masalahnya dengan positif dan dapat mengelola pengalaman emosi yang menyakitkan seperti kekecewaan dan kesedihan.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989: 1071) mengatakan bahwa ada enam aspek yang menggambarkan kesejahteraan psikologis, yaitu:

a. Penerimaan Diri (*self-acceptance*)

Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang positif cenderung memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta mampu menerima masa lalunya secara positif. Di sisi lain, jika individu memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah, mereka cenderung merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa kecewa dengan masa lalunya, dan merasa terganggu dengan kondisi saat ini yang dihadapinya.

b. Hubungan Positif dengan Sesama (*Positive Relations With Others*)

Individu yang memiliki interaksi sosial yang positif ditandai dengan adanya kenyamanan dan kepercayaan antara mereka dan orang lain. Individu mampu merasakan empati dan kasih sayang terhadap orang lain, serta mampu menjalin ikatan yang erat dalam hubungan pertemanan. Namun, sebaliknya, individu yang memiliki interaksi sosial yang rendah cenderung sulit untuk menunjukkan kehangatan, enggan untuk membentuk ikatan dengan orang lain, merasa kesulitan untuk berbagi secara terbuka, dan enggan untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan orang lain.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Individu yang memiliki otonomi adalah individu yang memiliki kemampuan untuk bertindak secara mandiri, memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan, serta memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku mereka sendiri. Individu juga mampu berpikir dan bertindak sesuai dengan cara yang mereka pilih. Namun sebaliknya, jika individu kurang dalam aspek ini akan mengharapkan evaluasi dari orang lain dan membuat keputusan dari pendapat orang lain, serta sulit dalam menghadapi pengaruh dan tekanan sosial yang ada.

d. Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Individu yang baik dalam aspek ini yaitu mempunyai kemampuan untuk memilih dan mengontrol keadaan di sekitar lingkungannya, serta mampu untuk dapat menggunakan kesempatan yang dimiliki secara efektif.

Namun sebaliknya, individu yang kurang baik dalam aspek ini yaitu dapat menunjukkan ketidakmampuannya dalam mengatur kehidupan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas di lingkungan sekitar, dan menolak untuk menggunakan kesempatan yang ada.

e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Individu yang memiliki pandangan hidup yang jelas merasa bahwa kehidupan mereka, baik di masa lalu maupun saat ini, memiliki makna yang memberikan arah dan tujuan hidup. Individu memiliki sasaran yang ingin mereka capai, menunjukkan adanya aspek positif dalam tujuan hidup individu. Di sisi lain, individu yang tidak merasa memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai, tidak melihat makna dalam pengalaman hidup masa lalu, dan kurang memiliki keyakinan yang memberikan arti yang lebih dalam dalam hidup, dapat dikatakan memiliki aspek tujuan hidup yang tidak memadai.

f. Pengembangan Pribadi (*Personal Growth*)

Individu yang memiliki keunggulan dalam hal ini menyadari potensi yang terdapat dalam diri mereka dan memiliki motivasi untuk terus tumbuh dan berkembang. Individu memiliki sikap terbuka terhadap pembelajaran hal-hal baru. Namun, di sisi lain, individu yang kurang unggul dalam hal ini akan menunjukkan ketidakmampuan dalam mengembangkan diri. Individu mungkin tidak merasa tertarik dengan kehidupan yang mereka jalani, tidak merasakan adanya peningkatan dari waktu ke waktu, dan menolak untuk mencoba hal-hal baru.

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang lain menurut Ingersoll-Dayton, dkk (2004) sebagai berikut:

- a. Harmonis (*Harmony*): Harmonis merupakan hubungan aman dan tenang bersama orang lain seperti keluarga, teman-teman, dan tetangga.
- b. Saling Bergantung (*Interdependence*): Saling memberi dan menerima pertolongan dari keluarga dan orang lain bersama-sama.
- c. Penerimaan (*Acceptance*): Menerima kondisi yang dimiliki dan bebas dari memikirkan hal-hal yang mengacaukan sehingga mengakibatkan kedamaian dan ketenangan.

- d. Rasa Hormat (*Respect*): Apabila tercipta perhatian pada pendapat atau saran dari orang lain dan mengamati atau menilai suatu kebijakan. Individu akan merasa diperhatikan sehingga memunculkan kesejahteraan psikologis.
- e. Menikmati (*Enjoyment*): Memberikan penilaian dan tidak menyia-nyiakan kebahagiaan hingga yang paling sederhana yang diberikan orang lain dan ketika mencari pola hidup yang terbaik

Berdasarkan teori yang disebutkan sebelumnya, dalam penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

3. Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, di antaranya:

a. Faktor Usia

Peningkatan penguasaan dan kemandirian lingkungan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989), penelitian ini melibatkan berbagai kelompok usia. Semakin bertambah usia individu maka akan semakin mengetahui kondisi yang terbaik untuk dirinya. Individu tersebut akan bisa mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Perbedaan yang signifikan antara laki-laki dengan perempuan ada pada aspek hubungan positif dengan orang lain. Pandangan umum tentang gender telah tertanam sejak dini dan pandangan itu terbawa sampai dewasa, wanita sering digambarkan sebagai individu yang bergantung pada orang lain dan memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain. Selama hidup, wanita cenderung berusaha membangun hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekitar mereka. Di sisi yang berbeda, laki-laki sering digambarkan sebagai individu yang memiliki sifat agresif dan cenderung mandiri. Sebagai akibatnya, wanita cenderung memiliki skor yang lebih tinggi

dalam dimensi hubungan positif dan memiliki kemampuan untuk mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.

c. Status Sosial Ekonomi

Penerimaan diri, tujuan hidup, kemampuan mengatasi lingkungan, dan pengembangan pribadi seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kesejahteraan psikologis mereka, yang juga terkait dengan status sosial ekonomi. Individu dengan status sosial ekonomi rendah cenderung membandingkan diri mereka dengan individu yang memiliki status sosial ekonomi yang lebih tinggi.

d. Budaya

Terjadi perbedaan pengaruh antara budaya barat dan timur. Budaya barat cenderung menunjukkan tingkat penerimaan diri dan otonomi yang tinggi. Di sisi lain, budaya timur menunjukkan tingkat hubungan positif dengan orang lain yang tinggi.

e. Dukungan Sosial

Lingkungan individu, terutama lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dan lingkungan sekitarnya memiliki potensi untuk mempengaruhi individu agar lebih mampu menerima diri sendiri dan memelihara hubungan yang positif dengan orang lain. Hal ini berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial diartikan dengan rasa nyaman, perhatian, dan pertolongan yang dipersepsikan oleh seseorang yang didapat dari pasangan, keluarga, teman, dan lingkungannya.

Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Singer (1996: 18) yaitu:

a. Status Pernikahan

Individu yang telah menikah umumnya mengalami tingkat emosi positif yang lebih tinggi daripada individu yang belum menikah.

b. Latar Belakang Budaya

Pada umumnya, individu yang berasal dari negara-negara timur memiliki tingkat hubungan sosial yang positif yang tinggi dengan orang lain. Namun, mereka cenderung memiliki tingkat penerimaan diri, kemandirian, dan pengembangan pribadi yang lebih rendah dibandingkan dengan individu dari negara-negara barat.

c. Pengalaman Hidup dan Interpretasinya

Individu memiliki berbagai cara dalam menginterpretasikan pengalaman hidup mereka. Hal ini meliputi membandingkan diri dengan orang lain, mengevaluasi umpan balik yang mereka terima dari orang-orang terdekat, serta mencari makna yang penting dari pengalaman hidup mereka.

Menurut Huppert (2009) faktor-faktor kesejahteraan psikologis adalah:

a. Faktor Sosial dan Perkembangan Otak (*Social Factors and Brain Development*)

Individu memiliki gaya emosional khas yang berbeda-beda kecenderungan memiliki perasaan positif atau perasaan negatif. Perbedaan gaya emosional individu dapat dipahami dengan periode perkembangan otak manusia dalam jangka waktu yang lama. Perkembangan otak lebih banyak secara postnasional dan sebagai kendali merespon keadaan di lingkungan individu ketika tumbuh dewasa. Penelitian Huppert menemukan bahwa wanita dalam usia paruh baya dewasa yang memiliki pengalaman kehangatan dari ayah dan hormat kepada ayah di usia kanak-kanak berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi pada dimensi milik Ryff.

b. Faktor Genetik (*Genetic Factors*)

Genotip pada individu berpengaruh pada perkembangan kesejahteraan psikologis dan ketahanan menghadapi stres. Ditemukan bahwa gen memiliki pengaruh terhadap aktivasi otak yang memiliki peran sebagai pemroses emosi.

c. Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian merupakan satu dari banyak faktor yang paling berpengaruh terhadap gaya emosional individu, paling utama yaitu dimensi ekstraversi dan neurotisme. Neurotisme merupakan pendorong mood negatif dan gangguan mental umum, ekstraversi merupakan pendorong sifat emosi positif. Kepribadian berhubungan dengan perasaan dan fungsi psikologis yang baik. Neurotisme terhadap kesejahteraan dipengaruhi tekanan psikologis sehingga apabila tekanan psikologis dapat dikendalikan maka neurotisme tidak berpengaruh pada kesejahteraan.

d. Faktor Demografi (*Demographic Factors*)

Beberapa dampak yang berbeda pada kesejahteraan dan ketidakberadaan juga ditunjukkan oleh faktor demografi. Gejala dan diagnosis

gangguan mental yang umum seperti perasaan gelisah dan depresi lebih tinggi dialami perempuan dari pada laki-laki. Usia juga sangat berhubungan dengan kesehatan mental. Orang yang lebih muda dan lebih tua memiliki kecenderungan kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan usia paruh baya meskipun ada kemungkinan kesejahteraan yang menurun pada orang yang sangat tua. Menikah dapat berhubungan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kesehatan psikologis dalam tingkatan yang lebih rendah.

e. Faktor Yang Lain (*Other Drivers*)

Huppert (2009) mengemukakan tiga kelompok kegiatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan yang pertama perilaku seperti berolahraga dengan teratur dan berperilaku baik kepada orang lain. Kedua yaitu kognisi seperti mempersepsikan keadaan kearah positif dan bersyukur. Ketiga yaitu motivasi seperti bersungguh-sungguh untuk mendapatkan apa yang diinginkan yang menggambarkan nilai-nilai yang sangat dijunjung daripada dorongan mendapatkan penghargaan orang lain.

Kemudian faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis berdasarkan beberapa hasil penelitian, antara lain:

a. Religiusitas

Menurut Ellison (1991: 80) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat ketaatan beragama dan kesejahteraan psikologis. Penemuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan mereka juga mengalami pengalaman traumatik yang lebih sedikit.

b. Kepribadian

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Schmutte dan Ryff (1997) menunjukkan bahwa individu yang menunjukkan sifat-sifat kepribadian yang negatif, seperti mudah marah, rentan terpengaruh, dan tidak stabil emosional, memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. Di sisi lain, individu yang memiliki ciri kepribadian yang lebih positif cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi.

Berdasarkan teori di atas, faktor yang dipakai untuk penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

4. Kesejahteraan Psikologis dalam Persepsi Islam

Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi di mana seseorang mengalami perasaan yang positif, seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup, serta tidak ada gejala depresi atau aspek negatif lainnya. Keadaan ini dipengaruhi oleh fungsi-fungsi psikologis seperti penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, tujuan hidup, pengembangan pribadi, penguasaan lingkungan, dan otonomi.

Di dalam Q.S Ar-Ra'ad: 28 membahas tentang Kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.

Menurut buku tafsir al-Azhar karya Prof. Dr. Hamka (2015: 68), ayat tersebut menjelaskan bahwa iman adalah kunci untuk selalu mengingat Allah SWT. Iman mengakibatkan hati kita memiliki pusat atau fokus pada ingatan kepada-Nya. Ingatan kepada Allah ini membawa ketenangan, dan secara otomatis menghilangkan berbagai macam perasaan gelisah, kebingungan, keputusasaan, ketakutan, kecemasan, keraguan, dan kesedihan. Ketenangan hati merupakan hal yang paling penting dalam kesehatan baik secara rohani maupun jasmani. Keraguan dan gelisah adalah akar dari banyak masalah kesehatan. Jika hati telah terjangkit penyakit dan tidak segera diobati melalui iman, khususnya iman yang menghasilkan dzikir, maka penyakit hati akan semakin parah. Puncak dari semua penyakit hati adalah keingkaran terhadap nikmat-nikmat Allah SWT.

Menurut ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat didefinisikan sebagai hati yang tentram, dimana individu dapat merasakan ketenangan hati hanya dengan mengingat Allah SWT, ayat di atas menjelaskan bahwa dengan menghadapi segala sesuatu dengan nama Allah akan terasa mudah. Hal ini berkaitan dengan arti dari kesejahteraan psikologis yaitu dapat diaplikasikan dengan rasa senang atau bahagia, di dalam Al-Qur'an rasa bahagia tersebut bisa digambarkan dengan ketenangan atau ketentraman hati (Ismawati, 2013: 29).

Berdasarkan penjelasan di atas tentang pengertian dari *psychological well-being* maka *psychological well-being* dalam Persepsi islam yaitu keadaan dimana

individu merasa tenang hatinya dan mengikuti semua petunjuk yang diberikan oleh Allah SWT untuk mengendalikan perilakunya sendiri, menciptakan dan mengendalikan lingkungan serta memiliki tujuan hidup.

B. Pemaafan

1. Pengertian Pemaafan

Menurut McCullough, dkk. (1997: 321) *forgiveness* atau pemaafan adalah serangkaian perubahan motivasi individu untuk menurunkan motivasi membalas dendam, motivasi ini adalah salah satu cara agar terhindar dari orang yang sudah menyakiti mereka dan meningkatkan motivasi untuk berdamai. Sedangkan menurut Gani (2010: 17), pemaafan adalah suatu proses di mana seseorang melepaskan rasa sakit, kemarahan, dan dendam yang timbul akibat perlakuan yang merugikan dari orang lain. Proses ini membantu individu untuk membebaskan diri dari pikiran dan perasaan negatif yang berkaitan dengan pelaku, sehingga memungkinkan individu untuk mencapai kehidupan yang lebih bahagia.

Menurut Enright dan North (dalam Chaerani, 2021: 15), pemaafan adalah kemampuan individu untuk tidak terjebak dalam perasaan kemarahan, kebencian, dan memiliki penilaian negatif terhadap orang yang telah menyakiti mereka. Sedangkan menurut Thompson, dkk. (2005: 318) pemaafan merupakan suatu proses di mana individu merespons pengalaman negatif yang telah melukai mereka dengan tujuan untuk berubah menjadi sikap yang netral atau bahkan positif. Pendapat lain tentang pemaafan yaitu dari Nashori (2012: 216), pemaafan adalah ketika individu siap untuk menghindari perasaan kemarahan, kebencian, dendam, dan kesedihan terhadap orang yang telah menyakiti mereka. Sebaliknya, individu tersebut berusaha untuk membangun rasa empati, iba, dan kasih sayang.

Berdasarkan definisi di atas pemaafan adalah kesanggupan individu untuk tidak merasa marah, benci, serta mengurangi adanya niat dari individu untuk melakukan balas dendam.

2. Aspek-aspek Pemaafan

Menurut McCullough, dkk. (2006: 889) aspek-aspek pemaafan yaitu:

- a. *Avoidance Motivation*: Merupakan motivasi individu untuk menghindari dari individu yang telah menyakitinya.
- b. *Revenge Motivation*: Motivasi balas dendam adalah motivasi di mana individu ingin membalas perlakuan merugikan yang mereka terima. Dalam situasi ini, individu merasa marah dan memiliki keinginan untuk melihat orang yang menyakiti mereka juga mengalami kesulitan yang serupa dengan yang mereka alami.
- c. *Benevolence Motivation*: Aspek ini ditunjukkan oleh keinginan untuk berperilaku baik terhadap orang yang telah menyakiti, dengan menunjukkan empati dan komunikasi yang baik. Individu dalam aspek ini akan berusaha menjaga hubungan agar tetap positif dengan orang yang telah menyakiti mereka.

