

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental masa remaja merupakan topik yang penting untuk mendapat perhatian khusus. Hal ini dikarenakan periode remaja mengalami proses transisi dari tahap anak-anak menuju kedewasaan, yang menjadikannya sebagai salah satu fase paling penting dalam perjalanan kehidupan manusia.¹

Kesehatan mental ialah bagian yang sangat penting di kehidupan manusia, karena dengan kondisi mental yang baik, seseorang dapat menjalani hidup secara wajar dan bermakna. Secara umum, kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan jiwa yang stabil, memiliki semangat untuk hidup yang berkualitas sesuai dengan norma agama dan budaya, baik dalam konteks pribadi, keluarga, pekerjaan, ataupun lainnya.²

Menurut *World Federation for Mental Health*, mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi ideal yang mencakup kemampuan intelektual yang siap dimanfaatkan sepenuhnya serta kestabilan emosional yang kuat dan tetap, sehingga seseorang dapat menjaga perilakunya tetap konsisten tanpa mudah terpengaruh oleh perubahan kondisi di sekitarnya, bukan hanya sekadar tidak mengalami masalah psikologis, selama kondisi tersebut tidak membahayakan atau mengganggu orang-orang di lingkungan sekitar.³

Menurut Zakiyah Daradjat, kesehatan mental merupakan kondisi di mana tercipta keharmonisan yang sejati antara berbagai fungsi kejiwaan seseorang. Individu yang sehat secara mental mampu menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan baik, merasakan kebahagiaan secara positif, serta menyadari kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa seperti pemikiran, perasaan, batin, pandangan hidup, serta keyakinan harus saling mendukung dan bekerja selaras, sehingga tercipta keseimbangan batin yang menjauhkan seseorang dari keraguan, kebimbangan, kegelisahan, maupun konflik dalam diri.⁴

Kesehatan mental melibatkan: (1) bagaimana seseorang memproses pikiran, emosi, dan perilakunya saat menghadapi berbagai tantangan dalam rutinitas harian; (2) cara individu melihat diri mereka sendiri, kondisi hidup mereka, serta lingkungan sekitar; dan (3) bagaimana individu mengevaluasi berbagai opsi yang tersedia serta membuat pilihan yang sesuai.

Sebagaimana kesehatan fisik, elemen penting dalam setiap tahap kehidupan seseorang juga ialah kesehatan mental. Aspek ini mencakup kemampuan untuk

¹ Syenshie Virgini Wetik dan Angela Maria Alfonsin Lusua Laka, "Gambaran Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Keperawatan Tropis Papua* 6, no. 1 (2023): 19–25.

² Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018).

³ Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*.

⁴ Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*.

mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta membuat keputusan yang bijaksana dalam berbagai situasi kehidupan.⁵

Tugas perkembangan pada masa remaja yang akan dialami salah satunya adalah kemampuan individu untuk membangun hubungan yang lebih dewasa bersama teman sebaya dari lawan jenis.⁶ Salah satu bentuk hubungan antarindividu adalah hubungan asmara. Menurut Stenberg, cinta merupakan perasaan yang tumbuh di dalam hati seseorang dan terdiri atas tiga unsur utama, yaitu keintiman, komitmen, dan gairah. Ketiga komponen tersebut menjadi elemen penting dalam membangun hubungan cinta yang matang dan ideal.⁷ Cinta adalah sebuah ikatan emosional yang muncul antara setiap individu dengan individu lainnya, serupa kasih sayang terhadap kedua orang tua, anggota keluarga, maupun pasangan.⁸

