

## The Correlation Between Forgiveness and Psychological Well-Being of College Students Who Have Experienced a Breakup.

Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta

Yanastasia Olivia Mahole Tacasily<sup>1\*)</sup>, Christiana Hari Soetjningsih<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

\*Corresponding author, e-mail: [tacazilyt@gmail.com](mailto:tacazilyt@gmail.com)

Received May 01, 2021;

Revised Month DD, 2021;

Accepted September 14, 2021;

Published Online September 14, 2021

### Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Abstract:** *This study aims to identify the correlation between forgiveness and psychological well-being of college students who have experienced a breakup. This research is a quantitative correlational. The instruments that used in this study are TRIM-18 scale (Transgression Recated Interpersonal Motivation Scale) developed by McCullough to measure forgiveness, and Ryff's Psychological Well-Being Scale developed by Ryff to measure psychological well-being. The subjects in this study were 79 students from Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian University Psychology who were obtained using snowball sampling. The data analysis technique used the Pearson correlation test. The results showed the correlation coefficient  $r = 0.206$  with a significance value of 0.034 ( $p < 0.05$ ), thus indicating that there is positive correlation between forgiveness and psychological well-being in students who have experienced a breakup. This means that the higher the forgiveness, the higher psychological well-being and vice versa.*

**Keywords:** forgiveness, psychological well-being, college student, breakup.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

**How to Cite:** Yanastasia Olivia Mahole Tacasily, Christiana Hari Soetjningsih . 2021. Hubungan *Forgiveness* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. JIBK Undiksha, V.12 (02): pp. 259-267, DOI: 10.23887/jibk.v12i2.34199

## Pendahuluan

Masa remaja akhir adalah masa yang berlangsung dari usia 17 tahun hingga 22 tahun (Hurlock, 1980). Salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah individu dapat menjalin hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya yang berjenis kelamin berbeda (Hurlock, 1980). Dalam masa ini, individu mulai menjalin hubungan romantis atau biasa disebut pacaran. Istilah pacaran terbentuk pada tahun 1920 untuk memilih dan mendapatkan pasangan (Santrock, 2007). Hubungan romantis berbeda dengan hubungan sosial dengan teman sebaya. Satu hal mendasar yang membedakannya adalah perbedaannya keintimannya. Peran keintiman dalam

---

hubungan romantis biasanya lebih dalam dan lebih luas. Selain keintiman, komitmen dan *passion* juga merupakan hal yang penting dalam hubungan romantis (Stenberg, 1986). Pada masa remaja akhir, individu merasakan tingkat dukungan terbesar tetapi juga merasakan konflik terbesar dari pasangan asmara mereka dibandingkan dengan teman sebaya atau orang tua mereka (Furman & Shomaker, 2008). Duck dan Rollie (dalam Rumondor, 2013) menyatakan bahwa suatu hubungan dapat dikatakan sebagai proses yang memiliki banyak perubahan, mulai dari perubahan *mood* hingga perubahan kesehatan. Perubahan-perubahan yang terus terjadi dalam suatu hubungan romantis dapat berakhir pada putusnya hubungan romantis tersebut.

Putus cinta adalah suatu keadaan berakhirnya suatu hubungan emosional seseorang dengan pasangannya (Rumondor, 2013). Berakhirnya sebuah hubungan romantis relatif umum terjadi selama masa remaja akhir/dewasa awal sehingga hampir 40% dewasa muda melaporkan setidaknya pernah satu kali mengalami putus cinta selama periode 20 bulan (Rhoades, Dush, Atkins, Stanley, & Markman, 2011). Putusnya sebuah hubungan romantis atau putus cinta termasuk salah satu pengalaman yang sulit atau *stressful* (Sprecher, 1994). Kisah cinta yang berjalan dengan lancar akan membuat individu merasa bahagia, sebaliknya individu akan merasa sedih jika percintaannya tidak berjalan lancar (Hurlock, 1980). Berakhirnya hubungan percintaan memiliki dampak pada menurunnya konsep diri individu, dimana individu mulai menjauh dan menghindari untuk melakukan aktivitas yang juga melibatkan mantannya atau bahkan mengubah penampilannya secara drastis (Slotter, Gardner, & Finkel, 2009). Reaksi afektif negatif seperti kesepian, depresi dan rasa marah dapat dirasakan oleh individu yang merasakan putus cinta. Reaksi-reaksi tersebut memunculkan kehampaan, perasaan gagal dan menurunnya rasa percaya diri (Rumondor 2013). Individu juga merasakan berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, merasa bingung, berkurangnya rasa minat terhadap humor dan hobi, menarik diri dari pergaulan, dan bahkan muncul pemikiran untuk bunuh diri (Lolong & Sari, 2015).

