

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam mewujudkan kepribadian kita, terutama disaat kita masih kecil. Menurut Helmawati lingkungan pertama bagi anak ialah keluarga.<sup>1</sup> Keluarga merupakan salah satu kesatuan sosial terkecil yang terdiri atas suami, istri dengan disertai atau belum adanya anak-anak yang didahului oleh ikatan pernikahan. Kelompok sosial pertama dalam kehidupan manusia ialah keluarga, dimana ia belajar dan menyatakan diri sebagai manusia sosial didalam hubungan interaksi dengan kelompoknya termasuk pembentukan normanorma sosial. Dalam keluarga masing-masing keluarga memiliki perannya masing-masing.<sup>2</sup>

Keluarga adalah lingkungan yang paling dekat dengan anak. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter anak. Sikap penerimaan keluarga yang positif akan membuat anak merasa nyaman dan aman untuk tumbuh dan berkembang. Hal ini akan membantu anak mengembangkan karakter yang positif, seperti percaya diri, bertanggung jawab, dan peduli. Sebaliknya, sikap penerimaan keluarga yang negatif akan membuat anak merasa tidak nyaman dan tidak aman. Hal ini akan membuat anak mengembangkan

---

<sup>1</sup> Joni Adison dan Suryadi, "Peranan Keluarga Dalam Membentuk Kedisiplinan Anak Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Koto Xi Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan," 6, Vol.1 (November 2020): 1131.

<sup>2</sup> Adison dan Suryadi.

karakter yang negatif, seperti rendah diri, egois, dan agresif.<sup>3</sup> Adanya keharmonisan dalam keluarga menciptakan penilaian yang positif terhadap dirinya, namun seperti halnya dalam keharmonisan, penilaian negatif juga bisa terjadi dengan adanya perceraian.

Saat ini sangat marak terjadinya perceraian, menurut Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Hasto Wardoyo mengungkapkan bahwa angka perceraian di Indonesia meningkat dan merata di seluruh daerah, sehingga dengan meningkatnya angka perceraian dapat menghambat pembangunan keluarga Indonesia. Pada tahun 2018 di Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta terdapat 2.700 jumlah pasangan yang menikah, dan terdapat 850 pasangan yang bercerai. Di Kota Padang, Sumatera Barat terdapat 3.000 - 4.000 pasangan yang menikah pada tahun 2018, tetapi ditahun yang sama angka perceraian mencapai 1.600 pasangan. Hasto mengatakan 70% lebih perceraian dilakukan atas permintaan istri. Data Mahkamah Agung menunjukkan ada sebanyak 419.268 pasangan bercerai di tahun 2018. Dari jumlah tersebut, perceraian paling banyak terjadi dari pihak perempuan yaitu 307.778 atau 73% kasus. Kementerian Agama menyebutkan jumlah gugatan cerai di tahun 2017 ada sebanyak 415.898, naik dari dua tahun sebelumnya yaitu tahun 2015 sekitar 398.245 kasus per tahunnya.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Chiktia Irma Oktaviani, "Konsep diri remaja dari keluarga broken home" (undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014).

<sup>4</sup> Aulia Aristawaty, Nurlaila Abdullah, dan Uswatun Hasanah, "Perilaku Anak Korban Perceraian Orang Tua," *KKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)* Volume 10, Nomor 1 (April 2023): 51–62.

Kasus perceraian di Banjarmasin terus mengalami kenaikan. Kasus perceraian di Kota Banjarmasin tahun ini terus mengalami kenaikan. Terhitung dari awal Januari hingga memasuki Agustus 2023 jumlahnya telah mencapai 600 kasus lebih. Data dari Pengadilan Agama Kota Banjarmasin, angka perceraian di Kota Banjarmasin hingga Rabu (9/8/2023) kemarin mencapai 639 perkara yang telah diputus dari 736 perkara. Dari data tersebut, diketahui pihak perempuan lebih mendominasi mengajukan perceraian dengan angka 581 gugatan sejak Januari-Agustus 2023. Kondisi itu berbanding terbalik dengan pihak laki-laki yang mengajukan talak perceraian dengan hanya 115 kasus. Begitupun dalam wilayah Hulu Sungai Tengah dari pengadilan agama Barabai di kota barabai kabupaten Hulu Sungai Tengah Provinsi Kalimantan Selatan (Kalsel), tangani 242 perkara perceraian selama periode Januari hingga September 2023.