Setiap individu yang menjalin hubungan dengan seseorang yang dicintainya tentu berharap agar hubungan tersebut dapat bertahan lama dan berlanjut ke jenjang yang lebih serius, yakni pernikahan serta kehidupan bahagia bersama pasangan yang dicintai. Namun, kenyataannya tidak semua hubungan berjalan sesuai harapan. Banyak pasangan yang pada akhirnya harus mengakhiri hubungan di tengah jalan, yang sering disebut dengan istilah putus cinta, yakni suatu keadaan yang membuat sakit hati atau patah hati bagi siapa pun yang mengalaminya, karena situasi ini membuat seseorang harus berpisah dengan orang yang dicintainya, sehingga meninggalkan luka emosional yang mendalam. Secara umum, putus cinta dapat diartikan sebagai berakhirnya hubungan antara dua individu yang saling memiliki perasaan cinta. Istilah ini umumnya digunakan untuk menggambarkan berakhirnya hubungan yang masih berada dalam status pacaran. Menurut Kyns, pacaran adalah hubungan antara laki-laki dan perempuan yang terikat secara emosional serta memiliki perasaan tertentu satu sama lain yang menjadi dasar terbentuknya hubungan tersebut.⁹

Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan terjadinya putus cinta. Beberapa di antaranya meliputi perselingkuhan, hubungan yang bersifat toksik, hingga tidak mendapat restu dari orang tua. Hal ini sejalan dengan pendapat Lindenfield yang menyebutkan bahwa terdapat sejumlah faktor yang dapat memicu berakhirnya hubungan asmara, seperti banyaknya rahasia yang disembunyikan, munculnya rasa

⁵ Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*.

⁶ Yanastasia Olivia Mahole Tacasily, "Hubungan Forgiveness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Putus Cinta," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021): 259–267.

⁷ Alfian Tri Laksono, "Memahami Hakikat Cinta Pada Hubungan Manusia: Berdasarkan Perbandingan Sudut Pandang Filsafat Cinta Dan Psikologi Robert Stenberg," *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam* 7, no. 1 (2022): 104–116.

⁸ Nandy Alwidyatmiko, Puspa Rahayu Utami Rahman, dan Dinda Aisha, "Ketahanan Remaja Pasca Putus Cinta: Adakah Pengaruh Dukungan Sosial Dan Religiusitas?," *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)* 5, no. 3 (2024): 605–613, www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index.

⁹ Siti Kalsum dan Hermien Laksmiwati, "Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Resilience In Early Adulthood After A Breakup," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 03 (2023): 641–663.

cemburu serta hilangnya kepercayaan, penolakan dari keluarga, ataupun karena mencintai orang lain, hubungan yang didasari cinta sesaat, serta hubungan jarak jauh. Putus cinta yang dialami seseorang juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti hilangnya nafsu makan dan menurunnya semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut terjadi akibat rasa sakit emosional yang muncul ketika hubungan berakhir. Secara umum, putus cinta dapat diartikan sebagai berakhirnya hubungan yang sebelumnya terjalin antara dua orang yang memiliki ikatan perasaan.¹⁰

Secara umum, hubungan asmara dapat memberikan berbagai dampak bagi individu yang menjalaninya. Di satu sisi, cinta dapat membawa kebahagiaan bagi seseorang, namun di sisi lain, tidak jarang pula menimbulkan kekecewaan atau bahkan perasaan frustrasi ketika hubungan tersebut berakhir.¹¹ Putus cinta dapat diartikan sebagai peristiwa berakhirnya hubungan yang sebelumnya terjalin antara seseorang dengan pasangannya.¹² Namun, tidak semua remaja mampu menghadapi kenyataan tersebut. Beberapa di antaranya merasakan kesedihan yang begitu mendalam ketika harus berpisah dengan pasangan mereka.¹³

Remaja diistilahkan bahasa Inggris yaitu *adolescence* berawal dari kata Latin *adolescere* yaitu “tumbuh” atau “berkembang.” Menurut Hurlock, pengertian ini kemudian diperluas mencakup proses menuju kematangan dalam berbagai aspek, termasuk mental, emosional, sosial, dan fisik pada diri seorang anak.¹⁴

Remaja yang mengalami keterpurukan setelah putus cinta sering kali merasa kehilangan arah hidup, sulit berpikir secara rasional, dan tidak mampu menerima kenyataan yang terjadi. Mereka cenderung menyesali diri sendiri serta terjebak dalam kesedihan, alih-alih berusaha mencari hal-hal positif untuk memotivasi diri agar bangkit kembali.¹⁵ Tekanan akibat putus cinta atau *breakup distress* tidak hanya menimbulkan perasaan depresi, kecemasan, dan kemarahan, tetapi juga dapat memicu perilaku negatif serta menurunnya performa akademik. Setelah mengalami putus cinta,

¹⁰ Kalsum and Laksmiwati, “Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Resilience In Early Adulthood After A Breakup.”

