



Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Yogyakarta

Nurul Siti Jauhara Lubis¹, Devi Roselina Adelia², Erisa Oksanda³, Fuad Nashori⁴

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author e-mail: fuadnashori@uii.ac.id

Abstrak

Semakin bertambahnya usia hingga memasuki usia dewasa awal, manusia semakin dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang sulit. Mahasiswa sebagai bagian dari individu dewasa awal banyak mengalami depresi, stress, dan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 150 orang mahasiswa. Pengukuran data pada penelitian ini menggunakan Heartland Forgiveness Scale oleh Thompson dan Snyder untuk mengukur variabel prediktor (pemaafan) dan Psychological Well-being Scale oleh Ryff dan Keyes untuk mengukur variabel kriteria (psychological well-being). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik parametrik, yaitu product moment dan regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Yogyakarta. Adapun dari ketiga dimensi pemaafan, pemaafan terhadap orang lain dan pemaafan terhadap situasi memiliki pengaruh besar pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Pemaafan, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa

Abstract

As age increases and enters early adulthood, individuals are increasingly confronted with various challenging issues. As part of early adulthood, students often experience depression, stress, and anxiety. This research aims to know the relationship between forgiveness and psychological well-being in university students in Yogyakarta. This quantitative correlational research uses a purposive sampling technique with 150 university students in Yogyakarta as the respondents. This research used a heartland forgiveness scale by Thompson and Snyder to measure the predictor variable (forgiveness) and psychological well-being scale by Ryff and Keyes to measure the outcome variable (psychological well-being). This research used the parametric analysis statistics method. This research shows a positive correlation between forgiveness and psychological well-being in university students in Yogyakarta. As for the three dimensions of forgiveness, forgiveness to others and forgiveness to situations affects improving psychological well-being.

Keyword: *Forgiveness, Psychological Well-Being, an University Student*

Pendahuluan

Setiap manusia mempunyai beragam dinamika dalam hidupnya. Hal tersebut salah satunya berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan yang berujung timbulnya luka pada diri individu. Semakin bertambahnya usia, semakin banyak permasalahan yang sulit yang dialami manusia. Permasalahan itu meliputi aspek fisik (termasuk masalah keuangan), psikologis, spiritual, dan sosial semakin banyak dialami manusia. Berbagai permasalahan tersebut dapat menimpa setiap manusia, tidak terkecuali pada individu dewasa awal.

Menurut Putri (2019) dan Santrock (2011), dewasa awal merupakan sebuah fase ketika seseorang berusia 19 tahun sampai kurang lebih 40 tahun. Fase ini menuntut individu untuk bertanggung jawab atas segala perbuatannya. Tidak hanya itu, fase dewasa awal identik dengan kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi. Kedua hal tersebut dilakukan untuk mencapai satu titik, yaitu kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang umumnya berusia 19-25 tahun termasuk dewasa awal.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah kondisi ketika individu merasa psikologisnya telah dipenuhi oleh beberapa aspek utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan individu lain, otonomi, pengaruh terhadap lingkungan, pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup (Ryff & Keyes, 2005). Selain itu, Rifqi (2021) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan yang menunjukkan individu memperoleh pencapaian penuh dan berdamai kekurangan dirinya, serta aspek yang mendukung seperti hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup yang terarah, mengembangkan dirinya secara kontinyu, mempengaruhi lingkungan dan dapat mengatur agar sesuai dengan keinginan dan kemampuannya, dan mandiri terhadap dirinya dan sekitar.

Kesejahteraan psikologis membantu individu menjalani hidup dengan optimal. Dengan keadaan psikologis yang sejahtera, individu mampu melakukan perbuatan positif kepada dirinya dan orang lain (Hardjo & Novita, 2015). Sedangkan menurut Akhtar (2009) dan Basson (2008), kesejahteraan pada dewasa awal membantu melindungi individu dari resiko terkena depresi, kecemasan, ketakutan dan perilaku buruk lainnya. Dengan demikian, dapat dikatakan kondisi psikologis yang baik mampu membuat individu hidup dengan sejahtera serta bahagia menjalani kehidupannya.