Seorang mahasiswi berinisial BA di Ambon nekat menghabisi nyawanya dengan cara gantung diri. Setelah diselidiki, penyebab BA mengakhiri hidupnya sendiri adalah karena merasa tidak terima diputuskan oleh pacarnya (Patty, 2020). Munculnya pemikiran untuk bunuh diri bisa disebabkan oleh hilangnya kontrol diri akibat rasa sakit hati, sehingga membuat individu melakukan hal-hal yang dapat membahayakan dirinya (Lolong & Sari, 2015). Docherty (2009) menyatakan bahwa terdapat satu teori yang dapat menggambarkan reaksi dari putusnya sebuah hubungan, yaitu teori *social pain*. Teori ini mengungkapkan bahwa manusia yang mengalami penolakan, perpisahan, dan pengucilan akan merasakan rasa sakit yang setara dengan kematian. Hubungan romantis mempunyai kontribusi yang penting dalam kebahagiaan dan *well-being*, sehingga dengan putusnya hubungan romantis ini maka dapat mengganggu stabilitas *well-being* (Docherty, 2009).

Menurut Ryff (1989) *Psychological Well-Being* (PWB) adalah pencapaian penuh dari psikologis individu. Suatu keadaan dimana individu dapat menerima diri sendiri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mandiri, dapat mengendalikan lingkungan, dan bertumbuh secara personal. Individu yang memiliki PWB yang tinggi memiliki perasaan senang, hubungan yang baik dengan orang lain, merasa puas dengan kehidupan dan sebagainya. Aspek-aspek dalam PWB adalah penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positif relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), pengembangan diri (*personal growth*). Jika individu memenuhi aspek-aspek tersebut, maka individu tersebut dapat dikatakan sejahtera (Riff & Keyes, 1995). Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* adalah faktor demografis, rasa nyaman, perhatian, evaluasi terhadap pengalaman hidup, *locus of control*, religiusitas, dan *forgiveness*. Kebahagiaan dikaitkan dengan keberhasilan dalam berbagai domain kehidupan, terutama domain yang paling terkait dengan tahap perkembangan yang sesuai (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Hubungan romantis merupakan hubungan yang umum dirasakan pada masa remaja dan berkaitan dengan hasil perkembangan positif dalam hal kesejahteraan di kemudian hari dan hubungan romantis di masa depan (Neemann, Hubbard, & Masten, 1995). Kualitas hubungan romantis yang baik pada remaja berkaitan dengan hubungan positif dan memunculkan berbagai manfaat psikososial, yaitu komitmen positif dalam hubungan di masa dewasa awal, masalah eksternalisasi yang lebih sedikit, dukungan sosial yang tinggi, kompetensi sosial yang lebih besar, serta meningkatnya *self-worth* dan *self-esteem* (Collibee & Furman, 2015). Kegagalan dalam mempertahankan keintiman dengan pasangan romantis selama masa dewasa awal mungkin terkait dengan kesejahteraan yang lebih buruk, harga diri, dan kesehatan psikologis. Keinginan untuk tidak berkencan hingga usia dewasa awal telah dikaitkan dengan sejumlah hasil negatif termasuk fungsi psikososial yang buruk (Lehnart, Neyer, & Eccles, 2010).

