

HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN *FORGIVENESS* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Della Widasuari

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: dellawidasuari@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 211 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kematangan emosi dan skala *forgiveness*. analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan antara variabel kematangan emosi dengan *forgiveness*. Hubungan antar variabel bersifat positif, artinya semakin tinggi kematangan emosi pada mahasiswa maka semakin tinggi pula *forgiveness*.

Kata Kunci : Kematangan emosi, *forgiveness*, mahasiswa

Abstract

The purpose of this research is to examine the correlation between emotional maturity and forgiveness of student of UNESA psychology department. This research applies quantitative research method. The subject of this research are 211 student of UNESA psychology department. This research conclude based on product moment correlation on emotional maturity scale and forgiveness scale. The result revealed that there is a positive relation between emotional maturity and forgiveness, which means the higher emotional maturity, the higher forgiveness is.

Keywords: Emotional maturity, Forgiveness, and Students

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berinteraksi antar sesamanya (Nashori, 2008). Individu pernah berbuat salah, dan terkadang juga berada pada situasi yang menyakitkan atau mengecewakan. Konflik atau masalah yang terjadi menyebabkan sebagian orang tersakiti, dan tidak semua dapat melupakan serta memaafkan kesalahan yang telah dilakukan orang lain dengan tulus. Hal tersebut banyak terjadi pada remaja. Data statistik Polisi Republik Indonesia, tahun 2016 menunjukkan bahwa sekitar 45% remaja melakukan kejahatan yang berupa penganiayaan bahkan hingga pembunuhan. Motif kejahatan yang banyak terjadi akibat sakit hati terhadap perlakuan orang lain. Rasa sakit hati maupun marah dalam periode tertentu menyebabkan remaja mengekspresikan kemarahan dengan cara tidak sehat.

Pada masyarakat modern jumlah stres, kekerasan, perselisihan, dan kemarahan terus meningkat (McCullough & Worthington, 1995). Bukan hanya mencegah masalah, namun *forgiveness* juga dapat meningkatkan kesejahteraan. *Forgiveness* adalah cara yang dapat digunakan untuk memperbaiki harmonisasi sosial pasca konflik (Hughes, dalam Girard & Mullet,

1997). *Forgiveness* merupakan proses mencapai pribadi yang baik dan mencapai pemulihan dalam hubungan interpersonal sesuai konflik (Toussaint & Webb, 2005). Nashori (2014) menyatakan bahwa *forgiveness* adalah keinginan untuk meninggalkan hal yang tidak menyenangkan yang berasal dari hubungan interpersonal dengan menumbuhkan serta mengembangkan pikiran, perasaan, dan hubungan yang lebih baik dan positif dengan pelaku.

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Hurlock (2010) membagi usia remaja yaitu remaja awal usia 13-17 tahun, dan usia 17-21 tahun memasuki usia remaja akhir. Tidak hanya pertumbuhan secara fisik saja, namun juga dalam hal intimasi, kompetensi, kognitif, dan emosi. Emosi merupakan keadaan secara biologis, psikis, dan serangkaian kecenderungan dalam melakukan tindakan (Goleman, 2009). Dalam hal ini, tidak berarti remaja harus mengendalikan segala gejala emosi yang ada. Dalam usahanya untuk sampai pada kondisi emosional lebih adaptif, remaja diharapkan dapat memahami dan menguasai emosi. Remaja yang tidak lagi menampilkan pola emosional yang tidak beraturan merupakan salah satu

tanda seseorang mencapai kedewasaan dalam perkembangan emosi.

Burney (dalam Anderson, 2006) mencari solusi positif dalam menghadapi suatu masalah merupakan strategi manajemen kemarahan yang baik sebagai ekspresi emosional yang sehat (kontrol kemarahan). Memafkan merupakan kiat yang dapat dilakukan remaja agar dapat meringankan beban penderitaan dengan tidak menanggung serta menyimpan dendam dan perasaan sakit hati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu memafkan orang lain yang menyakitinya maka kemarahan, kecemasan serta depresi yang dialami akan berkurang (Anderson, 2006).

