**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS PERSAHABATAN DAN *FORGIVENESS* DENGAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FRIENDSHIP QUALITY AND FORGIVENESS WITH HAPPINESS IN ADOLESCENTS***

**Dinda Fajrianti1, Rahma Widyana2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

118081529@student.mercubuana-yogya.ac.id, 2rahma@mercubuana-yogya.ac.id

085157900428

**Abstrak**

Kebahagiaan menjadi keinginan untuk semua orang. Pada masa remaja salah satu bentuk kehidupan sosial yang dapat dijalin yaitu hubungan persahabatan, dimana individu akan lebih bahagia saat mengalami hubungan persahabatan yang tinggi dengan sahabat-sahabatnnya. Kebahagiaan juga dapat tercipta jika individu memiliki lebih sedikit emosi negatif pada dirinya. *Forgiveness* merupakan kemampuan individu untuk dapat menghilangkan emosi negatif dan memungkinkan tercapainya kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 orang dengan kriteria usia 11-21 tahun. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala Kebahagiaan, Skala Kualitas Persahabatan, dan Skala *Forgiveness*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis diperoleh F = 14,951 (p<0,5). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,204 yang berarti kualitas persahabatan dan *forgiveness* memberikan sumbangan efektif sebesar 20,4% terhadap kebahagiaan pada remaja dan sisanya sebanyak 79,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : kebahagiaan, kualitas persahabatan, *forgiveness*, remaja.

***Abstract***

*It is arguable that people pursue happiness. Adolescence is a period in which friendships are established in social life, whereby individuals will become happier when they experience highly meaningful relations with their peers. Happiness can be formed when individuals have low negative emotions. Forgiveness is an individual’s ability to eliminate negative emotions that enables the generation/achievement of happiness. This study is aimed at identifying the relationship between friendship quality and forgiveness with adolescent happiness, and hypothesizes that a correlation exists between these variables. Subjects consisted of 120 individuals aged 11-21 years. Data was obtained using the Happiness Scale, the Friendship Qualities Scale, and Forgiveness Scale. Data was analyzed using multiple regression analysis, and results F = 14,951 (p<0,05). This shows that a significant correlation exists between friendship quality, forgiveness, and happiness, thus confirming the hypothesis. A determination coefficient of R2= 0,204 was also shown, indicating that friendship quality and forgiveness effectively contributes to happiness at 20,4%, while the remaining 79,6% is affected by other factors.*

*Keywords : happiness, friendship quality, forgiveness, adolescents.*

**PENDAHULUAN**

Kebahagiaan berhak untuk didapatkan oleh individu dari berbagai macam latar belakang, tempat tinggal, status sosial, agama maupun usia dikarenakan menurut Richards (dalam Puspitorini, 2012) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu tujuan hidup tertinggi yang diinginkan oleh individu. Kebahagiaan juga diinginkan oleh setiap remaja, remaja ialah individu yang berada pada masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial dengan rentang usia dari 11 – 21 tahun (Soetjiningsih, 2004).

