

**HUBUNGAN ANTARA *FORGIVENESS*  
DAN *HAPPINESS* PADA MAHASISWA YANG  
MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP***

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Dewi Anggraini Lestari**

**201910515070**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Forgiveness* dan *Happiness* pada Mahasiswa yang mengalami *Toxic Relationship*

Nama Mahasiswa : Dewi Anggraini Lestari

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515070

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi


Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 02 Februari 2023

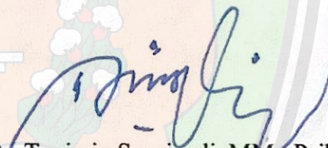
Jakarta, 07 Februari 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Hema Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog

  
Dr. Tugimin Supriyadi, MM., Psikolog

NIDN. 0325128603

NIDN. 0310076603

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Forgiveness* dan  
*Happiness* pada Mahasiswa yang  
mengalami *Toxic Relationship*

Nama Mahasiswa : Dewi Anggraini Lestari

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515070

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 02 Februari 2023

Jakarta, 07 Februari 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si

NIDN. 0324087902

Penguji I : Dr. Tugimin Supriyadi, MM., Psikolog

NIDN. 0310076603

Penguji II : Hema Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0325128603

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.

NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Phd

NIDN. 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul Hubungan antara *Forgiveness* dan *Happiness* pada Mahasiswa yang Mengalami *Toxic Relationship* adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas dan sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipindam dan di foto copy melalui perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpannya melalui internet selama publikas tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 02 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Dewi Anggraini Lestari

201910515070

## ABSTRAK

**Dewi Angraini Lestari. 201910515070.** Hubungan Antara *Forgiveness* dan *Happiness* Pada Mahasiswa yang Mengalami *Toxic Relationship*.

Bagi remaja atau mahasiswa aktivitas berpacaran merupakan hal yang menyenangkan, namun hubungan berpacaran tidak selalu berjalan dengan baik. *Toxic relationship* merupakan gambaran dari aktivitas berpacaran yang negatif. Individu yang menjadi korban *toxic relationship* akan merasakan emosi negatif dalam dirinya seperti kemarahan, kesedihan, depresi, kekecewaan dan lain-lain. sedangkan, setiap individu mengharapkan kebahagiaan sebagai tujuan hidupnya. Hal itu menjadi alasan mengapa mahasiswa perlu melakukan *forgiveness* kepada pelaku

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Forgiveness* dan *Happiness* pada Mahasiswa yang Mengalami *Toxic Relationship*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi yaitu *product moment* dengan melibatkan sebanyak 136 mahasiswa/I Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *forgiveness* dan *happiness* dengan koefisien korelasi 0.437\*\* dengan nilai signifikansi 0.000. Artinya semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi *happiness*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *forgiveness* maka semakin rendah tingkat *happiness* pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Mengenai saran diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat mengembangkan variabel lain dengan menggunakan metode yang berbeda.