Beberapa penelitian juga mengungkapkan dampak *forgiveness* bagi diri sendiri maupun orang lain. Dampak yang pertama adalah bagi kesehatan fisik. Menurut penelitian oleh Worthington, et al (2005) menunjukkan bahwa sikap tidak memafkan akan berdampak buruk bagi kesehatan, yaitu dengan membiarkan stres berada dalam diri. Ketika mengingat peristiwa buruk yang dialami, maka akan mempercepat reaksi jantung dan juga pembuluh darah. Sebaliknya, jika seseorang memafkan maka akan mengurangi reaksi pada jantung dan juga pembuluh darah yang dapat memicu munculnya tanggapan emosi positif akan menggantikan emosi negatif. Kedua dampak terhadap ketenangan hidup. Menurut penelitian oleh Luskin (dalam Martin, 2003) menunjukkan bahwa seseorang yang dapat memafkan orang lain akan lebih tenang kehidupannya. Individu tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung serta membina hubungan yang lebih baik. Ketiga dampak terhadap kemampuan mengendalikan diri. Menurut penelitian Worthington (2005) memafkan berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengendalikan diri serta akan menghentikan dorongan untuk melakukan balas dendam. Wallace, et al (2008) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pelaku maupun pemaaf akan terhindar dari kezaliman dalam kehidupannya. Hal tersebut menjadi baik, baik bagi pelaku maupun korban.

Bila seorang mahasiswa yang telah memasuki masa remaja akhir tidak mampu mengatasi situasi kritis dalam konflik serta mengikuti gejala emosinya, maka kemungkinan ia akan terperangkap pada jalan yang salah (Sarwono, 2011). *Forgiveness* menjadi hal penting dalam penyelesaian masalah tersebut. Selain itu emosi juga berperan dalam terjadinya perilaku memafkan. Ketika individu tidak bisa untuk memafkan kesalahan orang lain, maka individu akan dipenuhi rasa dendam, marah, dan benci. Salah satu kunci dari *forgiveness* adalah pelepasan emosi negatif. *Forgiveness* berkaitan erat dengan emosi. Kematangan emosi individu mampu membuat individu lebih mudah mengontrol munculnya konflik, dan mampu mengendalikan munculnya konflik.

Emosi yang matang pada diri individu dapat mengontrol perilaku dan emosinya sehingga dapat memiliki hal yang baik untuk dirinya dan menolak hal yang tidak baik bagi dirinya.

Forgiveness menjadi wujud dari kematangan emosi pada remaja akhir. Sebab dengan *forgiveness* yang berdasar pada komitmen untuk memperbaiki hubungan dan sebagai pertanggung jawaban tanpa syarat dari dalam diri individu akan mengurangi dorongan untuk melakukan balas dendam terhadap perlakuan menyakitkan sebelumnya. Collins & Steinberg (dalam King, 2012) kemampuan membuat keputusan yang kompeten secara mandiri merupakan salah satu tugas perkembangan bagi remaja.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik analisis *product moment* untuk mengukur hubungan fungsional antara variabel dependen dan independen.

Penelitian dilakukan di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Populasi penelitian ini adalah 448 mahasiswa. Banyaknya populasi penelitian, peneliti menggunakan rumus slovin yang kemudian digunakan untuk menentukan sampel penelitian. Sampel penelitian berjumlah 211 mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala Likert, dengan metode pengumpulan data berupa kuesioner, Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment*, yang dilakukan dengan bantuan SPSS *Statistics 24 for windows*.