Masa remaja dianggap sebagai masa yang penuh dengan tantangan untuk perkembangan psikis. Sejalan yang disampaikan Hall (dalam Santrock, 2007) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Masa remaja juga dikatakan sebagai masa krisis yang penting untuk pembentukan identitas (Lana & Indrawati, 2021). Pada masa pembentukan identitas ini, remaja dihadapkan oleh berbagai gejolak seperti mengalami pubertas yang mempengaruhi suasana hati, mengalami penurunan *self worth*, konflik internal, dan memiliki keingintahuan yang sangat besar sehingga rentan memiliki perilaku beresiko (Shaffer & Kipp, 2010). Perubahan fisik yang dialami remaja terjadi pada pertumbuhan fisik maupun seksualitas. Perasaan seksual yang mulai muncul ini bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan yang salah dan furstasi bagi remaja (Jatmika, 2010). Selain itu, perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi ataupun perubahan ekternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi diri remaja (Jahja, 2011). Masih menurut Jahja (2011) menyampaikan bahwa pada masa remaja juga mengalami peningkatan emosional yang dari segi kondisi sosial, dimana pada masa remaja ini memiliki banyak tuntutan dan tekanan, seperti mereka dituntut harus lebih mandiri dan bertanggung jawab, maka dari itu remaja diharapkan dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Namun, banyak remaja yang mengabaikan kesempatan untuk melakukan hal-hal penting dan baik, justru remaja melakukan hal yang sebaliknya seperti balapan liar, kabur dari rumah, bolos, merokok, menggunakan obat-obatan terlarang, dan melakukan perilaku agresif secara fisik maupun verbal (Ningrum, 2013). Dalam menanggulangi permasalahan yang mungkin dialami remaja, kebahagiaan dapat sebagai anteseden atau stimulus untuk sejumlah manfaat hidup (Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010). Mengingat tumbuh kembang remaja yang cenderung tidak bahagia ini, menjadi relevan untuk membahas isu kebahagiaan pada remaja (Hones dan Meredith dalam Elfida, Lestari, Diamera, Angraeni, & Islami, 2014).

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu dan aktivitas yang disukai oleh individu (Seligman, 2005). Aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) yaitu (a) Emosi positif mengenai masa lalu seperti merasa bangga, puas, lega, sukses dan damai. (b) Emosi positif mengenai masa sekarang yaitu memiliki perasaan nikmat dan gratifikasi. (c) Emosi positif mengenai masa depan yakni meliputi kepercayaan, kepastian, keyakinan, optimis dan harapan.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat indeks kebahagiaan Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan angka sebesar 71,49. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 0,80 pada indeks kebahagiaan dari catatan hasil survei sebelumnya yaitu pada tahun 2017 yang menunjukkan indeks kebahagiaan Indonesia sebesar 70,69. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, hasil survei Badan Pusat Statistika (BPS) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa kelompok usia ≤ 24 tahun memiliki indeks kebahagiaan yang cukup tinggi yaitu sebesar 71,92. Sementara itu, pada tahun yang sama, Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia tahun 2021 menyediakan layanan swaperiksa online mengenai masalah psikologis berupa depresi yang menunjukkan bahwa 77,2% diantaranya mempunyai masalah psikologis berupa depresi, salah satunya pada remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 bahwa usia remaja memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang ditandai dengan berbagai macam perilaku negatif, perasaan sedih, dan kehilangan minat atau kesenangan (Sandmire, Austin, & Bechtel, 2017). Depresi pada remaja cenderung menimbulkan ketidakbahagiaan (Here & Priyanto, 2014). Berdasarkan fakta-fakta tersebut dapat dinyatakan bahwa remaja Indonesia mengalami ketidakbahagiaan dikarenakan berbagai masalah yang terjadi pada remaja.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada lima subjek remaja menghasilkan bahwa 4 diantara 5 subjek yang diwawancarai mengalami ketidakbahagiaan pada masa remaja. Masalah yang dihadapi oleh individu akan berdampak pada psikis dan hal yang berkaitan dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh individu (Ardiansyah, 2014). Remaja yang memiliki tekanan dan harapan yang tinggi akan dirinya cenderung tidak merasa bahagia. Remaja yang menginginkan kehidupan sosial yang baik pada kenyataannya tidak sejalan dengan yang diharapkan, karena pada kenyataannya remaja cenderung merasa tidak bahagia dikarenakan dihadapkan dengan berbagai permasalahan. Ketidakbahagiaan dan kesedihan remaja ini akan membuat remaja mengalami kehilangan harga diri, mengurung diri, hingga menarik diri dari lingkungan sosial (Lana & Indrawati, 2021). Maka dari itu kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting bagi individu (Diener dalam Argyle, 2001).

