

## ***Happiness Mahasiswa yang Mengalami Toxic Relationship: Apakah terkait dengan Forgiveness?***

Dewi Anggraini Lestari<sup>1</sup>, Hema Dayita Pohan<sup>2\*</sup>

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

e-mail : <sup>1</sup>[dewianggrainilestari26@gmail.com](mailto:dewianggrainilestari26@gmail.com), <sup>2</sup>[hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id)

\*Corresponding author

**Abstract.** Individuals who experience toxic relationships will feel deep sadness, have difficulty accepting reality, feel miserable and unhappy. 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 between forgiveness and happiness in students who experience toxic relationships with a correlation coefficient score of 0.437\*\* and a significance of 0.000. This means that the higher the forgiveness, the higher the happiness.

**Keywords:** *Forgiveness, happiness, Toxic relationship*

**Abstrak.** Individu yang mengalami *toxic relationship* akan merasakan kesedihan yang mendalam, memiliki kesulitan menerima sebuah kenyataan, merasa menderita dan tidak bahagia. Sedangkan, setiap individu mengharapkan kebahagiaan sebagai tujuan hidupnya. Hal itu menjadi alasan mengapa individu perlu melakukan *forgiveness* kepada pelaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 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 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *forgiveness* dan *happiness* dengan koefisien korelasi  $r=0.437$  dengan nilai signifikansi 0.000. Artinya semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi *happiness*.

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

Unggah:	Revisi:	Diterima:
02-09-2023	02-10-2023	18-11-2023

### **Pendahuluan**

Fase remaja adalah salah satu fase kehidupan yang dialami oleh setiap individu. Sebelum berada pada fase remaja tiap individu akan mengalami fase anak-anak, dimana pada masa itu individu lebih dekat atau menghabiskan waktu dengan keluarga, guru dan teman-temannya. Fase remaja terjadi peningkatan waktu bersama kawansesaya dan memiliki relasi romantis atau berpacaran menjadi inti kehidupan pada faseremaja (Santrock, 2012).

Berdasarkan pada survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) yang diselenggarakan oleh Badan Statistik, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional dan Kementerian Kesehatan pada tahun 2017 mencatat bahwa masyarakat Indonesia baik laki-laki maupun perempuan pernah berpacaran yang mulai berpacaran untuk pertama kali, pada umur 15-17 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas berpacaran oleh remaja terutama di Indonesia bukanlah suatu hal yang tabu (BKKBN, 2017). Aktivitas berpacaran merupakan aktivitas yang menyenangkan, namun dalam menjalani hubungan romantis atau berpacaran juga tidak selalu berjalan dengan mulus seperti yang diinginkan. Berpacaran dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu pacaran sehat dan pacaran tidak sehat.

Pacaran sehat menurut Mardiyah (dalam Baktiar, Damadjanti, Cahyadi, 2014) adalah kondisi dimana pihak satu dengan yang lainnya dalam keadaan yang sehat, baik sehat secara fisik, sosial maupun sehat secara mental. Terdapat aspek seperti adanya perasaan saling menyayangi, terhindar dari kekerasan, menghargai perasaan pasangan, menjalani kehidupan sosial diluar hubungan berpacaran dengan baik dan melakukan aktivitas bersama. Sebaliknya, hubungan yang tidak sehat terdapat kondisi yang tidak saling memberikan dukungan, bahkan melakukan hal negatif yang pada akhirnya akan memberikan rasa tidak aman dan nyaman terhadap diri dan sekitarnya. Hubungan yang tidak sehat dipicu karena tidak memiliki kepercayaan pada pasangan, kecurigaan dan kecemburuan yang parah (Tassya & Nugroho, 2021). Hubungan yang tidak sehat juga seringkali dikatakan sebagai *toxic relationship*.