Menurut Nashori (2012: 217) ada tiga aspek dari pemaafan, yaitu:

a. Emosi Pemaafan

Aspek ini terkait dengan perasaan korban terhadap pelaku. Indikator dari aspek ini adalah saat individu dapat mengingat peristiwa yang menyakitkan tanpa timbulnya rasa sakit hati, memiliki empati terhadap pelaku, dan merasa nyaman ketika berinteraksi dengan pelaku.

b. Kognisi Pemaafan

Aspek ini terkait dengan cara individu melihat kejadian yang tidak menyenangkan yang mereka alami. Indikator dari aspek ini adalah bahwa individu memiliki pandangan yang sejalan dengan pelaku, memberikan penjelasan logis terkait dengan perilaku yang menyakitkan, dan mengekspresikan penilaian negatif terhadap orang lain ketika hubungan mereka tidak sesuai dengan harapan.

c. Interpersonal Pemaafan

Aspek ini berhubungan dengan harapan korban terhadap orang yang telah menyakiti mereka. Penyelesaian dalam hal ini dapat dilakukan melalui musyawarah dengan pihak terkait. Indikator dari aspek ini adalah menghilangkan keinginan untuk membalas perlakuan yang tidak menyenangkan dan memiliki keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

Menurut Zechmeister dan Romero (2002: 675) aspek-aspek pemaafan yaitu:

a. Aspek Kognitif

Merupakan tanggapan pikiran yang disadari oleh individu di mana mereka memiliki kemampuan untuk mengubah pengakuan mereka terhadap orang lain dan menggantikannya dengan tanggapan yang damai. Tindakan memaafkan dilakukan dengan penuh kesadaran dan tanpa mengharapkan pembalasan.

b. Aspek Afektif

Merupakan respons emosional yang dipresentasikan oleh individu saat mereka mengembangkan perilaku memaafkan. Respons emosional ini berupa empati terhadap pengalaman yang dirasakan oleh individu tersebut.

c. Aspek Perilaku

Perilaku responsif yang ditunjukkan oleh individu saat mereka memaafkan orang lain dalam bentuk tindakan. Melalui proses diskusi yang bertujuan mencari solusi terhadap masalah yang ada, yang mendorong munculnya perilaku pemaafan, merupakan langkah dalam mengembangkan perilaku pemaafan.

Dalam penelitian ini, berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Nashori (2012), aspek-aspek yang akan digunakan adalah emosi pemaafan, kognisi pemaafan, dan interpersonal pemaafan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan

McCullough, dkk. (dalam Sari, 2012: 55) mengatakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi pemaafan yaitu:

a. Variabel Sosial Kognitif

Pemaafan dipengaruhi oleh persepsi korban terhadap pelaku, apresiasinya terhadap kejadian tersebut, dan keinginannya untuk menjauhkan diri dari pelaku. Ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi sikap-memaafkan, seperti kecenderungan korban untuk mengingat kejadian-kejadian yang mungkin memicu kemarahan, sehingga lebih sulit untuk memaafkan pelaku.

b. Karakteristik Peristiwa yang Menyakitkan

Secara umum, individu cenderung mengalami kesulitan yang lebih besar dalam memaafkan kejadian yang mereka anggap penting dan memiliki dampak signifikan dalam kehidupan mereka. Sebagai contoh, memaafkan seseorang yang telah melakukan perselingkuhan akan lebih sulit dibandingkan dengan memaafkan seseorang yang secara tidak sengaja menyalip antrian.

c. Kualitas Hubungan Interpersonal

Faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan yaitu kedekatan antara korban dengan pelaku. Individu yang memaafkan kesalahan orang lain dapat didasarkan pada komitmen yang tinggi dalam hubungan mereka.

d. Faktor Kepribadian

Tipe kepribadian seperti *ekstrovert* yaitu memiliki karakter seperti berjiwa sosial, memiliki sifat yang terbuka dengan orang lain, ekspresif, karakter yang hangat, menyenangkan, dan cenderung memiliki empati dan bersahabat. Karakter ini cenderung dapat melakukan pemaafan terhadap pelaku yang menyakiti.

Menurut Worthington dan Wade (1999: 395) berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi pemaafan antara lain:

a. Kecerdasan Emosi

Kemampuan untuk memahami emosi yang ada di dalam diri sendiri maupun orang lain, memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi saat membuat keputusan dan merencanakan, serta mampu memberikan motivasi.

b. Respon Pelaku

Tanggapan yang ditunjukkan oleh pelaku ketika meminta maaf dengan tulus atau menunjukkan rasa penyesalan.

c. Munculnya Empati

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan secara emosional pengalaman orang lain tanpa perlu mengalami situasi yang serupa secara langsung. Rasa empati ini timbul ketika pelaku memohon maaf dengan sungguh-sungguh, yang pada akhirnya membuka jalan bagi korban untuk memberikan pemaafan.

d. Kualitas Hubungan

Pemaafan bisa terjadi dalam hubungan yang ditandai oleh kedekatan, komitmen, dan kepuasan. Selain itu, pemaafan juga dapat memiliki keterkaitan positif yang bergantung pada sejauh mana hubungan antara korban dan pelaku dianggap penting.

e. *Rumination* (Merenung dan Mengingat)

Semakin sering individu berpikir dan mengingat peristiwa yang dialaminya, semakin banyak emosi yang muncul dalam dirinya dan semakin sulit untuk memaafkan.

f. Komitmen Agama

Individu yang memiliki komitmen dengan agamanya akan memiliki nilai yang tinggi pada pemaafan.

g. Faktor Personal

Sifat-sifat yang cenderung pemarah, cemas, dan introvert dapat menjadi hambatan dalam proses pemaafan. Di sisi lain, sifat yang cenderung pemaaf dan ekstrovert dapat menjadi pemicu bagi terjadinya pemaafan.

Berdasarkan teori di atas, maka bisa disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi pemaafan adalah variabel sosial kognitif, karakteristik peristiwa yang menyakitkan, respon pelaku, munculnya empati, kualitas hubungan, *rumination*, komitmen agama, dan faktor kepribadian.

4. Pemaafan dalam Persepsi Islam

Dalam agama Islam, pemaafan bukanlah suatu kewajiban, tetapi merupakan sebuah pilihan dan hak individu. Dalam Islam, lebih ditekankan untuk meminta maaf sebagai kewajiban. Apabila seseorang mengalami perlakuan yang tidak adil (*dzalim*), maka orang tersebut memiliki pilihan untuk memberikan balasan yang setimpal atau menghukum dengan hukuman yang sesuai.

Memaafkan adalah hal yang sangat sulit dilakukan. Meskipun setiap individu mempunyai hak untuk memaafkan, namun tidak semua orang bisa untuk memaafkan. Memaafkan merupakan nilai moral, yaitu nilai yang dianggap baik dan harus diamalkan di dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana terdapat dalam Q.S Al-Imran: 133-134 sebagai berikut:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ ۖ مِن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ۝١٣٣

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْعَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٣٤

Artinya: “Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa (133). (Yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan (134)”.

Menurut buku tafsir Al-Azhar yang ditulis oleh Prof. Dr. Hamka (2015: 71) pada ayat ini menjelaskan untuk berlomb-lomba memohon ampunan Allah SWT, berlomba mengejar surga dengan berbuat amal, tolong menolong, membantu sesama manusia, dan taat menuruti perintah Allah dan Rasul. Semuanya berlomba-lomba mengejar surga yang luas lapang dan selapang langit dan bumi, tidak bersempit-sempit. Maka, kalau ada yang mengecewakan atau membuat yang patut menimbulkan marah, karena ada yang calih. Maka, mukmin yang berjiwa besar tidak mengambil pusing dengan hal yang demikian. Bukan saja menahan marah, bahkan juga memberi maaf. Individu yang sudah marah, tidak dapat mengendalikan diri sudah terlanjur mulutnya mengucapkan yang tidak-tidak, entah memaki atau menyumpahi orang tersebut. Akan tetapi, mukmin yang sejati, berjiwa takwa dapat menahan marah dan dapat memaafkan.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa salah satu karakteristik manusia yang bertakwa adalah selalu memaafkan kesalahan orang lain, padahal mereka mampu membalas. Hal ini bertujuan agar tidak terjebak dalam pemahaman yang salah bahwa pemaafan membuat seseorang menjadi lemah. Pemaafan sebenarnya merupakan sikap yang kuat dan bijaksana, yang melibatkan keberanian untuk melepaskan dendam dan menghentikan siklus kebencian (Septeria, 2012:38).

C. Persepsi Dukungan Sosial

1. Pengertian Persepsi Dukungan Sosial

Menurut Haber (dalam Indirayani & Eryani, 2020: 909), dukungan sosial dapat dibedakan menjadi *received social support* dan *perceived social support*. *Received social support* mengacu pada berbagai bentuk dukungan yang benar-benar diterima individu ketika mereka menerima bantuan dari orang lain. Persepsi dukungan sosial mengacu pada persepsi individu bahwa dukungan sosial tersedia

saat dibutuhkan. Menurut Wills (dalam Taylor, dkk., 2004: 354), dukungan sosial dapat dikonseptualisasikan sebagai persepsi atau pengalaman individu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai, dan peduli terhadapnya. Dukungan sosial juga melibatkan keterlibatan dalam kelompok sosial tertentu di mana saling memberikan dukungan dan bertanggung jawab satu sama lain.

Mattson dan Hall (dalam Lim & Kartasasmita, 2018: 554) persepsi dukungan sosial mengacu pada persepsi individu bahwa mereka telah menerima dukungan dan bahwa dukungan tersebut memang diperlukan atau sudah memadai. Hal ini karena *perceived social support* memiliki dampak yang signifikan terhadap penerima dukungan tersebut. Sarason, dkk. (1983) mengungkapkan bahwa persepsi dukungan sosial merujuk pada pandangan individu terhadap tingkat dukungan yang tersedia saat mereka membutuhkannya, dan jenis dukungan ini dapat dikenali melalui sudut pandang pribadi individu.

Berdasarkan definisi di atas Persepsi dukungan sosial adalah persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan sosial yang diterimanya ketika membutuhkan bantuan.

2. Aspek-aspek Persepsi Dukungan Sosial

Menurut Zimet, dkk. (1988: 38) dukungan sosial memiliki aspek-aspek, yaitu:

a. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga menjadi sumber yang paling utama dalam dukungan sosial. Dukungan ini dapat diberikan oleh keluarga, pasangan, sahabat dan saudara dekat yang bisa memberikan rasa nyaman dan rasa tenang bagi individu yang membutuhkannya.

b. Dukungan Teman

Dukungan teman merupakan bentuk dukungan eksternal yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Dukungan ini memiliki manfaat dalam menciptakan perasaan kebahagiaan dan penerimaan dalam lingkungan individu tersebut. Sumber dukungan teman dapat berasal dari berbagai lingkungan, seperti sekolah, rumah, dan tempat kerja.

c. Dukungan Orang-orang Terdekat

Dukungan ini merujuk pada bantuan yang diberikan oleh beberapa orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu, yang berasal dari berbagai lingkungan yang berbeda.

Menurut Weiss (dalam Arindawanti & Izzati, 2021: 4) terdapat enam aspek yang dibutuhkan individu untuk mendapatkan perasaan didukung secara sosial oleh orang di sekitarnya, yaitu:

a. *Attachment*

Aspek ini memungkinkan individu memiliki rasa kelekatan secara emosional yang membuat individu tersebut merasa aman. Individu yang mempersepsikan dukungan ini memiliki perasaan yang damai, aman, dan juga tenang yang ditunjukkan dengan perasaan yang tenang dan bahagia.

b. *Social Integration*

Aspek ini memungkinkan individu merasakan dirinya sebagai bagian dari suatu kelompok, sehingga mereka dapat berbagi kenyamanan, perhatian, dan kegiatan hiburan bersama. Hal ini mampu mengurangi rasa cemas individu, meskipun hanya dalam waktu singkat.

c. *Reassurance of Worth*

Aspek ini memungkinkan individu untuk mendapatkan pengakuan terkait dengan kemampuannya serta mendapatkan penghargaan dari orang lain. Dukungan ini akan membuat individu merasa diterima dan dihargai.

d. *Reliable Alliance*

Aspek ini memungkinkan individu untuk mendapatkan dukungan sosial dengan perasaan dan persepsinya bahwa akan ada seseorang yang akan dapat diandalkan. Individu yang menerima bantuan ini akan merasa tenang karena mereka akan menyadari akan ada orang lain yang dapat dipercaya dan diandalkan untuk membantunya.

e. *Guidance*

Aspek ini berhubungan dengan hubungan sosial yang memungkinkan individu untuk memperoleh informasi, nasehat, dan saran yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

f. *Opportunity for Nurturance*

Aspek ini berhubungan dengan hubungan interpersonal yang memunculkan perasaan dibutuhkan oleh orang lain.

Menurut Sarafino dan Smith (2011: 81) aspek-aspek dukungan sosial, yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini termasuk mengungkapkan kasih sayang dan kepedulian terhadap seseorang untuk membuat mereka merasa nyaman, dihargai dan diperhatikan. Dukungan ini mencakup tindakan seperti kepedulian dan kasih sayang, serta kesediaan untuk mendengarkan keluhan dan cerita orang lain.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini diberikan melalui ekspresi seseorang yang menunjukkan penghargaan atas evaluasi positif dari individu, mendukung atau menyetujui ide dan perasaan dari individu tersebut. Bentuk dari dukungan ini bermaksud untuk membangkitkan perasaan berharga atas diri sendiri, kompeten, dan bermakna.

c. Dukungan Instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan pemberian bantuan langsung dalam bentuk materi atau jasa, dengan tujuan membantu individu mengatasi dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.

d. Dukungan Informasi

Dukungan ini merupakan dukungan yang diberikan dalam bentuk nasihat atau saran, penghargaan, dan bimbingan untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Berdasarkan teori di atas, aspek yang dipakai untuk penelitian ini dari Sarafino dan Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

3. Faktor yang Memengaruhi Persepsi Dukungan Sosial

Menurut Myers (dalam Bukhori, 2018), ada tiga faktor yang mempengaruhi individu untuk memberikan dukungan sosial, yaitu:

a. Empati

Faktor ini mengacu pada kemampuan untuk merasakan penderitaan orang lain dengan maksud mengenali emosi dan memotivasi tindakan untuk mengurangi penderitaan dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

b. Pertukaran Sosial

Hubungan timbal balik dalam perilaku sosial melibatkan adanya kasih sayang, pelayanan, dan pertukaran informasi. Ketika terdapat keseimbangan dalam pertukaran ini, tercipta kondisi hubungan di mana individu merasa percaya bahwa orang lain akan memberikan dukungan yang diperlukan.

c. Norma-norma dan Nilai Sosial

Selama proses pertumbuhan dan perkembangan individu, mereka akan menyerap norma-norma dan nilai-nilai sosial yang ada di sekitar mereka sebagai bagian dari pengalaman sosial mereka. Norma-norma dan nilai-nilai ini akan memengaruhi perilaku individu dan memberikan panduan tentang tanggung jawab dan kewajiban dalam kehidupan mereka.

Menurut Cohen dan Syme (dalam Amseke, 2018: 69) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

- a. Pemberi Dukungan Sosial: Dukungan yang berasal dari orang-orang terdekat individu cenderung lebih efektif daripada dukungan yang diberikan oleh orang-orang yang tidak dikenal.
- b. Jenis Dukungan Sosial: Manfaat dukungan yang diberikan tergantung pada kesesuaian jenis dukungan dengan situasi dan kebutuhan individu yang sedang terjadi.
- c. Penerima Dukungan Sosial: Efektivitas dukungan yang diberikan oleh orang lain ditentukan oleh penerima dukungan sosial.
- d. Permasalahan yang Dihadapi: Penentuan jenis dukungan sosial yang diberikan harus sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh individu.
- e. Waktu Pemberian Dukungan: Dukungan sosial akan mencapai hasil yang optimal ketika diberikan pada saat individu membutuhkannya, sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Berdasarkan teori di atas, faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah empati, pertukaran sosial, pemberi dukungan sosial, jenis dukungan sosial,

penerima dukungan sosial, permasalahan yang dihadapi, dan waktu pemberian dukungan.

4. Persepsi Dukungan Sosial dalam Persepsi Islam

Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh individu lain kepada individu yang membutuhkannya. Dalam konteks Islam, dukungan sosial ini juga dikenal sebagai *ta'awun*, yang merujuk pada prinsip saling membantu dan tolong-menolong. Tolong-menolong sangat ditekankan dalam agama Islam karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat bertahan hidup tanpa dukungan dari orang lain. Dalam Al-Qur'an, aspek hubungan sosial dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu hubungan manusia dengan Tuhan (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablumminannas*).