**Kata kunci :** *Forgiveness, Happiness, Toxic relationship*

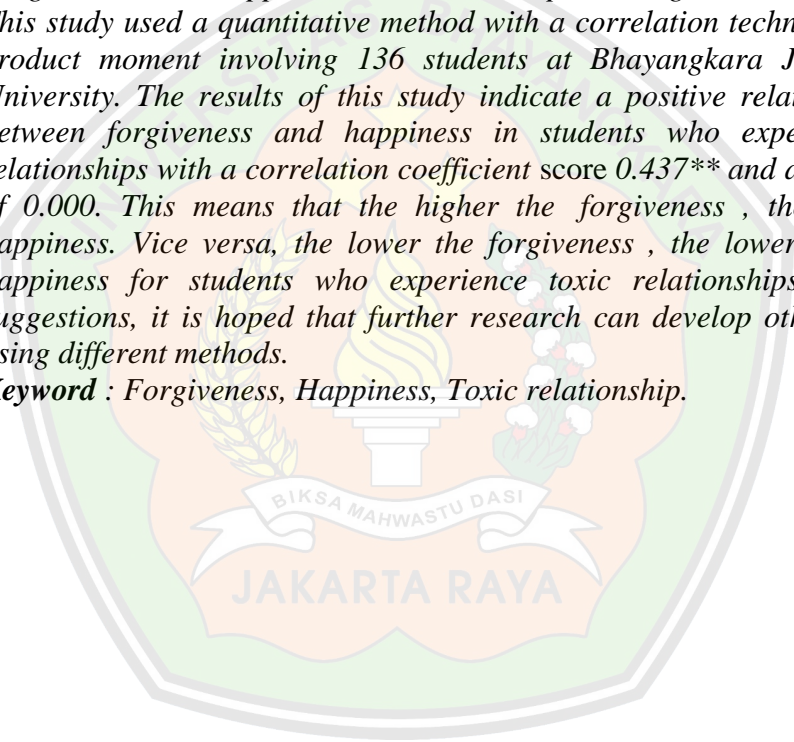
## **ABSTRACT**

**Dewi Anggraini Lestari. 201910515070.** *The relationship between happiness and forgiveness among students having experience toxic relationships.*

*Dating is pleasant for adolescents or university students, but relationships are not really sustainable. Toxic relationship is a picture of negative dating activity. Individuals who are victims of toxic relationships will feel negative emotions within themselves such as anger, sadness, depression, disappointment and others. Meanwhile, every individual expects happiness as the goal of his life. That is the reason why students need to do forgiveness to the perpetrators.*

*This study aims to determine whether there is a relationship between Forgiveness and Happiness in Students Experiencing Toxic Relationships. This study used a quantitative method with a correlation technique, namely product moment involving 136 students at Bhayangkara Jakarta Raya University. The results of this study indicate a positive relationship with between forgiveness and happiness in students who experience toxic relationships with a correlation coefficient score 0.437\*\* and a significance of 0.000. This means that the higher the forgiveness , the higher the happiness. Vice versa, the lower the forgiveness , the lower the level of happiness for students who experience toxic relationships. Regarding suggestions, it is hoped that further research can develop other variables using different methods.*

**Keyword :** *Forgiveness, Happiness, Toxic relationship.*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Forgiveness* dan *Happiness* pada Mahasiswa yang Mengalami *Toxic Relationship*” tepat pada waktunya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, saran serta motivasi dari banyak pihak, baik secara moril maupun materil, maka dari itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II : Bekasi
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II : Bekasi
3. Ibu Hema Dayita Pohan, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan juga dukungan yang sangat membantu peneliti dalam proses penulisan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Tugimin Supriyadi, MM selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan masukan berupa kritik dan saran yang bermanfaat sehingga dapat menjadikan skripsi ini lebih baik.
5. Bapak Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan berupa kritik maupun saran yang membangun sehingga peneliti dapat memperbaiki skripsi ini.
6. Bapak Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
7. Orang tua, Kakak dan keluarga besar peneliti yang selalu memberikan motivasi, doa-doa dan bantuan moril maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Teman terdekat Adelia, Valen, Feby, Fattah, Rere dan Aurora yang telah saling membantu, memotivasi dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi.

9. Eva, Dejul, Deyu, Diar, Kiara dan Ragiell yang telah memberikan motivasi serta mendukung penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini.
10. Seluruh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu untuk menjadi responden pada penelitian ini.
11. Serta kepada seluruh teman-teman dan seluruh pihak yang tidak dapat dipersebutkan satu persatu.

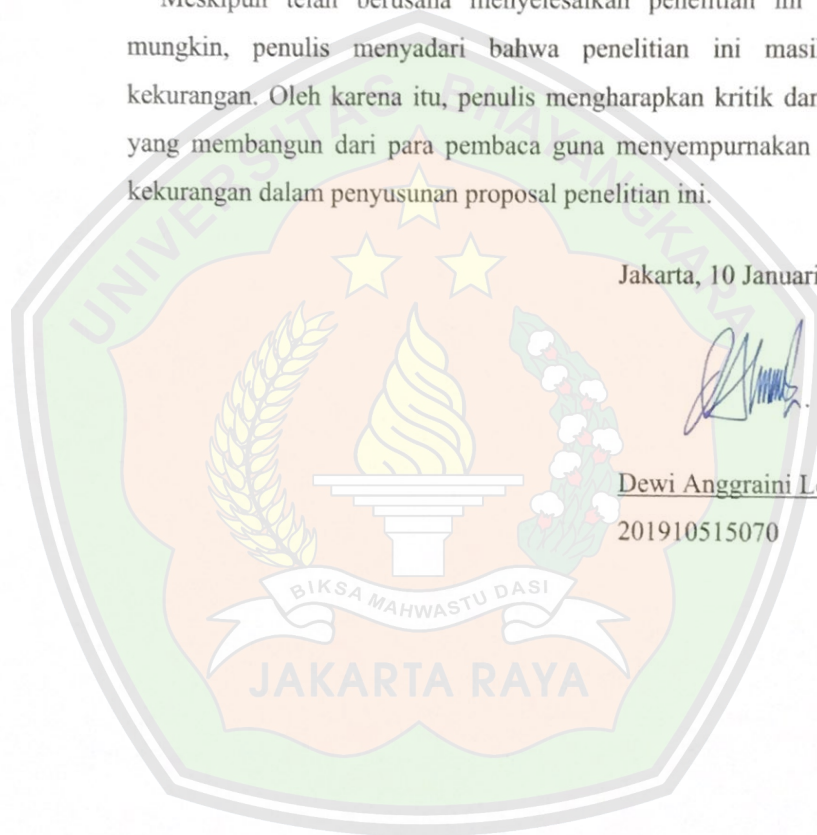
Meskipun telah berusaha menyelesaikan penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Jakarta, 10 Januari 2023



Dewi Angraini Lestari

201910515070





## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	9
1.3. Tujuan penelitian .....	10
1.4. Manfaat penelitian .....	10
1.4.1. Manfaat teoritis .....	10
1.4.2. Manfaat praktis .....	11
<b>BAB II .....</b>	<b>12</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
2.1. Uraian Variabel .....	12
2.1.1. <i>Happiness</i> (Kebahagiaan).....	12
2.1.1.1. Definisi <i>Happiness</i> (Kebahagiaan).....	12
2.1.1.2. Aspek-Aspek <i>Happiness</i> (Kebahagiaan).....	13
2.1.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan .....	16

2.1.1.4.	Alat Ukur yang Digunakan.....	21
2.1.2.	<i>Forgiveness</i> (Pemaafan) .....	22
2.1.2.2.	Definisi <i>Forgiveness</i> .....	22
2.1.2.3.	Aspek-Aspek <i>Forgiveness</i> .....	23
2.1.2.4.	Faktor-faktor yang dipengaruhi <i>Forgiveness</i> .....	25
2.1.2.5.	Alat Ukur yang Digunakan.....	25
2.2.	Hubungan Antara <i>Forgiveness</i> dan <i>Happiness</i> pada Mahasiswa yang Mengalami <i>Toxic Relationship</i> .....	26
2.3.	Hipotesis Penelitian .....	27
2.4.	Kerangka Berpikir Penelitian .....	27
<b>BAB III.....</b>		<b>28</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>		<b>28</b>
3.1.	Tipe Penelitian .....	28
3.2.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
3.3.	Definisi Operasional.....	29
3.3.1.	Definisi Operasional Variabel Bebas.....	29
3.3.2.	Definisi Operasional Variabel Terikat.....	30
3.4.	Populasi dan Sampel penelitian .....	30
3.4.1.	Populasi.....	30
3.4.2.	Sampel dan <i>Sampling</i> .....	30
3.4.2.1.	Sampel Penelitian .....	30
3.4.2.2.	Teknik Pengambilan Sampel .....	31
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.5.1.	Instrumen Penelitian .....	32
3.5.1.1.	Skala <i>Happiness</i> .....	33
3.5.1.2.	Skala <i>Forgiveness</i> .....	34

3.5.2.	Validitas dan Reliabilitas .....	35
3.5.2.1.	Validitas.....	35
3.5.2.2.	Reliabilitas.....	35
3.6.	Analisis Data .....	<b>36</b>
<b>BAB IV</b>	.....	<b>37</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>37</b>
4.1.	Profil Responden Penelitian.....	<b>37</b>
4.2.	Pelaksanaan Penelitian .....	<b>37</b>
4.2.1.	Persiapan Penelitian .....	37
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	39
4.2.3.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	39
4.3.	Hasil Penelitian .....	<b>42</b>
4.3.1.	Profil Demografis .....	42
4.3.2.	Uji Asumsi Penelitian.....	43
4.3.3.	Kategorisasi Penelitian .....	45
4.3.4.	Uji Hipotesis .....	49
4.4.	Diskusi dan Pembahasan.....	<b>52</b>
<b>BAB V</b>	.....	<b>56</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>56</b>
5.1.	KESIMPULAN .....	<b>56</b>
5.2.	SARAN .....	<b>56</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>63</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir ..... 27



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Variabel Happiness .....	33
Tabel 3. 2 Blueprint Forgiveness .....	34
Tabel 3. 3 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem .....	35
Tabel 3. 4 Klasifikasi Kekuatan Korelasi .....	36
Tabel 4. 1 Profile Reponden Penelitian .....	37
Tabel 4. 2 Hasil Validitas.....	39
Tabel 4. 3 Validitas Skala Happiness.....	40
Tabel 4. 4 Validitas Skala Forgiveness .....	41
Tabel 4. 5 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Happiness.....	42
Tabel 4. 6 Hasil Uji Coba Skala Forgiveness .....	42
Tabel 4. 7 Profil Demografis Skala.....	43
Tabel 4. 8 Profil Demografis Responden.....	43
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas .....	44
Tabel 4. 10 Hasil Uji Homogenitas.....	44
Tabel 4. 11 Deskripsi Statistik Happiness .....	45
Tabel 4. 12 Kategori Skor Variabel Happiness.....	46
Tabel 4. 13 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Happiness .....	46
Tabel 4. 14 Deskripsi Statistik Forgiveness.....	48
Tabel 4. 15 Kategori Skr Variabel Forgiveness .....	48
Tabel 4. 16 Hasil Kategorsasi Skor Variabel Forgiveness.....	49
Tabel 4. 17 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	49
Tabel 4 18 Hasil Uji Independent Samples T-Test .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Butir Aitem Skala Happiness Sebelum TryOut.....	63
Lampiran 2 : Lampiran Skala Happiness setelah TryOut .....	65
Lampiran 3 : Butir Skala Forgiveness Sebelum TryOut.....	67
Lampiran 4 : Butir Skala Forgiveness Setelah TryOut .....	69
Lampiran 5 : Surat Izin Riset Mahasiswa .....	71
Lampiran 6 : G*Power .....	72
Lampiran 7: Kartu Bimbingan Skripsi .....	73
Lampiran 8: Screenshot Google Form TryOut Skala .....	76
Lampiran 9 : Screenshot Google Form Pengambilan Data.....	77
Lampiran 10 : Screenshot Bukti Penyebaran Skala Penelitian .....	78
Lampiran 11 : Tabulasi Skala Happiness.....	79
Lampiran 12 : Tabulasi Skala Forgiveness .....	83
Lampiran 13 : Hasil Uji Validitas Skala Happiness.....	87
Lampiran 14 : Hasil Validitas Skala Forgiveness .....	88
Lampiran 15 : Hasil Uji Reliabilitas Skala Happiness.....	89
Lampiran 16 : Hasil Uji Reliabilitas Skala Forgiveness .....	90
Lampiran 17 : Hasil Uji Normalitas.....	91
Lampiran 18 : Hasil Uji Homogenitas .....	92
Lampiran 19 : Hasil Uji Kategorisasi.....	93
Lampiran 20 : Hasil Uji Korelasi .....	94
Lampiran 21 : Hasil Uji Independent samples T Test.....	95