Individu yang mengalami *toxic relationship* akan merasakan kesedihan yang mendalam, memiliki kesulitan menerima sebuah kenyataan, merasa menderita, tidak bahagia, sedih, dan tidak berpikir jernih (Purba & Kusumiati, 2019). Morgan Leemengatakan dalam bukunya yang berjudul "*Toxic relationships (the 7 most Alarming signs that you are in a Toxic Relationship)*" pada tahun 2018 bahwa dalam sebuah *toxic relationship* dapat ditandai dengan adanya kekerasan dari salah satu pasangan, baik dalam kekerasan fisik, verbal dan kekerasan seksual (Julianto dkk, 2020).

Menurut Glass (dalam Elisabeth & Uthama, 2012) bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang dibangun di atas konflik, persaingan dan kebutuhan satu orang untuk dapat mengendalikan pihak lain. Hubungan yang tidak saling mendukung aktivitas pasangan (Tassya et al., 2021). Selain itu, dikutip dari tulisan Jones dan Mackenzie (2019), posesif dapat

menjadi penanda bahwa hubungan tersebut *toxic*. Sikap *posesif* akan muncul karena adanya kecemburuan yang berlebih, hal ini yang akan menjadi pemicu tindakan membatasi kegiatan pasangan.

Berdasarkan catatan tahunan (CATAHU) Komisi Nasional anti-kekerasan pada perempuan menjelaskan terjadi kekerasan dalam ranah personal dimana pelaku adalah orang yang memiliki hubungan darah (ayah, kakak, adik, paman, kakek), kekerabatan, perkawinan (suami) maupun relasi intim (pacaran) dengan korban. Pada 5 tahun terakhir terdapat data mengenai kasus pada ranah personal yang tercatat oleh KOMNAS perempuan. Berdasarkan data yang diperoleh dari CATAHU KOMNAS perempuan pada 5 tahun terakhir yaitu dari tahun 2017 sampai 2021 dapat diketahui bahwa kekerasan dalam berpacaran (KDP) menempati urutan kedua dengan kasus tertinggi. Melihat pada data menunjukkan bahwa kekerasan dalam berpacaran di Indonesia banyak terjadi.

Peneliti melakukan sebuah wawancara awal, setidaknya terdapat tiga mahasiswa dengan mengajukan beberapa pertanyaan seperti bentuk dari *toxic relationship* yang dialami untuk mengetahui fenomena yang terjadi di lapangan pada mahasiswa mengenai *toxic relationship*. Berdasarkan hasil wawancara mengenai fenomena *toxic relationship* pada mahasiswa yang menjadi korban, dapat disimpulkan bahwa individu yang menjalani *toxic relationship* mendapatkan sebuah perlakuan seperti tuntutan untuk mengikuti keinginan pasangan, adanya pembatasan aktivitas dalam bersosialisasi, cemburu yang berlebihan bahkan terjadi sebuah kekerasan secara fisik (menampar, menendang, menonjok, menyeret, bahkan menginjak). Bentuk-bentuk dari *toxic relationship* yang telah dipaparkan memberikan dampak pada individu yang menjadi korban. Dampak yang paling membekas pada korban kekerasan dalam berpacaran adalah dampak psikologis (Sholikhah & Masykur, 2020). Seperti kemarahan, depresi atau kecemasan (Julianto dkk, 2020). Selain itu, dampak dari *toxic relationship* berupa distorsi kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, motivasi dan produktivitas juga menurun (Fitria, 2023).

Chaplin, Bastos dan Lowrey (dalam Rienneke & Setianingrum, 2018) menyatakan dengan adanya permasalahan yang dialami oleh remaja, kebahagiaan memiliki hubungan untuk mencapai kesehatan mental. Kebahagiaan (*happiness*) merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu dalam kehidupannya (Laela & Laksamiwati, 2021). Kebahagiaan dapat diartikan sebagai emosi positif yang individu

rasakan dengan aktivitas yang positif serta tidak memiliki perasaan negatif (Seligman, 2005). kebahagiaan adalah bagaimana seseorang dapat menilai kehidupan mereka baik saat ini dan tahun-tahun sebelumnya (Situmorang & Tentama, 2018).