¹¹ Atrup and Yulita Puspa Nur Anisa, “Hipnoterapi Teknik Part Therapy Untuk Menangani Siswa Kecwa Akibat Putus Hubungan Cinta Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan,” *Jurnal PINUS* 4 NO.1 (2018).

¹² Baiq Fifiani Harisma, “KONSELING SEBAYA: SEBUAH PENANGANAN MASALAH PSIKOLOGIS REMAJA PUTUS CINTA [PEER COUNSELING: A HANDLING OF POST-BREAKUP ADOLESCENT PSYCHOLOGICAL PROBLEM],” *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research* 1, no. 2 (November 19, 2022): 81–92.

¹³ Dini Amalia Ulfah, “Hubungan Kematangan Emosi Dan Kebahagiaan Padaremaja Yang Mengalami Putus Cinta,” *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2016): 92–99.

¹⁴ Abhi Rachma Ramadhan, *Kenakalan Remaja Penguatan Peran Keluarga Dan Sosial* (Sumedang, Jawa Barat: CV Mega Press Nusantara, 2023).

¹⁵ Harisma, “KONSELING SEBAYA: SEBUAH PENANGANAN MASALAH PSIKOLOGIS REMAJA PUTUS CINTA [PEER COUNSELING: A HANDLING OF POST-BREAKUP ADOLESCENT PSYCHOLOGICAL PROBLEM].”

seseorang terutama perempuan cenderung larut dalam kesedihan, dan menjadi *emotional eater*.¹⁶

Berpisah dari pasangan dapat membawa dampak tambahan yang berkaitan dengan kondisi fisik orang yang mengalaminya. Secara fisik, seseorang yang mengalami putus cinta mungkin mengalami perubahan dalam pola makan atau berat badannya, kehilangan energi, kesulitan tidur, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, serta merasa tidak berdaya atau putus asa.¹⁷

Lindenfield sebagaimana dikutip oleh Alwidyatmiko, Rahman, dan Aisha mengemukakan bahwa apabila remaja menunjukkan reaksi yang berlebihan, seperti tenggelam dalam kesedihan selama berbulan-bulan, merasa terus menyesal, atau mengalami stres yang mengganggu fokus belajar, hal tersebut dapat menjadi permasalahan serius yang berpotensi memicu perilaku agresif, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta munculnya depresi.¹⁸

Beberapa reaksi terhadap putus cinta dapat dilihat dari perspektif psikologi, berdasarkan teori yang diusulkan oleh Shontz, di antara reaksi tersebut adalah: pertama, *shock*, yang menunjukkan keadaan terkejut atau ketidakpercayaan, dan kedua, *encounter reaction*, yang merupakan lanjutan dari keadaan terkejut ini. Reaksi ini ditandai oleh pikiran yang tidak teratur, perasaan kehilangan, ketidakpercayaan, kesedihan, perasaan tak berdaya, dan rasa tidak berguna.¹⁹

Salah satu aspek penting dalam proses penyembuhan setelah putus cinta adalah kemampuan untuk memaafkan. Memaafkan tidak hanya berhubungan dengan interaksi antar pribadi, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental seseorang yang menghadapi perpisahan. Memaafkan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku negatif menjadi lebih positif terhadap individu yang pernah menyakitinya.²⁰ Proses memaafkan juga mencakup penerimaan atas kejadian yang telah terjadi serta pengendalian diri agar tidak terjebak dalam kemarahan, benci, dan ketakutan yang mereka alami, serta memilih untuk tidak membalas. Pemaafan berarti lebih dari sekadar mengurangi kemarahan atau dendam dengan cara yang pasif.²¹

Di kalangan remaja berusia 15 hingga 24 tahun, prevalensi depresi diperkirakan mencapai 6,2%. Kondisi depresi yang parah sering kali memicu keinginan untuk

¹⁶ Eka Yuli Setyorini et al., "Stress Relief Perempuan Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi)," no. 2020 (2024): 333–340.