Sebelum menggunakan teknik korelasi *product moment*, data penelitian harus memenuhi asumsi dasar sehingga dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengukur data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui bantuan SPSS *Statistics 24 for windows*. Hasil uji normalitas data adalah 0,200 untuk skala *forgiveness* dan 0,08 pada skala kematangan emosi yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian dengan menggunakan *test for linierity* dengan taraf signifikansi 0,05 melalui bantuan SPSS *Statistics 24 for windows*. Hasil uji liniertitas penelitian ini adalah 0,000, menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel penelitian

bersifat linier. Setelah data memenuhi asumsi-asumsi dasar yang telah ditentukan, kemudian dilakukan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS Statistics 24 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji hipotesis dengan korelasi *product moment*, menunjukkan hasil sesuai tabel berikut ini :

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi *Product Moment*

		Correlations	
		Forgiveness	Kematangan Emosi
Forgiveness	Pearson Correlation	1	,529**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	211	211
Kematangan Emosi	Pearson Correlation	,529**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	211	211

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,529 ($r=0,529$), dapat disimpulkan bahwa hipotesis tidak ditolak. Nilai signifikansi sebesar 0,000, nilai ini lebih kecil dari probabilitas 0,05. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Tidak terdapat tanda negatif dalam korelasi tersebut yang menunjukkan bahwa kecenderungan semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin tinggi pula *forgiveness* yang dimiliki.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kematangan emosi dengan *forgiveness*. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1 yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa signifikansi yang didapat lebih kecil dari 0,05, sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan.

Nilai koefisien korelasi variabel kematangan emosi dengan *forgiveness* pada tabel sebesar 0,529 yang artinya variabel kematangan emosi memiliki hubungan yang cukup kuat dengan *forgiveness*. Hubungan tersebut bersifat positif, yang artinya hubungan berjalan searah. Data tersebut menunjukkan semakin tinggi kematangan

emosi maka semakin tinggi *forgiveness*, sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka semakin rendah pula *forgiveness*. Penelitian ini terbatas pada kematangan emosi dan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

McCullough, Bono, dan Root (2007) menunjukkan bahwa *forgiveness* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah karakteristik kepribadian yang meliputi stabilitas emosi. Individu yang stabil emosinya cenderung memiliki kematangan. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Hurlock (2010) bahwa kematangan emosi merupakan kondisi atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu permasalahan, sehingga dalam mengambil keputusan atau bertingkah laku didasari oleh pertimbangan serta tidak mudah berubah-ubah suasana hatinya. Emosi matang yang dimiliki individu akan mempengaruhi pertimbangan individu, salah satunya adalah pertimbangan mengambil keputusan untuk memaafkan setelah terjadi ketegangan akibat konflik.

Dalam kehidupan sehari-hari, individu selalu berinteraksi dengan orang lain, dan tidak terlepas dari konflik yang terjadi dalam hubungan interpersonal. Tidak seluruh individu mampu memaafkan kesalahan orang lain sesuai konflik terjadi. Pada dasarnya, memaafkan merupakan proses dimana akhirnya korban menyadari bahwa pelaku juga memiliki derajat kemanusiaan yang sama dengan dirinya, sehingga pantas untuk dihargai (Hadriami, 2006). Hal itu kemudian berdampak pada motivasi prososial individu. Motivasi prososial merupakan hasrat atau keinginan untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain (Gran & Berg, 2010). Perubahan motivasi prososial yang dimaksud pada diri individu setelah konflik berupa berkurangnya keinginan untuk membalas dendam, meredakan dorongan untuk memelihara kebencian serta melakukan konsiliasi hubungan dengan pelaku. Dalam proses ini kematangan emosi dalam diri individu berkontribusi terhadap keputusan seseorang untuk memaafkan. Adanya hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness*, sesuai dengan hasil uji hipotesis. Hal itu dikarenakan beberapa aspek dalam kematangan emosi dan aspek *forgiveness* saling berhubungan.