Seligman (2005) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, agama, pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin. Seligman (2005) menjelaskan bahwa kehidupan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Seligman (2005) menjelaskan individu yang memiliki tingkat kehidupan sosial yang memuaskan dan dapat menghabiskan banyak waktu untuk bersosialisasi dibandingkan waktu untuk sendirian umumnya akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Tingginya kebutuhan remaja untuk berinteraksi dan bersosialisasi disebabkan oleh perubahan sosial yang terjadi pada remaja (Cleemput, 2012). Pada masa remaja, individu mengalami peningkatan kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya (Santrock, 2007). Hubungan dengan teman sebaya pada masa remaja akan berkembang menjadi hubungan yang lebih kompleks yang disebut persahabatan (Lana & Indrawati, 2021).

Pada masa remaja menjalin persahabatan dengan orang lain merupakan salah satu sumber kebahagiaan. Sejalan oleh yang disampaikan Lyubomirsky, King, dan Diener (2005) menyatakan bahwa salah satu sumber yang paling penting dari kebahagiaan yaitu terjalinnya hubungan pribadi seperti persahabatan. Hubungan persahabatan remaja menjadi penting karena hal ini dapat membantu remaja untuk mengembangkan identitas diri (Dariyo, 2017).

Sarwono (2002) persahabatan merupakan hubungan pertemanan dimana individu dapat melewatkan waktu bersama-sama, cenderung dapat menyisihkan orang lain dari hubungan persahabatan yang dimilikinya, dan saling mendukung secara emosional, adanya persahabatan akan lebih akurat dalam menyimpulkan perasaan, pikiran dan kepribadian. Hasil penelitian Bliezner dan Adams (dalam Demir & Urberg, 2004) menyebutkan bahwa individu akan merasa bahagia saat memiliki kualitas persahabatan yang tinggi dengan sahabat-sahabatnya. Persahabatan menjadi sumber yang penting dari kebahagiaan, individu merasa lebih puas dan bahagia dengan kualitas persahabatan yang tinggi (Demir, Ozdemir & Weitekamp, 2007). Kualitas persahabatan yang tinggi menghasilkan lingkungan yang baik untuk perkembangan pada masa remaja (Tome, Matos, Simoes, Diniz, & Camacho, 2012).

Faktor kebahagiaan yang disebutkan Seligman (2005) selain dari kehidupan sosial ada juga emosi negatif. Dijelaskan oleh Seligman (2005) bahwa ketika individu memiliki sedikit emosi negatif, maka individu akan mendapatkan kemungkinan untuk bahagia. Emosi negatif pada setiap individu dapat diminimalisir dengan adanya emosi positif. Remaja yang memiliki lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif adalah remaja yang bahagia (Lana & Indrawati, 2021). Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Seligman (2002) bahwa untuk mencapai kebahagiaan, individu perlu meminimalisir atau bahkan menghilangkan emosi-emosi negatif pada dirinya. Kebahagiaan dapat meningkat ketika individu menghitung emosi-emosi positif di dalam hidup dan memaafkan peristiwa negatif yang ada di masa lalu (Safaria, Diponegoro, & Bashori, 2017). Penting bagi remaja untuk membangun kembali ingatan peristiwa yang ada di masa lalu dengan cara pandang yang positif sehingga dapat menyadarkannya tentang hal baik dalam hidup yang akhirnya membuat remaja lebih paham alasan untuk dirinya perlu memaafkan (Afifah, 2018). Memaafkan memiliki manfaat besar untuk individu karena memaafkan merupakan cara terbaik untuk mengobati dan menyembuhkan rasa sakit hari yang pada akhirnya akan melahirkan kebahagiaan (Hamim, 2016).

McCullough (dalam Rienneke & Setianingrum, 2018) mendefinisikan bahwa *forgiveness* merupakan serangkaian perilaku untuk menurunkan motivasi balas dendam, menjauhkan diri atau menghindar dari pelaku dan meningkatkan motivasi atau keinginan berdamai dengan pelaku. *Forgiveness* membantu individu untuk dapat memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.