¹⁷ Qq Hawa Zhakral, Ritna Sandri, and M Untung Manara, "Forgiveness Pada Remaja Pasca Putus Cinta Ditinjau Dari Regulasi Emosi," no. September (2023): 4005–4014.

¹⁸ Alwidyatmiko, Rahman, dan Aisha, "Ketahanan Remaja Pasca Putus Cinta: Adakah Pengaruh Dukungan Sosial Dan Religiusitas?"

¹⁹ Atrup dan Puspa Nur Anisa, "Hipnoterapi Teknik Part Therapy Untuk Menangani Siswa Kecewa Akibat Putus Hubungan Cinta Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan."

²⁰ Zhakral, Sandri, dan Manara, "Forgiveness Pada Remaja Pasca Putus Cinta Ditinjau Dari Regulasi Emosi."

²¹ Aswina Mayang Safitri, "Proses Dan Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Memaafkan Pada Remaja Broken Home," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2017): 34–40.

melukai diri sendiri, seperti self-harm, dan bahkan berujung pada upaya bunuh diri. Menurut data, sekitar 80 hingga 90 persen insiden bunuh diri memiliki kaitan erat dengan depresi serta gangguan kecemasan. Di Indonesia, diperkirakan terjadi kurang lebih 10.000 kasus bunuh diri setiap tahun, yang setara dengan satu kejadian per jam. Berdasarkan analisis dari para ahli di bidang suicidologi, sekitar 4,2% siswa di Indonesia pernah mengalami pemikiran untuk mengakhiri hidup mereka, sementara di kalangan mahasiswa, 6,9% memiliki rencana untuk melakukannya dan 3% lainnya pernah melakukan percobaan. Di antara berbagai pemicu depresi pada remaja, salah satunya adalah pengalaman putus asmara.²²

Putus cinta dengan pasangan dapat memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang dapat terlihat melalui gejala depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian Rianti dan Rakhmadiyah menunjukkan bahwa sekitar 26,8% orang yang mengalami putus cinta mengalami gejala depresi, baik yang ringan maupun berat.²³

Anissatul Hamidah sebagaimana dikutip oleh pangistu, yang menjabat sebagai Kepala Dinas Sosial, Perlindungan Perempuan dan Anak, serta Keluarga Berencana di Bondowoso (dikenal sebagai Dinsos P3AKB), juga membahas fenomena putus cinta. Dia menyatakan bahwa kurang lebih 80 persen individu yang mengalami masalah kesehatan mental di wilayah tersebut disebabkan oleh kegagalan dalam hubungan asmara.²⁴

Berdasarkan hasil observasi lapangan, sebagian besar remaja Kp. Pelopor RT 01/Rw 03, pernah mengalami putus cinta. Pengalam putus cinta membuat remaja merasa ragu untuk menjalin hubungan baru, karena takut akan sakit hati yang sama. Pengalaman putus cinta yang dialaminya dapat mempengaruhi suasana hati dan motivasi hidup mereka. Setelah mengalami putus cinta mereka merasakan adanya perasaan emosi yang kompleks, seperti marah, sedih, kehilangan energi, kesulitan tidur, cemas dan kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari hingga dapat mempengaruhi kesehatan mental lainnya. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan inisial O, pengalaman yang dialaminya setelah putus cinta ialah perasaan sedih, marah, kecewa, nafsu makan menurun, merasa hampa yang mempengaruhi *mood* dalam aktivitas kegiatan sehari-harinya. Kemudian pasca putus cinta yang pernah dialami inisial R, menyatakan bahwa ia sampai sekarang masih belum *move on* dari mantannya, ia belum berani menjalin hubungan baru hingga saat ini dengan alasan karena masih trauma sakit hati yang dialami pasca hubungan terakhirnya, perasaan yang dialami pasca putus cinta dengan mantan kekasihnya N merasa sedih, kecewa, marah, pola tidur tidak teratur