Namun, pada kenyataannya kesejahteraan psikologis yang tinggi masih sangat sulit untuk dimiliki oleh para mahasiswa. Menurut penelitian Hardjo dan Novita (2019) yang melibatkan mahasiswa dari 79 perguruan tinggi di Indonesia, diketahui bahwa terdapat 38% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis rendah, 46% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis sedang, dan 16% dalam kategori tinggi. Selanjutnya, menurut Pramitha dan Astuti, (2021), mahasiswa yang merantau di Yogyakarta memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat rendah sebesar 32,7%, rendah 47,8%, sedang 14,2%, tinggi 5,3%, dan sangat tinggi 0%. Usia remaja hingga dewasa awal memiliki resiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian Kaligis et al. (2021), yang melibatkan 393 responden berusia 16-24 tahun,

menunjukkan bahwa 95% mengalami kecemasan, 88% mengalami gejala depresi dan 96% kurang memahami cara untuk mengatasi stres yang dialami.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang salah satunya adalah pemaafan. Afif (2015) memaparkan bahwa sejumlah orang menilai bahwa pemaafan menjadi ciri dari kekalahan dan memberikan kesempatan untuk disakiti kembali di masa yang akan datang. Adanya pemahaman yang salah dalam penerapan pemaafan, yaitu pemaafan sering diartikan sebagai suatu tindakan memberikan sesuatu kepada orang lain dan mengakibatkan hilangnya sesuatu yang diberikan, menghambat terjadinya pemaafan. Pemahaman yang tepat dalam pemaafan akan memudahkan individu dalam memaafkan.

Adapun pengertian *forgiveness* (pemaafan) berdasarkan beberapa hasil penelitian adalah upaya untuk mengubah perasaan terhadap pelanggaran, baik yang diakibatkan oleh diri sendiri, orang lain, atau situasi tertentu, dari yang negatif menjadi netral atau bahkan positif (Thompson et al, 2005). Menurut Oetari (2018) pemaafan adalah perilaku seseorang untuk melakukan suatu tindakan terpuji terhadap orang atau sekelompok orang yang telah menyakiti dirinya, walaupun orang atau sekelompok orang tersebut tidak pantas menerimanya. Nashori (2014) menambahkan bahwa *forgiveness* (pemaafan) adalah kondisi saat seseorang dengan sukarela meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuhkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa *forgiveness* (pemaafan) merupakan keadaan saat seseorang mampu menumbuhkan perasaan lapang dada terhadap perilaku orang atau sekelompok orang yang telah menyakiti dirinya.

Pemaafan merupakan perbuatan mulia yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini berjalan beriringan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an. Salah satunya adalah Al-Qur'an Surat Ali Imron ayat 133 dan 134 yang memiliki arti,

“Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Perintah memaafkan juga terdapat dalam Al-Qur'an Surat Asy-Syura ayat 40 yang memiliki arti:

“Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungannya) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim.”

Kedua ayat tersebut menunjukkan bahwa ketika seseorang memaafkan, maka mereka akan memperoleh balasan di akhirat berupa surga. Ayat selanjutnya menunjukkan bahwa

ketika seseorang mengejar keberuntungan akhirat (baca: surga), maka Allah akan membalasnya dengan keberuntungan akhirat ditambah dengan keberuntungan dunia.

“Barangsiapa menghendaki keuntungan di akhirat akan Kami tambahkan keuntungan itu baginya dan barangsiapa menghendaki keuntungan di dunia Kami berikan kepadanya sebagian darinya (keuntungan dunia), tetapi dia tidak akan mendapat bagian di akhirat” (QS asy-Syura ayat 20).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bila seseorang memaafkan, maka mereka akan memperoleh balasan di dunia berupa keberuntungan dunia. Salah satu bentuk keberuntungan dunia itu adalah kesejahteraan psikologis.

Selain itu pemaafan juga dapat dijadikan media untuk melepaskan emosi negatif yang ada pada diri individu karena merasa tersakiti dan meningkatkan kesehatan mental diri seseorang (Lestari & Agung 2016). Pemikiran bahwa pemaafan dapat menghasilkan kesejahteraan psikologis mendapat berbagai dukungan empiris. Hasil-hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa pemaafan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian Bono et al., (2007) mengungkapkan, semakin tinggi tingkat keinginan seseorang untuk menghindar dan tidak membalas dendam terhadap individu lain, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, jika keinginan untuk membalas dendam atau menghindar semakin tinggi, maka tingkat kesejahteraan psikologisnya akan semakin rendah. Sedangkan menurut Akbar et al., (2021), edukasi dengan perantara webinar mengenai pemaafan diri dapat membantu individu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Nashori (2014) menambahkan bahwa pemaafan dapat meningkatkan penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan salah satu wujud kesejahteraan psikologis. Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis, dapat disimpulkan bahwa pemaafan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Melihat rendahnya kesejahteraan psikologis pada dewasa awal, peneliti tertarik ingin mengkaji lebih lanjut faktor yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Salah satunya dengan cara mengkaji hubungan pemaafan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang merupakan bagian dari dewasa awal. Hipotesis yang penulis ajukan adalah ada hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional untuk mengetahui hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada kelompok dewasa awal, khususnya mahasiswa, yang tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun variabel yang digunakan adalah pemaafan (*forgiveness*)

sebagai variabel prediktor (bebas) dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel kriteria (tergantung).

Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun kriteria populasi yang ditentukan, di antaranya: (1) mahasiswa/i aktif di salah satu universitas di Yogyakarta, (2) usia 18 sampai 25 tahun, (3) laki-laki/perempuan. Sampel diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Jumlah subjek yang diperoleh adalah 150 mahasiswa.

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, digunakan dua instrumen penelitian. Pertama: Skala Kesejahteraan Psikologis. Pada penelitian ini digunakan skala psikologi yaitu *psychological well-being scale* yang dirancang oleh Ryff (1989) untuk mengukur variabel kesejahteraan psikologis. Adapun teori yang mendasari skala ini yaitu Ryff (1989) membuat dimensi kesejahteraan psikologis beberapa aspek utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan individu lain, otonomi, pengaruh terhadap lingkungan, pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup.

Alat ukur ini memiliki 42 item dengan reliabilitas koefisien alpha sebesar 0,84. Media yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu kuesioner dengan jenis *rating scale* melalui google form dengan menggunakan 5 alternatif jawaban "sangat tidak setuju" (1) hingga "sangat setuju" (5). Item tertentu diberi kode terbalik (reverse).

Kedua: Skala Pemaafan. Nama skala yang digunakan pada variabel pemaafan (forgiveness), yaitu Heartland Forgiveness Scale oleh Thompson dan Snyder (2005). Teori yang mendasari penyusunan skala ini menyatakan bahwa dalam perjalanan hidup manusia pasti sering terjadi hal-hal negatif, baik atas perbuatan diri sendiri, perbuatan orang lain, maupun hal-hal yang tidak bisa kendalikan lainnya. Thompson dan Snyder (2005) merumuskan skala pemaafan menjadi beberapa dimensi, di antaranya pemaafan terhadap diri sendiri, pemaafan terhadap orang lain, dan pemaafan terhadap situasi atau peristiwa yang berada di luar kendali manusia. Skala ini memiliki item sebanyak 24 buah dengan reliabilitas sebesar 0,910. Media yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu kuesioner dengan jenis *rating scale* melalui google form dengan menggunakan 5 alternatif jawaban "sangat sesuai dengan saya" (1) hingga "sangat tidak sesuai dengan saya" (5). Item tertentu diberi kode terbalik (reverse).

Hasil Penelitian

Variabel pada penelitian ini terdiri atas dua variabel. Variabel independen yang digunakan pada penelitian ini adalah pemaafan dan variabel dependen yang digunakan yaitu kesejahteraan psikologis. Pada bagian ini akan memperlihatkan hasil olah data yang diperoleh pada setiap variabel. Hasil deskriptif dapat dilihat dari nilai rata-rata (mean), median, modus, dan standar deviasi yang terdapat di tabel 1. Berikut merupakan rincian hasil pengolahan data dengan menggunakan Jamovi.

Tabel 1. *Deskriptif data*

	Pemaafan	Psychological Well-being
N	150	150
Missing	0	0
Mean	51.5	102
Std. error mean	0.849	0.472
Median	53.0	102
Mode	40.0	99.0
Standard deviation	10.4	5.78
Minimum	36	89
Maximum	73	122

Tabel 2. *Uji normalitas data*

Shapiro-Wilk W	0.923	0.975
Shapiro-Wilk p	<.001	0.009

Berdasarkan data yang telah diperoleh melalui uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk melalui Jamovi, diketahui bahwa data tersebut memenuhi uji normalitas dengan angka 0.923 pada variabel independen (pemaafan) dan 0.975 pada variabel dependen (kesejahteraan psikologis) dengan nilai $p > 0.05$

Tabel 3. *Uji korelasi*

		Pemaafan	Psychological Well-being
Pemaafan	Pearson's r	-	-
	P-value	-	-
	N	-	-
Psychological Well-being	Pearson's r	0.422***	-
	P-value	< .001	-
	N	150	-

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien r yang diperoleh adalah sebesar 0.422 dan nilai p value yang diperoleh adalah sebesar $p < 0.001$. Nilai p value yang diperoleh < 0.05 membuktikan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima.

