



**PENGARUH *FORGIVENESS* TERHADAP *HAPPINESS* PADA REMAJA
YANG PERNAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP***

SKRIPSI

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

INDAH RATNASARI

46119110160

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024**



**PENGARUH *FORGIVENESS* TERHADAP *HAPPINESS* PADA REMAJA
YANG PERNAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP***

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

INDAH RATNASARI

46119110160

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Ratnasari
NIM : 46119110160
Dosen Pembimbing : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog

Hari/Tanggal Ujian Sidang : Jumat, 20 Juni 2025

Dengan ini menyatakan akan menyelesaikan perbaikan Tugas Akhir (Skripsi) dan proses *burning CD* Tugas Akhir (skripsi) yang ditandatangani minimal oleh Dosen Pembimbing dan Ketua/Sekretaris Program Studi selambat-lambatnya **2 Minggu** sejak pelaksanaan ujian sidang Tugas Akhir (skripsi) yaitu selesai pada tanggal **4 Juli 2025**

Jika sampai batas waktu yang ditentukan untuk perbaikan Tugas Akhir (Skripsi) belum selesai dan lembar pengesahan belum ditandatangani oleh Dosen Pembimbing dan Ketua/Sekretaris Program Studi, maka hasil Ujian Sidang Tugas Akhir (Skripsi) yang sudah berlangsung "**dinyatakan tidak berlaku**" dan bersedia melakukan Ujian Sidang Tugas Akhir (Skripsi) ulang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk menjadi perhatian dalam penyelesaian Tugas Akhir (skripsi).

Jakarta, 20 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Indah Ratnasari

Mengetahui,

Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

Fakultas Psikologi

KAMPUS MENARA BHAKTI
Jl. Raya Meruya Selatan No.1, Kembangan, Jakarta Barat 11650
Telp. (021) 5840815 / 021-5840816 (Hunting), Fax. 021-5861906
<http://www.mercubuana.ac.id>, e-mail : fpsi@mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Indah Ratnasari

NIM : 46119110160

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Forgiveness Terhadap Happiness Pada Remaja Yang Pernah Mengalami Toxic Relationship

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0328128702

()

Ketua Penguji : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

()

Penguji 1 : Dina Syakina, S.Si., M.Si.
NIDN : 0306099001

()

Jakarta, 20 Juni 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur tiada hentinya penulis ucapkan kepada Allah SWT atas kehadiran dan rahmat-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “*Pengaruh Forgiveness terhadap Happiness pada Remaja yang pernah mengalami Toxic Relationship*” ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dalam Program Studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam atas dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak yang telah berperan penting dalam proses penyelesaian Tugas Akhir ini. Dengan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana (UMB).
2. Ibu Assoc. Prof. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Riblita Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir, yang telah dengan sabar memberikan arahan, ilmu, dan masukan yang sangat berarti bagi penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku ketua sidang dan Ibu Dina Syakina, M.Psi., selaku dosen penguji.
6. Almarhum Abah A. Nadzianto, sosok yang selalu hidup dalam ingatan dan hati penulis. Meski kini telah tiada, doa, didikan, dan nilai-nilai yang Abah tanamkan selalu menjadi kekuatan dan pedoman dalam setiap langkah saya. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, dan semangat yang Abah wariskan. Semoga Allah SWT senantiasa melapangkan jalan Abah, menerima segala amal ibadahnya, dan menempatkannya di tempat terbaik di sisi-Nya.
7. Ibu Tuti Wiyanti, sosok wanita luar biasa yang tak pernah lelah berjuang. Lewat kerja keras dan keteguhan Ibu, saya belajar arti pengorbanan yang sesungguhnya. Meski tidak sempat menempuh pendidikan tinggi, semangat Ibu untuk melihat saya menyelesaikan studi ini menjadi kekuatan terbesar dalam perjalanan ini. Terima kasih telah menemani setiap langkah dengan sabar dan penuh harap. Segala yang Ibu lakukan adalah alasan saya bisa sampai di titik ini.

