

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 20 Oktober 2025



Qonita Nurul Liza

NIM: 211340064

ABSTRAK

Nama: Qonita Nurul Liza, NIM: 211340064, Judul Skripsi: “**Hubungan Memaafkan Dengan Kesehatan Mental Remaja Kp. Pelopor**”. Program Studi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2025/1447 H.

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang kompleks. Salah satu peristiwa yang sering dialami pada masa ini adalah putus cinta, yang dapat menimbulkan berbagai emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, hingga stres. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja, terutama jika individu belum mampu menerima dan memaafkan pengalaman yang menyakitkan tersebut. Memaafkan menjadi salah satu aspek penting yang berperan dalam pemulihan psikologis, karena membantu individu mengubah pikiran, perasaan, serta perilaku negatif menjadi lebih positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) tingkat memaafkan remaja Kp. Pelopor yang pernah mengalami putus cinta. 2) tingkat kesehatan remaja Kp. Pelopor yang pernah mengalami putus cinta. 3) hubungan antara memaafkan dengan kesehatan mental pada remaja Kp. Pelopor yang pernah mengalami putus cinta. Fenomena putus cinta sering kali menimbulkan tekanan emosional pada remaja, seperti kesedihan, kekecewaan, hingga gangguan pada kesehatan mental. Salah satu faktor yang diduga dapat membantu menjaga kestabilan mental setelah mengalami putus cinta adalah kemampuan untuk memaafkan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 44 remaja yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh dimana seluruh anggota populasi menjadi sampel. Instrumen yang digunakan meliputi skala memaafkan dan skala kesehatan mental yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat antara memaafkan dengan kesehatan mental remaja Kampung Pelopor yang pernah mengalami putus cinta, nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,595 dengan signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 yang berada di bawah taraf signifikansi 0,01. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan variabel Y. Nilai korelasi 0,595 termasuk dalam kategori cukup kuat, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi skor pada variabel X maka cenderung semakin tinggi pula skor pada variabel Y, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut **diterima**.

Kata kunci: memaafkan, kesehatan mental, remaja, putus cinta

ABSTRACT

*Name: Qonita Nurul Liza, Student ID: 211340064, Thesis Title: “**The Relationship Between Forgiveness and Mental Health Among Adolescents in Kp. Pelopor.**” Study Program: Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Da’wah, State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2025/1447 H.*

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood that is characterized by complex emotional, social, and psychological changes. One of the common experiences during this stage is a breakup, which can trigger various negative emotions such as sadness, anger, disappointment, and stress. This condition has the potential to affect adolescents’ mental health, especially when they are unable to accept and forgive the painful experience. Forgiveness becomes an important aspect in psychological recovery, as it helps individuals transform negative thoughts, feelings, and behaviors into more positive ones. This study aims to determine: (1) the level of forgiveness among adolescents in Kp. Pelopor who have experienced a breakup, (2) the level of mental health among adolescents in Kp. Pelopor who have experienced a breakup, and (3) the relationship between forgiveness and mental health among adolescents in Kp. Pelopor who have experienced a breakup. The phenomenon of breakups often causes emotional distress among adolescents, such as sadness, disappointment, and even disturbances in mental health. One of the factors believed to help maintain mental stability after experiencing a breakup is the ability to forgive. The research method used is quantitative correlational, involving 44 adolescent respondents selected through a saturated sampling technique, in which all members of the population were included as samples. The instruments used were the forgiveness scale and the mental health scale, both of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test. The results showed that there is a moderately strong positive relationship between forgiveness and mental health among adolescents in Kp. Pelopor who have experienced a breakup, with a correlation coefficient (r) of 0.595 and a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.001, which is below the 0.01 significance level. This indicates a significant relationship between variable X and variable Y. The correlation value of 0.595 falls into the moderately strong category, meaning that the higher the score on variable X, the higher the score on variable Y, and vice versa. Therefore, the hypothesis stating that there is a relationship between the two variables is accepted.

