

# **HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI**

**Alfiana Fauzia Nurcahyani**  
Fakultas Psikologi, Universitas Gundarma

## **ABSTRAK**

*Kasus perceraian di Indonesia naik sekitar 53,50% pada tahun 2021. 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. Forgiveness memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah dapat membuat individu merasa lebih tenang, kondisi kejiwaan individu cenderung stabil, meningkatkan keharmonisan hubungan, dan menghilangkan stress. Manfaat forgiveness tersebut, berhubungan dengan tiga komponen mindfulness salah satunya yaitu defusion, dimana individu dapat melepaskan pikiran serta ingatan yang tidak penting untuk menghilangkan stress. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara mindfulness dan forgiveness pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dan teknik analisis yang digunakan adalah pearson product moment correlation dengan kriteria partisipasi yaitu remaja berusia 19-22 tahun yang mengalami perceraian orang tua pada usia 12-18 tahun. Penelitian dalam penulisan ini menggunakan metode kuesioner melalui dua pengukuran yaitu, skala forgiveness dan skala mindfulness. Hasil penelitian diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.249 dan nilai signifikansi sebesar 0.002. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara mindfulness dan forgiveness pada remaja dengan orang tua bercerai.*

**Kata Kunci : *Mindfulness*, *Forgiveness*, Remaja, Perceraian Orang tua (xi + 48 + Lampiran)**