Pada aspek kematangan emosi, yaitu aspek kemandirian yang mana seseorang individu dapat memutuskan serta bertanggung jawab atas keputusan tersebut. Selain itu aspek kematangan emosi lainnya adalah kemampuan menguasai amarah, yang mana individu mampu mengendalikan perasaan marahnya dan memahami hal-hal yang dapat menimbulkan perasaan marah. Kedua aspek kematangan emosi tersebut mempengaruhi salah satu aspek *forgiveness*, yaitu aspek *revenge motivation*. *Revenge motivation* merupakan

kondisi dimana keinginan untuk balas dendam pada pelaku berkurang, dan ingin meminimalisir rasa marah pada pelaku. Berdasarkan penjelasan tersebut, individu menghadapi konflik dalam hubungan interpersonal dengan pelaku kemudian ia dapat mengendalikan emosinya maka ia akan cenderung menghindari hal-hal yang akan memunculkan rasa marahnya terhadap pelaku. Menghindari hal-hal yang memunculkan rasa marah ini juga akan menekan keinginan individu untuk melakukan balas dendam pada pelaku. Individu yang memiliki kematangan emosi baik akan bertanggung jawab pada pengambilan keputusan salah satunya yaitu keputusan untuk memaafkan pelaku.

Dimulai dari rasa untuk bertanggung jawab pada keputusan untuk memaafkan pelaku kemudian merambat pada salah satu aspek *forgiveness*, yaitu *benevolence motivation*. *Benevolence motivation* merupakan reaksi yang ditandai dengan meningkatnya keinginan untuk berbuat baik serta berdamai dengan pelaku untuk menjalin hubungan yang lebih dan lebih sehat lagi dengan pelaku. Aspek *forgiveness* ini dipengaruhi oleh beberapa aspek dalam kematangan emosi selain kemandirian yang mencakup tanggung jawab terhadap keputusan yang telah diambil. Pertama adalah aspek merasa aman yang ditandai dengan kebutuhan akan keberadaan orang lain atau ketergantungan terhadap individu lain. Kedua adalah aspek kemampuan merespon dengan tepat, yang mana individu mampu mengekspresikan kepekaan dan mampu menentukan waktu yang tepat untuk merespon kebutuhan emosi orang lain. Ketiga adalah aspek kemampuan berempati, dimana individu mampu memahami apa yang dipikirkan atau dirasakan orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, segala kemarahan dan kebencian usai terjadinya konflik kemudian tergantikan oleh keinginan untuk membangun hubungan yang lebih baik dan sehat dengan pelaku. Ketika individu mau untuk memaafkan pelaku dan membangun hubungan interpersonal yang lebih baik lagi dengan pelaku, itu merupakan wujud dari kematangan emosi pada individu. Hal tersebut senada dengan yang dikemukakan oleh Katkovsky dan Gorlow (1976), kematangan emosi adalah keadaan dimana individu berusaha untuk mencapai keadaan emosi yang baik dan sehat secara intrafisik dan secara interpersonal. Kematangan emosi individu kemudian mengurangi rasa tidak suka, serta bertambahnya rasa iba, rasa kasihan dan rasa kasih sayang kepada orang yang telah menyakiti (Enright, dalam Brown, 2003). Dengan memaafkan dan membangun hubungan yang lebih baik lagi dengan pelaku se usai konflik merupakan respon stimulus yang dapat diterima oleh lingkungan maupun diri sendiri.

Terbukti secara empirik dalam penelitian ini bahwa kematangan emosi memiliki kontribusi pada *forgiveness* pada mahasiswa. Jika mahasiswa dengan kematangan yang tinggi maka kecenderungan memaafkannya juga tinggi. Sebaliknya jika mahasiswa dengan kematangan emosi rendah, maka kecenderungan memaafkannya juga rendah. Dalam masyarakat modern, meningkatnya jumlah stres, kekerasan, kemarahan, dan perselisihan menjadikan memaafkan sebagai pencegah masalah serta meningkatkan kesejahteraan (McCullough dan Worthington, 1995). Penelitian yang dilakukan Anderson (2006) juga menunjukkan bahwa individu yang dapat memaafkan akan mengalami penurunan kemarahan kecemasan, serta depresi yang signifikan.