Tingginya angka perceraian di Indonesia menunjukkan bahwa perceraian menjadi fenomena yang umum dalam masyarakat. Kasus perceraian dilatarbelakangi beberapa faktor, yaitu kurangnya komunikasi antara suami dan istri, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), perselingkuhan, masalah ekonomi, pernikahan usia dini dan campur tangan orang tua dalam rumah tangga. Kasus tertinggi perceraian atas permintaan dari istri, dan alasan yang paling banyak dikemukakan adalah masalah ekonomi, khususnya dalam bentuk suami yang meninggalkan tanggung jawab.

Perceraian adalah berakhirnya pernikahan yang sah secara hukum dan agama karena salah satu atau kedua pasangan tidak lagi memenuhi kewajibannya sebagai suami istri. Hal ini dapat terjadi karena pasangan tersebut merasa tidak lagi

sejalan dengan prinsip pernikahan, seperti tidak lagi saling mencintai, tidak lagi saling menghormati, atau tidak lagi saling setia.<sup>5</sup> Perceraian umumnya disebabkan oleh konflik dan pertengkaran dalam rumah tangga. Perceraian dapat menjadi salah satu cara untuk menyelesaikan konflik tersebut dan mencegah masalah yang lebih besar. Perceraian dapat menjadi pengalaman yang traumatis bagi anak. Menurut Hetherington, perceraian dapat menyebabkan anak mengalami masalah emosional, seperti kecemasan dan depresi, serta masalah perilaku, seperti kemarahan dan kebencian. Remaja dari keluarga bercerai juga berisiko tinggi mengalami masalah dalam penyesuaian diri, akademik, tanggung jawab, hubungan dengan teman sebaya, penggunaan obat-obatan, dan aktivitas seksual di usia dini.<sup>6</sup> Secara lebih umum remaja dari keluarga bercerai berisiko tinggi mengalami masalah dalam penyesuaian diri, akademik, tanggung jawab, berhubungan dengan teman sebaya, obat-obatan, dan aktif secara seksual di usia dini.<sup>7</sup>

Dampak perceraian orang tua terhadap anak dapat beragam, tergantung pada berbagai faktor, seperti usia anak, jenis kelamin anak, dan kondisi psikologis anak. Perceraian biasanya diawali dengan konflik dan pertengkaran dalam rumah tangga. Anak yang melihat orangtuanya bertengkar dapat mengalami berbagai masalah psikologis, seperti ketakutan, tidak aman, dan kebencian. Dampak perceraian juga dapat dirasakan oleh anak setelah perceraian terjadi. Anak yang

---

<sup>5</sup> E. Mavis Hetherington, "Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families," *Childhood: A Global Journal of Child Research* 10, no. 2 (2003): 217–36, doi.org/10.1177/0907568203010002007.

<sup>6</sup> E. Mavis Hetherington, "Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families," *Childhood: A Global Journal of Child Research* 10, no. 2 (2003): 217–36.

<sup>7</sup> John W Santrock, "Life-Span development Jilid 2 : perkembangan masa-hidup / John W. SantrockAlih Bahasa : Juda Damanik ; editor: Wisnu Chandra Kristiaji | Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau," 2007.

orang tuanya bercerai biasanya harus memilih salah satu orangtua untuk tinggal bersama. Hal ini dapat menyebabkan anak merasa tidak bahagia karena kehilangan salah satu orangtuanya.

Kebahagiaan adalah hal yang dirasakan berbeda oleh setiap orang. Hal ini karena kebahagiaan bersifat subjektif, yaitu tergantung pada penilaian masing-masing individu. Kebahagiaan dapat ditandai dengan adanya emosi positif, seperti rasa senang, gembira, dan puas. Selain itu, kebahagiaan juga dapat diwujudkan dalam bentuk tindakan positif, seperti membantu orang lain, berkontribusi pada masyarakat, atau menciptakan karya yang bermanfaat.<sup>8</sup> Pada dasarnya, kebahagiaan adalah bagian dari sifat alami manusia. Kebahagiaan melekat pada diri manusia sejak lahir. Setiap manusia memiliki potensi untuk bahagia karena diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan. Manusia adalah makhluk yang unik dan memiliki kemampuan untuk berpikir, merasakan, dan bertindak. Manusia juga memiliki kemampuan untuk mencintai, menyayangi, dan peduli terhadap sesama.<sup>9</sup>