Hubungan antara manusia dengan Tuhan melibatkan ketaatan terhadap semua perintah Allah dan menjauhi segala yang dilarang oleh-Nya. Sementara itu, hubungan manusia dengan dirinya sendiri melibatkan upaya individu dalam mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya dengan sebaik-baiknya. Hubungan manusia dengan manusia yang lain yaitu memberi bantuan kepada orang lain yang memerlukan pertolongan. Sebagaimana dalam Q.S Al-Maidah: 2 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشُّهُرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَالَئِدَ وَلَا أَمْيِنَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ عَاثِمُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syiar-syiar kesucian Allah, dan jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qala'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda) dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitulharam; mereka mencari karunia dan keridaan Tuhannya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka bolehlah kamu berburu. Jangan sampai kebencian (mu) kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangi dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah sangat berat siksaan-Nya”.

Menurut penjelasan dalam buku tafsir Al-Azhar yang ditulis oleh Prof. Dr. Hamka (2015: 591), ayat tersebut mengandung seruan kepada orang-orang yang beriman. Mereka diarahkan untuk mematuhi janji-janji yang telah mereka buat dan diberikan pedoman tentang makanan yang halal untuk dikonsumsi. Selain itu, mereka juga diberikan perintah untuk menjaga kesucian seluruh ibadah mereka ketika berada di tanah suci. Selanjutnya, mereka diminta untuk membentuk sebuah masyarakat yang berdasarkan prinsip tolong-menolong, di mana beban dan tanggung jawab dibagi secara adil, dan dihindari tindakan jahat serta permusuhan. Ayat pertama menekankan pentingnya mematuhi janji-janji, sementara ayat kedua menekankan pentingnya tolong-menolong dan berbuat baik dalam semangat takwa. Meskipun banyak individu mengakui bahwa mereka tidak bisa hidup sendiri dan perlu berkomitmen dengan janji-janji kepada sesama manusia, namun tanpa dasar takwa kepada Allah, janji-janji tersebut seringkali tidak memiliki jaminan dan dapat diabaikan dengan mudah oleh seseorang.

Berdasarkan penjelasan ayat diatas, sebagai manusia hendaknya kita saling tolong-menolong dan membantu seseorang, maksud dari tolong-menolong ini yaitu dalam hal kebaikan, yang bermanfaat bagi seseorang dan tidak dianjurkan untuk tolong-menolong dalam hal keburukan.

D. Pengaruh Pemaafan dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis

Pemaafan adalah tindakan memberikan pengampunan kepada orang lain yang telah melukai hati individu, tanpa memperhatikan imbalan atau persyaratan tertentu. Pemaafan diberikan dengan tulus, dengan harapan bahwa hubungan antara individu dan orang yang melakukan kesalahan tetap baik dan harmonis. Selain itu, perilaku memaafkan juga dilihat dari beberapa aspek yaitu, emosi pemaafan, kognisi pemaafan, dan interpersonal pemaafan (Nashori, 2012: 217).

Menurut Worthington (dalam Belung, 2022: 23) Ketika seseorang memaafkan atau tidak memaafkan, hal ini memiliki dampak pada kesejahteraan psikologis individu. Kesejahteraan psikologis mencerminkan interaksi antara individu dan lingkungannya. Kesejahteraan psikologis adalah keadaan mampu menerima kekuatan dan kelemahan diri sendiri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan hubungan yang

positif, mandiri, dan mengendalikan lingkungan seseorang. Semua orang menginginkan situasi seperti itu dalam hidup mereka. Pemaafan adalah salah satu dari beberapa pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Aspek pertama dalam pemaafan menurut Nashori (2012: 217) adalah aspek emosi pemaafan, aspek ini mengacu pada kemampuan untuk mengendalikan emosi dan melepaskan rasa sakit hati. Individu yang dapat mengendalikan emosi mereka mampu menjalin komunikasi dan hubungan yang positif dengan orang lain. Hal ini berkaitan dengan faktor kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yaitu kepribadian. Menurut penelitian Ryff dan Schmutte (1997) individu yang memiliki kepribadian *extrovert* memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi, hal ini berarti individu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungannya serta mampu memilih atau menciptakan situasi yang sesuai dengan dirinya. Menurut penelitian McCullough (dalam Kusprayogi dan Nashori, 2016: 17) bahwa individu yang memiliki sifat *ekstrovert* cenderung lebih mudah untuk memaafkan, karena mereka menunjukkan karakteristik yang bersifat sosial, terbuka, tidak egois, jujur, sopan, fleksibel, dan empatik. Di sisi lain, individu dengan sifat *introvert* cenderung bersikap tertutup, cenderung menyembunyikan perasaan, lebih terfokus pada pengalaman internal mereka sendiri, dan melihat dunia sebagai sesuatu yang kurang menarik.

Aspek kedua dari pemaafan ialah dimensi kognisi. Aspek ini berkaitan dengan individu memiliki cara berpikir yang berbeda terkait dengan peristiwa yang tidak menyenangkan yang mereka alami. Mereka berupaya untuk menghindari penilaian negatif terhadap orang lain dan mencoba untuk tetap seimbang dalam menilai individu. Hal ini berkaitan dengan faktor kesejahteraan psikologis, termasuk kedalam karakteristik kepribadian. Individu yang memiliki kepribadian yang sehat memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan konflik, memiliki keterampilan pribadi dan sosial yang baik, seperti penerimaan diri, serta mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar mereka.

Aspek ketiga dari pemaafan adalah aspek interpersonal pemaafan, yaitu motivasi individu untuk memberi maaf kepada orang lain. Salah satu indikator dari pemaafan adalah meninggalkan perkataan yang menyakitkan terhadap pelaku. Hal ini terkait dengan faktor kesejahteraan psikologis, khususnya religiusitas. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan

psikologis yang lebih tinggi dan mengalami pengalaman traumatik yang lebih sedikit. Selain itu, individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi juga merasa dekat dengan Tuhan, sehingga mereka mampu memberi maaf atas kesalahan orang lain.

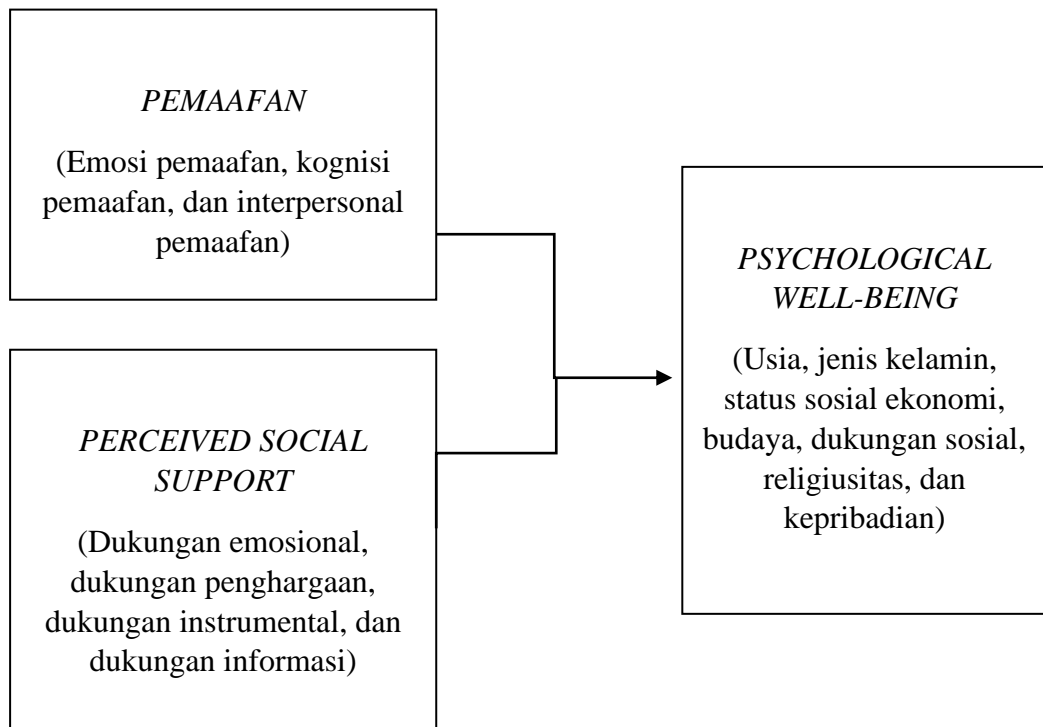
Terdapat banyak faktor yang memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu, dan salah satunya adalah dukungan sosial. Bentuk dukungan sosial yang diberikan dapat beragam dan bergantung pada kondisi serta kebutuhan individu yang bersangkutan. Aspek pertama dalam dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011: 81) adalah dukungan emosional, yang berarti dukungan yang diberikan melalui empati, perhatian, kasih sayang, dan memberikan rasa nyaman serta rasa dicinta pada individu. Hal ini berkaitan dengan faktor dari kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu dukungan sosial, karena dukungan sosial diartikan dengan rasa nyaman, perhatian, dan pertolongan yang dipersepsikan oleh seseorang yang didapat dari pasangan, keluarga, teman, dan lingkungannya. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga terdekat atau dari lingkungannya, bisa membuat individu menjadi lebih bisa menerima dan menjaga hubungan yang baik dengan orang lain.

Aspek berikutnya dari dukungan sosial adalah dukungan instrumental dan dukungan informasi yang berarti dukungan langsung yang diberikan dalam bentuk materi maupun jasa, nasihat atau saran, dan arahan yang dapat memecahkan dan mengatasi masalah individu. Hal ini berkaitan dengan faktor kesejahteraan psikologis yaitu kepribadian, individu dengan kepribadian yang *ekstrovert* memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dan lebih bisa menerima saran dan arahan yang diberikan oleh orang lain kepada dirinya.

Emosi pemaafan dan kognisi pemaafan saling berkaitan dengan dukungan instrumental dan dukungan informasi karena aspek ini mempengaruhi faktor dari kesejahteraan psikologis yaitu kepribadian. Selanjutnya interpersonal pemaafan dan dukungan emosional saling berkaitan dan mempengaruhi faktor kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini yang menjelaskan apabila individu belum bisa memaafkan kesalahan orang lain dan tidak adanya dukungan sosial dari orang sekitar untuk mendorong individu agar bisa memaafkan, maka kesejahteraan psikologis individu akan terganggu. Begitu pula sebaliknya, apabila individu sudah bisa memaafkan kesalahan orang lain dan adanya

dukungan sosial dari orang sekitar, maka individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Gambar 2. 1. Bagan kerangka konseptual pengaruh pemaafan dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai



E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban awal terhadap permasalahan penelitian dan biasanya dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Menurut Sugiyono (2019: 99), hipotesis dianggap sebagai jawaban sementara karena hanya berdasarkan pada teori-teori yang relevan, bukan pada data empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan dasar-dasar yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai.

3. Ada pengaruh yang signifikan dari pemaafan dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian asosiatif kausal dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016: 37), penelitian asosiatif kausal bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat analisis untuk menganalisa keterangan suatu hal yang ingin diteliti. (Kasiram, 2008: 149).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Terikat

Variabel yang sering disebut sebagai variabel tergantung adalah variabel dependen. Sesuai dengan Sugiyono (2014: 39), variabel ini adalah variabel yang dipengaruhi oleh atau merupakan hasil dari variabel independen yang ada. Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah kesejahteraan psikologis (Y).

b. Variabel Bebas

Variabel yang sering disebut sebagai variabel *independent* adalah variabel bebas. Menurut Sugiyono (2014: 39), variabel bebas adalah variabel yang memiliki pengaruh atau menjadi penyebab munculnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini ada dua yaitu pemaafan (X1) dan persepsi dukungan sosial (X2).

2. Definisi Operasional

a. Kesejahteraan psikologis (Y)

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ada didalam dirinya dan bisa menerima masa lalunya secara positif. Skala kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989: 1071) yaitu, penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

b. Pemaafan (X1)

Pemaafan adalah kesanggupan individu untuk tidak merasa marah, benci, serta mengurangi adanya niat dari individu untuk melakukan balas dendam. Skala pemaafan disusun berdasarkan aspek dari pemaafan menurut Nashori (2012: 217) yaitu, emosi pemaafan, kognisi pemaafan, dan interpersonal pemaafan.

c. Persepsi Dukungan Sosial (X2)

Persepsi dukungan sosial adalah persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan sosial yang diterimanya ketika membutuhkan bantuan. Skala persepsi dukungan sosial disusun berdasarkan aspek dari dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011: 81) yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada komunitas *Behome.id* yang aktif di platform *Instagram*. Metode penelitian yang akan digunakan adalah menggunakan media online, yaitu *google form*, yang akan disebarakan melalui media sosial *instagram (snapgram)*.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2023.

D. Sumber dan Jenis Data

Menurut Arikunto (2002: 107), sumber data dalam penelitian terdiri dari subjek penelitian dan data yang diperoleh. Hanya sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2018: 456), data primer mengacu pada sumber data yang memberikan data secara langsung kepada peneliti. Data ini dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber aslinya. Dalam penelitian ini, sumber data primer berasal dari anggota komunitas *Behome.id*, dan data diperoleh melalui pengukuran skor jawaban menggunakan skala sebagai alat ukur. Jenis data yang dikumpulkan mencakup pencatatan hasil penelitian, baik dalam bentuk fakta maupun angka. (Arikunto, 2002: 96). Diperoleh dari hasil skor pengisian skala pemaafan, Persepsi dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merujuk pada sekelompok objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri khusus yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya untuk menjadi fokus penelitian dan kemudian digunakan untuk membuat kesimpulan (Sugiyono, 2017: 215). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota komunitas *Behome.id* yang aktif di platform *Instagram*. Untuk menentukan jumlah populasi yang tidak diketahui, maka untuk menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Cochran sebagai berikut (Sugiyono, 2019: 136):

$$\text{Dimana: } n = \frac{Z^2 pq}{e^2}$$

n : Jumlah sampel yang diperlukan

Z : Tingkat keyakinan yang dibutuhkan dalam sampel, 90% dengan nilai 1,645

p : Peluang benar 50% = 0,5

q : Peluang salah 50% = 0,5

e : Tingkat kesalahan sampel (sampling error), 10% = 0,1

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang bisa mewakili sejumlah objek penelitian dan karakteristik yang ada dalam populasi tersebut. Sampel ini dianggap sebagai objek yang dapat dianalisis dan dianggap mewakili keseluruhan populasi. Berdasarkan rumus Cochran diatas, maka jumlah ukuran sampel dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$\begin{aligned}n &= \frac{Z^2 pq}{e^2} \\n &= \frac{(1,645)^2 (0,5) (0,5)}{(0,1)^2} \\n &= \frac{(2,7060) (0,25)}{0,01} \\n &= \frac{0,6765}{0,01} \\n &= 67,65\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, maka dapat diketahui jumlah sampel yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah 68 responden.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dengan teknik *non probability sampling* dalam pengambilan sampelnya. Sugiyono (2017:82) menjelaskan *non probability sampling* adalah metode pengambilan sampel di mana setiap elemen atau anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Dalam hal ini, peneliti memiliki kebebasan untuk memilih sampel berdasarkan kebutuhan penelitian. Sedangkan *purposive sampling* adalah metode yang digunakan dalam sebuah teknik penelitian yang mempertimbangkan persyaratan tertentu (Sugiyono, 2016: 85). Penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

- a) Anggota komunitas *behome.id* yang aktif di *instagram*
- b) Usia remaja (18-22 tahun)
- c) Memiliki orang tua yang sudah bercerai

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala. Skala merupakan alat ukur yang digunakan untuk menghasilkan data dalam bentuk kuantitatif. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert adalah jenis skala yang umumnya digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap suatu kejadian atau fenomena sosial (Thoifah, 2016: 40). Dalam penelitian ini, skala Likert digunakan untuk menilai tingkat persetujuan atau kesesuaian terhadap pernyataan yang mencerminkan perasaan subjek penelitian. Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat opsi jawaban, mulai dari tingkat nilai sangat positif hingga sangat negatif. Skala yang digunakan tidak menyertakan pilihan jawaban netral, dengan pilihan jawaban yang tersedia yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penghilangan pilihan jawaban netral ini dilakukan untuk menghindari pengelompokan jawaban yang dapat mengurangi jumlah data yang tersedia (Hadi, 2004: 70). Aitem yang disusun oleh peneliti terbagi menjadi dua jenis, yaitu aitem yang bersifat positif (*favorable*) dan aitem yang bersifat negatif (*unfavorable*).

