

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA

Ida Ayu Bellinda

210810011

ABSTRAK

Pada masa dewasa awal, pengalaman putus cinta sering menimbulkan dampak yang cukup berat dan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis seseorang. Pemaafan menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu individu mengatasi luka batin tersebut serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 133 dewasa awal berusia 18 hingga 25 tahun yang mengalami putus cinta dalam waktu enam bulan terakhir. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Pemaafan dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Product Moment dari Karl Pearson. Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,332$ ($p \leq 0,050$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,110 menunjukkan bahwa pemaafan memberikan kontribusi sebesar 11% terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *Dewasa Awal, Kesejahteraan Psikologis, Pemaafan, Putus Cinta*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING IN EARLY ADULthood AFTER A ROMANTIC BREAKUP**

Ida Ayu Bellinda

210810011

ABSTRACT

In early adulthood, the experience of a breakup often causes significant distress and can reduce an individual's psychological well-being. Forgiveness is an important factor that can help individuals overcome such inner wounds and improve their psychological well-being. This study aims to examine the relationship between forgiveness and psychological well-being in early adulthood after a romantic breakup. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between forgiveness and psychological well-being in early adulthood after a romantic breakup. The subjects of this study consisted of 133 individuals in early adulthood, aged 18 to 25 years, who had experienced a romantic breakup within the past six months. Data were collected using the Forgiveness Scale and the Psychological Well-Being Scale. The data analysis technique used was Pearson's Product-Moment Correlation. The analysis results showed a correlation coefficient of $r = 0.332$ ($p \leq 0.050$). These findings indicate a significant positive relationship between forgiveness and psychological well-being in early adulthood after a romantic breakup. The coefficient of determination (R^2) was 0.110, indicating that forgiveness contributes 11% to psychological well-being.

Keywords: Early Adulthood, Forgiveness, Psychological Well-Being, Romantic Breakup