Tabel 4. *Uji regresi data*

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	79.6873	8.196	9.723	<.001	

Pemaafan terhadap orang lain	0.8132	0.253	3.209	0.002	0.4754
Pemaafan terhadap diri sendiri	0.0580	0.309	0.187	0.852	0.0272
Pemaafan terhadap situasi	1.5618	0.297	5.266	<.001	0.4299

Berdasarkan hasil uji regresi menggunakan Jamovi diperoleh nilai standard estimate sebesar 0.4754 dan dinyatakan signifikan karena $p < 0.05$ pada dimensi pemaafan terhadap orang lain. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai *standard estimate* 0.4299 dan dinyatakan signifikan karena $p < 0.01$ pada dimensi pemaafan terhadap situasi. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi pemaafan terhadap situasi dan dimensi pemaafan terhadap orang lain memiliki pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Yogyakarta.

Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi pemaafan pada dewasa awal dalam hal ini mahasiswa, maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Analisis data juga menunjukkan bahwa dimensi pemaafan terhadap situasi dan dimensi pemaafan terhadap orang lain memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tacasily (2021) yang menyatakan bahwa pemaafan (*forgiveness*) berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Selain itu penelitian Singh dan Sharma (2018) mengatakan bahwa semakin tinggi pemaafan pada wanita maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Hasil penelitian Juwita (2018) yang dilakukan pada korban perundungan, menunjukkan terdapat hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada siswa korban perundungan. Hasil penelitian Astuti dan Maretih (2018) yang dilakukan pada remaja yang tinggal di panti asuhan, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Beberapa hasil penelitian lainnya yang dilakukan pada kelompok wanita yang bercerai (Maulida dan Sari, 2016), remaja perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacarana (Natasya & Susilawati, 2020), narapidana Wanita (Subandi et al., (2022), menunjukkan akumulasi hasil penelitian yang meneguhkan teori bahwa pemaafan memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis.

Ketika individu memaafkan, terutama memaafkan orang lain dan situasi, maka mereka telah memperbaiki hubungan agar kembali terjalin baik. Hal tersebut memperlihatkan bahwa mereka mampu memberi makna pada peristiwa yang dialami sehingga dapat merasakan peningkatan kesejahteraan psikologis pada dirinya. Di antara tiga aspek pemaafan, hasil analisis menunjukkan bahwa pemaafan terhadap orang lain dan pemaafan terhadap situasi memberikan sumbangsih yang signifikan pada kesejahteraan psikologis individu. Artinya, bila mahasiswa mampu memaafkan orang lain dan memaafkan situasi yang tidak dapat

dikendalikannya, maka mereka akan merasakan kesejahteraan psikologis. Pemaafan terhadap diri sendiri tidak memberi sumbangan yang berarti.

Individu dengan pemaafan tinggi mampu mengatasi amarah dan rasa benci terhadap seseorang yang telah menyakitinya dengan cara tidak membalas perbuatan tersebut, melainkan mengubahnya dengan memberikan afeksi terhadap orang yang telah menyakiti. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Pareek et al., (2016) bahwa pemaafan dapat dijadikan sebagai serangkaian motivasi untuk mengubah keinginan balas dendam dengan memunculkan perilaku dan suasana baik. Pemaafan mampu membentuk emosi positif yang akan menjadi penawar emosi negatif (Fredrickson, dalam Synder & Lopez, 2007).

Konsep pemaafan memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam. Ketika dihadapkan dengan orang yang telah menyakitinya, Nabi Muhammad selalu sabar dan memaafkannya sehingga terhindar dari sifat pendendam. Persoalan tersebut memiliki kesesuaian dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Al-Hijr 85 yang berbunyi :

“Maka maafkanlah mereka dengan cara yang baik”

Lalu Surat Ali Imran 159 :

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu, karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian ketika telah membulatkan tekad, maka bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya”.

Jelas tertulis pada ayat tersebut bahwa pemaafan merupakan hal yang penting untuk memperbaiki hubungan, memanjangkan umur, memperkuat persaudaraan, hingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi individu yang mampu memaafkan (Ibrahim, 2020).