Menurut Seligman (2005) dalam menciptakan *happiness* terdapat faktor internal masa lalu yang salah satu faktornya adalah memaafkan. Memaafkan (*Forgiveness*) menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memulihkan korban (Natasya, Kadek & Ary, 2020). Penelitian sebelumnya yang dilakukan Pramintari dan Febrian (2022), menyatakan bahwa sikap pemaafan dan tingkat kebahagiaan dibutuhkan untuk menjaga kelangsungan hubungan relasi yang positif. Rienneke dan Setianingrum (2018), dalam penelitiannya menyatakan adanya hubungan positif signifikan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan yang artinya semakin tinggi *Forgiveness* pada remaja maka semakin tinggi pula kebahagiaannya dan sebaliknya. Demikian dengan penelitian yang dilakukan Batik, dkk (2017), menyatakan bahwa tingkat pengampunan dengan kebahagiaan memiliki korelasi yang positif walaupun tingkatannya rendah. Penelitian ini melihat keterkaitan antara *forgiveness* dan *happiness* dengan latar belakang masalah yang berbeda serta pemilihan lokasi yang berbeda pula. Sehingga dengan sebuah realitas yang berbeda, maka akan mendapatkan hasil yang berbeda pula dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara *Forgiveness* Dengan *Happiness* Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Yang mengalami *Toxic Relationship*”.

### *Tinjauan Pustaka*

#### *Happiness*

Menurut Seligman (2005) *happiness* adalah sebuah emosi positif seperti kenyamanan, kegembiraan, kenikmatan, keceriaan, kesenangan, semangat yang meluap-luap maupun aktivitas positif yang dilakukan terutama pada aktivitas yang disukai oleh seseorang. Pendapat lain yang diberikan oleh Carr. A (2013) mengenai kebahagiaan sebagai kondisi positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Menurut Aristoteles (dalam Effendi, 2017) seseorang yang bahagia yaitu bukan orang yang bermalas-malasan, untuk mencapai kebahagiaan seseorang harus melakukan sesuatu atau melakukan aktivitas yang positif.

Pendiri Psikologi positif Seligman (2005) mengemukakan aspek-aspek *Happiness*.

Kepuasan akan masa lalu, pemahaman dan kesadaran yang tidak mencukupi tentang peristiwa baik di masa lalu dan penekanan yang berlebihan pada peristiwa buruk adalah dua penyebab utama penurunan kedamaian, kelegaan, dan kepuasan. Pada kondisi seperti ini rasa bersyukur dapat menambah pemahaman dan pendalaman mengenai peristiwa baik pada masa lalu dengan disertai pemaafan. Optimis pada masa depan, Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan dan optimisme. Membangun optimisme dan harapan dapat memberikan kekuatan yang lebih baik pada individu dalam menghadapi peristiwa yang buruk dalam kehidupannya. Kebahagiaan pada masa sekarang, Kebahagiaan pada masa sekarang mencakup kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan dapat diartikan sebagai kesenangan yang berkaitan dengan bagian indra manusia. Sedangkan, gratifikasi merupakan kebahagiaan yang muncul dari aktivitas yang sangat disukai.

#### *Forgiveness*

*Webster's New Universal Unabridged Dictionary* menjelaskan *forgiveness* adalah kemampuan untuk melepaskan kebencian atau keinginan untuk balas dendam, menghukum, memutuskan untuk berhenti marah dengan memaafkan. McCullough mengatakan *forgiveness* dapat meningkatkan hubungan interpersonal dengan memperbaiki kesalahan yang tidak dapat dihindarkan dalam bersosialisasi (McCullough, 2000).