Menurut Diener, kebahagiaan adalah perasaan puas dengan kehidupan secara keseluruhan, baik kehidupan sosial maupun pekerjaan.<sup>10</sup> Berdasarkan penelitian Diener dan Dean juga menemukan bahwa untuk menjadi bahagia, seseorang perlu merasa memiliki kendali atas hidup, merasa terhubung dengan orang lain, dan menerima diri sendiri. Menjadi bahagia tidak berarti tidak pernah

---

<sup>8</sup> Corey L. M. Keyes dkk., "Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Setswana-Speaking South Africans," *Clinical Psychology & Psychotherapy* 15, no. 3 (2008): 181–92, doi.org/10.1002/cpp.572.

<sup>9</sup> Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 9, no. 1 (2015): 114–32, doi.org/10.24090/komunika.v9i1.834.

<sup>10</sup> Ed Diener, "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index," *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 34–43, doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34.

mengalami stres, krisis, atau masalah. Sebaliknya, remaja yang bahagia dapat memandang perceraian orang tua sebagai kesempatan untuk menjadi lebih termotivasi, optimis, dan positif dalam memandang masa depan mereka.<sup>11</sup> Remaja yang merasakan kebahagiaan melihat perceraian orang tua bukan sebagai hal yang menakutkan namun menjadikan hal tersebut untuk lebih termotivasi, optimis, dan positif dalam memandang masa depan mereka.

Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh berfikir positif. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuristighfari bahwasanya terdapat adanya hubungan positif yang signifikan antara berfikir positif dengan kebahagiaan. Semakin tinggi berfikir positifnya maka semakin tinggi pula kebahagiaan dari seseorang yang ia rasakan.<sup>12</sup>

Berpikir positif merupakan cara berpikir yang menekankan hal-hal yang baik, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Orang yang berpikir positif akan melihat sisi positif dari setiap situasi, bahkan ketika menghadapi kesulitan. Dengan berpikir positif, seseorang akan lebih mudah mengatasi masalah dan menjalani hidup dengan lebih bahagia. Orang yang berpikir positif akan melihat kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai hambatan yang membuat mereka putus asa. Dengan berpikir positif, seseorang akan lebih mudah menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi. Berpikir positif juga dapat membuat seseorang merasa lebih tenang dan optimis, sehingga mereka dapat

---

<sup>11</sup> Anthony Grant, "Positive psychology coaching: putting the science of happiness to work for your clients, by R. Biswas-Diener and B. Dean," *The Journal of Positive Psychology* 4 (1 September 2009): 426–29, doi.org/10.1080/17439760902992498.

<sup>12</sup> Nuristighfari Masri Khaerani, S Psi, dan M Psi, "Hubungan Berfikir Positif dan Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Guru Yayasan," 2019.

menjalani hidup dengan lebih bahagia. Psikologi positif merupakan tentang melihat sisi baik dari kehidupan. Psikologi positif berfokus pada hal-hal seperti kekuatan pribadi, perilaku positif, dan kebahagiaan. Psikologi positif dapat membantu individu untuk lebih puas dengan hidup mereka dan berkontribusi pada hasil hidup yang lebih positif. Dengan demikian, berpikir positif memiliki dampak yang luas pada kesejahteraan dan kebahagiaan individu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berpikir positif antara lain harapan positif, afirmasi diri, dan pernyataan yang tidak menilai. Berpikir positif juga memiliki manfaat untuk kesehatan fisik dan mental, seperti mengurangi stres dan mencegah depresi, memperkuat imun tubuh, dan lebih mudah untuk menerapkan hidup sehat.<sup>13</sup>

Perasaan bahagia dapat memengaruhi kemampuan remaja yang orang tuanya bercerai untuk memaafkan. Pemaafan adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah dan merasakan kebahagiaan, bahkan ketika sedang mengalami masalah. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan Joodat & Zarbakhsh yang menunjukkan adanya pengaruh memaafkan dengan kebahagiaan.<sup>14</sup> Penelitian Maltby, Day, & Barber juga yang mengemukakan bahwa individu yang mampu memaafkan kesalahan orang yang menyakiti akan lebih mudah dalam merasakan kebahagiaan dibandingkan individu yang sulit untuk memaafkan kesalahan orang

---

<sup>13</sup> Norman Vincent Peale, *The Power Of Positive Thinking* (Surabaya: MIC, 2015).