Berdasarkan data deskriptif pada variabel *forgiveness*, mahasiswa yang memiliki *forgiveness* rendah sebanyak 35 orang (16,58%), mahasiswa yang memiliki *forgiveness* sedang sebanyak 147 orang (69,66%), dan mahasiswa yang memiliki *forgiveness* tinggi sebanyak 29 orang (13,74%). Hasil deskripsi pengkategorian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya memiliki kecenderungan *forgiveness* sedang, hal ini dapat dihubungkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Enright, Santos, dan Al-Mabuk (1989, dalam Enright, 2000) yang menunjukkan bahwa pertama, mahasiswa yang termasuk dalam tahap remaja akhir tampaknya masih dipengaruhi oleh teman-temannya dalam kesediaannya untuk memaafkan orang lain, kedua, mereka tidak selalu bisa mengambil tindakan terbaik pada orang yang telah menyakiti. Artinya mereka masih membutuhkan konfirmasi dari luar untuk mengambil tindakan untuk memaafkan.

Burney (2001, dalam Anderson, 2006) berpendapat bahwa ekspresi emosional sehat (kontrol kemarahan) menunjukkan strategi manajemen kemarahan yang baik dan belajar untuk mencari solusi positif untuk menghadapi suatu masalah. Mahasiswa yang menunjukkan kontrol emosi yang baik memiliki kapasitas perilaku yang dapat menangani kemarahannya. Mendukung adanya penjelasan dari Helb dan Enright (1991) bahwa kemampuan memaafkan akan meningkat seiring dengan kematangan seseorang.

Berdasarkan tabel tersebut juga didapatkan bahwa hasil koefisien korelasi dalam penelitian ini sebesar 0,529 yang masuk dalam kategori cukup kuat. Hal ini berbeda dengan koefisien korelasi penelitian serupa yang dilakukan oleh Radhitia Paramitasari dan Ilham Nur Alfian dengan judul "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir" yaitu sebesar 0,824 yang masuk dalam kategori kuat. Perbedaan hasil koefisien korelasi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, selain konteks khusus yang digunakan

dalam penelitian, diantaranya adalah karakteristik sampel dalam merespon kuesioner dan instrumen penelitian yang digunakan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Radhitia Paramitasari dan Ilham Nur Alfian menggunakan instrumen penelitian yang diadaptasi dari *The Enright Forgiveness Inventory (EFI)* oleh *Dr. Enright and Human Development Study Group (2004)*. Instrumen penelitian yang diadaptasi langsung sudah banyak digunakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Subkoviak et al (1995) pada 197 mahasiswa dan hasil korelasi yang didapati juga tinggi yaitu 0,95. Perbedaan teori yang digunakan dalam membuat instrumen penelitian juga berpengaruh terhadap korelasi penelitian selain itu persepsi individu terhadap kalimat pernyataan dalam instrumen penelitian akan mempengaruhi respon responden. Karakteristik sampel dalam merespon kuesioner selain kematangan emosi yang dimiliki individu yaitu faktor eksternal seperti pengaruh teman, faktor lain yang ada pada diri responden seperti tingkat kelukaan dari konflik yang dialami, kualitas hubungan antara korban dan pelaku juga mempengaruhi responden dalam merespon pernyataan-pernyataan dalam kuesioner.

Masih banyak variabel-variabel yang diduga dapat mempengaruhi atau berhubungan dengan *forgiveness* antara lain sosial kognitif, karakteristik peristiwa yang menyakitkan, kualitas hubungan interpersonal dan bagian lain dari karakteristik kepribadian selain stabilitas emosi seperti religiusitas atau *agreeableness*. Sehingga untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel yang lebih beragam agar mempermudah penggalan data dalam penelitiannya

PENUTUP

Simpulan

Hasil analisis data penelitian diperoleh variabel kematangan emosi dan *forgiveness* adalah $p=0,000$. Hal tersebut berarti nilai signifikansinya lebih kecil atau kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga menunjukkan hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian diantaranya :