8. Kakak pertama, Muhammad Zainuddin, selaku sosok panutan bagi penulis. Terima kasih atas segala dukungan dan pengorbanan yang selalu kakak berikan. Meskipun sering kali saya menghubungi di saat-saat membutuhkan, kakak tetap dengan tulus memberikan bantuan. Dukungan tersebut sangat berarti bagi saya dalam menjalani proses pendidikan ini.
9. Kakak kedua, Dewi Ayu Wulandari, yang telah menjadi sosok penting di awal perjalanan pendidikan ini, dengan mendaftarkan penulis ke perguruan tinggi ini sehingga membuka jalan bagi penulis untuk menempuh pendidikan ini. Hubungan kami mungkin tidak selalu berjalan mulus, kerap diwarnai perbedaan dan pertikaian. Namun, saya menyadari bahwa di balik semua itu tersimpan kepedulian dan dukungan yang tulus.
10. Kakak ketiga, Muhammad Arif Rahman, atas segala bentuk perhatian yang telah diberikan selama ini. Meskipun mungkin tidak terlibat secara langsung dalam proses akademik yang saya jalani, keberadaannya sebagai bagian dari keluarga memberikan warna tersendiri dalam perjalanan ini.
11. Indah Ratnasari (penulis). Terima kasih atas keberanian untuk tetap melangkah, bahkan saat keyakinan mulai goyah, dan atas kekuatan untuk terus bertahan di tengah keraguan dan kelelahan. Ada begitu banyak kejadian yang membuat penulis berada pada titik terendah, merasa kehilangan arah, dan hampir menyerah. Namun, di tengah keterpurukan itu, penulis belajar untuk bangkit, melangkah perlahan, dan tetap percaya bahwa setiap proses memiliki tujuannya. Skripsi ini bukan sekadar hasil akhir, melainkan simbol dari keberanian untuk terus bertahan, meski hati sering kali diliputi rasa lelah dan keraguan.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 4 Juli 2025

Indah Ratnasari

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Ratnasari

NIM : 46119110160

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Forgiveness* terhadap *Happiness* pada Remaja yang pernah mengalami *Toxic Relationship*

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 20 Juni 2025

Yang menyatakan,



Indah Ratnasari

ABSTRAK

Pengaruh *Forgiveness* terhadap *Happiness* pada Remaja yang pernah mengalami *Toxic Relationship*

Indah Ratnasari

Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

indahratnasari228@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *forgiveness* terhadap *happiness* pada remaja yang pernah mengalami *toxic relationship*. Remaja yang terlibat dalam hubungan tidak sehat berisiko mengalami gangguan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis. *Forgiveness* diyakini sebagai salah satu faktor protektif yang dapat membantu pemulihan emosi dan meningkatkan *happiness*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *non-eksperimental* dan teknik analisis regresi linear sederhana. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 172 remaja yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. *Forgiveness* diukur berdasarkan konsep McCullough et al. (2006), sedangkan *happiness* mengacu pada konsep Peterson, Park, dan Seligman (2005). Hasil analisis menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *happiness*. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat pengampunan yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang mereka rasakan. Salah satu dimensi yang paling berperan adalah rendahnya motivasi untuk membalas dendam (*revenge motivation*), yang berkaitan erat dengan peningkatan keterlibatan dalam kehidupan sehari-hari (*life of engagement*).

Kata kunci: *forgiveness*, *happiness*, remaja, *toxic relationship*

ABSTRACT

The Effect of Forgiveness on Happiness in Adolescents who have been in Toxic Relationship

Indah Ratnasari

Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog

Faculty of Psychology, Universitas Mercu Buana

indahratnasari228@gmail.com

This research aimed to examine the effect of forgiveness on happiness among adolescents who had experienced toxic relationships. Adolescents involved in unhealthy relationships were at risk of emotional disturbances and a decline in psychological well-being. Forgiveness was considered a protective factor that could support emotional recovery and enhance happiness. This research used a quantitative approach with a non-experimental design and simple linear regression analysis. The sample consisted of 172 adolescents selected through accidental sampling. Forgiveness was measured based on the concept proposed by McCullough et al. (2006), while happiness was assessed according to the concept by Peterson, Park, and Seligman (2005). The results showed that forgiveness had a positive and significant effect on happiness. These findings indicated that the higher the level of forgiveness among adolescents, the greater the level of happiness they experienced. One of the most influential dimensions was low revenge motivation, which was strongly associated with increased life engagement.