Aspek-aspek *forgiveness* yang diungkapkan oleh McCullough (2000) terdapat 3 aspek yang berkaitan dengan motivasi. *Avoidance Motivation*, Menurunkan motivasi untuk menghindari orang-orang yang terlibat dalam perilaku tidak menyenangkan dan menyakitkan. *Revenge Motivation*, Menurunkan motivasi untuk melakukan balas dendam, rasa benci, marah dan emosi negatif lainnya. *Benevolence Motivation*, Berbeda dengan dua motivasi sebelumnya, motivasi untuk berbuat baik kepada pelaku harus ditingkatkan. Berdasarkan pada beberapa penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2022), Nurasha (2020), dan Kusuma (2019) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dipengaruhi oleh *forgiveness* yaitu penurunan tingkat kecemasan, penerimaan diri serta kebahagiaan.

#### **Metode**

Pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional., pada penelitian ini juga melakukan pengujian korelasional berdasarkan jenis kelamin dengan metode uji *independent samples t-test*. Variabel bebas pada

penelitian ini adalah *Forgiveness* dan *Happiness* sebagai Variabel Terikat. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa AktifS1 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam penentuan sampel pada penelitian ini terdapat beberapa karakteristik yang harus dimiliki oleh mahasiswa tersebut seperti berusia 18-21 tahun, pernah mengalami toxic relationship dengan kurun waktu selama 4-6 bulan keatas serta telah mengakhiri hubungan tersebut dengan waktu lebih dari 6 bulan yang lalu. Berdasarkan pada perhitungan dengan bantuan perangkat lunak G\*Power dengan correlation p H1 0.3 dan power 0.8 sehingga ditemukan bahwa terdapat minimal 64 Subjek yang dapat menjadi sampel pada penelitian ini dari Sebagian populasi. Didapatkan sebanyak 136 mahasiswa yang menjadi sampel dengan menggunakan teknik *Non- Probability sampling* dengan model *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan teknik penyebaran skala menggunakan *Google Form* dengan menggunakan instrumen penelitian model skala *likert*. Azwar (2020) menyatakan bahwa terdapat kategori aitem yaitu *Favorable* dan *Unfavorable*. Begitu pula dengan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *forgiveness* dengan berpedoman pada teori mengenai aspek *forgiveness* yang dikemukakan oleh McCullough (2000) yang berkaitan dengan *Avoidance Motivation, Revenge Motivation, Benevolanve Motivation*. Alat ukur pada penelitian ini memiliki standar beda aitem dengan skor validitas  $\leq 0,3$  dan reliabilitas sebesar 0,838. Analisa data pada penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS verssi 25 untuk *Windows*.

### Hasil

Berdasarkan hasil uji statistik responden pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, maka dapat diketahui jumlah keseluruhan responden pada penelitian ini yaitu 136 mahasiswa. Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1, menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 97 responden dengan jenis kelamin perempuan dan sebanyak 39 repsponden berjenis kelamin laki-laki.

**Tabel 1.**  
**Profile Responden Penelitian**

	<b>Profil</b>	<b>N</b>	<b>Presenase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	39	28,7%
	Perempuan	97	71,3%
	<b>Total</b>	<b>136</b>	<b>100%</b>

Penelitian ini melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari uji normalitas pada tabel *Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>*. Hal ini menunjukkan bahwa  $p > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data variabel *happiness* dan variabel *forgiveness* terdistribusi normal.

**Tabel 2.**  
**Hasil Uji Asumsi**

	Sig.
<b>Uji Normalitas</b>	
<i>Happiness</i>	0.081
<i>Forgiveness</i>	0.051
<b>Uji Homogenitas</b>	
<i>Happiness</i>	0.149
<i>Forgiveness</i>	0.213

Hasil uji homogenitas homogenitas pada tabel *Levene Statistic* yang didapatkan dari nilai sig. sebesar 0,149 untuk *happiness* dan nilai sig. sebesar 0,213 untuk *forgiveness* dimana nilai tersebut dapat dikatakan terdistribusi homogen karena nilai sig  $> 0,05$ .