Seperti yang telah disampaikan pada paragraf sebelumnya, pemaafan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. Pemaafan membantu individu untuk menjalankan hidup lebih optimal. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan dengan uji hipotesis adanya hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis. Hal ini dibuktikan dengan nilai r 0.422 dan p value <0.001 ($p < 0.05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut bermakna, tingkat pemaafan yang dimiliki individu akan mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh individu. Apabila individu memiliki pemaafan yang baik, maka akan lebih mudah untuk mencapai psychological well-being yang optimal. Adapun dari ketiga dimensi pemaafan yang memiliki pengaruh paling besar terhadap kesejahteraan psikologis adalah pemaafan terhadap orang lain dengan nilai standar estimate sebesar 0.4754.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil yang menunjukkan adanya korelasi positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal di Yogyakarta. Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pemaafan akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pemaafan, maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis. Dua dimensi pemaafan yang memberi sumbangan terhadap kesejahteraan psikologis dewasa awal adalah pemaafan terhadap situasi dan pemaafan terhadap orang lain.

Diharapkan penelitian berikutnya dapat menganalisis secara detail mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologis. Tidak hanya itu, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah dengan berikhtir dalam menerapkan pemaafan secara konsisten dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Afif, A. (2015). Pemaafan, rekonsiliasi & restorative justice: Diskursus perihal pelanggaran di masa lalu dan upaya-upaya melampauinya. Pustaka Pelajar
- Akbar, D. M., Zubaidah, U. I. L., Noveli, A. W., Fakhira, A. Z., Namira, N. P., Sari, A. A., & Rusdi, A. (2021). Pemberian Edukasi Melalui Webinar Penerapan Self-Forgiveness untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Dinamika Journal: Pengabdian Masyarakat*, 3(1). Retrieved from http://jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/dinamika/article/viewFile/1294/pdf_53
- Akhtar, M. (2009). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents a pilot intervention (University of East London). Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/df26/50e43f29100ae80d65e188e6bbeb92775f6d.pdf>
- Astuti, W., & Maretih, A. K. E. (2018). Apakah Pemaafan Berkorelasi dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan? *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 41-53. <https://doi.org/10.25077/jip.2.1.41-53.2018>
- Basson, N. (2008). The Influence of Psychosocial Factors on the Subjective Well-Being of Adolescents (University of the Free State). Retrieved from <http://etd.uovs.ac.za/ETDdb/theses/available/etd-10232009-130814/unrestricted/BassonN.pdf>

- Bono, G. (2007). *Forgiveness, Feeling To Others, And Well-Being: Two Longitudinal Studies*. The Society For Personality And Psychology, Inc. University Of Miami, 20 (10), 1-14
<https://doi.org/10.1177/0146167207310025>
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada remaja korban sexual abuse. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12–19.
<https://doi.org/10.31289/analitika.v7i1.856>
- Hidayati, B. M. (2012). Hubungan forgiveness dengan Psychological well-being mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Ibrahim, S. (2020). *Berdakwah Dengan Hati*. Pustaka Al-Kautsar
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis pada Korban Perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274-282.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.20196>
- Kaligis, F., dkk. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indon. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 1-14.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kementrian Agama. (2008). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Diponegoro.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58. Retrieved from http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Lestari, D. I., & Agung, I. M. (2016). Empati dan pemaafan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Studia*, 4(2), 137–146. <http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v4i2.1126>
- Maulida, M., & Sari, K. (2016). Hubungan memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bercerai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(4).
<http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v4i2.1126>
- Nashori, F. (2014). *Psikologi pemaafan*. Safiria Insania Press.

- Natasya, G. Y., & Susilawati, L. K. (2020). Pemaafan pada remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169-177. <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v1i3.9913>
- Oetari, R. (2018). Hubungan antara Pemaafan dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/58225>
- Pareek, S., Mathur, N., & Mangnani, K. (2016). Subjective and psychological well-being as related to dispositional and motivational forgiveness among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(1), 125–128. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/177996733?accountid=45660>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. SCHOLID: *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Pramitha, R. & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesenian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta. *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 1(10), 1.179-1.860. Retrieved from <https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/13606>
- Rifqi, F. (2021). Studi eksploratif psychological well-being pada seniman lukis dewasa awal di Klaten (Magister, Universitas Widya Dharma Klaten). Retrieved from <http://repository.unwidha.ac.id/id/eprint/2471>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal American Psychological Association*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. & Keyes, C. (2005). The Ryff Scales of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4)
- Santrock, John W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga.
- Subandi, S., Praptomojati, A., Zuanny, I. P., & Daningratri, D. (2022). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Narapidana Wanita melalui Terapi Pemaafan. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(1), 46-65.

- Singh, H., & Sharma, U. (2018). Effect of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2), 258-262. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.74069>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.
- Tacasily, Y. O. M. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L.S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. . (2005). Heartland Forgiveness Scale. Department of Psychology, University of Nebraska. Retrieved from <http://www.heartlandforgiveness.com/>