

HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DAN DISPOSITIONAL FORGIVENESS PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCEPRAI

ALFIANA FAUZIA NURCAHYANI

10519478

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

ABSTRAK

Perceraian adalah pemutusan hubungan pernikahan yang dilakukan secara legal. Data kasus perceraian di Indonesia sendiri terus mengalami peningkatan setiap tahun, hal ini menunjukkan bahwa perceraian semakin marak terjadi. Dampak dari perceraian kedua orang tua dapat membuat remaja memiliki berbagai perasaan yang dialami karena masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. *Dispositional forgiveness* dapat membantu remaja yang memiliki orangtua bercerai untuk mengatasi kesulitan dalam berhubungan dengan orang tua mereka. Kemampuan untuk memaafkan dapat membantu remaja mengurangi perasaan amarah dan kebencian, sehingga dapat membuka jalan bagi hubungan yang lebih positif dan baik dengan orang tua mereka. *Mindfulness* berperan untuk meningkatkan pemaafan pada individu terutama remaja, jika seseorang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi maka akan memiliki pengingkatan untuk melakukan pemaafan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *dispositional forgiveness* pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling dengan kriteria partisipan, yaitu remaja akhir berusia 17-21 tahun yang memiliki orang tua bercerai pada usia 13-21 tahun. Penelitian dalam penulisan ini menggunakan metode kuesioner melalui dua pengukuran, yaitu Heartland Forgiveness Scale (HFS) yang disusun oleh Thompson dkk (2005) dan Five Facet Mindfulness Questionare (FFMQ) yang disusun oleh McCullough yang disusun oleh Baer, Kriete Meyer, dan Toney (2006).

Kata Kunci: *Dispositional Forgiveness*, *Mindfulness*, Perceraian, Remaja

(vi + 27)

Daftar Pustaka (1990-2022)