Keywords: *forgiveness, happiness, adolescents, toxic relationship*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Happiness</i>	6
2.1.1 Pengertian <i>Happiness</i>	6
2.1.2 Dimensi <i>Happiness</i>	7
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Happiness</i>	8
2.2 <i>Forgiveness</i>	8
2.2.1 Pengertian <i>Forgiveness</i>	8
2.2.2 Dimensi <i>Forgiveness</i>	9
2.3 Remaja.....	10
2.4 Toxic Relationship	11
2.5 Penelitian Terdahulu	12
2.6 Dinamika Penelitian	16
2.7 Kerangka Berpikir	17
2.8 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Desain Penelitian.....	18
3.2 Variabel Penelitian	18
3.3 Definisi Operasionl	18

3.3.1 <i>Happiness</i>	18
3.3.2 <i>Forgiveness</i>	18
3.4 Populasi dan Penentuan Sampel.....	18
3.4.1 Populasi	19
3.4.2 Sampel	19
3.5 Teknik Sampling	19
3.6 Teknik Pengumpulan Data	20
3.7 Instrumen Penelitian.....	20
3.7.1 Alat Ukur <i>Happiness</i>	20
3.7.2 Alat Ukur <i>Forgiveness</i>	21
3.8 Uji Kualitas Instrumen	23
3.8.1 Uji Validitas.....	23
3.8.2 Uji Realibilitas	23
3.9 Teknik Analisis Data.....	23
3.9.1 Analisis Deskriptif.....	24
3.9.2 Uji Normalitas	24
3.9.3 Uji Linieritas.....	24
3.9.4 Uji Hipotesis	24
3.9.4 Uji Tambahan	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Gambaran Umum Responden	25
4.1.1 Data Jenis Kelamin.....	25
4.1.2 Data Usia	25
4.1.3 Data Status.....	26
4.1.4 Data Lama Mengalami <i>Toxic Relationship</i>	26
4.1.5 Mengakhiri <i>Toxic Relationship</i>	27
4.1.6 Jenis Perlakuan <i>Toxic Relationship</i>	27
4.2 Analisis Statistik Deskriptif	28
4.2.1 Kategorisasi <i>Forgiveness</i>	29
4.2.2 Kategorisasi <i>Happiness</i>	29
4.3 Hasil Validitas	30
4.3.1 Hasil Validitas Alat Ukur <i>Forgiveness</i>	30
4.3.2 Hasil Validitas Alat Ukur <i>Happiness</i>	31
4.4 Hasil Uji Realibilitas	32
4.4.1 Hasil Uji Realibilitas Alat Ukur <i>Forgiveness</i>	32

4.4.2 Hasil Uji Realibilitas Alat Ukur Happiness.....	32
4.5 Hasil Uji Asumsi	33
4.5.1 Hasil Uji Normalitas	33
4.5.2 Hasil Uji Linieritas	33
4.5.3 Hasil Uji Heterokedasitas	34
4.6 Uji Hipotesis.....	34
4.6.1 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	34
4.7 Hasil Analisis Tambahan	35
4.7.1 Hasil Uji Regresi Moderasi	35
4.7.2 Hasil Analisis Matrix Korelasi	36
4.8 Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN.....	41
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Keterbatasan Penelitian	41
5.3 Saran.....	41
5.3.1 Saran Teoritik	41
5.3.2 Saran Praktis	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	46



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	12
Tabel 3. 1 Blue Print Skala Happiness.....	20
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Forgiveness	21
Tabel 4. 1 Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	25
Tabel 4. 2 Data Demografi Responden Berdasarkan Data Usia	25
Tabel 4. 3 Data Demografi Responden Berdasarkan Data Status	26
Tabel 4. 4 Data Demografi Kurun Waktu Berapa Lama Mengalami Toxic Relationship	26
Tabel 4. 5 Analisis Deskripsi Kategori Lama Mengakhiri Toxic Relationship.....	27
Tabel 4. 6 Data Demografi Tipe Hubungan Toxic Relationship	27
Tabel 4. 7 Tabel Analisis Statistik Deskriptif.....	28
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi	29
Tabel 4. 9 Acuan Kategorisasi Variabel Forgiveness	29
Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi Variabel Forgiveness	29
Tabel 4. 11 Acuan Kategorisasi Variabel Happiness.....	30
Tabel 4. 12 Hasil Kategorisasi Variabel Happiness.....	30
Tabel 4. 13 Hasil Uji Validitas Variabel Forgiveness	30
Tabel 4. 14 Hasil Uji Validitas Variabel Happiness	31
Tabel 4. 15 Hasil Uji Realibilitas Variabel Forgiveness.....	32
Tabel 4. 16 Hasil Uji Realibilitas Variabel Happiness	32
Tabel 4. 17 Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 4. 18 Hasil Uji Linieritas.....	33
Tabel 4. 19 Hasil Uji Heterokedasitas	34
Tabel 4. 20 Hasil Uji Korelasi Antar Variabel	34
Tabel 4. 21 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	35
Tabel 4. 22 Hasil Uji Regresi Moderasi.....	35
Tabel 4. 23 Hasil Uji Matriks Korelasi.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	17
------------------------------------	----