Keywords: forgiveness, mental health, adolescents, breakup



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Syech Nawawi Al-Bantani Kp. Andamu'i Kel. Sukawana Kec. Curug Kota
Serang

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi
a.n Qonita Nurul Liza
Nim: 211340064**

Kepada Yth.
**Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH BANTEN
Di-
Serang**

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermauklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadapkan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi ini atas nama Qonita Nurul Liza NIM: 211340064 dengan judul: **“Hubungan Memaafkan dengan Kesehatan Mental Remaja Kp. Pelopor”** telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Negeri Sulan Maulana Hasanudin Banten.

Demikian atas segala bapak dan ibu kami ucapkan terimakasih

Wassalamu'alikum Wr.Wb

Serang, 23 Oktober 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200004 1 002

Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.
NIP. 19941029 202203 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH
HUBUNGAN MEMAAFKAN DENGAN KESEHATAN MENTAL
REMAJA KP. PELOPOR

Oleh

Qonita Nurul Liza

2011340064

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200004 1 002



Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.
NIP. 19941029 202203 2 004

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endang Musaddad, M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002



Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 19900420 201903 2 018

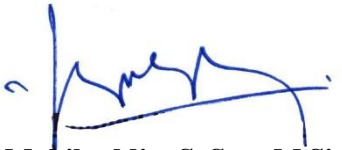
PENGESAHAN

Skripsi a.n **Qonita Nurul Liza**, NIM; 211340064 Judul Skripsi: **“Hubungan Memaafkan dengan Kesehatan Mental Remaja Kp. Pelopor”**, telah diajukan dalam sidang munqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 23 Oktober 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Oktober 2025


Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota,



Muhibuddin, S. Sos., M.Si.
NIP. 19700620 199903 1 004


Sekretaris Merangkap Anggota



Ade Adriadi, M.Pd.
NIP. 19870415 202321 1 015


Anggota,

Penguji I



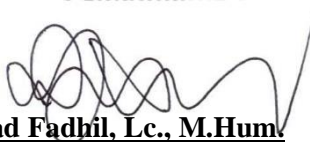
Maya Afa, S.Th.I., M.Si.
NIP. 19830613 202321 2 017

Penguji II



Monalisa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19901009 202505 2 001

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200004 1 002

Pembimbing II



Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.
NIP. 19941029 202203 2 004

MOTTO

Keutamaan adalah bahwa engkau menghubungi orang yang memutusimu, dan engkau memberi orang yang tidak memberimu, dan engkau memaafkan orang yang menganiayamu. (HR Hanaad, Kitab Al-Jami'us Shaghier, hadits nomor 5983).

"Tidaklah sedekah itu akan mengurangi harta. Tidak pula ada orang yang memberi maaf kepada orang lain, melainkan Allah akan menambah kemuliaannya. Dan tidak ada orang yang merendahkan diri karena Allah, melainkan Allah akan mengangkat derajatnya" (H.R. Muslim dari Abu Hurairah).

"Orang yang paling penyantun di antara kalian adalah orang yang bersedia memberi maaf walaupun ia sanggup untuk membalasnya," (HR Al Anshari)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya sederhana ini kupersembahkan pertama dan terutama kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam. Atas segala rahmat, hidayah, dan kekuatan yang tiada henti mengalir dalam setiap langkah perjalanan hidupku hingga akhirnya aku mampu menyelesaikan skripsi ini. Segala puji bagi-Mu, ya Allah, atas segala nikmat yang tak pernah putus, bahkan di saat aku merasa lelah dan hampir menyerah.

Karya ini juga kupersembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan dan semangat dalam hidupku. Terima kasih kepada Ayahanda Almarhum Agus Habibi yang selalu berjuang untuk memberikan serta mengusahakan segalanya untuk anak-anaknya demi memberikan sebuah pendidikan yang layak kepada anaknya, walaupun belum sempat melihat selangkah lagi pencapaian hasil keringatnya melihat anaknya lulus kuliah, namun pengorbanan beliau takkan bisa tergantikan dan Ibunda Mariam atas doa yang tak pernah putus, cinta yang tulus. Pengorbanan tanpa batas yang telah kalian berikan sejak aku kecil hingga hari ini sangat berarti untuk hidupku dan masa depanku. Tanpa kasih sayang dan restu kalian, aku tidak akan sampai pada titik ini.