<sup>14</sup> Afsaneh Seyed Joodat dan Mohammadreza Zarbakhsh, "Adaptation to College and Interpersonal Pemaafan and the Happiness among the University Students," *Practice in Clinical Psychology* 3, no. 4 (10 Oktober 2015): 243–50, [jpcp.uswr.ac.ir/article-1-277-en.html](http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-277-en.html).

lain.<sup>15</sup>

Individu yang mampu memaafkan dapat melepaskan emosi negatif, seperti kebencian dan keinginan untuk membalas dendam. Hal ini dapat membantu mereka untuk merasa lebih baik dan lebih bahagia.<sup>16</sup> Sebaliknya, individu yang sulit memaafkan cenderung akan terus menyimpan emosi negatif tersebut, yang dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan mental.<sup>17</sup> Selain itu, orang yang memaafkan memiliki kesehatan yang lebih baik dan menggunakan strategi penanganan yang lebih efektif dalam menghadapi situasi sulit dibandingkan orang yang tidak mudah untuk memaafkan kesalahan oranglain.<sup>18</sup>

Anak yang mampu memaafkan tidak dapat mengubah apa yang telah terjadi, tetapi mereka dapat mengubah cara mereka memandang peristiwa tersebut. Mereka dapat mengubah emosi mereka, cara mereka berpikir tentang peristiwa tersebut, dan cara mereka memahami makna dari peristiwa tersebut.<sup>19</sup> Memaafkan dapat membantu remaja yang orang tuanya bercerai untuk menyembuhkan luka emosional mereka. Memaafkan tidak berarti bahwa mereka setuju dengan apa yang terjadi, tetapi itu berarti bahwa mereka melepaskan kemarahan dan kebencian

---

<sup>15</sup> John Maltby, Liza Day, dan Louise Barber, "Pemaafan and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping," *Personality and Individual Differences* 37, no. 8 (2004): 1629–41, doi.org/10.1016/j.paid.2004.02.017.

<sup>16</sup> C. vanOyen Witvliet, T. E. Ludwig, dan K. L. Vander Laan, "Granting Pemaafan or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health," *Psychological Science* 12, no. 2 (Maret 2001): 117–23, doi.org/10.1111/1467-9280.00320.

<sup>17</sup> Maltby, Day, dan Barber, "Pemaafan and mental health variables."

<sup>18</sup> Kathleen A. Lawler dkk., "A Change of Heart: Cardiovascular Correlates of Pemaafan in Response to Interpersonal Conflict," *Journal of Behavioral Medicine* 26, no. 5 (Oktober 2003): 373–93, doi.org/10.1023/a:1025771716686.

<sup>19</sup> Everett L. Worthington Jr. dkk., "Promoting pemaafan as a religious or spiritual intervention," dalam *Spiritually oriented interventions for counseling and psychotherapy* (Washington, DC, US: American Psychological Association, 2011), 169–95, doi.org/10.1037/12313-007.

mereka. Memaafkan dapat membantu remaja untuk merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri dan masa depan mereka.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan kepada salah satu siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 6 Hulu Sungai Tengah yang mengalami *broken home* mengatakan bahwa awal mula mengetahui keputusan orang tuanya tersebut bercerai merasa sangat sedih, kecewa, dan tidak menyangka. Ia juga mengatakan bahwa perasaannya bingung karena tidak punya pilihan untuk memilih ikut dengan siapa karena keputusan pengadilan yang mengatakan bahwa ia harus ikut dengan ibunya. Narasumber tersebut juga mengatakan bahwa ia tidak habis pikir dengan keputusan yang orang tuanya ambil sehingga mengorbankan kebahagiaan sang anak. Pada keadaannya saat ini narasumber tersebut mengatakan bahwa ia merasa sudah lebih baik karena keputusan yang orang tuanya ambil mungkin itu adalah jalan terbaik untuk mereka dan sekarang mencoba untuk berdamai dan mengikhlaskan dengan keadaan tersebut.<sup>20</sup>

Oleh sebab itu berdasarkan pemaparan diatas tadi peneliti tertarik untuk meneliti tentang “**Pemaafan Dan Berpikir Positif Pada Kebahagiaan Remaja *Broken Home* Di Mtsn 6 Hulu Sungai Tengah**”.