²² Powel Pakpahan, “Kesehatan Mental Remaja Setelah Putus Cinta,” *Kompasiana*, last modified 2021, <https://www.kompasiana.com/powelpakpahan4680/61c715ef17e4ac7ff0409de2/kesehatan-mental-remaja-setelah-putus-cinta>.

²³ Rianti Natasya Sitompul and Rakhmadiyah Dewi Noorizki, “Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta,” *Flourishing Journal* 4, no. 2 (2024): 59–63.

²⁴ Sinca Ari Pangistu, “80 Persen ODGJ Di Bondowoso Disebabkan Karena Putus Cinta,” last modified 2024, <https://jatim-timur.tribunnews.com/2024/12/18/80-persen-odgj-di-bondowoso-disebabkan-karena-putus-cinta>.

hingga menurunnya semangat aktivitas sehari-hari. Sedangkan pasca putus cinta yang dialami inisial S yaitu ia masih tidak bisa menerima atau menjalin hubungan baru dengan alasan ia masih belum bisa menemukan seseorang yang sama seperti mantan kekasihnya, pengalaman pasca putus yang dialaminya pasca putus cinta yaitu perasaan sedih, hilang semangat dan gangguan pola makan hingga ia pernah mengalami penurunan berat badan. Dari hasil wawancara tersebut pasca putus cinta yang dialami ke tiga narasumber yaitu sama-sama mengalami rasa sedih, menurunnya motivasi semangat aktivitas sehari-hari, dan belum bisa menjalin hubungan baru.

Seorang psikolog dari Universitas Stanford, California, Frederic Luskin, pernah melakukan penelitian tentang pemaafan dengan melibatkan beberapa individu. Temuan dari penelitian Luskin mengindikasikan bahwa pemaafan dapat membawa ketenangan dalam hidup seseorang. Mereka yang mempraktikkannya cenderung lebih sabar, tidak mudah tersinggung, dan mampu berhubungan baik kepada orang lain. Selain itu, mereka juga mengalami konflik yang lebih sedikit, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain.²⁵

Temuan Juwita dan Kustanti mengidentifikasi adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan untuk pemaafan dan kesehatan psikologis dengan menggunakan analisis regresi sederhana untuk mendukung temuan tersebut. Penelitian ini menunjukkan pemaafan yang lebih tinggi berkaitan dengan keadaan psikologis yang baik. Begitu pula sebaliknya, Kemudian sebuah penelitian yang dilakukan oleh Raudatussalamah dan Susanti menemukan bahwa kontribusi pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis narapidana wanita sebesar 15%, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemaafan (*forgiveness*) dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan dikaitkan dengan pemaafan, yang berarti mengubah pikiran, emosi, dan perilaku negatif menjadi reaksi yang lebih positif. Studi pada wanita yang bercerai juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara memaafkan dan kesejahteraan psikologis wanita.²⁶

Berdasarkan penelitian di atas berbagai emosi negatif yang muncul setelah putus cinta, seperti kemarahan, kesedihan, hingga kebingungan, sering kali dianggap sebagai hal yang wajar dan akan berlalu dengan sendirinya. Namun, belum banyak yang meneliti secara mendalam serta mengeksplorasi bagaimana kompleksitas emosi tersebut bisa berdampak langsung pada kesehatan mental remaja, seperti munculnya gejala stres, kecemasan, bahkan depresi. Oleh karenanya, *urgent* agar diteliti lebih lanjut tentang dampak psikologis dari emosi pasca putus cinta guna memberikan pemahaman yang lebih utuh dan solusi yang sesuai untuk menjaga kesehatan mental remaja. Penelitian tentang efek kehilangan pada masa remaja mahasiswa umumnya berfokus pada kehilangan karena kematian atau perpisahan keluarga, namun kurang memberikan perhatian pada kehilangan yang bersifat emosional akibat putus cinta. Padahal,

²⁵ Zaenal Abidin el-Jambey, *Mengetuk Nurani, Membuka Hati* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016).