Kepada para dosen dan pembimbing terkhusus Bapak **Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.**, Ibu **Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.**, yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan ilmu dan wawasan yang sangat berharga, terima kasih yang sebesar-besarnya. Kebaikan dan kesabaran kalian akan selalu menjadi bekal berharga dalam langkahku selanjutnya. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan balasan terbaik.

Skripsi ini juga kupersembahkan kepada teman-teman seperjuangan, sahabat terbaik yaitu Ira yang selalu rela direpotkan, Ayu Yunita yang selalu rela mendengar keluh kesah percintaan serta manis pahitnya kehidupan, Guru tercinta pengasuh Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Najmul Ma'ani yakni Babah KH. Ade Mufadol Ma'ani dan Umi Ida Rosida Al-Hafidzah dan semua pihak yang telah memberi dukungan moral, motivasi, serta semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Kalian adalah bagian dari kisah perjalanan ini, dan aku sangat bersyukur pernah berjalan bersama kalian dalam prosesku baik suka maupun duka.

Terakhir, kupersembahkan karya ini untuk diriku sendiri yang telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah meskipun banyak rintangan dan tantangan yang menghadang. Terima kasih telah terus melangkah, meski kadang ragu dan melelahkan tapi kamu selalu melewatkannya.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Qonita Nurul Liza. Saya lahir di Serang pada tanggal 2 Januari 2002. Saya adalah anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Agus Habibi dan Ibu Mariam. Sejak kecil, penulis sudah memiliki minat yang besar dalam bidang pendidikan, terutama dalam bidang psikologi dan konseling, yang akhirnya membawa saya untuk memilih Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDN Karundang 1, kemudian melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMPN 9 Kota Serang, dan menyelesaikan pendidikan menengah atas di MAS Malnu Kananga. Setelah lulus, penulis melanjutkan studi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tahun 2021 dan kini berada di semester 8.

Selama menjalani perkuliahan, penulis aktif dalam berbagai kegiatan organisasi dan pengembangan diri. Sejak semester 7, penulis sudah aktif berkerja freelance menjadi Guru Bimbel dan Host Live. Selain itu, penulis aktif dalam komunitas Volunteer Rumah Konseling Aku Temanmu. Penulis juga tergabung dalam organisasi eksternal Community Of Counselor, yang merupakan wadah untuk pengembangan profesional di bidang konseling. Aktivitas-aktivitas ini memberikan saya pengalaman praktis yang sangat berharga dalam memahami peran konselor dan memperdalam keterampilan komunikasi serta empati.

Sebagai bagian dari pencapaian akademis, penulis menulis skripsi ini dengan judul "Hubungan Memaafkan dengan Kesehatan Mental Remaja KP. Pelopor yang Pernah Mengalami Putus Cinta" sebagai bentuk kontribusi saya dalam dunia Bimbingan Konseling Islam. Saya berharap hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan manfaat bagi pengembangan keilmuan dan praktik konseling, khususnya dalam membantu remaja yang menghadapi masalah emosional setelah mengalami putus cinta.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufik serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pemaafan Dengan kesehatan Mental Remaja Kp. Pelopor Yang Pernah Mengalami Putus Cinta” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Baginda Alam Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Endad musaddad, S.Ag., M. A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
2. Bapak A,M Fahrurrozi yang telah memberikan arahan, mendidik dan memotivasi kepada penulis.
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
4. Pembimbing skripsi I Bapak **Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum**, dan Ibu **Tri Windi Oktara, S.Pd, M.Psi**, pembimbing II dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan arahan, serta kritik yang membangun dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Peni Ramanda, M.Pd., yang rela menjadi Dosen Ahli Uji Validitas Konstruk pada penelitian ini, yang sudah memberikan arahan serta masukan kepada peneliti dalam menyusun instrumen penelitian.
6. Seluruh Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan motivasi selama masa perkuliahan

7. Kedua orang tua tercinta, atas doa yang tiada henti, kasih sayang, dan dukungan moril maupun materiil yang telah menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkah penulis.
8. Sahabat-sahabat, dan seluruh pihak yang turut memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama masa penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Bimbingan Konseling Islam.