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang kematangan emosi dan *forgiveness*

pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya supaya melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan *forgiveness* pada diri individu. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan pada mahasiswa mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* sehingga mahasiswa mampu memanfaatkan emosinya dengan lebih baik. Sebab emosi yang matang akan mempengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan, salah satunya memaafkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait dengan kematangan emosi dan *forgiveness* diharapkan mampu menggali informasi dan menambah wawasan yang lebih dalam lagi mengenai aspek-aspek dari kedua variabel, serta manfaat dari adanya *forgiveness* yang baik pada mahasiswa. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti menggunakan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *forgiveness* seperti sosial kognitif, karakteristik peristiwa yang menyakitkan, kualitas hubungan interpersonal dan karakteristik kepribadian.

b. Peneliti selanjutnya dapat memperluas populasi penelitian serta menambah sampel penelitian atau menggunakan sampel yang berbeda pada penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, M.A. (2006). *The relationship among self-efficacy, forgiveness, and anger expression in adolescent*. Maine: The University of Maine (online).
(<https://digitalcommons.library.umaine.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.co.id/&httpsredir=1&article=1439&context=etd>)
- Brown, R.P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology*. (29) 759 – 771 (online)
- Girard, M., & E. Mullet. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development*, 4 Diunduh dari <https://link.springer.com/content/pdf/10.../BF02511412.pdf>
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (Penerjemah T. Hermaya). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

- Hadriami, E. (2006). Pemaafan dalam konseling. *Jurnal Psikodimensia*, 5(1), 97 – 108 (online)
- Hurlock, E.B. (2010). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Katkovsky, W., & Gorlow, L. (1976). *The psychology of adjustment: Current concept and application*. New York: McGraw-Hill Book Company. (online). https://openlibrary.org/books/OL5195728M/The_psychology_of_adjustment
- King, L.A. (2012). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif* (edisi pertama). Jakarta: Salemba Humanika
- Kusprayogi, Yogi. (2016). Kerendahhatian dan pemaafan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1) Diunduh dari https://www.researchgate.net/profile/Fuad_Nashori/publication/313580339_Kerendahhatian_dan_Pemaafan_pada_Mahasiswa/links/591ac7774585159b1a4c88ff/Kerendahhatian-dan-Pemaafan-pada-Mahasiswa.pdf
- Lichtenfeld, S. (2014). Forgive and forget: Differences between decisional and emotional forgiveness. *Journal Social Psychology*, 10(5) (online). (<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0125561>)
- Martin, A.D. (2003). Emotional quality management: Refleksi, revisi, dan revitalisasi hidup melalui kekuatan emosi. Jakarta: Penerbit Arga. (online). (https://books.google.com/books/about/Emotional_quality_management.html?id=fV_FNwAACAA)
- McCullough, M.E., & Worthington E.L. (1995). Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational interventions with a waiting list control. *Journal of Counseling and Values*, 40, 55-68 (online). (<https://miami.pure.elsevier.com/en/publications/promoting-forgiveness-a-comparison-of-two-brief-psychoeducational>)
- McCullough, M.E., Bono, G., & Root, L.M. (2007). *Forgiveness and well-being*. Coral Gables, Miami: University of Miami (online). (<https://welcome.miami.edu/academics/libraries/index.html>)
- Nashori, F. (2008). *Psikologi sosial islami*. Bandung: PT Refika Aditama
- Nashori, F. (2014). *Psikologi pemaafan*. Yogyakarta: Safiria Insania Press
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Toussaint, L., & Webb, J.R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685 (online). (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1963313>)
- Wallace, H.M., Exline, J.J., & Baumeister, R.F. (2008). Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(2), 453 – 460. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/229407643_Interpersonal_consequences_of_forgiveness_Does_forgiveness_deter_or_encourage_repeat_offenses
- Worthington, E.L., Van Oyen, W.C., Lerner, A.J., & Scherer, M. (2005). Forgiveness in health research and medical practice. *Journal of Clinical Psychological and Explore*. 1(3), 169 – 176. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/7001358_Forgiveness_in_Health_Research_and_Medical_Practice