²⁶ Emilia Mustary, "Pemaafan Dan Kesejahteraan Psikologis Individu," *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 3, no. 2 (2021): 70–75, <http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>.

kehilangan semacam ini juga dapat berdampak serius terhadap suasana hati dan semangat hidup remaja. Kekosongan yang dirasakan bisa menurunkan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti belajar atau bersosialisasi. Demikian, perlunya penelitian secara mendalam untuk memahami hubungan antara memaafkan dengan kesehatan mental akibat putus cinta

Terdapat banyak hal yang perlu dipelajari yang membuat peneliti tertarik untuk mengetahui dan menganalisis ”**Hubungan Memaafkan Dan Kesehatan Mental Remaja Kp. Pelopor Yang Pernah Mengalami Putus Cinta**”. Dengan adanya penelitian ini berharap bisa memberikan wawasan kepada psikolog, konselor, serta individu yang pernah mengalami putus cinta. Hal ini dapat memberi informasi yang lebih jelas tentang hubungan memaafkan dengan kesehatan mental pasca putus cinta. Dengan pendekatan kuantitatif, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan data yang kuat dan berguna untuk pengembangan intervensi psikologis yang lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

1. Banyak remaja di Kp. Pelopor yang mengalami putus cinta dan menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental seperti stres, kehilangan semangat, dan gangguan pola tidur, murung, nafsu makan menurun.
2. Sebagian remaja belum mampu memaafkan mantan pasangannya, sehingga emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, rasa takut memulai hubungan baru, merasa cemas.
3. Kemampuan memaafkan diduga memiliki peran penting dalam membantu pemulihan kesehatan mental remaja pasca putus cinta, namun hal ini belum banyak diteliti secara mendalam.
4. Penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti kehilangan akibat kematian atau perpisahan keluarga, sementara dampak kehilangan emosional karena putus cinta masih kurang diperhatikan.
5. Belum diketahui sejauh mana hubungan antara kemampuan memaafkan dengan kesehatan mental pada remaja yang mengalami putus cinta di Kp. Pelopor..

C. Batasan Dan Rumusan Masalah

Berdasarkan yang sudah dijelaskan, maka perlu adanya batasan masalah agar penelitian dapat terfokus pada masalah yang ingin diteliti. Maka fokus penelitian ini pada remaja Kp. Pelopor Rt 01/Rw 03 Kelurahan Karundang Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten.

Berdasarkan topik judul yang diteliti maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat memaafkan remaja Kp. Pelopor yang pernah mengalami putus cinta?

2. Bagaimana tingkat kesehatan mental remaja Kp. Pelopor yang pernah mengalami pasca putus cinta?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara memaafkan dengan kesehatan mental remaja Kp. Pelopor yang pernah mengalami putus cinta?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu ingin mengetahui apakah ada hubungan antara memaafkan dengan kesehatan mental remaja Kp. Pelopor yang pernah mengalami putus cinta. Agar dapat tercapainya tujuan tersebut, maka peneliti menjabarkan tujuan sistematis pada penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat memaafkan remaja yang pernah mengalami putus cinta.
2. Untuk mengetahui tingkat kesehatan mental remaja yang pernah mengalami putus cinta.
3. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara memaafkan dengan kesehatan mental remaja Kp. Pelopor yang pernah mengalami putus cinta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi bagi pengembangan Program Studi Bimbingan Konseling Islam, khususnya terkait dengan Hubungan Antara Memaafkan Dengan Kesehatan Mental remaja Kp. Pelopor Yang Pernah Mengalami Putus Cinta.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. Adapun manfaat bagi peneliti dan Lembaga yaitu sebagai berikut.

a. Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi remaja, khususnya yang pernah mengalami putus cinta, mengenai pentingnya sikap memaafkan dalam menjaga kesehatan mental. Dengan memiliki kemampuan memaafkan, remaja dapat mengurangi perasaan negatif seperti dendam, marah, maupun stres berkepanjangan sehingga mampu menghadapi pengalaman putus cinta secara lebih positif.

b. Akademisi dan Praktisi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi pengembangan program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya memaafkan dalam proses penyembuhan setelah putus cinta, pihak kampus, konselor, dan psikolog dapat merancang kegiatan atau *workshop* yang mendukung mahasiswa dalam mengatasi

perasaan negatif dan meningkatkan kemampuan memaafkan. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi pedoman bagi mahasiswa untuk memahami dan mengelola emosi mereka lebih baik, sehingga dapat membantu mereka dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial dengan lebih sehat.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Pada penyusunan proposal ini, penelitian ini berisi penelitian terdahulu berdasarkan penelitian yang relevan atau variabel penelitian yang sama sebagai dipertimbangkan peneliti dalam penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil tinjauan peneliti, berikut sebagian penelitian terdahulu yang dianggap relevan sesuai dengan penelitian ini, yakni:

1. Tarin Kurlillah, 2020, Skripsi yang berjudul "Hubungan Kematangan Emosi dengan *Forgiveness* pada Remaja yang Pernah Mengalami Putus Cinta" dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, peneliti bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kematangan emosi dan kemampuan individu dalam memaafkan pada remaja yang telah mengalami kegagalan asmara, serta menganalisis keterkaitan antara kedua aspek tersebut. Penelitian ini mengemukakan hipotesis bahwa ada hubungan korelasi positif antara kematangan emosi dan kemampuan memaafkan. Metode yang diterapkan bersifat kuantitatif, dengan melibatkan sampel berupa mahasiswa angkatan 2019 dari salah satu institusi pendidikan tinggi di Malang, yang diseleksi melalui teknik *sampling purposive*, mencakup total 261 partisipan. Pengukuran kematangan emosi dilakukan dengan menggunakan Skala Kematangan Emosi (*Emotional Maturity Scale* atau *EMS*) yang dikembangkan oleh Singh dan Bhargava pada tahun 1990, sementara kemampuan memaafkan dinilai melalui Skala Pengampunan Heartland (*Heartland Forgiveness Scale* atau *HFS*) berdasarkan kerangka teori Thompson dari tahun 2005. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa 78,5% partisipan (sebanyak 205 orang) berada pada tingkat kematangan emosi yang sedang, dan 57,5% partisipan (sebanyak 150 orang) memiliki kemampuan memaafkan pada level serupa. Temuan ini menggambarkan situasi yang secara umum memadai, meskipun ada sebagian partisipan yang belum mencapai hasil maksimal. Analisis korelasi produk momen menghasilkan koefisien r_{xy} sebesar 0,504 dengan nilai signifikansi 0,000 (kurang dari 0,05), yang mengonfirmasi hipotesis. Dengan demikian, hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang, semakin kuat pula kemampuannya untuk memaafkan, dan sebaliknya, semakin lemah kematangan emosi, semakin rendah kemampuan memaafkan pada remaja yang menghadapi pengalaman putus cinta. Citra
2. Anggiarli (2022) dalam skripsinya yang berjudul "Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Yang Bekerja Di Universitas Islam Riau", dari Program Studi Ilmu Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru, difokuskan pada pemeriksaan kaitan antara kemampuan