Serang, Mei 2025

Qonita Nurul Liza
NIM: 211340064

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Dan Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	9
G. Definisi Operasional	11
BAB II KAJIAN TEORITIS	12
A. Memaafkan	12
1. Pengertian Memaafkan.....	12
2. Urgensi Memaafkan	12
3. Aspek Memaafkan Memaafkan.....	13
4. Faktor-faktor Memaafkan	14
5. Tahapan dalam Memaafkan	15
6. Manfaat Memaafkan dalam Konsep Psikologis	16
7. Memaafkan dalam Pandangan Islam	16
B. Kesehatan Mental	19
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	19
2. Karakteristik Kesehatan Mental	20
3. Ciri-ciri kesehatan mental	21
4. Faktor-faktor Kesehatan Mental.....	21
5. Gejala Kesehatan Mental	21
6. Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan di Sekolah	23

C. Remaja.....	24
1. Pengertian Remaja	24
2. Tahap Perkembangan Remaja.....	25
3. Karakteristik Remaja	26
4. Tugas Perkembangan Remaja	27
5. Perkembangan Kognitif Remaja	27
D. Kerangka Berpikir.....	28
E. Hubungan Memaafkan Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Putus Cinta	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Variabel Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumen Penelitian	32
E. Prosedur Penelitian	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian.....	46
1.Deskripsi Data Penelitian	46
2.Deskripsi Data Kategori Memaafkan	48
B. Pembahasan	61
1. Tingkat Memaafkan Remaja Kp. Pelopor Yang Pernah Mengalami Putus Cinta.....	61
2. Tingkat Kesehatan Mental Remaja Kp. Pelopor Yang Pernah Mengalami Putus Cinta	65
3. Hubungan Memaafkan Dengan Kesehatan Mental Remaja Kp. Pelopor Yang Pernah Mengalami Putus Cinta	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN- LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Data Populasi	31
Tabel 3.2	Alternatif jawaban dan skor skala likert	32
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Penelitian Memaafkan	33
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kesehatan Mental	34
Table 3.5	Hasil Uji Validitas Item Pernyataan Variabel Memaafkan.....	36
Tabel 3.6	Kisi-kisi Instrumen Penelitian Memaafkan Setelah Uji Validitas	37
Table 3.7	Hasil Uji Validitas Item Pernyataan Variabel Kesehatan Mental	38
Tabel 3.8	Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kesehatan Mental Setelah Uji Validitas	39
Tabel 3.9	Koefisien Reliabilitas Variabel Memaafkan.....	40
Tabel 3.10	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi (r)	43
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.2	Deskripsi Data Variabel Memaafkan	47
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Variabel Memaafkan	48
Tabel 4.4	Indikator Variabel Memaafkan	50
Tabel 4.5	Pedoman Kategori Indikator	51
Tabel 4.6	Kategori Perindikator Pada Variabel Memaafkan	51
Tabel 4.7	Deskripsi Data Variabel Kesehatan Mental.....	52
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Variabel Kesehatan Mental	53
Tabel 4.9	Indikator Variabel Kesehatan Mental.....	54
Tabel 4.10	Pedoman Kategori Indikator	55
Tabel 4.11	Kategori Perindikator Pada Variabel Kesehatan Mental	56
Tabel 4.12	Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 4.13	Hasil Uji Linieritas.....	59
Tabel 4.14	Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	59
Tabel 4.15	Hasil Koefisien Determinasi	60
Tabel 4.16	Hasil Uji T	61

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	46
Diagram 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Diagram 4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Mengalami Putus Cinta atau Tidak.....	48