Brannan, Davis dan Biswas-Diener (2016) yang menjelaskan bahwa remaja yang memaafkan orang yang telah menyakitinya cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, sedangkan remaja yang cenderung balas dendam (revenge) atau menghindari (avoidance), cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Rana, Nandinee, dan Vincent (2014) menyebutkan bahwa remaja yang lebih memaafkan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tubuh yang rentan terhadap stres. Masih menurut Rana, Nandinee, dan Vincent (2014) menjelaskan bahwa remaja yang bahagia dapat mempertahankan kesehatan positif dengan menanamkan kecenderungan *forgiveness* yang kemudian menjadi sumber kebahagiaan dalam hidup.

Berdasarkan dengan uraian di atas kehidupan sosial yang erat kaitannya dengan kehidupan remaja adalah dengan menjalin persahabatan dengan individu lain. Selain itu, untuk mencapai kebahagiaan dapat meminimalisir emosi negatif salah satunya dengan cara memaafkan. Oleh karena itu, peneliti mengajukan rumusan permasalahan apakah terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja?

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengembangan dan pengetahuan baru untuk ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi yang berkaitan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja serta penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai acuan informasi dan masukan kepada remaja mengenai kebahagiaan yang berkaitan dengan persahabatan dan *forgiveness*.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja.

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala. Bentuk skala dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan empat (4) alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Alasan peneliti tidak menggunakan alternatif jawaban Netral (N) dikarenakan memiliki arti ganda yang dapat diartikan belum memberikan jawaban atau netral, selain itu alternatif jawaban Netral (N) dapat menyebabkan terjadinya *central tendency effect* (kecenderungan efek tengah-tengah), dan lagi pula jawaban Netral (N) akan mengurangi banyaknya informasi yang bisa didapatkan dari responden (Azwar, 2010). Metode analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan menggunakan *software* SPSS 26.0 (*Statistical Packages for the Social Sciences*) dengan teknik analisis data yang dipakai adalah teknik korelasi regresi berganda.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja dengan menggunakan 120 subjek penelitian. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik korelasi regresi berganda diperoleh F = 14,951 (p < 0,05) berarti ada hubungan yang signifikan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja, yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Diterimanya hipotesis ini berarti menunjukan bahwa kualitas persahabatan dan *forgiveness* merupakan faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Menurut Seligman (2005) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, diantaranya kehidupan sosial dan emosi negatif. Hasil dari penelitian Hayu (2015) menunjukkan bahwa persahabatan mempengaruhi kebahagiaan. Didukung oleh hasil penelitian Bliezner dan Adams (dalam Demir, 2004) menyebutkan bahwa individu akan merasa bahagia saat memiliki kualitas persahabatan yang tinggi dengan sahabat-sahabatnya. Menjalin persahabatan dan memiliki kualitas persahabatan yang lebih tinggi membuat individu yang bahagia merasa lebih puas (Hartup dan Steven dalam Sandjojo, 2017).

Hubungan persahabatan dengan kualitas persahabatan yang tinggi ditandai dengan tingkat perilaku menolong, keakraban, dan perilaku positif lainnya, serta rendahnya tingkat konflik, persaingan dan perilaku negatif lainnya (Berndt, 2002). Kualitas persahabatan berperan dalam meningkatkan kebahagiaan pada remaja (Sandjojo, 2017). Kualitas persahabatan berpengaruh dalam meningkatkan kebahagiaan remaja disebabkan karena remaja dapat memberikan pengalaman yang dapat memenuhi kebutuhan dasar remaja dalam masa perkembangannya (Lana & Indrawati, 2021). Bertukar pikir dengan sahabat, menghabiskan waktu bersama-sama, mengobrol, dan bersenang-senang dapat memunculkan kebahagiaan pada remaja (Sandjojo, 2017). Remaja dalam hubungan persahabatan akan saling bertukar cerita dan pikiran, perasaan serta masalah kepada satu sama lain, karena sahabat memberikan dukungan emosional dan dukungan sosial bagi remaja. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Primasari dan Yuniarti (2012) bahwa hubungan persahabatan yang dijalani remaja dapat saling membantu dalam masa sulit, saling memberikan dukungan, sebagai tempat untuk berbagi pikiran, dan mempengaruhi identitas remaja sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan.

Dalam mencapai kebahagiaan, individu akan memiliki sedikit emosi negatif (Seligman, 2005). *Forgiveness* merupakan kemampuan individu untuk menurunkan atau bahkan menghilangkan perasaan dan penilaian negatif terhadap sesuatu yang telah menyakitinya sehingga dapat merubah respon terhadap perilaku, peristiwa, dan akibat dari peristiwa tersebut diubah dari negatif menjadi netral atau positif, serta dapat membantu seseorang menjadi lebih nyaman di lingkungannya (Setiyana, 2013). *Forgiveness* menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan, dengan memaafkan dapat menghilangkan emosi negatif dan memungkinkan tercapainya kebahagiaan (Seligman dalam Rienneke & Setianingrum, 2018).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan. Hal ini didukung dengan hasil uji korelasi tunggal diantara masing-masing variabel bebas yaitu kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan variabel tergantung yaitu kebahagiaan. Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan adalah r = 0,275 (p < 0,05) yang berarti ada hubungan positif antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan. Semakin tinggi kualitas persahabatan maka semakin tinggi kebahagiaan, sebaliknya semakin rendah kualitas persahabatan maka semakin rendah kebahagiaan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Sandjojo (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remja urban. Diperkuat oleh pendapat Bliezsner dan Adams (dalam Angelina, 2011) yang menyatakan bahwa individu akan lebih bahagia saat memiliki hubungan persahabatan dengan kualitas yang tinggi dengan sahabat mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Marita (2013) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kualitas persahabatan yang tinggi cenderung akan saling berbagi, percaya, terbuka, dan mendukung, sehingga dalam hubungan ini akan memunculkan suatu keharusan untuk saling berbagi satu sama lain, dari berbagi waktu, perhatian, maupun informasi yang dimiliki sahabatnya ataupun sebaliknya. Dengan hal tersebut, maka remaja yang memiliki kualitas persahabatan yang baik akan cenderung merasa lebih bahagia. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Cheng dan Fuhrman (dalam Hayu, 2015) yang menunjukan bahwa persahabatan menjadi penting bagi kebahagiaan remaja karena remaja tersebut akan mendapatkan manfaat berupa dukungan sosial, berbagi dan menikmati permainan serta aktivitas yang sama-sama diminati dan mendapatkan timbal balik yang positif. Hal ini juga selaras dengan definisi kebahagiaan menurut Seligman (2005) yaitu kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu dan aktivitas yang disukai oleh individu.

Hasil uji hipotesis dari hubungan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan adalah r = 0387 (p < 0,05) berarti ada hubungan yang positif antara *forgiveness* dengan kebahagiaan. Semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi kebahagiaan, sebaliknya semakin rendah *forgiveness* maka semakin rendah kebahagiaan. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian Rana, Nandinee, dan Vincent (2014) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja. Remaja yang lebih mudah memaafkan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tubuh rentan terhadap stres. Orang yang memaafkan akan merasa lebih bahagia, perasaan khawatir yang berkurang, dan lebih positif dibandingkan dengan orang yang tidak pemaaf. Maltby, Day, dan Barber (2005) juga menambahkan bahwa *forgiveness* membantu dalam menjaga kebahagiaan melalui keterlibatan dalam sebuah perilaku positif. Remaja yang bahagia dapat mempertahankan kesehatan positif dengan menanamkan kecenderungan *forgiveness* selama masa remaja, yang nantinya akan menjadi sumber kebahagiaan dalam hidup (Rana, Nandinee, & Vincent, 2014).

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini memberikan informasi bahwa kualitas persahabatan dan *forgiveness* secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 20,4% terhadap kebahagiaan. Sedangkan untuk 79,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Adapun faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman (2005) yaitu uang, pernikahan, usia, kesehatan, agama, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin.

Berdasarkan dengan hasil penelitian ini, diketahui subjek memiliki tingkat kebahagiaan dalam kategori tinggi sebesar 71, 67% (86 subjek) dan kategori sedang sebesar 28,33% (34 subjek). Lebih banyak subjek yang berada dalam kategori tinggi disebabkan karena remaja mayoritas memiliki kemampuan untuk memenuhi hidupnya, dapat mengevaluasi kualitas hidup yang dimilikinya,, serta merasakan emosi positif (Lana & Indrawati, 2021). Seligman (2005) menjelaskan bahwa individu yang bahagia ialah individu yang lebih banyak merasakan afek positif dibanding afek negatif pada dirinya. Pada tingkat kualitas persahabatan dalam kategori tinggi sebesar 90% (108 subjek) dan kategori sedang sebesar 10% (12 subjek). Lebih banyak subjek yang berada dalam kategori tinggi disebabkan karena menurut Motzoi dan Meyer (dalam Santrock 2012) remaja cenderung bergantung kepada teman-temannya daripada orangtua dalam hal memenuhi kebutuhan kebersamaan, ketentraman hati serta keintiman. Sedangkan pada tingkat *forgiveness* dalam kategori tinggi sebesar 42,5% (51 subjek), pada kategori sedang sebesar 50,83%, dan pada kategori rendah sebesar 6,67%. Hal ini disebabkan karena remaja sudah mampu menguasai emosinya, mampu mencapai kondisi emosional yang adaptif, dan mengurangi depresi yang signifikan (Anderson, 2006).

Dalam penelitian ini terdapat kelemahan dimana sebaran data subjek belum merata pada setiap batasan usia, dimana usia 17-21 tahun memiliki sebaran subjek yang paling dominan dengan batasan usia lainnya. Hal ini menyebabkan data yang diperoleh peneliti belum cukup mewakili subjek dari batasan usia remaja.

**KESIMPULAN**

Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas persahabatan dan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja. Dalam penelitian ini menujukkan bahwa kualitas persahabatan dan *forgiveness* memberikan sumbangan efektif sebesar 20,4% terhadap kebahagiaan pada remaja dan sisanya sebanyak 79,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran dari penelitian ini untuk subjek diharapkan memahami pentingnya menjaga kualitas persahabatan yang sudah terjalin dan tetap menjalin hubungan baik dengan memaafkan orang lain yang pernah menyakiti. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya yaitu peneliti selanjutnya disarankan agar mengidentifikasi lebih dalam faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kebahagiaan, Lebih lanjut peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti subjek dengan berbagai macam kelompok usia seperti pada masa remaja awal atau masa remaja pertengahan dengan rentang usia 11-16 tahun agar hasil penelitian juga lebih bervariatif.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afifah, F. N. (2018). Hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Anderson, M. A. (2006). *The Relationship Among Resiliance, Forgiveness, and Anger Expression In Adolescents*. Maine : The University of Maine.

Angelina. (2011). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan privasi pada remaja akhir. *Skripsi*. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Ardiansyah, A. (2014). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa*. Skripsi*. Pekan Baru : Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Argyle, M. (2001). *The Psychology Happiness*. New York : Routledge.

Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas (3rd ed).* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. (2021). *Indeks Kebahagiaan 2021*. Jakarta : Badan Pusat Statistik.

Berndt, J. (2002). Journal friendship quality and social development. *Curerent Directions in Psychological Science*, 11, 7-10. Doi:10.1111/1467- 8721.00157.

Brannan, D., Davis, A., & Biswas-Diener, R. (2016). The sciences of forgiveness : examining the influence of forgiveness on mental health. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 253-256. Doi:10.1016/B978-0-12-397045-9.00039-2.

Chaplin, L. N., Bastos, W., & Lowrey, T. M (2010). Happy adolescents see to good in people. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5) 342-354.

Cleemput, K. V. (2012). Friendship type, clique formation and the everyday use of communication technologies in a peer group. *Information, Communication, & Society,* 15(8), 1258-1277. Doi: 10.1080/1369118x.2011.60632.

Dariyo, A. (2017). Hubungan antara persahabatan dan kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup remaja. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 168. Doi:10.24854/jps.v5i2.505.

Demir, M., & Urberg, K. A. (2004). Friendship and adjustment among adolescents. *Journal of Experimental and Child Psychology*, 88, 62-82.

Demir, M., Ozdemir, M., & Weitekamp, L.A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends : best and close friendships as they pradict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 243-271. Doi:10.1007/s10902-006-9025-2.

Elfida, D., Lestari Y. I., Diamera, A., Angraeni, R., & Islami, S. (2014). Hubungan baik dengan orang yang signifikan dan kontribusinya terhadap kebahagiaan remaja Indonesia. *Jurnal Pskologi*, 10(2), 66-72.

Hamim, K. (2016). Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur’an dan Filsafat. *Tasamuh*, 13(2), 127-149.

Hayu, Erlinda. (2015). Hubungan antara persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja. *Skripsi*. Sukoharjo : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Here, S. C., & Priyanto, P. H. (2014). *Subjective-well being* pada remaja ditinjau dari kesadaran lingkungan. *Psikodimensia*, 13(1), 11.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana.

Jatmika, S. (2010). *Genk remaja, anak haram : sejarah ataukah korban globalisasi?.* Yogykarta : Kanisius.

Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Dinas Kesehatan

Lana, M. C. D., & Indrawati, K. R. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja*. Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 95-108. Doi:10.24843/JPU.2021.v08.i01.p010.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect : does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803- 855. Doi:10.1037/0033-2909.131.8.803.

Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness : The different context of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies,6*, 1-13*.* Doi:10.1007/s10902-004- 0924-9

Marita, Nelda. (2013). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja. *Skripsi*. Pekan Baru : Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Ningrum, P.R. (2013). Perceraian orang tua dan penyesuaian diri remaja. *E-Journal Psikologi*, 1(1), 69-79.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. (2021). Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia. Diakses, 2 Januari 2022 dari [http://pdskji.org/home.](http://pdskji.org/home)

Primasari, A. & Yuniarti, K. W. (2012). What make teenagers happy? an exploratory study using indigenous psychology approach. *International* *Journal of Research Studies in Psychology*, 1(2), 53-61.

Puspitorini, Y. W. (2012). Tingkah Laku Prososial dan Kebahagiaan. *Skripsi.* Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Rana, S. H. M., Nandinee, D., & Vincent, K. (2014). Forgiveness : A determinant of adolescents happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing,* 5(9), 1119-1123.

Rienneke, T. C. & Setianingrum, M.E. (2018). Hubungan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 18-31.

Safaria, T., Diponegoro, A. M., & Bashori, K. (2017). The efficacy of gratitude and forgiveness training to increase happiness. *The Social Sciences Medwell Journals,* 12(11), 1948-1951.

Sandjojo, C. T. (2017). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja urban. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya,* 6(2), 1721-1739.

Sandmire, H. F., Austin, S. D., & Bechtel, R. C. (2017). Experience with 40.000 papanicolaou smears. *Obstetrics and Gynecology*, 48(1), 56-60.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja (11th ed).* Jakarta : Erlangga.

Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development (13th ed)*. Jakarta : Erlangga.

Sarwono, S. W. (2002*). Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Seligman. (2005). *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif.* Bandung : PT Mizan Pustaka.

Setiyana, V. Y. (2013). *Forgiveness* dan stres kerja terhadap perawat. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 376-396.

Shaffer, D.R., & Kipp, K. (2010). Developmental psychology childhood and adolescence (8th ed). USA : Wadsworth.

Soetjiningsih. (2004). *Buku Ajar : Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya.* Jakarta : Sagung Seto.

Tome, G., Matos, M., Simoes, C., Diniz, J.A., & Camacho, I. (2012). How can peer group influence the behavior of adolescents : explanatory model. *Global Journal of Health Science,* 4(2), 26-35. Doi:10.5539/gjhs.v4n2p26.