individu untuk memaafkan dan derajat kesejahteraan psikologis pada perempuan yang bekerja di institusi pendidikan tersebut. Partisipan yang terlibat mencakup para dosen serta pegawai perempuan di Universitas Islam Riau, dengan pemilihan sampel dilakukan melalui metode pengambilan acak berbasis kluster, sehingga diperoleh 160 orang responden. Alat pengukuran yang diterapkan meliputi skala penilaian pemaafan yang dimodifikasi dari Monien (2018) berupa 42 item pertanyaan, serta skala evaluasi kesejahteraan psikologis yang diambil dari Ryff's Psychological Well-being Scale. Proses analisis data dilakukan dengan menerapkan uji korelasi Pearson Product Moment. Temuan dari penelitian ini menunjukkan nilai korelasi (r) sebesar 0,463 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti semakin besar kemampuan seseorang untuk memaafkan, maka semakin meningkat pula tingkat kesejahteraan psikologis pada wanita di universitas itu. Secara spesifik, kontribusi pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis mencapai 1,9%, sementara sisanya sebesar 98,1% disebabkan oleh berbagai faktor eksternal yang tidak dicakup dalam studi ini.

3. Prastya dan Fitriani, 2023, skripsi dengan judul "Hubungan Antara Memaafkan Dengan Kesejahteraan Psikologis Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) Di Kendal" dari Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, mereka mengeksplorasi kaitan antara kemampuan individu untuk memaafkan dan tingkat kesejahteraan psikologis pada mereka yang hidup dengan HIV/AIDS di daerah Kendal. Studi ini menerapkan metode kuantitatif dengan melibatkan 54 responden sebagai kelompok sampel. Alat pengukuran yang digunakan meliputi dua instrumen utama: skala pengampunan yang terdiri dari 15 butir pertanyaan dengan reliabilitas sebesar 0,685, serta skala kesejahteraan psikologis yang mencakup 27 butir pertanyaan dengan reliabilitas 0,861. Proses analisis data dilakukan melalui teknik Korelasi Pearson. Hipotesis yang diuji menyatakan bahwa ada keterkaitan positif antara kemampuan memaafkan dan kesejahteraan psikologis pada ODHA di Kendal. Berdasarkan hasil uji, diperoleh koefisien korelasi $r = 0,427$ dengan tingkat signifikansi 0,001 ($p < 0,01$), yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut pada kelompok yang diteliti.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat persamaan variabel yang diteliti yaitu sama-sama membahas mengenai memaafkan dan persamaan pada penggunaan metode penelitiannya yaitu kuantitatif. Namun terdapat perbedaan yang signifikan dari penelitian sebelumnya, yaitu: 1) walaupun variabel yang diteliti sama dari penelitian skripsi Cita dan Andhika, objeknya sama-sama mengenai memaafkan. Namun terdapat perbedaan pada variabel Y. 2). Berbeda dengan penelitian sebelumnya, Penelitian ini menggunakan subjek remaja Kp. Pelopor Rt 01/Rw 03. Kelurahan Karundang. Kecamatan Cipocok Jaya. Kota Serang. Provinsi Banten. 3) Lokasi dan waktu penelitian juga berbeda.

G. Definisi Operasional

1. Mem maafkan (Variabel X)

Mem maafkan merupakan sikap untuk melepaskan hal-hal negatif yang berasal dari interaksi dengan orang lain. Ini melibatkan pengembangan pikiran, perasaan, dan hubungan yang lebih positif dengan individu yang telah berbuat salah secara tidak adil.²⁷

2. Kesehatan Mental (Variabel Y)

Kesehatan mental menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) diartikan sebagai keadaan di mana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan. Individu yang sehat secara mental mampu melihat kekecewaan sebagai pengalaman berharga, dapat beradaptasi dengan cara yang positif terhadap realitas, meskipun terkadang tidak menyenangkan. Mereka juga mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan merasa puas dalam melakukan kegiatan saling membantu, serta merasakan kebahagiaan lebih saat memberi dibandingkan menerima.²⁸

²⁷ Muhammad Ramadhan, Rahmia Dewi, and Hafnidar Hafnidar, "Hubungan Pemaafan Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Correlation of Forgiveness and Resilience in Final Year Students," *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 1, no. 4 (2023): 802–816, <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>.

²⁸ Utami Nur Hafsari Putri et al., *Modul Kesehatan Mental* (Pasaman Barat, Sumatra Barat: CV. Azka Pustaka, 2022).