Putusnya hubungan romantis menimbulkan rasa sakit, marah dan benci (Rumondor, 2013). Perasaan tersebut dapat memotivasi individu untuk menghindari kontak dengan mantannya serta memunculkan perasaan ingin balas dendam (McCullough, 1998). Seorang pemuda di Mamuju mengirimkan foto tangkapan layar video mesum yang dilakukan dengan mantan kekasihnya pada keluarga sang mantan. Hal tersebut dilakukan lantaran

---

pemuda tersebut merasa sakit hati dengan fakta bahwa mantannya akan menikah dengan lelaki lain. Pemuda tersebut mengancam akan menyebarkan video tersebut apabila sang mantan tetap melangsungkan pernikahan (Puji, 2020). Berdasarkan fenomena tersebut rasa sakit hati yang dirasakan oleh si pemuda dapat memunculkan perasaan marah hingga motivasi untuk membalas dendam atau melihat kerugian datang kepada sang mantan (McCullough, 1998). McCullough (1998) menyatakan bahwa apabila individu belum bisa memaafkan mantannya atas tindakan yang menyakitinya, maka individu tersebut cenderung akan melakukan 2 hal, yaitu (a) memutuskan kontak dengan mantan tersebut dan (b) membalas dendam atau melakukan hal-hal yang merugikan mantannya. Seseorang yang disakiti dapat memunculkan emosi kemarahan atau permusuhan, yang dapat mengakibatkan perkembangan masalah kesehatan fisik dan mental (Goldman & Wade, 2012). Salah satu metode untuk mengatasi rasa sakit dan konsekuensi negatifnya adalah dengan *forgiveness*, yang mencakup pelepasan amarah yang berulang, permusuhan atau keinginan untuk balas dendam dan memilih untuk mengembangkan belas kasih, simpati pada orang yang bersalah kepada kita (Enright dan Fitzgibbons 2000; Wade & Worthington, 2005).

McCullough (2000) menyatakan bahwa *forgiveness* atau pemaafan adalah rangkaian perilaku dengan menurunkan motivasi untuk balas dendam, menjauhkan diri atau menghindari dari pelaku. *Forgiveness* memiliki tiga aspek (McCullough, 2000), yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. Memaafkan memiliki pengaruh bagi keadaan psikologis individu. Pemaafan dapat menjadi media terapi psikologis yang dapat menurunkan tekanan psikologis yang dialami individu, sehingga dapat mencapai PWB. Dengan memaafkan diri sendiri, orang lain, dan keadaan, seorang individu dapat lebih menerima dan menghargai diri sendiri, kondisi, serta dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (Astuti & Maretih, 2018). Memaafkan memiliki peran yang penting dalam mencapai kesehatan psikologis karena itu merupakan mekanisme penyembuhan yang penting dalam membantu seseorang mengatasi perasaan bersalah, ketidakadilan, kesedihan, dan perasaan kehilangan. Secara khusus, pengampunan didefinisikan sebagai serangkaian motivasi untuk mengurangi balas dendam serta motivasi untuk menciptakan perilaku yang baik dan menciptakan suasana yang baik (Pareek, Mathur, & Mangnani, 2016). Efek yang ditimbulkan ketika memaafkan adalah berkurangnya keinginan untuk menghindar, mendendam, dan meningkatkan keinginan untuk mau berdamai dengan orang yang telah menyakiti mereka, selain itu memaafkan dapat dilihat sebagai proses perubahan dimana seseorang menjadi lebih positif dan tidak terlalu negatif terhadap individu yang pernah menyakitinya di masa lalu (McCullough, Root, & Cohen, 2006).