---

<sup>20</sup> M.I B, Wawancara Dengan Salah Satu Narasumber, 5 September 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasar pada latar belakang masalah yang dipaparkan pada sub bab diatas, maka peneliti menentukan tiga rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pemaafan pada remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah?
2. Bagaimana tingkat berpikir positif pada remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah?
3. Bagaimana tingkat kebahagiaan pada remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah?
4. Bagaimana pengaruh pemaafan pada kebahagiaan remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah?
5. Bagaimana pengaruh berpikir positif pada kebahagiaan remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah?
6. Apakah terdapat pengaruh antara pemaafan dan berpikir positif secara bersama-sama pada kebahagiaan remaja *broken home* di MTsN Hulu Sungai Tengah?

## **C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan pada sub bab diatas, maka peneliti menentukan tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat pemaafan pada remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah.
2. Mengetahui tingkat berpikir positif pada remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah.
3. Mengetahui tingkat kebahagiaan pada remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah.
4. Mengetahui pengaruh pemaafan pada kebahagiaan remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah.
5. Mengetahui pengaruh berpikir positif pada kebahagiaan remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah.
6. Mengetahui pengaruh pemaafan dan berpikir positif secara bersama-sama pada remaja *broken home* di MTsN 6 Hulu Sungai Tengah.

#### **D. Signifikansi Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil dari penelitian ini harapannya dapat memberikan manfaat teoritis berupa penambahan informasi guna pengembangan dan kemajuan keilmuan psikologi khususnya dalam lingkup psikologi klinis dan sosial serta perkembangan terkait pembahasan pemaafan dan berpikir positif.
  - b. Penelitian ini harapannya bisa menjadi muara informasi, bahan perbandingan dan referensi dalam pembahasan variabel serupa.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menyadarkan siswa/i MTsN 6 Hulu Sungai Tengah dan masyarakat secara umum untuk meningkatkan kepedulian mengetahui tentang pengaruh pemaafan dan berpikir positif pada kebahagiaan terhadap remaja yang mengalami *broken home*, agar lebih bisa memerhatikan tentang kondisi bagaimana remaja yang mengalami *broken home*. Hal ini juga memberikan manfaat kepada setiap masyarakat terutama masing-masing keluarga lebih peduli terhadap anak yang memiliki dampak *broken home*.
- b. Penelitian ini harapannya mampu menjadi sumber informasi dan pengetahuan baru bagi masyarakat secara umum terkait manfaat yang bisa didapatkan saat memiliki anak atau saudara yang mengalami korban perceraian (*broken home*).

## E. Definisi Operasional

### 1. Broken Home

Menurut Hurlock, Broken Home adalah puncak dari kegagalan penyesuaian perkawinan. Hal ini terjadi ketika suami dan istri tidak lagi mampu menyelesaikan masalah mereka secara memuaskan. Broken Home tidak selalu terjadi pada perkawinan yang tidak bahagia. Namun, perkawinan yang tidak bahagia lebih berisiko mengalami Broken Home. Perpisahan atau pembatalan

perkawinan dapat dilakukan secara legal maupun ilegal. Dalam beberapa kasus, salah satu pasangan juga dapat meninggalkan keluarga.<sup>21</sup>

Yang dimaksud dalam penelitian ini *broken home* yaitu sepasang suami dan istri yang bercerai dan tidak tinggal dalam satu atap atau tidak berada dirumah yang sama lagi. Idealnya ayah dan ibu tidak dipisahkan tetapi saling bahu membahu dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai orang tua dan mampu menunaikan tugasnya sebagai pendidik.