**Tabel 3.**  
**Hasil kategorisasi happiness**

		Frequency	Percent
Valid	Rendah	0	0
	Sedang	63	46.3
	Tinggi	73	53.7
	Total	136	100.0

Berdasarkan pada hasil uji kategorisasi *happiness* diketahui bahwa terdapat terdapat 63 atau 46,3% responden dalam kategori sedang dan 73 responden atau 53,7% dalam kategori tinggi. Sedangkan, hasil klasifikasi kategori *forgiveness*. Klasifikasi *forgiveness* rendah ( $X < 42$ ), *forgiveness* sedang ( $42 \leq X < 66$ ), dan *forgiveness* tinggi ( $X \geq 66$ ).

**Tabel 4.**  
**Hasil Kategorisasi forgiveness**

		Frequency	Percent
Valid	Rendah	11	8.1
	Sedang	92	67.6
	Tinggi	33	24.3
	Total	136	100.0

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 11 atau 8,1% dalam kategori rendah, 92 atau 67,6% responden dalam kategori sedang, dan 33 atau 24,3% dalam

kategori tinggi.

Pengujian hipotesis, *korelasi Pearson* atau *korelasi Product Moment* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Berdasarkan hasil uji *korelasi Pearson* menunjukkan bahwa terdapat nilai koefisien korelasi sebesar  $r=0.437$  dengan nilai signifikansi 0.000. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) pada penelitian ini diterima. Artinya adanya hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*.

Uji lainnya, *uji independent samples t-test* dilakukan untuk dapat mengetahui perbedaan *happiness* dan *forgiveness* ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil uji signifikansi uji t adalah 0,001 pada *happiness* dan 0,000 pada *forgiveness* dimana nilai tersebut  $< 0,05$ . Maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan *happiness* dan *forgiveness* pada laki-laki dan perempuan. Dan dilihat berdasarkan nilai mean menunjukkan bahwa *happiness* dan *forgiveness* laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan perempuan. Berdasarkan pada nilai *mean different* dapat diketahui pada skala *happiness* dimana laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan sebesar 5,47 dan untuk skala *forgiveness* juga laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan sebesar 7,41.

Berdasarkan hasil uji korelasi pada variabel *happiness* dan *forgiveness* dengan menggunakan teknik *korelasi pearson* ditemukan hasil koefisien korelasi sebesar 0,437\*\* dengan nilai signifikan 0,000 ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan kekuatan sedang pada variabel *forgiveness* dan *happiness*, berdasarkan pada klasifikasi kekuatan korelasi dengan kekuatan sedang memiliki arti adanya kemungkinan adanya hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* (Periantalo, 2016) . Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan secara positif antara *forgiveness* dan *happiness*. Artinya, semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi pula *happiness*. Sebaliknya, semakin rendah *forgiveness* maka semakin rendah pula *happiness*. Dengan ini menunjukkan bahwa hasil hipotesis menyatakan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima.

*Forgiveness* menjadi penentu kebahagiaan individu, ketika individu dapat menguasai emosi sehingga mampu untuk mencapai kondisi yang adaptif maka mereka akan cenderung mencapai *happiness* dengan merasa percaya diri, optimis dan lain-lain (Rienneke dan Setianingrum, 2018). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori



kebahagiaan Seligman (2005) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang yaitu dengan pemaafan. Dengan merubah pola pikir mengenai peristiwa buruk pada masa lalu dengan memaafkan akan dapat mengubah menjadi lebih indah menuju kebahagiaan yang dirasakan. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa *forgiveness* yang dimiliki oleh korban *toxic relationship* dapat memberikan pengaruh berupa *happiness* pada individu itu sendiri. Namun hal yang menjadi kunci dalam tercapainya *happiness* yaitu *strengths* yang dimiliki oleh individu (Arif, 2016).

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada skala *happiness*, presentase dengan nilai tertinggi pada skala ini dalam kategori tinggi yaitu sebesar 53,7% dan pada skala *forgiveness* mendapatkan hasil presentase sebesar 67,6% yang tergolong pada kategori sedang. diartikan bahwa mereka sudah tidak lagi bergelud dengan hal yang pernah menyakiti mereka serta mampu untuk tidak melakukan balasan terhadap hal menyakitkan yang pernah diterimanya, namun mereka tidak menginginkan memiliki hubungan romantis kembali dengan pelaku, hanya berupa hubungan pertemanan yang masih dapat diterima oleh korban *toxic relationship* (McCullough, 2000).