Karremans, Lange, Ouwerkerk dan Kluwer (2003) menemukan bahwa memaafkan lebih erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada pasangan yang memiliki komitmen tinggi daripada pasangan yang tidak terlalu berkomitmen. Akhtar (2017), dalam penelitiannya, menyatakan bahwa sikap memaafkan memiliki ikatan yang kuat dengan kesejahteraan subjeknya, termasuk berkurangnya afeksi negatif, merasakan emosi positif, merasakan hubungan yang lebih positif dengan orang lain, pertumbuhan spiritual, serta memiliki makna dan tujuan hidup.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, beberapa mahasiswa merasa sakit hati saat putus cinta. Rasa kesepian dan kehilangan dirasakan karena rutinitas untuk bertemu dan komunikasi secara intens harus berhenti setelah putusnya hubungan. Selain itu muncul juga perasaan kecewa terhadap mantan pasangan karena merasa tidak adil hubungan harus berakhir seketika. Fenomena-fenomena tersebut dapat terlihat dalam aspek PWB, yaitu (a) *self acceptance* (penerimaan diri) dimana mereka merasa bersalah setelah putus. Mereka merasa bahwa putusnya hubungan diakibatkan oleh diri mereka sendiri. Hal ini membuat beberapa dari mahasiswa mengaku kurang percaya diri untuk membangun hubungan yang baru. (b) *Positive relation with others*, beberapa mahasiswa merasa takut untuk menjalin hubungan lagi dengan orang lain karena khawatir akan merasakan hal yang sama. Sehingga jika ada yang mendekati maka akan ditolak. Selain itu, mereka juga memutuskan kontak dengan sang mantan, baik di sosial media maupun di kehidupan sehari-hari, agar tidak ada lagi komunikasi yang terjalin antara mereka. (c) *Purpose of life*, dimana beberapa mahasiswa menyatakan bahwa berakhirnya hubungan mereka dengan mantan memengaruhi keadaan sehari-hari mereka. Mahasiswa merasa kurang bersemangat dalam menjalani kuliah hingga bolos kuliah, serta kurang fokus dalam mengerjakan suatu hal. Mereka merasa kehilangan sosok penting dalam hidup mereka sehingga membuat mereka merasa *down*.

Alasan penelitian ini dilakukan adalah karena penelitian mengenai *forgiveness* dan *psychological well-being* dengan subjek mahasiswa yang pernah putus cinta masih jarang diteliti khususnya di Indonesia. Beberapa penelitian dengan dua variabel tersebut menggunakan subjek yang beragam. Penelitian oleh Van der Wall, Karremans, dan Cillessen (2016) pada 335 anak-anak menyatakan bahwa *forgiveness* pada teman sendiri memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Adapaun penelitian yang masih berkaitan dengan subjek peneliti dari Karremans, Lange, Ouwerkerk, dan Kluwer (2003) pada 166 pasangan menyatakan