## 2. Pemaafan

Menurut Thompson et al., pemaafan adalah proses yang memungkinkan individu untuk mengubah respon mereka terhadap hal yang menyakiti mereka, dari respon negatif menjadi positif. Pemaafan dapat terjadi dalam konteks interpersonal, yaitu antara individu dengan individu lain, atau dalam konteks intrapersonal, yaitu antara individu dengan dirinya sendiri. Aspek-aspek yang mempengaruhi pemaafan yaitu aspek pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain dan pemaafan pada situasi.<sup>22</sup>

Yang dimaksud pemaafan dalam penelitian ini adalah suatu proses untuk melepaskan diri dari emosi negatif, seperti kemarahan, kebencian, dan kekecewaan. Pemaafan dapat membantu seseorang untuk *move on* dari masa lalu dan fokus untuk membangun kehidupan yang lebih baik. Pemaafan merupakan proses yang kompleks dan dapat berlangsung dalam berbagai tahap yang pertama dari diri

---

<sup>21</sup> Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, KELIMA (Jakarta: Erlangga, 1990).

<sup>22</sup> Laura Yamhure Thompson dan C. R. Synder, "Measuring forgiveness," dalam *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (Washington, DC, US: American Psychological Association, 2003), 301–12.

sendiri misalnya dengan bermuhasabah atas setiap yang terjadi dalam kehidupannya. Kedua, dari orang lain (pelaku) hal tersebut dapat membuat diri lebih menerima keadaan dengan lapang dada. Ketiga, dari lingkungan dimana lingkungan yang mendukung kita untuk melakukan pemaafan itu lebih baik dalam penerimaan diri.

### **3. Berpikir Positif**

Menurut Albrecht, berpikir positif adalah cara berpikir yang fokus pada hal-hal yang baik, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Orang yang berpikir positif akan melihat sisi positif dari setiap situasi, bahkan ketika menghadapi kesulitan. Berpikir positif adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Berpikir positif juga merupakan cara berpikir yang optimis dan penuh harapan. Orang yang berpikir positif cenderung lebih mudah untuk mengatasi kesulitan dan meraih kesuksesan. Berpikir positif juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu.<sup>23</sup> Aspek-aspek yang mempengaruhi seseorang untuk berpikir positif antara lain harapan positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian terhadap kenyataan.

Adapun yang dimaksud dengan berpikir positif dalam penelitian ini adalah berpikir positif yang didefinisikan sebagai cara berpikir yang fokus pada hal-hal yang baik, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi.

---

<sup>23</sup> Karl Albrecht, *Brain Power: Learn to Improve Your Thinking Skills* (Prentice-Hall, 1980).

Selain itu, berpikir positif juga membantu individu fokus pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapinya.

#### **4. Kebahagiaan**

Argyle mengatakan bahwa kebahagiaan adalah keadaan atau emosi positif yang dominan yang membuat seseorang merasa puas dengan diri dan hidupnya. Kebahagiaan adalah keadaan yang diinginkan oleh semua orang. Kebahagiaan dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Orang yang bahagia cenderung lebih sehat, lebih produktif, dan lebih tahan terhadap stres. Aspek-aspek yang mempengaruhi dalam kebahagiaan yaitu kepuasan terhadap hidup, bersikap ramah, memiliki empati, berpikir positif, sejahtera, ceria, dan harga diri yang positif.<sup>24</sup>

Kebahagiaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu keadaan atau emosi positif yang tumbuh pada diri seseorang atas penerimaan yang terjadi secara lebih dominan daripada emosi negatif yang membuat seseorang merasa puas dengan dirinya dan hidupnya.

#### **F. Penelitian Terdahulu**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yudha Permana. Tahun 2018 yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA YANG ORANG TUANYA BERCERAI: KEPERIBADIAN TANGGUH SEBAGAI MODERATOR”**. Tujuan