Tabel 3. 1. Kategori Penialain Item

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Skala psikologi yang digunakan menggambarkan abstraksi dari sikap dalam penelitian ini adalah skala pemaafan, skala Persepsi dukungan sosial dan skala kesejahteraan psikologis.

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1989: 1071) melibatkan dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Skala untuk pengukuran kesejahteraan psikologis akan menggunakan aspek Ryff (1989) yang terdiri dari 24 item *favorable* dan 24 item *unfavorable*.

Tabel 3. 2. Blue print skala kesejahteraan psikologis

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Penerimaan Diri	Memiliki pemikiran positif terhadap dirinya	1, 13	25, 37	8
		Menerima aspek positif maupun negatif	2, 14	26, 38	
2.	Hubungan Positif dengan Sesama	Memiliki hubungan yang hangat dan percaya kepada orang lain	3, 15	27, 39	8

		Memiliki kepedulian terhadap orang lain	4, 16	28, 40	
3.	Otonomi	Mampu mengambil keputusan sendiri	5, 17	29, 41	8
		Mampu bertindak dengan pasti dan mengevaluasi diri sendiri	6, 18	30, 42	
4.	Penguasaan Lingkungan	Mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri di lingkungan sekitar	7, 19	31, 43	8
		Mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan	8, 20	32, 44	
5.	Tujuan Hidup	Keyakinan dalam memiliki makna hidup, arah dan cita-cita	9, 21	33, 45	8
		Merasakan makna dalam kehidupannya	10, 22	34, 46	
6.	Pengembangan Pribadi	Memiliki keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang	11, 23	35, 47	8
		Terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dan menyadari potensi yang dimiliki	12, 24	36, 48	
Total			24	24	48

2. Skala Pemaafan

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur pemaafan adalah skala pemaafan yang mengacu pada aspek-aspek menurut Nashori (2012: 217). Skala ini terdiri dari tiga dimensi di antaranya dimensi emosi, kognisi, dan interpersonal. Skala pemaafan berisi item yang terdiri dari 18 item *favorable* dan 18 item *unfavorable*.

Tabel 3. 3. Blue print skala pemaafan

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Emosi Pemaafan	Menghilangkan rasa sakit hati, marah, dan benci	1, 10	19, 28	12
		Memiliki rasa iba terhadap pelaku	2, 11	20, 29	
		Merasa nyaman ketika berinteraksi dengan pelaku	3, 12	21, 30	
2.	Kognisi Pemaafan	Menghilangkan penilaian negatif terhadap orang lain ketika hubungannya tidak berjalan sesuai harapan	4, 13	22, 31	12
		Memiliki penjelasan logis terhadap sikap pelaku yang telah menyakitinya	5, 14	23, 32	
		Memiliki pandangan yang berimbang terhadap pelaku	6, 15	24, 33	
3.	Interpersonal Pemaafan	Membuang keinginan untuk	7, 16	25, 34	12

		balas dendam			
		Motivasi kebaikan atau kemurahan hati	8, 17	26, 35	
		Musyawahah dengan pihak yang pernah jadi pelaku	9, 18	27, 36	
Total			18	18	36

3. Skala Persepsi Dukungan Sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur persepsi dukungan sosial adalah alat ukur yang mencakup aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Sarafino dan Smith (2011: 81). Alat ukur ini terdiri dari beberapa dimensi, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Skala dukungan sosial berjumlah 36 item yang terdiri dari 20 item *favorable* dan 16 item *unfavorable*.

Tabel 3. 4. Blue print skala Persepsi dukungan sosial

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Dukungan Emosional	Individu menerima rasa kenyamanan yang diberikan oleh orang lain	1, 10	17, 25	8
		Individu menerima rasa peduli yang diberikan oleh orang lain	2, 11	18, 26	
2.	Dukungan Penghargaan	Menerima ungkapan pujian	3, 12	19, 27	8
		Individu menerima dukungan semangat yang diberikan oleh orang lain	4, 13	20, 28	

3.	Dukungan Instrumental	Menerima bantuan dalam bentuk barang atau uang	5, 14	21, 29	8
		Menerima bantuan berupa jasa	6, 15	22, 30	
4.	Dukungan Informasi	Menerima saran dan nasehat dari orang lain	7, 16	23, 31	8
		Menerima berbagai informasi dari orang lain	8, 9	24, 32	
Total			16	16	32

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah ukuran sejauh mana instrumen penelitian dapat mengukur dengan akurat apa yang seharusnya diukur. Menurut Sugiyono (2017: 173), instrumen penelitian dianggap valid jika dapat mengukur dengan tepat apa yang seharusnya diukur. Validitas mencerminkan ketepatan suatu skala atau tes dalam menjalankan fungsi pengukuran (Azwar, 2019). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji validitas isi untuk mengevaluasi item-item dalam skala. Validitas isi, sesuai dengan Azwar (2010: 52), adalah validitas yang digunakan untuk menilai kesesuaian isi tes melalui analisis panel yang kompeten atau penilaian dari ahli yang berpengalaman (*expert judgment*). Pada penelitian ini, uji validitas isi dilakukan pada skala kesejahteraan psikologis, skala pemaafan, dan skala Persepsi dukungan sosial dengan melibatkan panel ahli yang merupakan dosen pembimbing peneliti. Panel ahli ini diminta untuk menilai, memberikan pendapat, dan saran terkait isi item-item yang telah disusun dalam ketiga skala penelitian, termasuk kesesuaian isi dengan indikator yang relevan, jumlah item yang digunakan, serta penggunaan bahasa dalam skala tersebut.

Pada tahap selanjutnya, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji bahasa terhadap subjek untuk memastikan pemahaman subjek terhadap pernyataan-

pernyataan yang terdapat dalam kuisioner penelitian. Tujuan dari uji bahasa ini adalah untuk memverifikasi apakah subjek telah memahami dengan baik isi dari pernyataan-pernyataan yang tertera dalam kuisioner yang disusun oleh peneliti. Validitas bahasa mencakup penggunaan kalimat yang sesuai dalam bahasa Indonesia, pertanyaan dan pernyataan yang tidak menimbulkan kebingungan atau penafsiran ganda, serta kejelasan dan kekomunikatifan pertanyaan pada setiap item tes (Harahap & Novita, 2020: 224). Validitas item dapat dievaluasi melalui nilai korelasi item-total yang dikoreksi (CITC) dan kriteria pemilihan item dengan batas koefisien $\geq 0,3$ atau $p < 0,05$. Item dengan koefisien korelasi $\geq 0,3$ dianggap valid karena memenuhi kriteria sebagai bagian yang sah dari alat ukur tersebut (Azwar, 2012).

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana alat ukur tetap konsisten atau dapat diandalkan dalam memperkirakan apa yang akan diukur. Dengan kata lain, setiap kali alat ukur digunakan, diharapkan menghasilkan hasil yang konsisten. Azwar (2004: 4) juga mengungkapkan bahwa pengukuran dengan reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang mampu mencerminkan data yang dapat diandalkan. Reliabilitas mencerminkan keandalan alat ukur dan seberapa baik alat itu dapat digunakan dalam proses pengukuran. Uji reliabilitas akan menggunakan rumus *alpha Cronbach* di SPSS untuk menghasilkan evaluasi data melalui metode pengujian satu kali pada lembar jawaban setiap kelompok, sehingga metode ini sangat praktis dan efisien (Azwar, 2019: 59). Suatu variabel dianggap baik atau dapat diandalkan jika nilai *alpha Cronbach* $> 0,6$ (Nugroho, 2005: 72).

H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Pengujian Validitas Kesejahteraan Psikologis

Dalam skala kesejahteraan psikologis, terdapat 48 item yang digunakan. Setelah melalui pengujian, delapan (8) item dianggap tidak valid karena memiliki nilai *corrected item-total correlation* $\leq 0,3$. Berikut hasil nilai *corrected item-total correlation* berdasarkan output SPSS 26.0 sebagai berikut:

No Item	<i>Corrected item-total correlation</i>	Keputusan
6	0,262	Tidak Valid
14	0,271	Tidak Valid
15	0,182	Tidak Valid
16	0,255	Tidak Valid
17	0,169	Tidak Valid
21	0,260	Tidak Valid
36	0,281	Tidak Valid
40	0,24	Tidak Valid

Berikut adalah blue print skala kesejahteraan psikologis yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini:

Tabel 3. 5. Skala Uji Coba Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Penerimaan Diri	Memiliki pemikiran positif terhadap dirinya	1, 13	25, 37	8
		Menerima aspek positif maupun negatif	2, 14*	26, 38	
2.	Hubungan Positif dengan Sesama	Memiliki hubungan yang hangat dan percaya kepada orang lain	3, 15*	27, 39	8
		Memiliki kepedulian terhadap orang lain	4, 16*	28, 40*	
3.	Otonomi	Mampu mengambil keputusan sendiri	5, 17*	29, 41	8
		Mampu bertindak dengan pasti dan mengevaluasi	6, 18	30, 42	

		diri sendiri			
4.	Penguasaan Lingkungan	Mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri di lingkungan sekitar	7, 19	31, 43	8
		Mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan	8, 20	32, 44	
5.	Tujuan Hidup	Keyakinan dalam memiliki makna hidup, arah dan cita-cita	9, 21*	33, 45	8
		Merasakan makna dalam kehidupannya	10, 22	34, 46	
6.	Pengembangan Pribadi	Memiliki keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang	11, 23	35, 47	8
		Terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dan menyadari potensi yang dimiliki	12, 24	36*, 48	
Total			24	24	48

Keterangan: *item gugur

2. Hasil Pengujian Validitas Pemaafan

Dalam skala pemaafan, peneliti menggunakan 36 item. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat lima (5) item yang dianggap tidak valid karena memiliki nilai *corrected item-total correlation* $\leq 0,3$. Berikut hasil nilai *corrected item-total correlation* berdasarkan output SPSS 26.0 sebagai berikut:

No Item	<i>Corrected item-total correlation</i>	Keputusan
9	0,093	Tidak Valid
13	0,143	Tidak Valid
14	0,039	Tidak Valid
18	0,078	Tidak Valid
23	0,224	Tidak Valid

Berikut adalah blue print skala pemaafan yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini:

Tabel 3. 6. Skala Uji Coba Pemaafan

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Emosi Pemaafan	Menghilangkan rasa sakit hati, marah, dan benci	1, 10	19, 28	12
		Memiliki rasa iba terhadap pelaku	2, 11	20, 29	
		Merasa nyaman ketika berinteraksi dengan pelaku	3, 12	21, 30	
2.	Kognisi Pemaafan	Menghilangkan penilaian negatif terhadap orang lain ketika hubungannya tidak berjalan sesuai harapan	4, 13*	22, 31	12
		Memiliki penjelasan logis terhadap sikap pelaku yang telah menyakitinya	5, 14*	23*, 32	

		Memiliki pandangan yang berimbang terhadap pelaku	6, 15	24, 33	
3.	Interpersonal Pemaafan	Membuang keinginan untuk balas dendam	7, 16	25, 34	12
		Motivasi kebaikan atau kemurahan hati	8, 17	26, 35	
		Musyawarah dengan pihak yang pernah jadi pelaku	9*, 18*	27, 36	
Total			18	18	36

Keterangan: *item gugur

3. Hasil Pengujian Validitas Persepsi Dukungan Sosial

Peneliti menggunakan 32 item dalam skala persepsi dukungan sosial. Berdasarkan hasil pengujian, lima (5) item dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai *corrected item-total correlation* $\leq 0,3$. Berikut hasil nilai *corrected item-total correlation* berdasarkan output SPSS 26.0 sebagai berikut:

No Item	<i>Corrected item-total correlation</i>	Keputusan
5	0,178	Tidak Valid
9	0,283	Tidak Valid
11	0,286	Tidak Valid
16	0,141	Tidak Valid
29	0,239	Tidak Valid

Berikut adalah blue print skala persepsi dukungan sosial yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini:

Tabel 3. 7. Skala Uji Coba Persepsi Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Dukungan Emosional	Individu menerima rasa kenyamanan yang diberikan oleh orang lain	1, 10	17, 25	8
		Individu menerima rasa peduli yang diberikan oleh orang lain	2, 11*	18, 26	
2.	Dukungan Penghargaan	Menerima ungkapan pujian	3, 12	19, 27	8
		Individu menerima dukungan semangat yang diberikan oleh orang lain	4, 13	20, 28	
3.	Dukungan Intrumental	Menerima bantuan dalam bentuk barang atau uang	5*, 14	21, 29*	8
		Menerima bantuan berupa jasa	6, 15	22, 30	
4.	Dukungan Informasi	Menerima saran dan nasehat dari orang lain	7, 16*	23, 31	8
		Menerima berbagai informasi dari orang lain	8, 9*	24, 32	
Total			16	16	32

Keterangan: *item gugur

4. Hasil Pengujian Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis

Reliabilitas diuji dengan menggunakan nilai *Cronbach Alpha*. Jika nilai *Cronbach Alpha* $> 0,6$, maka variabel tersebut dianggap memiliki reliabilitas yang baik, sedangkan jika nilai tersebut $< 0,6$, maka variabel tersebut dianggap memiliki reliabilitas yang rendah.

Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Saat Butir Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.931	48

Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Butir Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.934	40

5. Hasil Pengujian Reliabilitas Pemaafan

Reliabilitas diuji dengan menggunakan nilai *Cronbach Alpha*. Jika nilai *Cronbach Alpha* $> 0,6$, maka variabel tersebut dianggap memiliki reliabilitas yang baik, sedangkan jika nilai tersebut $< 0,6$, maka variabel tersebut dianggap memiliki reliabilitas yang rendah.

Reliabilitas Skala Pemaafan Saat Butir Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.916	36

Reliabilitas Skala Pemaafan Setelah Butir Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.925	31

6. Hasil Pengujian Reliabilitas Persepsi Dukungan Sosial

Reliabilitas diuji dengan menggunakan nilai *Cronbach Alpha*. Jika nilai *Cronbach Alpha* $> 0,6$, maka variabel tersebut dianggap memiliki reliabilitas yang baik, sedangkan jika nilai tersebut $< 0,6$, maka variabel tersebut dianggap memiliki reliabilitas yang rendah.

Reliabilitas Skala Persepsi Dukungan Sosial Saat Butir Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	32

Reliabilitas Skala Persepsi Dukungan Sosial Setelah Butir Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.928	27

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

- a. Uji Normalitas, uji normalitas sangat membantu dalam menentukan apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak normal. Data yang terdistribusi normal memiliki bentuk rata-rata yang ditunjukkan dengan histogram berbentuk lonceng. Ketika data tidak terdistribusi normal, dapat dilihat pada histogram sebagai kurva tertekuk atau bergelombang (Agung, 2016: 23). Priyatno (2009: 28) menyatakan bahwa tes Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menentukan apakah suatu hasil tertentu normal atau tidak. Tingkat signifikansi untuk tes ini adalah 0,05, yang berarti hasil dengan nilai $p > 0,05$ adalah normal, dan hasil dengan nilai $p < 0,05$ adalah tidak normal.
- b. Uji Linearitas, biasanya digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linier. Tujuan dari uji linearitas ini adalah untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara kedua variabel atau tidak. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan metode test for linearity menggunakan perangkat lunak SPSS 26.0 *for Windows*. Jika nilai signifikansi

(p) > 0,05 maka hubungan antara variabel X dan Y dianggap linear. Sedangkan, jika nilai signifikansi (p) < 0,05 maka hubungan antara X dan Y dianggap tidak linear (Muhson, 2012: 36).

- c. Uji Multikolinearitas, uji multikolinearitas dilakukan untuk memeriksa adanya kemiripan antara variabel independen dalam suatu model. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat variabel independen yang saling terkait secara kuat atau memiliki tingkat korelasi yang tinggi dalam analisis (Sujarweni, 2016: 230). Multikolinieritas dapat diidentifikasi melalui berbagai pengujian, salah satunya yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menghitung nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance* dari setiap variabel independen. Untuk mendeteksi ada atau tidaknya gejala multikolinieritas yaitu, nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10 menunjukkan tidak adanya multikolinieritas antar variabel independen, dan apabila nilai *tolerance* < 0,10 dan nilai VIF > 10 menunjukkan adanya multikolinieritas antar variabel independen (Widodo, 2017: 78).

2. Uji Hipotesis

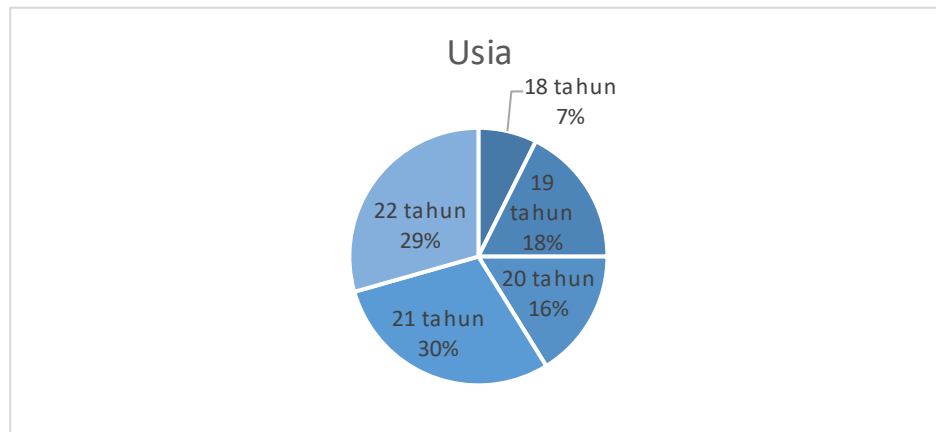
Dalam penelitian ini, hipotesis diuji menggunakan teknik analisis regresi sederhana dan analisis regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2017: 260), analisis regresi sederhana digunakan untuk menilai hubungan linear antara satu variabel independen dan satu variabel dependen. Dalam penelitian ini, persamaan regresi linier sederhana digunakan untuk mengukur sejauh mana pemaafan (X1) dan Persepsi dukungan sosial (X2) mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Y). Sementara itu, analisis regresi berganda, sesuai dengan Sugiyono (2017: 275), digunakan untuk memprediksi perubahan variabel dependen ketika dua atau lebih variabel independen digunakan sebagai faktor prediktor yang dapat dimanipulasi (dinaikkan atau diturunkan nilainya). Analisis regresi berganda dilakukan dalam situasi di mana terdapat lebih dari satu variabel independen (pemaafan dan Persepsi dukungan sosial) yang digunakan untuk memprediksi variabel dependen (kesejahteraan psikologis) dengan menggunakan perangkat lunak aplikasi SPSS *for windows*.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Berdasarkan skala yang telah disebarakan diperoleh hasil data subjek berikut ini:



Gambar 4. 1 Diagram Sebaran Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa distribusi subjek penelitian berdasarkan usia memiliki hasil sebagai berikut: 5 subjek (5%) berusia 18 tahun, 12 subjek (11%) berusia 19 tahun, 11 subjek (10%) berusia 20 tahun, 20 subjek (18%) berusia 21 tahun, dan 20 subjek (18%) berusia 22 tahun.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan guna melihat gambaran data dari variabel pemaafan, Persepsi dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis yang dilihat berdasarkan pada *standard deviation*, *mean*, nilai *minimum*, dan nilai *maximum* yang dapat dilihat berdasarkan tabel berikut ini:

Tabel 4. 1. Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PEMAAFAN (X1)	68	36.00	120.00	74.9265	18.75237
PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL (X2)	68	40.00	106.00	74.5147	16.35017
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (Y)	68	42.00	155.00	103.9412	22.18772
Valid N (listwise)	68				

Berdasarkan tabel di atas, variabel kesejahteraan psikologis memiliki nilai terendah sebesar 42, nilai tertinggi sebesar 155, dengan rata-rata sebesar 103,9412, dan standar deviasi sebesar 22, 18772. Variabel pemaafan memiliki nilai terendah sebesar 36, nilai tertinggi sebesar 120, dengan rata-rata sebesar 74,9265, dan standar deviasi sebesar 18,75237. Sementara itu, variabel persepsi dukungan sosial memiliki nilai terendah sebesar 40, nilai tertinggi sebesar 106, dengan rata-rata sebesar 74,5147, dan standar deviasi sebesar 16,35017. Dari hasil di atas dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Kesejahteraan Psikologis

Tabel 4. 2. Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 81,75$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$81,75 \leq X < 126,75$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 126,75$	Tinggi

Tabel tersebut menggambarkan bahwa skor dalam skala kesejahteraan psikologis dianggap rendah jika skornya kurang dari 81,75, dianggap sedang jika skornya berada dalam rentang $81,75 \leq X < 126,75$, dan dianggap tinggi jika skornya sama dengan atau lebih dari 126,75. Sehingga kategori skor kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

Tabel 4. 3. Distribusi Variabel Kesejahteraan Psikologis

KATEGORISASI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	9	13.2	13.2	13.2
	SEDANG	49	72.1	72.1	85.3
	TINGGI	10	14.7	14.7	100.0
Total		68	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini yang mengalami kesejahteraan psikologis pada kategori rendah sebanyak 9 subjek dengan presentase 13,2%, kategori sedang sebanyak 49 subjek dengan presentase 72,1%, dan kategori tinggi sebanyak 10 subjek dengan presentase 14,7%.

b. Pemaafan

Tabel 4. 4. Kategorisasi Skor Variabel Pemaafan

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 56,17$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$56,17 \leq X < 93,67$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 93,67$	Tinggi

Tabel tersebut menunjukkan bahwa skor skala pemaafan pada subjek dinyatakan rendah apabila skor tidak lebih dari 56,17 dinyatakan sedang apabila skor diantara $56,17 \leq X < 93,67$ dan dinyatakan tinggi apabila sama dengan atau lebih dari 93,67. Sehingga kategori skor pemaafan sebagai berikut:

Tabel 4. 5. Distribusi Variabel Pemaafan

KATEGORISASI PEMAAFAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	44	64.7	64.7	64.7
	SEDANG	24	35.3	35.3	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini yang mengalami pemaafan pada kategori rendah sebanyak 44 subjek dengan presentase 64,7% dan kategori sedang sebanyak 24 subjek dengan presentase 35.3%.

c. Persepsi Dukungan Sosial

Tabel 4. 6. Kategorisasi Skor Variabel Persepsi Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 58,16$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$58,16 \leq X < 90,86$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 90,86$	Tinggi

Tabel tersebut menunjukkan bahwa skor skala persepsi dukungan sosial pada subjek dinyatakan rendah apabila skor tidak lebih dari 58,16 dinyatakan sedang apabila skor diantara $58,16 \leq X < 90,86$ dan dinyatakan tinggi apabila sama dengan atau lebih dari 90,86. Sehingga kategori skor Persepsi dukungan social sebagai berikut:

Tabel 4. 7. Distribusi Variabel Persepsi Dukungan Sosial

KATEGORISASI PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	47	69.1	69.1	69.1
	SEDANG	21	30.9	30.9	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini yang mengalami persepsi dukungan sosial pada kategori rendah sebanyak 47 subjek dengan presentase 69,1% dan kategori sedang sebanyak 21 subjek dengan presentase 30,9%.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menilai apakah distribusi data dalam variabel tersebut sesuai dengan distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode uji Kolmogorov-Smirnov, di mana jika nilai signifikansi $> 0,05$, dapat disimpulkan bahwa data tersebut mengikuti distribusi normal. Di bawah ini tabel hasil uji normalitas yang telah diperoleh menggunakan aplikasi SPSS 26.0:

Tabel 4. 8. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		68
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.73700384
Most Extreme Differences	Absolute	.050
	Positive	.050
	Negative	-.041
Test Statistic		.050
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov ditunjukkan pada nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Nilai ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilainya lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan linear antara variabel atau tidak. Uji ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0. Kriteria yang digunakan untuk menguji linearitas adalah

apakah nilai *deviation from linearity* < 0,05 atau nilai *linearity* > 0,05. Berikut tabel hasil uji linearitas yang telah diperoleh.

Tabel 4. 9. Hasil Uji Linearitas Kesejahteraan Psikologis dan Pemaafan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS *	Between Groups	(Combined) Linearity	22074.598	35	630.703	1.850	.041
PEMAAFAN		Deviation from Linearity	5577.802	1	5577.802	16.361	.000
			16496.796	34	485.200	1.423	.159
Within Groups			10909.167	32	340.911		
Total			32983.765	67			

Dalam kolom signifikansi linear pada tabel di atas, ditemukan hasil *linearity* sebesar 0,000, yang berarti nilainya < 0,05. Selanjutnya, nilai *deviation from linearity* sebesar 0,159, yang berarti > 0,05. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel pemaafan dan variabel kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 10. Hasil Uji Linearitas Kesejahteraan Psikologis dan Persepsi Dukungan Sosial

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS *	Between Groups	(Combined) Linearity	28254.015	41	689.122	3.788	.000
PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL		Deviation from Linearity	17247.395	1	17247.39	94.811	.000
			11006.619	40	275.165	1.513	.134
Within Groups			4729.750	26	181.913		
Total			32983.765	67			

Pada kolom signifikansi *linearity*, tabel di atas menunjukkan hasil 0,000 yang berarti < 0,05 dan *deviation from linearity* sebesar 0,134 yang berarti > 0,05. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan linear yang signifikan antara variabel persepsi dukungan sosial dan variabel kesejahteraan psikologis.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang kuat antar variabel bebas. Kriteria menggunakan *variance inflation factor* (VIF) yang apabila nilai VIF dibawah 10 dan nilai *tolerance* lebih dari 0,10 maka tidak terdapat multikolinearitas antar variabel bebas.

Tabel 4. 11. Hasil Uji Multikolinearitas

Model		Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	19.561	9.830		1.990	.051		
	PEMAAFAN	.237	.103	.200	2.301	.025	.897	1.114
	PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL	.894	.118	.659	7.578	.000	.897	1.114

a. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Tabel di atas menunjukkan nilai tolerance $0,897 > 0,10$ dan nilai VIF $1.114 < 10$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan tidak ada multikolinearitas antar variabel bebas.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan dua jenis analisis regresi, yaitu regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua, sedangkan regresi linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis ketiga. Seluruh proses analisis regresi, baik yang bersifat sederhana maupun berganda, dilaksanakan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0.

Sugiyono (2017: 260) menjelaskan bahwa uji regresi sederhana digunakan untuk menilai hubungan linear antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Sedangkan uji regresi berganda menurut Sugiyono (2017: 275),

dilakukan untuk mengidentifikasi arah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen ketika terdapat lebih dari satu variabel independen yang digunakan. Signifikansi digunakan sebagai indikator untuk mengukur sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Jika nilai signifikansi < 0,01, ini menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi > 0,01, maka hipotesis tersebut dianggap tidak dapat diterima.

a. Uji Regresi Sederhana

Tabel 4. 12. Hasil Uji Regresi Sederhana Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5577.802	1	5577.802	13.433	.000 ^b
	Residual	27405.962	66	415.242		
	Total	32983.765	67			

a. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

b. Predictors: (Constant), PEMAAFAN

Tabel 4. 13. Prediktor Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.411 ^a	.169	.157	20.37748

a. Predictors: (Constant), PEMAAFAN

b. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Tabel 4. 14. Model Persamaan Regresi

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	67.485	10.249		6.584	.000
	PEMAAFAN	.487	.133	.411	3.665	.000

a. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansinya adalah $0,00 < 0,05$, dan nilai *R Square* adalah 0,169, atau 16,9%. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima, yaitu terdapat pengaruh pemaafan sebesar 16,9% terhadap kesejahteraan psikologis. Persamaan regresi yang ditemukan di tabel di atas adalah $Y = 67.485 + 0.487X$, yang menunjukkan bahwa nilai kesejahteraan psikologis adalah 67.485 tanpa variabel bebas (pemaafan). Dengan koefisien regresi 0.487, berarti setiap penambahan satu-satuan pemaafan akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0.487.

Tabel 4. 15. Hasil Uji Regresi Sederhana Persepsi Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	17247.395	1	17247.395	72.337	.000 ^b
Residual	15736.369	66	238.430		
Total	32983.765	67			

a. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

b. Predictors: (Constant), PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL

Tabel 4. 16. Prediktor *Perceived Social Support* dan *Psychological Well-Being*

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.723 ^a	.523	.516	15.44117

a. Predictors: (Constant), PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL

b. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Tabel 4. 17. Model Persamaan Regresi

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.820	8.799		3.503	.001
	PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL	.981	.115	.723	8.505	.000

a. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,00, yang dimana $< 0,05$, dan *R Square* memiliki nilai sebesar 0.523, atau setara dengan 52,3%. Dengan hasil ini, dapat dinyatakan bahwa hipotesis kedua (H2) diterima, yakni bahwa terdapat pengaruh sebesar 52,3% dari persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Persamaan regresi yang tercantum dalam tabel adalah $Y = 30.820 + 0,981$, yang menggambarkan bahwa nilai kesejahteraan psikologis tanpa variabel bebas (persepsi dukungan sosial) adalah 0,981. Dengan koefisien regresi sebesar 0,981 ini, setiap peningkatan satu-satuan pada Persepsi dukungan sosial akan mengakibatkan peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 0,981.

b. Uji Regresi Berganda

Uji regresi berganda Pemaafan dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis.

Tabel 4. 18. Persamaan Regresi Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18432.753	2	9216.376	41.170	.000 ^b
	Residual	14551.012	65	223.862		
	Total	32983.765	67			

a. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

b. Predictors: (Constant), PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL, PEMAAFAN

Tabel 4. 19. Prediktor Pemaafan dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.748 ^a	.559	.545	14.96201

a. Predictors: (Constant), PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL, PEMAAFAN

b. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Berdasarkan kedua tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansinya adalah $0,000 < 0,05$. Selain itu, nilai f mencapai 41.170. Hasil analisis ini juga menunjukkan bahwa *Adjusted R Square* memiliki nilai sebesar 0.545 atau 54,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga (H3) dapat diterima, yang berarti terdapat pengaruh pemaafan dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 54,5%. Sedangkan 45,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

Tabel 4. 20. Model Persamaan Regresi

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19.561	9.830		1.990	.051
	PEMAAFAN	.237	.103	.200	2.301	.025
	PERSEPSI	.894	.118	.659	7.578	.000
	DUKUNGAN SOSIAL					

a. Dependent Variable: KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Secara matematik persamaan regresi linear berganda dapat dirumuskan seperti ini: $Y = a + b1.X1 + b2.X2$. Berdasarkan tabel di atas maka dapat dibentuk model persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = 19.561 + (0.237) X1 + (0,894) X2$$

$$= 19.561 + 0,237 X1 + 0,94 X2$$

dengan Y: Kesejahteraan Psikologis, X1: Pemaafan, X2: Persepsi Dukungan Sosial. Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta 19.561 adalah nilai kesejahteraan psikologis tanpa adanya pemaafan dan persepsi dukungan sosial. Koefisien regresi pemaafan sebesar 0.237 menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan pada variabel pemaafan maka akan terjadi kenaikan pada nilai variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0.237. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis, semakin tinggi tingkat pemaafan maka tingkat kesejahteraan psikologis semakin tinggi.

Koefisien regresi untuk persepsi dukungan sosial sebesar 0,894 ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu-satuan dalam Persepsi dukungan

sosial akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,894. Dengan kata lain, ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara Persepsi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, di mana semakin tinggi tingkat persepsi dukungan sosial, maka tingkat kesejahteraan psikologis juga semakin tinggi.

C. Pembahasan

Hasil yang didapatkan dari pengolahan data di atas menunjukkan bahwa mayoritas subjek mengalami kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang. Dengan perolehan sebanyak 9 subjek mengalami kesejahteraan psikologis di tingkat rendah, 49 subjek mengalami kesejahteraan psikologis di tingkat sedang, dan 10 subjek mengalami kesejahteraan psikologis di tingkat tinggi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk secara empiris menguji dampak dari pemaafan dan Persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. Penelitian ini memeriksa tiga variabel utama, yaitu pengaruh pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis, pengaruh Persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, serta pengaruh dari pemaafan dan Persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama (H1) didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai *R Square* sebesar 0,169. Hal ini berarti bahwa besar pengaruh pemaafan terhadap *psychological well-being* adalah 16,9% sementara 83,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2012), yang menyatakan bahwa tindakan memaafkan dapat menghasilkan perasaan kepuasan, lega, dan ketenangan. Tindakan memaafkan ini didorong oleh niat untuk memperbaiki hubungan dengan orang tua, karena dengan memaafkan, individu menjadi lebih cenderung untuk membuka diri dan memulihkan hubungan yang harmonis. Selanjutnya, penelitian Azra (2017) menemukan bahwa orang yang telah memaafkan menunjukkan emosi positif dan kepuasan hidup, yang dipengaruhi oleh kualitas hubungan mereka dengan orang lain, agama, dan spiritualitas mereka, yang menyebabkan mereka merasa lebih tenang. Dalam hal ini, individu yang sangat religius cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dan mengalami

lebih sedikit trauma. Mereka juga merasa dekat dengan Tuhan, sehingga mereka mampu untuk memberi maaf atas kesalahan orang lain.

Krause dan Ellison (2003) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pemaafan dan variabel kesejahteraan psikologis. McCullough (2000) berpendapat bahwa tindakan memaafkan memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Ini disebabkan karena proses memaafkan dapat membantu individu menjaga keseimbangan emosional mereka, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tse dan Yip (2009), yang menunjukkan bahwa memberi maaf kepada orang lain dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini disebabkan karena tindakan memaafkan membantu individu menghindari perasaan dan sudut pandang yang negatif yang dapat menjadi pemicu depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Worthington dan Wade (1999) menemukan bahwa empati adalah faktor yang mendorong individu untuk menerima pemaafan. Selain itu, penelitian Fitrah, dkk (2020) menegaskan bahwa terdapat korelasi positif antara empati dan pemaafan pada anak pasca perceraian orang tua mereka. Menurut hasil penelitian oleh McCullough (dalam Kusprayogi & Nashori, 2016: 17), individu yang memiliki sifat *ekstrovert* cenderung memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan tindakan pemaafan. Hal ini disebabkan oleh karakteristik sosial mereka, seperti kemurahan hati, keterbukaan, sikap tidak egois, kejujuran, kesopanan, fleksibilitas, dan empati yang mereka tunjukkan. Di sisi lain, individu yang memiliki sifat *introvert* cenderung lebih tertutup, mereka cenderung merahasiakan perasaan mereka, fokus pada pengalaman internal, dan melihat dunia dengan cara yang lebih intropektif dan kurang *ekstrovert*.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, tidak ditemukan tingkat pemaafan yang tinggi pada subjek. Sebanyak 64,7% dari subjek dikategorikan memiliki tingkat pemaafan rendah, yang setara dengan 44 subjek, sementara 35,5% sisanya dikategorikan dalam tingkat sedang, dengan jumlah 24 subjek. Jadi, kesimpulan dapat diambil bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat pemaafan yang rendah.

Subjek dengan tingkat pemaafan yang sedang mungkin memiliki faktor pendukung yang membuat mereka lebih mudah memaafkan orang tua dan menerima

keadaan keluarga. Sebaliknya, subjek dengan tingkat pemaafan yang rendah mungkin memiliki hal-hal yang negatif yang dapat mempengaruhi tingkat pemaafannya. Penilaian subjek dan pelaku, serta kesalahan mereka, adalah contohnya. Ketika orang tua bercerai, individu akan berpikir bahwa setiap orang wajar jika melakukan kesalahan. Jika mereka menyadari bahwa Tuhan sudah mengatur apa yang mereka lakukan di hidup mereka, maka akan lebih mudah untuk memaafkan. Namun, jika penilaiannya terbalik, proses pemaafan pasti akan tertunda.

Hasil dari pengujian hipotesis kedua (H2) menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,00, yang artinya $< 0,05$, dan nilai *R Square sebesar* 0.523. Ini berarti bahwa pengaruh dari persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis adalah sekitar 52,3%. Sementara sisanya, sekitar 47,7%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekasofia (2009), terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Ini berarti bahwa keadaan psikologis seseorang akan lebih baik jika mereka menerima dukungan sosial yang cukup. Dukungan sosial adalah salah satu cara untuk mencapai keadaan psikologis seseorang (Ryff, 1989). Ketika individu melihat sesuatu sebagai dukungan sosial dan merasa nyaman dengan perhatian, penghargaan, dan bantuan yang mereka terima, itu dianggap sebagai dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Gonzaga (dalam Suhaida, 2015: 37) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman-teman cenderung memiliki dampak yang lebih besar terhadap perasaan kebahagiaan seseorang. Hal ini dapat dijelaskan dengan fakta bahwa teman-teman sering memiliki pengalaman hidup dan minat yang serupa, yang membuat sebagian besar individu merasa nyaman dalam berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki kesamaan dalam hal tersebut. Selain itu, penelitian Riandana (2016) menemukan bahwa orang-orang dengan tingkat kesejahteraan tinggi memiliki dukungan sosial yang baik dari lingkungan mereka. Dalam situasi seperti ini, individu dapat menerima dukungan sosial yang berupa rasa nyaman, perhatian, dan bantuan dari pasangan, keluarga, teman, dan lingkungannya. Keluarga terdekat atau orang-orang di lingkungannya dapat membantu seseorang menjadi lebih mampu menerima dan mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.

Penelitian tambahan yang dilakukan oleh Emadpoor, dkk (2015) membahas kaitan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian

tersebut menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis siswa dengan dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman-teman, dan orang yang signifikan dalam kehidupan mereka. Adanya perasaan empati, kesediaan untuk mendengarkan keluhan orang lain, memberikan nasehat, dan penghargaan terhadap ide-ide tentang perasaan adalah tanda dukungan sosial yang tinggi. Kepribadian yang baik akan menjaga hubungan yang positif dengan orang lain dan lebih mungkin menerima saran dan arahan dari orang lain.

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, tidak terlihat adanya tingkat persepsi dukungan sosial yang tinggi di antara subjek penelitian ini. Sebanyak 69,1% dari subjek dikategorikan memiliki tingkat persepsi dukungan sosial, yang setara dengan 47 subjek, sementara 30,9% sisanya dikategorikan dalam tingkat sedang, dengan jumlah 21 subjek. Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat Persepsi dukungan sosial pada subjek adalah rendah. Menurut Suaida (2015: 28), dukungan emosional yang disediakan oleh teman yang bersifat simpatik kepada individu yang mengalami perceraian dapat membantu mengurangi tingkat tekanan atau stres yang dirasakan oleh mereka. Dengan menerima pertemanan yang tulus, harga diri mereka akan meningkat, dan kecemasan dan depresi akan hilang. Ini menunjukkan bahwa individu yang terlibat memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, yang merupakan salah satu komponen mencapai psikologis sehat.

Hasil dari pengujian hipotesis ketiga (H3) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00, yang artinya $< 0,05$, dan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.545. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh dari pemaafan dan Persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis adalah sekitar 54,5%. Sisanya, sekitar 45,5%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Temuan ini memperkuat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemaafan dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu mencapai potensi maksimal dari kemampuan psikologisnya. Ini dapat diartikan sebagai keadaan di mana individu mampu menerima dengan baik segala kelebihan dan kekurangan dalam diri mereka, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, memiliki kemampuan untuk mengendalikan lingkungan sekitar, dan memiliki motivasi untuk terus berkembang dan tumbuh (Ryff, 1989). Ketika individu memiliki tingkat pemaafan yang tinggi, mendapat dukungan dari lingkungannya, dan memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, mereka cenderung

mampu memaafkan orang yang telah melakukan kesalahan terhadap mereka. Mereka juga lebih mungkin untuk menyadari bahwa apa yang terjadi dalam hidup mereka adalah bagian dari rencana yang lebih besar yang telah ditetapkan oleh Sang Pencipta. Kondisi ini dapat mencerminkan bahwa kesejahteraan psikologis individu berada pada tingkat yang tinggi. Sebaliknya, jika individu kesulitan untuk memaafkan dan kurang mendapatkan dukungan sosial, hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka, yang mungkin menjadi lebih rendah. Semakin seseorang mampu memaafkan peristiwa yang terjadi pada dirinya, semakin besar kemungkinan bahwa mereka telah mencapai perdamaian dengan diri mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdian (dalam Ifdil, dkk, 2020: 37), yang menunjukkan bahwa sebanyak 66% peserta didik mengalami penurunan konsentrasi selama proses pembelajaran. Penurunan ini disebabkan oleh kurangnya penerimaan diri, ketidakmampuan untuk menerima pengalaman masa lalu, dan kekecewaan terhadap situasi tersebut. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riandana (2016), yang mengindikasikan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki dukungan sosial yang kuat dari lingkungan mereka, sedangkan sebaliknya.

Analisis data di atas dapat disimpulkan persamaan garis regresi berganda dalam penelitian ini ada $Y = 19.561 + (0.237) X1 + (0,894) X2$ atau kesejahteraan psikologis $19.561 + (0.237)$ pemaafan $+ (0,894)$ Persepsi dukungan sosial. Artinya, nilai koefisien $X1 (0.237)$ berarti bahwa adanya pemaafan yang dirasakan akan menaikkan kesejahteraan psikologis sebesar 0.237. Koefisien $X2 (0,894)$ berarti bahwa adanya Persepsi dukungan sosial yang dirasakan akan menaikkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,894. Temuan dalam penelitian tersebut diperkuat oleh sejumlah peneliti yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Effendi dan Tjahyono (dalam Aini, 2016: 147) menegaskan bahwa peran dukungan sosial memiliki kepentingan yang besar dalam menjaga kondisi psikologis individu yang sedang menghadapi tekanan. Dalam konteks ini, dukungan sosial berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis karena memberikan perhatian dan pemahaman kepada individu yang sedang mengalami tekanan. Dengan adanya dukungan sosial ini, individu cenderung merasa lebih dihargai dan memiliki persepsi positif terhadap diri sendiri. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Aini (2016: 148), dukungan

sosial menjadi sumber yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Hal ini disebabkan oleh bantuan yang diberikan oleh orang lain, yang membantu individu dalam mengatasi situasi yang sulit dan dalam melakukan penyesuaian diri yang lebih baik. Pengaruh dari pemaafan dan Persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis adalah sekitar 54,5%, sementara sisanya, sekitar 45,5%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan aspek budaya.

Pada penelitian ini sudah dilakukan sesuai dengan aturan dan prosedur ilmiah, tetapi dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan yaitu karakteristik usia subjek yang berbeda, banyaknya pernyataan didalam skala yang membuat subjek merasa malas untuk mengisinya, cukup sulit untuk mencari subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian karena tidak semua anggota di dalam komunitas *behome.id* memiliki orang tua yang bercerai, peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung saat subjek mengisi kuisisioner penelitian sehingga apabila subjek menghadapi pernyataan yang sulit dipahami dapat menyebabkan subjek mengisi seadanya dan hasil jawaban menjadi bias. Namun peneliti berharap penelitian ini mampu menjadi sumber rujukan maupun memberikan sumbangsih mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, pemaafan, dan Persepsi dukungan sosial.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pemaafan memiliki dampak yang signifikan sebesar 16,9% terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami perceraian orang tua.
2. Persepsi dukungan sosial memberikan dampak yang signifikan sebesar 52,3% terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya bercerai.
3. Kedua faktor, yaitu pemaafan dan persepsi dukungan sosial, memiliki dampak yang signifikan sebesar 54,5% terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tuanya mengalami perceraian.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti ingin memberikan beberapa rekomendasi kepada pihak yang terkait, yaitu:

1. Bagi Subjek

Berdasarkan kategorisasi variabel Y, X1, dan X2 yang telah dianalisis, diharapkan bahwa subjek memiliki potensi untuk meningkatkan tingkat pemaafan dan Persepsi dukungan sosial mereka, dengan harapan akan berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, kategori yang semula tergolong dalam kategori rendah diharapkan dapat meningkat menjadi kategori sedang, sementara yang sebelumnya berada dalam kategori sedang diharapkan dapat meningkat menjadi kategori tinggi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti yang berminat untuk melanjutkan penelitian dalam topik yang serupa, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan penambahan variabel tambahan yang mungkin memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua seharusnya memberikan pemahaman kepada anak-anak mereka tentang situasi perceraian ini, dan diharapkan mereka dapat meyakinkan anak-

anak untuk menerima kenyataan ini dengan hati yang besar. Penting untuk dicatat bahwa perceraian tidak berarti bahwa hubungan antara orang tua dan anak-anak akan terputus, yang terputus adalah hubungan antara ayah dan ibu. Diharapkan bahwa remaja dapat mengambil pelajaran berharga dari pengalaman pernikahan orang tua mereka, yang dapat menjadi bekal berharga saat mereka menghadapi tantangan dalam perjalanan kehidupan rumah tangga mereka sendiri, khususnya dalam hal menghindari perceraian.

4. Bagi Instansi Pendidikan

Guru diharapkan mampu memelihara komunikasi yang positif dengan siswa dan memahami latar belakang mereka dengan baik. Tujuan dari pendekatan tersebut adalah untuk mengenali potensi permasalahan di bidang akademik, terutama yang terkait dengan variabel yang menjadi fokus penelitian ini. Selain itu, guru juga memiliki peran dalam memberikan motivasi kepada siswa agar mereka lebih termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2016). *Aplikasi SPSS untuk penelitian psikologi*. Al-Mujtahadah.
- Amseke, F. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65-81.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi penelitian suatu pendekatan proposal*. PT. Rineka Cipta
- Arindawanti, R. A., & Izzari, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada karyawan bagian produksi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1-15.
- Astuti, W., & Marettih, A. (2018). Apakah pemaafan berkorelasi dengan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan?. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 41-53. doi:10.25077/jip.2.1.41-53.2018.
- Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Psikoborneo*, 5(3), 529-540.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas, edisi 4*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi, edisi 2*. Pustaka Belajar.
- Belung, Y. K. (2022). *Hubungan pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang berlatar belakang broken home di smk negeri 1 limboto* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Bukhori, B. (2023, 01 Mei). *Dukungan sosial keluarga dan subjective well-being*. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/15490/1/2027047301_Dukungan%20Sosial%20Diskusi_Baidi%20Bukhori.pdf.
- Chaerani, M. (2021). *Pemaafan pada hubungan romantis ditinjau dari kepercayaan interpersonal dan agreeableness mahasiswa psikologi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Dewi, M. (2006). Gambaran proses memaafkan pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Psikologi Vol*, 4(1), 1-13.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 277. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Direktori Putusan Mahkamah Agung Republik Indonesia. (2023, 11 Januari). *Putusan Perceraian*. <https://putusan3.mahkamahagung.go.id/direktori/index/kategori/perceraian.html>.
- Ellison, C. G. (1991). Religious Involvement and Subjective Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(1), 80. <https://doi.org/10.2307/2136801>.

- Gani, A. H. (2010). *Pemaafan therapy*. Kanisius.
- Guntur, R. (2017). *Analisis uji validitas dan reliabilitas tes buatan guru Bahasa Makassar kelas VIII SMPN 2 Binamu Kabupaten Jeneponto* (Doctoral dissertation, FBS)
- Hadi, S. (2004). *Metodologi research*. Andi Offset.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar: jilid 2*. Gema Insani
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar: jilid 5*. Gema Insani
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar: jilid 8*. Gema Insani
- Harahap, I. P. P., & Novita, D. (2020). Validitas dan reliabilitas instrumen tes diagnostik Four-Tier Multiple Choice (4TMC) pada konsep laju reaksi. *Unesa Journal of Chemical Education*, 9(2), 222-227. <https://doi.org/10.26740/ujced.v9n2.p222-227>.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>.
- Hetherington, E. M. (2003). Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families. *Childhood*, 10(2), 217–236. doi:10.1177/0907568203010002007.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi perkembangan. terjemahan oleh istiwidayanti & soedjarwo*. Erlangga.
- Indirayani, M. B., & Eryani, R. D. (2020). Hubungan perceived social support dengan psychological well-being pada korban kekerasan dalam berpacaran di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 909-914. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24683>.
- Ingersoll-Dayton, B., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aunguroch, Y. (2004). Measuring psychological well-being: Insights from Thai elders. *The Gerontologist*, 44(5), 596-604. <https://doi.org/10.1093/geront/44.5.596>.
- Ismawati, I. (2013). *Peran perubahan organisasi dengan kesejahteraan psikologis karyawan PT. PLN (Persero) Area Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kartono, K. (1985). *Peran keluarga memandu anak*. Rajawali.
- Kasiram, M. (2008). *Metodologi Penelitian*. UIN-Malang Pers.
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the scientific study of religion*, 42(1), 77-93. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00162>.

- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2016). Kerendahhatian dan pemaafan pada mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12-29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.963>.
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2018). Dukungan internal atau eksternal; self-compassion dan perceived social support sebagai prediktor stres. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, 2(2), 551-562. [doi:https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587](https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587).
- Maharani, D., & Adriansyah, M. A. (2021). Hubungan penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap adaptasi sosial pada anak yang menjadi korban perceraian orang tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 909-920.
- Mashlihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103-114. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>.
- Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Jambura Journal of Community Empowerment*, 1-12. <https://doi.org/10.37411/jjce.v1i1.92>.
- Matondang, A. (2014). Faktor-faktor yang mengakibatkan perceraian dalam perkawinan. *JPPUMA: Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik UMA (Journal of Governance and Political Social UMA)*, 2(2), 141-150. <https://doi.org/10.31289/jppuma.v2i2.919>.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates pemaafan. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887-897. <https://psycnet.apa.org/doi/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://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.73.2.321>.
- Muhson, A. (2012). *Pelatihan analisis statistik dengan SPSS*. FE. UNY
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., & Peristianto, S. V. (2020). Psychological well-being pada keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 46-52. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i1%20Feb.959>.
- Nashori, F. (2012). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Unisia*, 214-226. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1>.
- Nugroho, B. A. (2005). *Strategi jitu memilih metode statistik penelitian dengan SPSS*. Andi.
- Pratiwi, I. W., & Kimberly C. (2019). Dinamika forgiveness pada anak korban perceraian. *jurnal psikologi pendidikan dan pengembangan SDM*, 8(2), 13-31.

- Priyatno, D. (2009). *Mandiri belajar SPSS*. Mediakom.
- Putri, S. W., & Wahyu, S. (2012). Perilaku memaafkan di kalangan remaja broken home. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(1).
- Rahma, U., Pramitadewi, K. P., Faizah, F., & Perwiradara, Y. (2020). The contribution of perceived social support towards school well-being among high school students. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 163–176. <https://doi.org/10.24854/jpu106>.
- Ramadhani, T. (2016). *Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Rezky, B. (2010). *Be a smart parent*. JB Publisher.
- Riandana, Y. H. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Psychological Well-Being (PWB) pada Lansia di GKJ Purbalingga*. (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? exploration on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. doi:10.1159/000289026.
- Saputro, R. A. (2021). *Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan fear of missing out pada siswa sma negeri 2 semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions. Seventh Edition*. John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.44.1.127>.
- Sari, K. (2012). Pemaafan pada istri sebagai upaya untuk mengembalikan keutuhan rumah tangga akibat perselingkuhan suami. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 9. <https://doi.org/10.14710/jpu.11.1.9>.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.73.3.549>.

- Septeria, D. (2012). *Hubungan antara harga diri (self esteem) dengan memaafkan (forgiveness) pada remaja putri di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Shihab, M. Q. (2012). *Al-Lubab: Makna, tujuan, dan pelajaran dari surah-surah Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Suaida, R. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dari teman dengan psychological well-being pada wanita bercerai*. (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2016). *Kupas tuntas penelitian akuntansi dengan SPSS*. Pustaka Baru Press.
- Susanto, R. S. Y., & Hartini, N. (2022). Hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 141–148.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: who seeks it and why?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 354-362. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.87.3.354>.
- Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudianta, W. (2019). Peranan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif di sekolah pada siswa pondok pesantren modern. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 131-144. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5323>
- Thoifah, I. (2016). *Statistika pendidikan dan metode penelitian kuantitatif*. Madani.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional pemaafan of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tse, W. S., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: *Implication for interpersonal theory of depression*. *Personality and Individual Differences*, 46(3). 365–368. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.001>.

- Umar, M. F. R., Daud, M., & Faradillah, F. (2020). Hubungan antara empati dan pemaafan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. *Ecopsy*, 7(2), 79-83. <https://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v7i2.6526>.
- Widodo. (2017). *Metodologi penelitian populer & praktis*. Rajawali Pers.
- 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. doi:10.1521/jscp.1999.18.4.385.
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: autobiographical narratives of pemaafan and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-686. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.4.675>.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. doi:https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Skala Uji Coba

Assalamualaikum wr. wb.

Saya Nurul Putri Tasqya mahasiswi Psikologi UIN Walisongo Semarang. Saya sedang melakukan uji coba alat ukur (try out) untuk tugas akhir skripsi. Demi kepentingan uji coba tersebut saya memohon bantuan dan kesediaan saudara/i untuk dapat mengisi kuisioner dengan ketentuan kriteria sebagai berikut:

1. Usia remaja (18-22 tahun)
2. Memiliki orang tua yang sudah bercerai

Semua data dan informasi yang diterima bersifat rahasia dan akan digunakan untuk kepentingan akademis semata. Jika ada pertanyaan yang ingin disampaikan bisa menghubungi saya melalui:

Email: putrinurul435@gmail.com

Instagram: putritasqyaaa

Atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih

Hormat Saya,

Peneliti

Nurul Putri Tasqya

Wassalamualaikum wr. Wb

Identitas

Nama lengkap:

Usia:

Pekerjaan:

Petunjuk Pengerjaan

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Setiap butir pernyataan jangan sampai terlewati. Adapun pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut:

- a) SS : Sangat Sesuai
- b) S : Sesuai
- c) TS : Tidak Sesuai
- d) STS : Sangat Tidak Sesuai

Skala 1

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya adalah orang yang hebat di masa depan				
2.	Saya senang dalam kehidupan saya saat ini				
3.	Saya menjalin komunikasi yang hangat dengan orang di sekitar saya				
4.	Saya dapat merasakan apa yang orang lain rasakan				
5.	Saya mampu untuk membuat keputusan penting tanpa melibatkan orang lain				
6.	Saya mampu bertindak tanpa menanyakan pendapat dari orang lain				
7.	Saya mampu untuk memanfaatkan fasilitas yang ada di sekitar saya				
8.	Saya mampu menciptakan suasana lingkungan yang nyaman				
9.	Saya memiliki tujuan dalam hidup				
10.	Saya yakin bahwa dalam setiap permasalahan hidup pasti ada hikmahnya				
11.	Saya yakin dapat terus belajar tentang diri sendiri seiring dengan berjalannya waktu				
12.	Saya mengikuti banyak kegiatan untuk menambah pengalaman				
13.	Saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri sendiri				
14.	Saya berpikir bahwa pengalaman saya di masa lalu menjadikan pelajaran yang berharga bagi saya				
15.	Saya percaya kepada orang terdekat saya				
16.	Meskipun hidup saya pas-pasan, tapi saya senang membantu jika ada teman atau orang yang membutuhkan				
17.	Saya yakin dengan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan orang lain				
18.	Saya menilai diri sendiri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan pada apa yang berdasarkan penting buat orang lain				
19.	Saya dapat mengatur waktu, oleh karena itu saya bisa menyelesaikan segala tugas yang harus saya kerjakan				
20.	Saya mampu membangun gaya hidup sesuai apa yang saya sukai				

21.	Saya yakin dapat menggapai cita-cita saya				
22.	Saya merasa bahwa hidup saya sangat berarti				
23.	Saya merasa telah berkembang pesat dari waktu ke waktu				
24.	Saya rasa penting untuk mengalami hal-hal baru yang menantang cara berpikir tentang diri dan dunia				
25.	Tuntutan kehidupan sehari-hari membuat saya menyerah				
26.	Saya kecewa terhadap hal yang sudah saya lakukan				
27.	Saya belum banyak mengalami hubungan yang hangat dengan orang lain				
28.	Saya enggan untuk mengikuti kegiatan bakti sosial				
29.	Saya merubah pola pikir saya agar sama dengan orang-orang di sekitar saya				
30.	Saya mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain				
31.	Saya menolak ketika diminta menjadi pemimpin di dalam kelompok				
32.	Saya tidak bisa menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan sekitar				
33.	Saya tidak memiliki gambaran pasti tentang cita-cita saya				
34.	Saya sulit menemukan hikmah dari kehidupan yang saya jalani				
35.	Saya sulit belajar dari kesalahan				
36.	Saya tidak tertarik dengan kegiatan yang dapat memperluas wawasan				
37.	Saya merasa tidak puas dengan diri saya				
38.	Saya berpikir bahwa diri saya banyak memiliki kekurangan				
39.	Saya menolak ketika ada seseorang yang ingin bercerita kepada saya				
40.	Saya menolak ketika ada seseorang yang ingin bercerita kepada saya				
41.	Saya mengubah pendapat saya ketika ada orang yang tidak setuju				
42.	Saya cenderung bertindak sesuai dengan arahan orang lain, meskipun itu bertentangan dengan apa yang saya mau				
43.	Saya frustrasi ketika tidak bisa menyelesaikan tugas				

	yang diberikan				
44.	Saya kesulitan memilih lingkungan yang bisa memuaskan saya				
45.	Saya tidak memahami dengan baik apa yang ingin dicapai dalam hidup				
46.	Saya tidak yakin kehadiran saya dapat memberikan manfaat bagi orang lain				
47.	Saya menyerah untuk mencoba melakukan perubahan dalam hidup				
48.	Saya belum menyadari potensi yang ada di dalam diri saya				

Skala 2

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menyimpan rasa sakit hati terhadap orang yang telah menyakiti saya				
2.	Saya merasa kasihan kepada orang yang pernah menyakiti saya				
3.	Saya menikmati kebersamaan dengan orang yang pernah menyakiti saya				
4.	Saya berprasangka baik kepada orang yang telah menyakiti saya				
5.	Saya percaya bahwa setiap orang memiliki alasan atas perbuatan yang tidak menyenangkan kepada saya				
6.	Meskipun orang lain berbuat jahat kepada saya, saya dapat mengingat kebaikan-kebaikannya				
7.	Saya ingin menjalin komunikasi yang baik dengan orang yang telah menyakiti saya agar hubungan tetap harmonis				
8.	Saya tetap membantu orang yang telah menyakiti saya				
9.	Untuk menjaga agar tidak ada konflik, saya mengadakan diskusi dengan orang yang telah menyakiti saya				
10.	Segala rasa kecewa saya kepada orang yang telah menyakiti saya di masa lalu, telah hilang seiring berjalannya waktu				
11.	Saya tetap peduli kepada orang yang telah menyakiti saya				

12.	Saya membuka pembicaraan dengan orang yang menyakiti perasaan saya				
13.	Ketika orang lain tidak sebaik yang saya kira, wajar karena memang tidak ada orang yang sempurna				
14.	Ketika ada orang yang berbuat jahat, saya berpikiran bahwa ia pernah menerima kejahatan dari orang lain, sehingga ia melakukan hal seperti itu juga				
15.	Saya harus tetap bersikap adil kepada orang yang telah menyakiti hati saya				
16.	Menurut saya balas dendam adalah perbuatan yang sia-sia				
17.	Saya tetap berusaha menjaga perkataan saya agar tidak melukai orang yang telah menyakiti saya				
18.	Saya membuat perjanjian kepada orang telah menyakiti saya agar tidak mengulangnya kembali				
19.	Saya sangat membenci orang yang telah menyakiti hati saya				
20.	Ketika orang yang telah menyakiti saya mengalami hal buruk, tidak ada rasa kesedihan yang muncul dalam diri saya				
21.	Saya merasa risih ketika berinteraksi dengan orang yang pernah menyakiti saya				
22.	Saya berprasangka buruk terhadap orang yang telah menyakiti saya				
23.	Saya kurang memahami alasan orang lain menyakiti saya				
24.	Ketika saya berpikir untuk membenci seseorang, semua keburukannya akan terlihat dengan jelas dalam pikiran saya				
25.	Saya tidak ingin berkomunikasi dengan orang yang telah menyakiti saya agar orang tersebut menyadari kesalahannya				
26.	Saya tidak mau memperbaiki hubungan saya dengan orang yang telah menyakiti saya				
27.	Saya tidak mau mengadakan diskusi dengan orang yang telah menyakiti saya				
28.	Saya ingin orang yang pernah menyakiti saya merasakan apa yang pernah saya rasakan				
29.	Saya senang ketika melihat orang yang pernah menyakiti saya disakiti oleh orang lain				
30.	Saat orang yang saya benci mengajak bicara, saya				

	langsung pergi				
31.	Kegagalan yang saya alami saat ini karena perilaku buruk orang-orang sekitar pada saya				
32.	Terlepas dari apa yang ia lakukan, saya tidak berniat untuk memiliki hubungan yang positif lagi dengannya				
33.	Saya tidak ingin berpihak kepada orang yang telah menyakiti hati saya				
34.	Saya akan membuat orang yang menyakiti saya merasakan balasannya				
35.	Saya tidak peduli ketika orang yang pernah kasar kepada saya diperlakukan kasar juga oleh orang lain				
36.	Pilihan yang tepat adalah saya tidak mau membuat kesepakatan dengan orang yang telah menyakiti saya				

Skala 3

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa nyaman saat berkumpul dengan orang-orang terdekat saya				
2.	Orang lain tetap menanyakan kabar saya walaupun mereka memiliki kesibukan sendiri				
3.	Orang lain memberikan pujian ketika saya memiliki pencapaian dalam hidup saya				
4.	Orang lain memberikan semangat ketika saya sedang memiliki masalah				
5.	Orang lain memberikan pinjaman baju ketika saya sedang menginap di rumahnya				
6.	Orang lain bersedia menemani saya <i>hang out</i> agar <i>mood</i> saya kembali baik lagi				
7.	Orang lain menasehati saya agar disiplin dalam menjalani kehidupan				
8.	Saya menerima informasi terkait kesehatan mental melalui media sosial				
9.	Teman saya memberikan informasi terkait pembelajaran akademik				

10.	Saya merasa nyaman atas perhatian yang diberikan oleh orang lain kepada saya				
11.	Bila saya memili masalah orang lain bersedia mendengarkan masalah saya				
12.	Orang lain memberi pujian ketika saya sedang mengerjakan sesuatu dengan sungguh-sungguh				
13.	Teman saya memberikan semangat ketika saya sedang ada masalah				
14.	Orang lain dengan sukarela memberi pinjaman uang ketika saya sedang membutuhkannya				
15.	Orang lain akan membantu saya kapan saja, bila ada hal yang tidak saya pahami				
16.	Orang lain membantu saya dalam mengambil keputusan				
17.	Orang lain tidak pernah memberikan kasih sayangnya kepada saya				
18.	Orang lain terlalu sibuk, sehingga ia tidak mempedulikan saya				
19.	Orang lain jarang memuji saya ketika saya melakukan hal yang membanggakan				
20.	Tidak ada yang memberikan semangat ketika saya memiliki masalah				
21.	Orang lain tidak memebrikan pinjaman uang ketika saya sedang membutuhkan				
22.	Setiap saya mengalami kesulitan, orang lain tidak pernah membantu saya				
23.	Orang lain tidak pernah menasehati saya ketika saya berbuat salah				
24.	Orang lain tidak mau memberi informasi yang didapatkannya kepada saya				
25.	Saya tidak emiliki orang lain untuk berbagi suka dan duka				
26.	Orang lain tidak pernah mempedulikan ketika saya sedang mengalami kesulitan dalam hidup saya				
27.	Saya cenderung diremehkan oleh orang lain				
28.	Saya tidak memiliki keluarga yang menyemangati ketika saya ada masalah				
29.	Orang lain tidak mengizinkn saya untuk meminjam barangnya				
30.	Ketika saya sakit, orang lain tidak mau menjenguk saya				
31.	Tidak adanya <i>feedback</i> dari orang lain ketika saya				

	sedang bercerita				
32.	Orang lain tidak pernah membagikan pengalamannya kepada saya				

Lampiran 2

Hasil Uji Coba Skala

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 1

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	134,87	334,649	,394	,930
Y02	135,23	326,247	,576	,929
Y03	135,61	334,245	,312	,930
Y04	135,35	329,837	,378	,930
Y05	135,45	329,656	,329	,931
Y06	135,58	332,185	,262	,931
Y07	135,13	335,649	,303	,930
Y08	135,58	329,318	,473	,929
Y09	135,19	324,561	,564	,929
Y10	134,97	335,766	,304	,930
Y11	135,00	334,733	,356	,930
Y12	135,45	329,189	,360	,930
Y13	135,55	324,589	,569	,929
Y14	135,03	336,232	,271	,931
Y15	135,81	335,495	,182	,932
Y16	135,32	332,026	,255	,931
Y17	135,48	337,458	,169	,931
Y18	135,35	328,703	,473	,929
Y19	135,52	330,858	,412	,930
Y20	135,45	330,989	,413	,930
Y21	135,23	333,781	,260	,931
Y22	135,29	327,813	,462	,929
Y23	135,42	322,985	,640	,928
Y24	135,32	333,292	,376	,930
Y25	136,10	323,157	,576	,928
Y26	135,97	328,299	,490	,929
Y27	136,52	327,858	,398	,930

Y28	135,77	320,847	,584	,928
Y29	135,87	322,316	,523	,929
Y30	135,94	317,062	,696	,927
Y31	136,39	328,378	,357	,930
Y32	136,03	325,832	,514	,929
Y33	136,00	323,733	,590	,928
Y34	135,71	320,813	,659	,928
Y35	135,81	324,028	,525	,929
Y36	135,35	333,637	,281	,931
Y37	136,26	318,865	,620	,928
Y38	136,58	321,918	,586	,928
Y39	136,19	324,561	,448	,930
Y40	135,29	334,013	,241	,931
Y41	135,94	326,596	,526	,929
Y42	135,97	320,566	,564	,928
Y43	136,81	328,628	,559	,929
Y44	136,29	329,213	,351	,930
Y45	136,06	322,062	,683	,928
Y46	136,42	326,118	,497	,929
Y47	135,58	321,585	,625	,928
Y48	136,26	319,731	,645	,928

Reliabilitas skala kesejahteraan psikologis saat butir gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.931	48

Reliabilitas skala kesejahteraan psikologis setelah butir gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,934	40

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 2

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	86,71	232,080	,596	,912
X1.02	86,52	240,925	,310	,916
X1.03	86,87	233,716	,507	,913
X1.04	86,58	229,652	,597	,912
X1.05	85,90	235,890	,563	,913
X1.06	85,90	240,090	,360	,915
X1.07	86,42	239,118	,380	,915
X1.08	86,16	239,673	,414	,914
X1.09	86,68	246,559	,093	,918
X1.10	86,39	235,312	,413	,915
X1.11	86,26	236,265	,573	,913
X1.12	86,52	238,591	,381	,915
X1.13	85,74	246,998	,143	,917
X1.14	85,68	248,759	,039	,918
X1.15	86,19	235,161	,568	,913
X1.16	85,71	228,546	,726	,910
X1.17	85,87	234,516	,575	,912
X1.18	86,55	246,723	,078	,919
X1.19	86,87	234,916	,559	,913
X1.20	86,61	237,312	,435	,914
X1.21	86,74	233,398	,511	,913
X1.22	86,65	234,303	,506	,913
X1.23	86,77	242,981	,224	,917
X1.24	87,19	241,695	,319	,915
X1.25	86,87	229,716	,672	,911
X1.26	86,55	236,856	,470	,914
X1.27	86,81	234,095	,543	,913
X1.28	86,77	233,847	,501	,913
X1.29	86,65	234,370	,504	,913
X1.30	86,29	238,146	,387	,915
X1.31	86,45	238,123	,380	,915
X1.32	86,68	232,426	,578	,912
X1.33	86,90	234,557	,586	,912
X1.34	86,48	228,991	,713	,910
X1.35	86,90	230,290	,764	,910

X1.36	87,03	237,032	,548	,913
-------	-------	---------	------	------

Reliabilitas skala pemaafan saat butir gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,916	36

Reliabilitas skala pemaafan setelah butir gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,925	31

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 3

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	93,52	166,058	,548	,918
X2.02	93,87	169,983	,382	,921
X2.03	93,71	171,746	,415	,920
X2.04	93,77	173,381	,317	,921
X2.05	93,52	175,991	,178	,923
X2.06	93,77	170,381	,398	,920
X2.07	93,61	167,378	,671	,917
X2.08	93,61	166,978	,608	,917
X2.09	93,68	174,892	,283	,921
X2.10	93,48	174,725	,325	,921
X2.11	93,52	174,858	,286	,921
X2.12	93,58	166,052	,648	,917
X2.13	93,55	167,656	,690	,917
X2.14	93,90	167,357	,484	,919
X2.15	93,68	166,759	,638	,917
X2.16	93,71	177,280	,141	,923
X2.17	93,97	172,166	,331	,921
X2.18	94,16	164,206	,682	,916
X2.19	94,26	168,531	,550	,918

X2.20	94,19	169,495	,550	,918
X2.21	94,06	165,062	,711	,916
X2.22	94,10	168,490	,597	,918
X2.23	93,87	167,783	,634	,917
X2.24	93,90	167,890	,606	,917
X2.25	93,97	164,566	,666	,916
X2.26	94,06	166,996	,576	,918
X2.27	94,45	170,989	,349	,921
X2.28	94,39	166,445	,551	,918
X2.29	93,97	174,766	,239	,922
X2.30	94,00	161,467	,763	,915
X2.31	94,16	164,406	,641	,917
X2.32	94,00	171,333	,362	,921

Reliabilitas skala persepsi dukungan sosial saat butir gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	32

Reliabilitas skala persepsi dukungan sosial setelah butir gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.928	27

Lampiran 3

Skala Penelitian

Assalammualaikum wr. wb.

Saya Nurul Putri Tasqya mahasiswi Psikologi UIN Walisongo Semarang. Saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan program S1. Demi kepentingan penelitian tersebut saya memohon bantuan dan kesediaan saudara/i untuk dapat mengisi kuisioner dengan ketentuan kriteria sebagai berikut:

1. Usia remaja (18-22 tahun)
2. Memiliki orang tua yang sudah bercerai

Semua data dan informasi yang diterima bersifat rahasia dan akan digunakan untuk kepentingan akademis semata. Jika ada pertanyaan yang ingin disampaikan bisa menghubungi saya melalui:

Email: putrinurul435@gmail.com

Instagram: putritasqyaaa

Atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih

Hormat Saya,

Peneliti

Nurul Putri Tasqya

Identitas

Nama lengkap:

Usia:

Pekerjaan:

Petunjuk Pengerjaan

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Setiap butir pernyataan jangan sampai terlewat. Adapun pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut:

- a) SS : Sangat Sesuai
- b) S : Sesuai
- c) TS : Tidak Sesuai
- d) STS : Sangat Tidak Sesuai

Skala 1

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya adalah orang yang hebat di masa depan				
2.	Saya senang dalam kehidupan saya saat ini				
3.	Saya menjalin komunikasi yang hangat dengan orang di sekitar saya				
4.	Saya dapat merasakan apa yang orang lain rasakan				
5.	Saya mampu untuk membuat keputusan penting tanpa melibatkan orang lain				
6.	Saya mampu untuk memanfaatkan fasilitas yang ada di sekitar saya				
7.	Saya mampu menciptakan suasana lingkungan yang nyaman				
8.	Saya memiliki tujuan dalam hidup				
9.	Saya yakin bahwa dalam setiap permasalahan hidup pasti ada hikmahnya				

10.	Saya yakin dapat terus belajar tentang diri sendiri seiring dengan berjalannya waktu				
11.	Saya mengikuti banyak kegiatan untuk menambah pengalaman				
12.	Saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri sendiri				
13.	Saya menilai diri sendiri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan pada apa yang berdasarkan penting buat orang lain				
14.	Saya dapat mengatur waktu, oleh karena itu saya bisa menyelesaikan segala tugas yang harus saya kerjakan				
15.	Saya mampu membangun gaya hidup sesuai apa yang saya sukai				
16.	Saya yakin dapat menggapai cita-cita saya				
17.	Saya merasa telah berkembang pesat dari waktu ke waktu				
18.	Saya rasa penting untuk mengalami hal-hal baru yang menantang cara berpikir tentang diri dan dunia				
19.	Tuntutan kehidupan sehari-hari membuat saya menyerah				
20.	Saya kecewa terhadap hal yang sudah saya lakukan				
21.	Saya belum banyak mengalami hubungan yang hangat dengan orang lain				
22.	Saya enggan untuk mengikuti kegiatan bakti sosial				
23.	Saya merubah pola pikir saya agar sama dengan orang-orang di sekitar saya				
24.	Saya mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain				
25.	Saya menolak ketika diminta menjadi pemimpin di dalam kelompok				
26.	Saya tidak bisa menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan sekitar				
27.	Saya tidak memiliki gambaran pasti tentang cita-cita saya				
28.	Saya sulit menemukan hikmah dari kehidupan yang saya jalani				
29.	Saya sulit belajar dari kesalahan				
30.	Saya merasa tidak puas dengan diri saya				

31.	Saya berpikir bahwa diri saya banyak memiliki kekurangan				
32.	Saya menolak ketika ada seseorang yang ingin bercerita kepada saya				
33.	Saya mengubah pendapat saya ketika ada orang yang tidak setuju				
34.	Saya cenderung bertindak sesuai dengan arahan orang lain, meskipun itu bertentangan dengan apa yang saya mau				
35.	Saya frustrasi ketika tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan				
36.	Saya kesulitan memilih lingkungan yang bisa memuaskan saya				
37.	Saya tidak memahami dengan baik apa yang ingin dicapai dalam hidup				
38.	Saya tidak yakin kehadiran saya dapat memberikan manfaat bagi orang lain				
39.	Saya menyerah untuk mencoba melakukan perubahan dalam hidup				
40.	Saya belum menyadari potensi yang ada di dalam diri saya				

Skala 2

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menyimpan rasa sakit hati terhadap orang yang telah menyakiti saya				
2.	Saya merasa kasihan kepada orang yang pernah menyakiti saya				
3.	Saya menikmati kebersamaan dengan orang yang pernah menyakiti saya				
4.	Saya berprasangka baik kepada orang yang telah menyakiti saya				
5.	Saya percaya bahwa setiap orang memiliki alasan atas perbuatan yang tidak menyenangkan kepada saya				
6.	Meskipun orang lain berbuat jahat kepada saya, saya dapat mengingat kebaikan-kebaikannya				
7.	Saya ingin menjalin komunikasi yang baik dengan orang yang telah menyakiti saya agar hubungan tetap harmonis				

8.	Saya tetap membantu orang yang telah menyakiti saya				
9.	Segala rasa kecewa saya kepada orang yang telah menyakiti saya di masa lalu, telah hilang seiring berjalannya waktu				
10.	Saya tetap peduli kepada orang yang telah menyakiti saya				
11.	Saya membuka pembicaraan dengan orang yang menyakiti perasaan saya				
12.	Saya harus tetap bersikap adil kepada orang yang telah menyakiti hati saya				
13.	Menurut saya balas dendam adalah perbuatan yang sia-sia				
14.	Saya tetap berusaha menjaga perkataan saya agar tidak melukai orang yang telah menyakiti saya				
15.	Saya sangat membenci orang yang telah menyakiti hati saya				
16.	Ketika orang yang telah menyakiti saya mengalami hal buruk, tidak ada rasa kesedihan yang muncul dalam diri saya				
17.	Saya merasa risih ketika berinteraksi dengan orang yang pernah menyakiti saya				
18.	Saya berprasangka buruk terhadap orang yang telah menyakiti saya				
19.	Ketika saya berpikir untuk membenci seseorang, semua keburukannya akan terlihat dengan jelas dalam pikiran saya				
20.	Saya tidak ingin berkomunikasi dengan orang yang telah menyakiti saya agar orang tersebut menyadari kesalahannya				
21.	Saya tidak mau memperbaiki hubungan saya dengan orang yang telah menyakiti saya				
22.	Saya tidak mau mengadakan diskusi dengan orang yang telah menyakiti saya				
23.	Saya ingin orang yang pernah menyakiti saya merasakan apa yang pernah saya rasakan				
24.	Saya senang ketika melihat orang yang pernah menyakiti saya disakiti oleh orang lain				
25.	Saat orang yang saya benci mengajak bicara, saya langsung pergi				
26.	Kegagalan yang saya alami saat ini karena perilaku				

	buruk orang-orang sekitar pada saya				
27.	Terlepas dari apa yang ia lakukan, saya tidak berniat untuk memiliki hubungan yang positif lagi dengannya				
28.	Saya tidak ingin berpihak kepada orang yang telah menyakiti hati saya				
29.	Saya akan membuat orang yang menyakiti saya merasakan balasannya				
30.	Saya tidak peduli ketika orang yang pernah kasar kepada saya diperlakukan kasar juga oleh orang lain				
31.	Pilihan yang tepat adalah saya tidak mau membuat kesepakatan dengan orang yang telah menyakiti saya				

Skala 3

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa nyaman saat berkumpul dengan orang-orang terdekat saya				
2.	Orang lain tetap menanyakan kabar saya walaupun mereka memiliki kesibukan sendiri				
3.	Orang lain memberikan pujian ketika saya memiliki pencapaian dalam hidup saya				
4.	Orang lain memberikan semangat ketika saya sedang memiliki masalah				
5.	Orang lain bersedia menemani saya <i>hang out</i> agar <i>mood</i> saya kembali baik lagi				
6.	Orang lain menasehati saya agar disiplin dalam menjalani kehidupan				
7.	Saya menerima informasi terkait kesehatan mental melalui media sosial				
8.	Saya merasa nyaman atas perhatian yang diberikan oleh orang lain kepada saya				
9.	Orang lain memberi pujian ketika saya sedang mengerjakan sesuatu dengan sungguh-sungguh				
10.	Teman saya memberikan semangat ketika saya sedang ada masalah				

11.	Orang lain dengan sukarela memberi pinjaman uang ketika saya sedang membutuhkannya				
12.	Orang lain akan membantu saya kapan saja, bila ada hal yang tidak saya pahami				
13.	Orang lain tidak pernah memberikan kasih sayangnya kepada saya				
14.	Orang lain terlalu sibuk, sehingga ia tidak mempedulikan saya				
15.	Orang lain jarang memuji saya ketika saya melakukan hal yang membanggakan				
16.	Tidak ada yang memberikan semangat ketika saya memiliki masalah				
17.	Orang lain tidak memebrikan pinjaman uang ketika saya sedang membutuhkan				
18.	Setiap saya mengalami kesulitan, orang lain tidak pernah membantu saya				
19.	Orang lain tidak pernah menasehati saya ketika saya berbuat salah				
20.	Orang lain tidak mau memberi informasi yang didupatkannya kepada saya				
21.	Saya tidak emiliki orang lain untuk berbagi suka dan duka				
22.	Orang lain tidak pernah mempedulikan ketika saya sedang mengalami kesulitan dalam hidup saya				
23.	Saya cenderung diremehkan oleh orang lain				
24.	Saya tidak memiliki keluarga yang menyemangati ketika saya ada masalah				
25.	Ketika saya sakit, orang lain tidak mau menjenguk saya				
26.	Tidak adanya <i>feedback</i> dari orang lain ketika saya sedang bercerita				
27.	Orang lain tidak pernah membagikan pengalamannya kepada saya				

Lampiran 4

Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Nurul Putri Tasqya
2. Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 30 Maret 2001
3. Alamat Domisili : Jl. Buluh Rt 007/Rw 016 Cililitan, Kramat Jati, Jakarta Timur, DKI Jakarta
4. Nomor HP : 089601070964
5. Email : putrinurul435@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar : SDN Cililitan 03 Pagi
2. Sekolah Menengah Pertama : MTsN 6 Jakarta
3. Sekolah Menengah Atas : SMA Muhammadiyah 4 Jakarta
4. Universitas : S1 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. Pengalaman Organisasi dan Magang

1. Pengalaman Organisasi : Dewan Eksekutif Mahasiswa FPK UIN Walisongo 2020-2022
2. Pengalaman Magang : RDRM (Rumah Duta Revolusi Mental) Kota Semarang 2022