bahwa memaafkan dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis ketika memiliki komitmen yang kuat. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kegagalan untuk memaafkan orang lain yang memiliki komitmen kuat dengan kita dapat menimbulkan penurunan tingkat kepuasan hidup dan harga diri. Selain itu, penelitian dari Bono, McCullough, dan Root (2007) pada 115 mahasiswa yang pernah mengalami *interpersonal transgression* menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *forgiveness* dan *well-being*. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut masih belum banyak penelitian *forgiveness* dan *well-being* yang berfokus pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta khususnya di Indonesia, oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan *forgiveness* dan PWB pada mahasiswa yang mengalami putus cinta.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas oleh penulis, maka rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah apakah hubungan *forgiveness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang mengalami putus cinta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada manusia yang pernah mengalami putus cinta. Manfaat penelitian ini ada dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Pada manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan berguna sebagai referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan *forgiveness* dan *psychological well-being*. Pada manfaat praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang *forgiveness* dan *psychological well-being* bagi peneliti selanjutnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya *forgiveness* pada *psychological well being* sehingga nantinya bisa diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif *forgiveness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. Semakin tinggi *forgiveness*, maka semakin tinggi *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah *forgiveness*, semakin rendah *psychological well being*.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UKSW yang pernah mengalami putus cinta. Teknik sampling yang digunakan adalah *snowball sampling*. Terdapat kriteria dalam menentukan subjek penelitian, yaitu (1) mahasiswa berusia 18-22 tahun yang pernah mengalami putus cinta dan merasakan sakit hati atau dendam terhadap pasangan sebelumnya, dan (2) rentang putus cinta selama 1-3 tahun. Akibat pandemi, subjek yang digunakan berdasarkan jumlah partisipan yang mengisi kuesioner dalam jangka waktu 13 November hingga 18 Desember 2020. Selama rentang waktu tersebut terkumpul sebanyak 79 partisipan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan membagikan angket atau kuesioner kepada responden. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan media *google form*, hal ini disebabkan oleh kondisi pandemi sehingga peneliti tidak bisa menyebar data secara *offline*. Pembagian kuesioner disebar melalui media sosial. Angket atau kuesioner tersebut akan terdapat beberapa pernyataan dan pilihan jawaban. Setelah itu, data yang telah terkumpul akan dilakukan analisis aitem. Analisis aitem yang digunakan adalah *item-total correlation* yang berarti mengkorelasikan item dengan total dan memiliki nilai minimal korelasi 0,3 atau 0,25 (Azwar, 2012). Teknik pengujian reliabilitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik *Alpha Cronbach*. Teknik ini bertujuan untuk mengukur keandalan indikator-indikator yang digunakan dalam kuesioner penelitian. Besarnya nilai koefisien dalam Alpha Cronbach berada pada rentang 0 sampai 1. Semakin besar nilai koefisien, maka makin tinggi reliabilitas alat ukur tersebut (Azwar, 2012).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada dua. Alat ukur yang pertama adalah skala *forgiveness*. Skala *forgiveness* menggunakan *Transgression Related Interpersonal Motivation Scale* (skala TRIM-18) yang dikembangkan oleh McCullough, yang kemudian diterjemahkan oleh peneliti. Skala ini terdiri atas 18 pertanyaan yang mencakup tiga dimensi *forgiveness*, yaitu *avoidance motivation* (motivasi menghindari), *revenge motivation* (motivasi membalas dendam), dan *benevolence motivation* (motivasi untuk berdamai) serta nilai *alpha cronbach* sebesar 0.850. Sistem Skoring pada skala ini menggunakan sistem Likert dengan lima pilihan jawaban, diantaranya Sangat setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak setuju, dan Sangat tidak setuju (McCullough, 2013). Setelah data terkumpul, penulis melakukan uji reliabilitas dengan daya diskriminasi sebesar 0.25. Hasil dari uji reliabilitas menunjukkan bahwa terdapat 1 aitem yang gugur, yaitu aitem 9 dan 17 aitem lainnya memiliki diskriminasi yang baik. Nilai *alpha cronbach* menunjukkan hasil sebesar 0,850.

Alat ukur yang kedua adalah *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang dikembangkan oleh Ryff berdasarkan 6 dimensi yang telah dikemukakan, yaitu *self acceptance*, *positive relation with other*, *autonomy*,

*environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Skala ini memiliki 18 butir pernyataan dengan menggunakan skala model likert yang terdiri dari 7 pilihan jawaban dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0.70-0.80, yang kemudian diterjemahkan oleh peneliti (Ryff & Keyes, 1995; SPARQtools, 2018). Setelah data terkumpul, penulis melakukan uji reliabilitas dengan diskriminasi sebesar 0.25. Hasil dari uji reliabilitas menunjukkan bahwa terdapat 6 aitem yang gugur, yaitu aitem 4, aitem 7, aitem 8, aitem 10, aitem 14, dan aitem 15. Sebanyak 12 aitem lainnya memiliki diskriminasi yang baik. Nilai *alpha cronbach* menunjukkan hasil sebesar 0,800.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* dari Pearson, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Analisis data ini dibantu dengan program SPSS versi 17.0.