---

<sup>24</sup> M. Argyle, *The Psychology of Happiness* (UK: Routledge, 2001),

penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan yang dimoderasi kepribadian tangguh. penelitian korelasional. Metode yang digunakan dalam Pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah subjek 255 siswa Sekolah Menengah Atas, usia 15-18 tahun dan orangtuanya telah bercerai. hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kepribadian tangguh dan memiliki sifat pemaaf lebih mudah dalam merasakan kebahagiaan sedangkan remaja yang memiliki kepribadian tangguh namun tidak mudah untuk memaafkan akan membuat remaja mampu merasakan kebahagiaan.<sup>25</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah keduanya membahas mengenai variabel pemaafan dengan kebahagiaan. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan peneliti mengambil penelitian pengaruh antara pemaafan dan berpikir positif pada kebahagiaan remaja *broken home*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Veronica D Astusi, tahun 2022 yang berjudul **“TRAIT AGREEABLENESS, HARGA DIRI DAN FORGIVENESS PADA MAHASISWA ATAS PERCERAIAN ORANG TUA”** yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *trait agreeableness* dan harga diri terhadap *forgiveness*. Penelitian ini melibatkan 93 orang mahasiswa yang memiliki orang tua bercerai. Analisis regresi ganda digunakan sebagai teknik analisis data dalam penelitian ini. Hasil

---

<sup>25</sup> Yudha Permana, “Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai: Kepribadian Tangguh Sebagai Moderator” (masters, University Of Muhammadiyah Malang, 2018),

penelitian menunjukkan bahwa *trait agreeableness* dan harga diri bersama-sama secara signifikan memprediksi tiga sumber *forgiveness* yaitu *forgiveness of self*, *forgiveness of another person*, dan *forgiveness of situation*. Di dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *trait agreeableness* yang tinggi dan harga diri yang tinggi pula dapat memengaruhi keputusan mahasiswa dalam memberikan pemaafan.<sup>26</sup>

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhikmah L, Tahun 2022 yang berjudul **“PENGARUH PEMAAFAN TERHADAP *HAPPINESS* PADA REMAJA DENGAN KELUARGA BROKEN HOME DIKOTA MAKASSAR”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pemaafan* terhadap *happiness* pada remaja dengan keluarga broken home dikota Makassar. Penelitian ini dilakukan terhadap 449 remaja yang berasal dari keluarga broken home dikota Makassar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Data dianalisis menggunakan tehnik regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pemaafan terhadap *happiness* pada remaja dengan keluarga broken home dikota Makassar. Dengan nilai signifikan sebesar 0,000 dengan arah pengaruh positif dengan demikian, semakin tinggi *pemaafan* maka semakin tinggi pula perasaan *happiness*

---

<sup>26</sup> Veronica Dian Astuti, “Trait Agreeableness, Harga Diri Dan Forgiveness Pada Mahasiswa Atas Perceraian Orang Tua,” *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (7 Desember 2022): 310–22, doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6750.

yang akan dirasakan, dan begitupun sebaliknya.<sup>27</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah keduanya membahas mengenai variabel pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja *broken home*. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan peneliti mengambil penelitian pengaruh antara pemaafan dan berpikir positif pada kebahagiaan remaja *broken home*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Nur Amanda Tahun 2022 yang berjudul **“PENGALAMAN DAN DINAMIKA PSIKOLOGIS DALAM MEMAAFKAN ORANG TUA PADA REMAJA KORBAN BROKEN HOME”**. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana pengalaman dan dinamika pemaafan pada orang tua oleh remaja akhir korban *broken home* akibat perceraian Di Kota Surakarta. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara semi-terstruktur dan observasi non partisipan. Informan diperoleh berdasarkan purposive sampling, dengan kriterianya yaitu, kategori usia remaja akhir (18-21 tahun) dan berlatar belakang keluarga broken home akibat perceraian. Informan pada penelitian berjumlah lima Informan, dengan pembagian tiga Informan sebagai informan utama dan dua Informan sebagai *significant other*. Teknik analisis data penelitian menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian

---

<sup>27</sup> Nurhikmah L, “Pengaruh Pemaafan Terhadap Happiness Pada Remaja Dengan Keluarga Broken Home Di Kota Makassar,” 2022.

menunjukkan bahwa ketiga Informan mampu melewati empat fase *Forgiveness*. Pertama *uncovering phase*, ketiga Informan merasa sedih, marah, kecewa dan melampiaskan dengan menyakiti diri. Kedua *decision phase*, ketiga informan mengambil keputusan untuk memaafkan orang tua dengan pemahaman yang ia punya bahwa sebagai seorang anak harus menghargai keputusan orang tua. Ketiga *work phase*, ketiga Informan memiliki pandangan positif terhadap orang tua sehingga hubungan dengan orang tua kembali membaik. Keempat *deepening phase*, ketiga Informan mampu memaknai pemaafan dan penderitaan apabila ia tidak memaafkan orang tua.<sup>28</sup>