Sedangkan untuk *happiness* pada korban *toxic relationship* tergolong tinggi, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, mereka merasa bahagia atas kebebasan dari hubungan tersebut, dimana saat menjalin hubungan itu menerima perlakuan yang tidak menyenangkan. Setelah mengakhiri, mereka merasa jauh lebih bahagia dengan kondisinya saat ini terlebih lagi mereka dapat melakukan segala aktivitas yang disukai atas kehendak diri mereka sendiri termasuk dalam melakukan aktivitas bersama teman-teman (Seligman, 2005). Serta dalam penentuan *happiness* pada seseorang juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain diluar *forgiveness* (Seligman, 2005).

Berdasarkan hasil uji *independent samples t-test* adalah 0,001 pada *happiness* dan 0,000 pada *forgiveness* dimana nilai tersebut <0,05. Artinya terdapat perbedaan *forgiveness* dan *happiness* berdasarkan jenis kelamin, dimana laki-laki cenderung lebih tinggi dibanding perempuan.

Menurut jie (Utami, 2015) *Forgiveness* laki-laki cenderung lebih tinggi dalam hal memaafkan dikarenakan saat laki-laki disakiti, mereka lebih mampu untuk mengendalikan dirinya dan menggunakan logika ketika berpikir sesuai dengan yang mereka pahami. Sedangkan, perempuan memiliki kecenderungan untuk menggunakan perasaan dalam

melakukan sesuatu. perempuan juga cenderung kurang bisa untuk mengungkapkan atau mengekspresikan perasaannya (Ghuzairoh, 2015). Sehingga *happiness* yang dirasakan oleh laki-laki juga lebih tinggi dibanding perempuan, hal ini dikarenakan laki-laki memiliki peran sosial yang lebih tinggi serta cenderung dapat lebih terbuka terhadap berbagai kondisi yang baru (Pamungkas, 2019).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pengujian maka mendapatkan kesimpulan sebagai berikut :

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan *korelasi pearson*, mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* dengan arah positif. Berdasarkan uji kategorisasi, subjek yang didapat pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* memiliki *forgiveness* dengan kategori sedang dan *happiness* berada pada kategori tinggi. Hal ini dikarenakan tidak semua mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* yang dapat melakukan *forgiveness* secara sempurna untuk menciptakan *happiness*. Terdapat perbedaan *forgiveness* dan *happiness* pada individu yang mengalami *toxic relationship* dimana laki-laki cenderung lebih tinggi dibanding perempuan dalam hal tersebut.

### Saran

Penelitian ini memiliki kekurangan dalam pelaksanaannya maka dari itu peneliti memiliki saran, bagi peneliti peneliti selanjutnya, apabila yang ingin meneliti mengenai *forgiveness* ataupun *happiness* diharapkan dapat mengubah metode penelitian yang digunakan mengingat kedua variabel tersebut bukan hal yang sederhana sehingga dengan menggunakan metode penelitian kualitatif akan dapat hasil yang lebih mendalam mengenai hal yang diteliti terutama bagaimana cara mereka dalam proses *forgiveness*. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya dalam memilih responden diharapkan lebih spesifik dikarenakan pada penelitian ini hanya menggunakan *gform* dalam penyebaran data. Jika peneliti selanjutnya ingin meneliti mengenai variabel *happiness* maka diharapkan dapat mengembangkan variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Belajar.