## Hasil dan Pembahasan

### Analisa Deskriptif

**Tabel 1 Kategorisasi Forgiveness**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase	Mean
1.	$X > 73$	Tinggi	11	14%	
2.	$35 < X < 73$	Sedang	66	83,5%	54
3.	$X < 35$	Rendah	2	2,5%	
Jumlah			79	100%	

Berdasarkan hasil tabel di atas, diperoleh data bahwa 11 partisipan termasuk dalam kategori *forgiveness* yang tinggi yaitu sebesar 14%. Sebanyak 66 partisipan berada dalam kategori *forgiveness* sedang, yaitu sebesar 83.5%. Pada kategori rendah terdapat 2 partisipan, yaitu sebesar 2.5%. Maka, dapat disimpulkan *forgiveness* pada 79 partisipan berada pada kategori sedang.

**Tabel 2 Kategorisasi PWB**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase	Mean
1.	$X > 81$	Tinggi	0	0 %	
2.	$62 < X < 81$	Sedang	42	53,1%	72
3.	$X < 62$	Rendah	37	46,9%	
Jumlah			79	100%	

Berdasarkan hasil tabel di atas, diperoleh data bahwa 42 partisipan berada dalam kategori PWB sedang, yaitu sebesar 53,1%. Pada kategori rendah terdapat 37 partisipan, yaitu sebesar 46,9%. Tidak ada partisipan yang masuk ke dalam kategori tinggi. Maka, dapat disimpulkan PWB pada 79 partisipan berada pada kategori sedang.

Pada uji normalitas, hasil uji normalitas pada variabel *forgiveness* sebesar 0,339 dan variabel PWB sebesar 0,383. Hasil signifikansi dari kedua variabel bernilai lebih  $p > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel *forgiveness* dan PWB berdistribusi normal. Pada uji linearitas, apabila nilai  $p > 0,05$  maka terdapat hubungan linear antara kedua variabel. Hasil dari uji linearitas adalah  $p = 0,065$  dimana nilai  $p > 0,05$ , yang berarti bahwa terdapat linearitas antara variabel *forgiveness* dan PWB.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
			FORGVNS	PWB	
N			79	79	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		59.77	61.52	

	Std. Deviation	11.388	10.07
			5
Most Extreme Differences	Absolute	.106	.102
	Positive	.057	.048
	Negative	-.106	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		.941	.907
Asymp. Sig. (2-tailed)		.339	.383
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

**Tabel 4. Uji Linearitas**

Uji korelasi yang digunakan oleh peneliti adalah korelasi Pearson product moment. Hasil dari uji korelasi menunjukkan *forgiveness* terhadap PWB sebesar 4,2%.

			Sum of Squares	df	Mean Square		Sig.
PWB * FORGVNS	Between Groups (Combined)		4804.088	37	129.840	1.71	.04
						0	8
		Linearity	336.262	1	336.262	4.42	.04
		Deviation from Linearity	4467.826	36	124.106	1.63	.06
Within Groups			3113.633	41	75.942		
Total			7917.722	78			

**Tabel 5. Uji Korelasi**

		FORGVNS	PWB
FORGVNS	Pearson Correlation	1	.206*
	Sig. (1-tailed)		.034
	N	79	79
PWB	Pearson Correlation	.206*	1
	Sig. (1-tailed)	.034	
	N	79	79

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

**Pembahasan**

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dijelaskan diatas, diperoleh hasil korelasi positif sebesar 0.206 dan signifikansi sebesar 0.034 (p<0.05) yang berarti bahwa terdapat korelasi positif antara *forgiveness* dan *psychological well being* pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. Hasil ini menandakan bahwa semakin tinggi *forgiveness*, maka semakin tinggi *psychological well-being*. Sumbangan efektif yang diberikan