5. Penelitian yang dilakukan oleh Sheila Diah Pratiwi tahun 2022 yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN FORGIVENESS PADA MAHASISWA BROKEN HOME DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa *broken home* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 40 mahasiswa *broken home* yang diambil menggunakan teknik *Puposive Sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala yang terdiri dari skala kecerdasan emosi dengan *forgiveness*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment*

---

<sup>28</sup> Rizki Nur Amanda, “Program Studi Psikologi Islam Jurusan Psikologi Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta 2022,” t.t.

*pearson*. Dari hasil analisis diketahui bahwa hipotesis penelitian diterima  $r_{xy} = 0,956$ , dengan Signifikan  $p = 0,000 < 0,05$ . Yang berarti terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *forgiveness*, dimana semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi *forgiveness* pada mahasiswa *broken home* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, begitupun sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin rendah *forgiveness* pada mahasiswa *broken home* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Kecerdasan emosi memberikan distribusi sebesar 91,40% pada *forgiveness*. Mahasiswa *broken home* dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mempunyai kecerdasan emosi dan *forgiveness* yang tergolong rendah. Kecerdasan emosi memiliki nilai mean hipotetik  $87,500 >$  dari nilai mean empirik 63,825 dimana selisihnya melebihi SB/SD yaitu sebesar 17,067 dan *forgiveness* memiliki nilai mean hipotetik 87,500  $>$  dari nilai mean empirik 63,675 dimana selisihnya melebihi SB/SD yaitu sebesar 16,754.<sup>29</sup>

## **G. Asumsi Dasar dan Hipotesis Penelitian**

1. Ha: Terdapat pengaruh positif dan signifikan dari pemaafan terhadap kebahagiaan remaja *broken home* di Madrasah Tsanawiyah Negeri 6 Hulu Sungai Tengah.

---

<sup>29</sup> Sheila Diah Pratiwi, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Forgiveness Pada Mahasiswa Broken Home Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area," 2022.

2. Ho: Tidak terdapat pengaruh positif dan tidak signifikan dari pemaafan terhadap kebahagiaan remaja *broken home* di Madrasah Tsanawiyah Negeri 6 Hulu Sungai Tengah.
3. Ha: Terdapat pengaruh positif dan signifikan dari berpikir positif terhadap kebahagiaan remaja *broken home* di Madrasah Tsanawiyah Negeri 6 Hulu Sungai Tengah.
4. Ho: Tidak terdapat pengaruh positif dan tidak signifikan dari berpikir positif terhadap kebahagiaan remaja *broken home* di Madrasah Tsanawiyah Negeri 6 Hulu Sungai Tengah.
5. Ha: Terdapat pengaruh positif dan signifikan dari pemaafan dan berpikir positif terhadap kebahagiaan remaja *broken home* di Madrasah Tsanawiyah Negeri 6 Hulu Sungai Tengah.
6. Ho: Tidak terdapat pengaruh positif dan tidak signifikan dari pemaafan dan berpikir positif terhadap kebahagiaan remaja *broken home* di Madrasah Tsanawiyah Negeri 6 Hulu Sungai Tengah.

## **H. Sistematika Penulisan**

Sistematika penelitian ini disusun guna mempermudah dalam penyusunan dan penulisan penelitian ini. Adapun sistematika penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang dilakukannya penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, hipotesis, penelitian terdahulu, dan sistematika penelitian

2. Bab II Landasan Teori yang terdiri dari penjelasan definisi, dimensi dan faktor dari variable dalam penelitian ini, yaitu Pemaafan, Berpikir Positif, dan Kebahagiaan. Selain penjelasan mengenai variabel bagian ini juga dilengkapi dengan kerangka berpikir penelitian.
3. Bab III Metode Penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, desain pengukuran, dan teknik analisis data
4. Bab IV Hasil dan Pembahasan yang terdiri dari pemaparan hasil penelitian dan pembahasan serta penjabaran hasil penelitian yang berbentuk deskriptif.
5. Bab V Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.