- Baktiar, F., Damadjanti, M. N., & Cahyadi, J. (2014). Perancangan Media Komunikasi Visual Tentang Perilaku Pacaran Sehat bagi Remaja Indonesia. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(4), 12.  
<https://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/1903>
- BKKBN. (2017). Survei Demografi Dan Kesehatan: Kesehatan Reproduksi Remaja 2017. *Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional*, 1–623.  
<http://www.dhsprogram.com>
- Carr, A. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths* (Second Edi). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203156629>
- Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan. (2021). Komnas Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2021-perempuan-dalam-himpitan-pandemi-lonjakan-kekerasan-seksual-kekerasan-siber-perkawinan-anak-dan-keterbatasan-penanganan-di-tengah-covid-19>
- Effendi, R. (2017). *Filsafat Kebahagiaan : Aristoteles, Plato, Al-Ghazali, Al-Farabi*. Cv Budi Utama.
- Elisabeth, M. P., & Uthama, E. D. (2012). *Restoration of Trust in Toxic Relationships*. 9402–9410.
- Fitria, N. (2023). Proses Komunikasi Intrapersonal Untuk Meningkatkan Self Worth Setelah Mengalami Toxic Relationship Pada Perempuan Dewasa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 98–108.
- Ghuzairroh, T. (2015). *Perbedaan Forgiveness Ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Budaya Jawa*. 1–10.  
<http://etheses.uin-malang.ac.id/902/12/10410030> Ringkasan.pdf
- Jones, A., & Mackenzie, M. (2019). *24 Signs Of A Toxic Relationship And Meed To Let Go*.  
<https://www.womenshealthmag.com/relationships/a19739065/signs-of-toxic-relationship/>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103.  
<https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Kusuma, W. (2019). Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik-Writing Dan Forgiveness Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan. *Proceeding: The Dream Of Millennial Generation To Grow*, 2(1).  
<http://proceeding.uma.ac.id/index.php/ptdomgtg/article/view/161>
- Laela, F., & Laksamiwati, H. (2021). Hubungan Antara Forgiveness Dan Happiness Pada Komunitas Konselor. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 10–16.
- Lee, M. (2018). *Toxic Relationship - 7 Alarming sign that You are In Toxic Relationship*. Create Space.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as Human Strength : Theory, Measurement, and link to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55.  
<https://doi.org/10.1521/JSCP.2000.19.1.43>
- Natasya, G. Y., Kadek, L., & Ary, P. (2020). Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169–177.
- Nurasha, K. P. (2020). *Pengaruh Terapi Pemaafan Terhadap Penerimaan Diri Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran*.  
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/28684>
- Oktaviana, S. K. (2022). Terapi Pemaafan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja

- Korban Kekerasan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 59–70.  
<https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15523>
- Pamungkas, B. (2019). Kebahagiaan penduduk di Provinsi Jawa Barat. *JISPO (Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik)*, 9(1), 188–197.  
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jispo/article/view/4151/2432%0Ahttps://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jispo/article/view/4151>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Pramintari, R.D., & Febrian, D.R. (2022). Hubungan Pemaafan dan Kebahagiaan dengan Kualitas Persahabatan pada Remaja Akhir. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 70-75.  
<https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i1.652>
- Purba, A. T. D. B., & Kusumiati, R. Y. . (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Forgiveness Pada Remaja Yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan. *Psikologi Konseling*, 14(1), 330–339. <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13729>
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan Antara Forgiveness dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tingga Di Panti Asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7, 18–31.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (Edisi 13 Jilid 1)*. Penerbit Erlangga.
- Seligman, M. E. . (2005). *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. PT. Mizan Pustaka
- Sholikhah, R., & Masykur, A. M. (2020). “Atas Nama Cinta, Ku Rela Terluka” (Studi Fenomenologi pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran). *Empati*, 8(4), 52–62.
- Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2018). *Makna Kebahagiaan pada Generasi y. ina-rxiv*.  
<https://doi.org/10.31227/osf.io/48j3m>
- Tassya, D., Anggreini, T., & Nugroho, C. (2021). *Motives and Meanings of Toxic Relationships in Adolescent Interpersonal Relationships in Pontianak City*. 22954–22962.
- Utami, D. A. (2015). Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan Dalam Hubungan Persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 54–70.  
<https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2126>