*forgiveness* terhadap *psychological well being* sebesar 4,2%. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima. Hasil dari kategorisasi menunjukkan bahwa 66 mahasiswa (83,5%) memiliki *forgiveness* pada kategori sedang, dan pada PWB sebanyak 42 mahasiswa (53,1%) masuk dalam kategori sedang.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Pareek, Mathur, dan Mangnani (2016) yang menyatakan bahwa memaafkan memiliki peran yang penting dalam mencapai kesehatan psikologis dalam membantu seseorang dalam mengatasi perasaan bersalah, ketidakadilan, kesedihan, dan perasaan kehilangan. Penelitian Akhtar (2017) juga menyatakan bahwa memaafkan mempunyai ikatan yang kuat dengan kesejahteraan seseorang, termasuk berkurangnya afeksi negatif, merasakan emosi positif, meningkatnya empati, merasakan hubungan yang lebih positif dengan orang lain, pertumbuhan spiritual, juga memiliki makna dan tujuan hidup. Semakin tinggi *forgiveness* mahasiswa, maka individu tersebut akan merasakan lebih bahagia serta memiliki tujuan hidup. Tingginya *forgiveness* menandakan bahwa mahasiswa sudah berdamai dengan masa lalu dan mau menjalin hubungan yang baik pula. Berakhirnya sebuah hubungan dapat menyebabkan mahasiswa merasakan emosi negatif serta menurunnya konsep diri individu tersebut, akan tetapi dengan memaafkan, seseorang dapat mendapatkan perasaan senang yang dapat mendorong seseorang untuk *'move on'* dalam kehidupannya. Selain itu, memaafkan dapat memberikan dampak berupa menurunnya pikiran-pikiran negatif, seperti kemarahan, *stress*, tidak dapat berpikir jernih, dan pada akhirnya dapat kembali membangun hubungan yang baik dengan orang lain.

Kegagalan dalam memaafkan juga dapat memengaruhi *psychological well-being*. Seseorang yang gagal memaafkan dapat mengalami *stress*, depresi, bahkan pemikiran tentang bunuh diri. Bagi seseorang yang putus cinta, kegagalan dalam memaafkan dapat menghambat proses *move on* dan kesulitan dalam membangun hubungan yang baru dengan orang lain (Akhtar, 2017). Semakin rendah *forgiveness* mahasiswa, maka mahasiswa akan merasakan kehampaan dan kesulitan untuk melanjutkan hidup. Rendahnya *forgiveness* dapat menandakan mahasiswa belum dapat melupakan masa lalu dan merasa perlu untuk membuat mantannya menyesal atas perbuatan yang pernah dilakukan. Gagalnya seseorang dalam memaafkan dapat dipengaruhi oleh besarnya luka yang ditimbulkan dalam hubungan. Semakin besar luka, maka semakin susah untuk memaafkan. Sebaliknya, semakin kecil luka, maka akan semakin mudah untuk memaafkan. Karremans, Lange, Ouwkerk dan Kluwer (2003) menemukan bahwa memaafkan lebih erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada pasangan yang memiliki komitmen tinggi daripada pasangan yang tidak terlalu berkomitmen. Hal ini berarti salah satu faktor yang dapat memengaruhi seseorang untuk mau memaafkan adalah komitmen.

Penelitian ini pun terdapat keterbatasan. Penelitian ini dilakukan pada masa pandemi yang menyebabkan perkuliahan dilaksanakan secara *online*. Peneliti pun akhirnya menggunakan *google form* sebagai media untuk menyebar data. *Google form* didistribusikan melalui media chat *WhatsApp*, *Instagram DM*, dan *Line*. Penyebaran data menggunakan *google form* memakan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan penyebaran data secara *offline*. Pengambilan data secara *offline* biasanya memakan waktu satu hingga dua hari, namun pengambilan data pada penelitian ini memakan waktu satu bulan dari 13 November 2020 hingga 18 Desember 2020.

## Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. Hal ini berarti semakin tinggi *forgiveness*, maka semakin tinggi *psychological well-being*, begitupun sebaliknya. Sumbangan efektif yang diberikan *forgiveness* terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta sebesar 4,2%. Sebanyak 66 mahasiswa (83,5%) memiliki *forgiveness* pada kategori sedang, sedangkan pada PWB sebanyak 42 mahasiswa (53,1%) masuk dalam kategori sedang.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini, dosen pembimbing yang telah membimbing proses tugas akhir, orang tua serta teman-teman yang turut mendukung peneliti. Peneliti juga berterimakasih pada mahasiswa yang telah membantu dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.

## Referensi

- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A kualitatif study. *J. Relig Health, 56*, 450-463.
- Astuti, W., Marettih, A.K.E. (2018). Apakah pemaafan berkorelasi dengan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan?. *Jurnal Ilmu Perilaku, 2*(1), 40-41.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bono, Giacomo, McCullough, M.E., Root, L.M. (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(2), 182–195.
- Collibee, C. & Furman, W. (2015). Quality counts: Developmental shifts in associations between romantic relationship qualities and psychosocial adjustment. *Child Development, 86*, 1639-1652.
- Damayanti, R., & Sandjaja, S.S. (2012). Gambaran forgiveness pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal NOETIC Psychology 2*(2), 108-125
- Docherty, G. (2009). *The effects of romantic dissolution on well-being*. Vancouver: University of British Columbia Library. Diambil dari <http://hdl.handle.net/2429/11594>.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiving as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 983–992.
- Furman, W. & Shomaker, L. (2008). Patterns of interaction in adolescent romantic relationships: Distinct features and associations with other close relationships. *Journal of Adolescence, 31*, 771-778.
- Goldman, B. D., & Wade, N. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research, 22*(5), 604–620.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang hidup*. Jakarta: Erlangga
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological wellbeing: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1011-1026.
- Keys, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007–1022.
- Lehnart, J. Neyer, F. J., & Eccles, J. (2010). Long-term effects of social investment: The case of partnering in young adulthood. *Journal of Personality, 78*, 639-670.
- Lolong, O. F. (2015). *Hubungan Antara Coping Strategy dengan Adaptational Outcomes pada Mahasiswa yang Mengalami Stress Pasca Putus Cinta* (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)).
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803–855.
- McCullough, M. E. (2013). Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM 18). Measurement Instrument Database for the Social Science. Diambil dari [www.midss.ie](http://www.midss.ie)
- McCullough, M.E, Rachal, C., Sandage, S.J., & Worthington, E.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationship: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6).
- McCullough, M.E, Root, L.M., & Cohen, A.D. (2006). Writing about the benefit of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 1586-1603.
- Neemann, J., Hubbard, J., & Masten, A. S. (1995). The changing importance of romantic relationship involvement to competence from late childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology, 7*, 727-750.
- Pareek, S., Mathur, N., & Mangnani, K. (2016). Subjective and psychological well-being as related to dispositional and motivational forgiveness among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 7*(1), 125–128.
- Patty, R.R. (2020). Diputus pacar, mahasiswa ini pilih gantung diri. Diakses tanggal 29 Juli 2020. <https://regional.kompas.com/read/2020/03/05/15350411/diputus-pacar-mahasiswa-ini-pilih-gantung-diri>.
- Puji, S. (2020). Sakit hati, pria di mamuju sebar video mesum mantan pacar jelang hari pernikahan. Diakses tanggal 29 Juli 2020. <https://regional.kompas.com/read/2020/03/01/14561161/sakit-hati-pria-di-mamuju-sebar-video-mesum-mantan-pacar-jelang-hari-pernikahan>.
- Purba, T. D. B. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Konseling, 14*, 330-339.

- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of family psychology*, 25(3), 366.
- Rumondor, P. C. B. (2013). Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di Jakarta: Sebuah studi kasus. *Humaniora*, 4, 28-36.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Silalahi, R. L. (2016). *Hubungan self-forgiveness dengan psychological well-being pada eks seminari tinggi angkatan 2007-2011*. Skripsi.
- Slotter, E.B., Gardner, W.L., Finkel E. J. (2009). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 147-160.
- SPARQtools. (2018). Diakses pada 6 Agustus 2020 dari <http://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeingscale/#:~:text=Ryff%2C%20the%2042%Ditem%20Psychological,adapted%20from%20Ryff%2C%201989>.
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationship. *Personal relationships*, 1(3), 199-222.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sugiyono, (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Van der Wal, R.C., Karremans, J.C., Cillessen, A.H.N. (2016). Interpersonal Forgiveness and psychological well-being in late childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(1), 1-21

#### Article Information (Supplementary)

##### Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <Yanastasia> <2021>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: