

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DIRI SENDIRI, PEMAAFAN ORANG LAIN, DAN PEMAAFAN SITUASI DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA BARU (STUDI KORELASI PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG)

Muhammad Mardli Habibi, Farida Hidayati
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
mardlihabibi@student.undip.ac.id, farida_hid@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru. Karakteristik populasi penelitian yakni mahasiswa yang terdaftar di program studi sarjana S-1 Universitas Diponegoro Semarang angkatan tahun 2016 dan memiliki rentang umur 17-25 tahun. Sampel diambil menggunakan *cluster random sampling* dan berjumlah 391 mahasiswa. Analisis data menggunakan *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai korelasipearson antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi secara berurutan sebesar 0,429, 0,4, dan 0,395 dengan $P < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dalam tingkat sedang dan signifikan antara pemaafan diri sendiri dengan resiliensi, pemaafan orang lain dengan resiliensi, dan pemaafan situasi dengan resiliensi, pada mahasiswa baru Universitas Diponegoro Semarang.

KataKunci: pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, pemaafan situasi, resiliensi, mahasiswa baru

ABSTRACT

This research aimed to identify the relationship between forgiveness of self, forgiveness of others, and forgiveness of situation with resilience of first-year collage. The characteristic of the research's population was colleges who have enrolled in undergraduate studies program in Diponegoro University of Semarang batch 2016 and their age ranged from 17 to 25 years. The sample were taken using cluster random sampling method and involved 391 colleges in total. The researcher used Pearson Product Moment to analyze the data. The result indicated the correlation value between forgiveness of self, forgiveness of others, and forgiveness of situation with resilience sequently were 0.429, 0.4, and 0.395 with $P < 0.001$, whereas it showed positive correlation in medium level and significant between forgiveness of self, forgiveness of others, and forgiveness of situation with resilience of first-year of Diponegoro University of Semarang

Keywords: *forgiveness of self, forgiveness of other, forgiveness of situation, resilience, first-year college*

PENDAHULUAN

Kehidupan selalu berubah seiring berjalannya waktu. Masa-masa transisi menjadi waktu dimana individu menghadapi perubahan pola dalam kehidupannya. Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan pola menjadi kebutuhan individu untuk melewati masa-masa transisi. Semakin mudah beradaptasi dengan perubahan pola maka semakin mudah individu melewati masa-masa transisi.

Individu sepanjang kehidupannya dihadapkan berbagai macam masa transisi. Bagi beberapa individu, menjadi mahasiswa termasuk dalam masa transisi pendidikannya. Masa transisi menjadi mahasiswa dapat memberikan individu berbagai manfaat seperti merasa lebih dewasa, memiliki banyak pelajaran yang dapat dipilih, memiliki banyak waktu bersama teman sebaya,

memiliki kesempatan yang lebih untuk menjelajahi gaya hidup dan nilai-nilai yang berbeda, menikmati kemandirian dari orangtua, dan tertantang secara intelektual dalam tugas akademik (Santrock & Halonen dalam Santrock, 2011). Selain manfaat yang tersebut, masa transisi menjadi mahasiswa juga beresiko menimbulkan masalah berdasarkan beberapa penelitian.

Systematicreview dari Ibrahim dkk (2013) dari tahun 1980-2010 menunjukkan bahwa rata-rata prevalensi depresi pada mahasiswa sebesar 30,6%. Pryor, dkk (dalam Santrock, 2011) menemukan bahwa 200.000 mahasiswa baru dari 400 perguruan tinggi di Amerika mengalami stres dan depresi. Survei yang dilakukan Wong, dkk (2006) pada 7915 mahasiswa baru di Hongkong menunjukkan bahwa persentase yang memiliki kondisi depresi, cemas, dan stres di tingkat keparahan sedang atau tinggi masing-masing sebesar 21%, 41%, dan 27%. Santrock (2011) mengemukakan penyebab resiko dari salah satu permasalahan mahasiswa baru, yakni stres, adalah berkaitan dengan perubahan lingkungan dan situasi dari pendidikan sebelumnya seperti perubahan dalam struktur sekolah yang lebih umum dan besar, perubahan interaksi dengan teman sebaya yang memiliki latar belakang yang lebih beragam, peningkatan pada tuntutan ujian dan prestasi, perubahan struktur sekolah yang lebih luas, dan perubahan strata kelompok dimana individu pada jenjang pendidikan sebelumnya termasuk dalam kelompok yang lebih tua dan paling kuat kemudian menurun menjadi kelompok yang lebih muda dan kurang berdaya ketika menjadi mahasiswa.

Mahasiswa yang bisa menghadapi resiko dikatakan memiliki resiliensi. Resiliensi merupakan pola adaptasi positif dimana individu dapat menghadapi penderitaan maupun resiko yang signifikan (Masten & Reed dalam Snyder & Lopez, 2007). Pola adaptasi pada resiliensi berbeda dengan pola adaptasi maladaptif. Individu yang memiliki perilaku maladaptasi akan melakukan tindakan yang dapat mengganggu kehidupannya seperti tidak dapat berfungsi dengan baik di pekerjaannya, sedangkan individu yang memiliki resiliensi diidentifikasi memiliki keadaan yang membaik sepanjang waktu (Werner dalam Synder & Lopez, 2007; Kearney & Trull, 2012).

Penelitian dari Peng dkk (2012) menunjukkan bahwa mempromosikan resiliensi dapat membantu penyesuaian mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh penelitian Hartley (2010) yang menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi dapat menurunkan rata-rata *droupout* dan meningkatkan retensi pada mahasiswa dengan disabilitas psikiatrik baik di perkuliahan dengan jangka waktu 2 tahun maupun 4 tahun. Lebih lanjut lagi, penelitian yang dilakukan oleh Hartley (2011) menunjukkan resiliensi berhubungan positif dengan nilai IPK dan kesehatan mental. Hasil penelitian Pidgeon (2014) pada mahasiswa Australia, Amerika Serikat, Hongkong menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi akan memiliki tingkat *psychological distress* yang rendah, dan memiliki tingkat persepsi sosial serta *campus connectedness* yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah.

Tidak hanya di mahasiswa, resiliensi juga bermanfaat di lingkup lain. Penelitian yang dilakukan di Cina menunjukkan bahwa individu yang mengalami penyakit jantung koroner mengalami pemulihan yang tinggi dimana tingkat kolestrol menjadi rendah dan memiliki performa lebih baik dalam tes berjalan 6 menit ketika tingkat resiliensinya tinggi (Chan, Lai, & Wong, 2006). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Schure, Odden & Goins (2013) pada lanjut usia menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi berhubungan dengan penurunan gejala depresi serta *chronicpain*, dan peningkatan kesehatan fisik dan mental. Di lingkup keluarga imigran Cina ke Hongkong, tingkat resiliensi berhubungan negatif dengan kemunculan simptom depresi berdasarkan penelitian Yu dkk (2014).

Feder, Nestler, Westphal, & Charney(2010) mengemukakan bahwa spiritualitas termasuk dibagian faktor psikososial dalam resiliensi. Hal ini dikarenakan spiritualitas menyediakan

kerangka yang memfasilitasi pemulihan dan menemukan makna setelah mengalami pengalaman traumatik atau stres yang tinggi pada beberapa individu. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa spiritualitas berkaitan dengan resiliensi di mahasiswa.

Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Herndon(2003) pada mahasiswa laki-laki Afrika-Amerika menemukan bahwa spiritualitas memberikan rasa kebermaknaan, arah, dan tujuan hidup, dimana tugas di masa sekarang dan masa depan harus diselesaikan. Mahasiswa tersebut juga merasa bahwa spiritualitas mendukung resiliensi dimana praktek spiritualitas yang dilakukan berkontribusi dalam kemampuannya untuk tetap di sekolah. Praktek spiritual yang dilakukan berupa berdoa, datang ke gereja, dan membaca kitab suci atau tulisan yang menginspirasi. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Mehrinejad, Tarsafi, & Rajabimoghadam(2015)dimana mahasiswa yang memiliki spiritualitas yang lebih tinggi akan menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi. Salah satu praktek dari spiritualitas adalah pemaafan (Cayton, 2007).

Orang yang memaafkan menurut North (dalam Ransley, 2005) adalah individu yang dapat menunjukkan kemampuannya sebagai manusia untuk menjadi rasional maupun spiritual dalam memberikan kasih sayang yang tulus terhadap individu yang tidak pantas. Thompson dkk (dalam Synder & Lopez, 2007) menyebutkan bahwa pemaafan terjadi tidak hanya antar individu saja akan tetapi pemaafan juga dapat terjadi pada diri sendiri maupun situasi karena sumber dari kesakitan seseorang dapat dari diri sendiri, orang lain, maupun situasi sehingga bentuk dari pemaafan tergantung dari sumber kesakitannya dan kemudian menjadi target pemaafan, yakni pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain atau pemaafan situasi.

Bagi beberapa orang pemaafan dilihat sebagai kekalahan atau hilangnya rasa harga diri, dan membuka kesempatan untuk dapat disakiti lagi di masa depan akan tetapi hal itu dapat menjadi sebuah kekeliruan dalam memaknai pemaafan, dimana pemaafan masih dianggap tindakan pemberian yang ketika memberi sesuatu maka akan kehilangan apa hal yang diberikan (Aff, 2015). Pemaafan adalah membebaskan *attachment* negatif dari sumber yang menyakiti individu (Thompson dkk dalam Synder & Lopez, 2007). Thompson dkk (2005) mengatakan individu yang memaafkan akan mendapatkan pemahaman baru dari proses dialektik yang terjadi terus-menerus ketika pemaafan berlangsung, mengenai hal yang menyakitkan, hal yang menyakiti, sisa kesakitan, dan potensi dari dirinya sendiri, orang lain, atau dunia. Cayton (2007) menyebutkan bahwa pemaafan dapat membantu individu dalam menghadapi perasaan marah dan perasaan yang menyusahkan karena dapat membuka rasa keber-Tuhan-an dan kealamsemestaan.

Beberapa penelitian telah menunjukkan manfaat dari pemaafan. Penelitian Tibbits, Piromalli, Luskin, & Ellis(2006), menunjukkan bahwa individu yang memiliki *hypertension* tahap 1 mengalami penurunan tekanan darah dan perasaan marah ketika mengikuti program pelatihan pemaafan selama 8 minggu dengan keadaan marah yang tinggi. Studi longitudinal dari Toussaint, Shields, & Slavich(2016) menunjukkan bahwa peningkatan pada pemaafan berhubungan dengan penurunan stres yang kemudian berhubungan dengan penurunan simptom kesehatan mental. Kebalikan dengan orang yang memaafkan, penelitian yang dilakukan oleh Lawler (2003) menunjukkan individu yang tetap dendam dan menolak untuk memaafkan menunjukkan perubahan negatif pada tekanan darah, ketegangan otot, dan respon imun.

Secara spesifik, terdapat juga penelitian yang menunjukkan manfaat dari pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi. Penelitian dari Bryan, Theriault, & Bryan(2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemaafan diri sendiri dengan keparahan gejala *posttraumatic stress* dan penurunan *suicide attempt* pada personel dan veteran militer. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa sarjana menunjukkan bahwa pemaafan diri

sendiri dan pemaafan orang lain berhubungan positif dengan persepsi kesehatan fisik (Wilson, Milosevic, Carroll, Hart, & Hibbard, 2008). Penelitian Weinberg, Gil, & Gilbar (2014) menunjukkan bahwa pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi berhubungan positif dengan penurunan gejala *posttraumatic* pada korban penyerangan teror.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru. Peneliti berpendapat bahwa terdapat hubungan antara pemaafan diri sendiri dengan resiliensi, pemaafan orang lain dengan resiliensi, pemaafan situasi dengan resiliensi, pada mahasiswa baru. Data empirik dibutuhkan oleh peneliti untuk menguji keterhubungan antar variabel tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru. Karakteristik populasi subjek penelitian adalah terdaftar sebagai mahasiswa angkatan 2016 di program studi sarjana S-1 di Universitas Diponegoro Semarang dan memiliki rentang umur 17-25 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 391 mahasiswa, sesuai dengan jumlah minimal sampel penelitian untuk jumlah populasi sebesar 6.787 mahasiswa, berdasarkan tabel krechi dengan taraf keyakinan 95% dan interval keyakinan 0,5 (Azwar, 2014b).

Alat ukur yang digunakan adalah CD-RISC 25 (Connor & Davidson, 2003) untuk mengukur resiliensi, dan skala pemaafan (Rahmandani, Salma, & La Kahija, 2016) untuk mengukur pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi. CD-RISC 25 memiliki validitas isi, validitas faktorial, validitas *convergent* dengan Kobasa Hardiness, PSS-10, SVS, SDS, SSS, dan validitas *discriminant* dengan ASEX, serta memiliki nilai *chrobach alpha* sebesar 0,89 dan nilai *intra class correlation coefficient* pada *test-retest reliability* sebesar 0,87 (Connor & Davidson, 2003), sedangkan skala pemaafan memiliki validitas isi, serta memiliki nilai *chrobach alpha* sebesar 0,783 pada bagian pemaafan diri sendiri, 0,874 pada bagian pemaafan orang lain, 0,815 pada bagian pemaafan situasi (Rahmandani, Salma, & La Kahija, 2016).

Metode analisis data untuk mengetahui hubungan antara variabel pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan variabel resiliensi menggunakan teknik uji korelasi *pearson product moment*. Syarat-syarat/ asumsi-asumsi yang dipenuhi sebelum melakukan uji korelasi *pearson product moment* adalah normalitas data, *outlier* tidak mengganggu, linieritas data, *multi-collinearity* tidak ada diantara variabel prediktor, dan *independent error*. Perangkat lunak yang digunakan untuk analisis data berupa Microsoft Excel 2010 dan Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum sampel penelitian berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan jumlah subjek penelitian sebesar 391 individu dengan rata-rata umur 18,21 tahun dan karakteristik demografik belum menikah 100% (N=100); laki-laki 43,5% (N= 170), perempuan 56,5% (N=221); Islam 91% (N=356), Katolik 3,3% (N=13), Kristen 4,9% (N=19), Buddha 0,5% (N=2), Hindu 0,3% (N=1); Jawa 64,5% (N=252), Sunda 4,9% (N=19), Batak 3,3% (N=13), Suku Bangsa Lain 27,36% (N=107); sehat secara fisik 89,3% (N=349) dan psikologis 99,5 (N=387); menjalani terapi obat 2,6% (N=10), terapi psikologi 0,3 (N=1).

Hasil uji korelasi *pearson product moment* setelah memenuhi uji asumsi normalitas, linieritas, *multi-collinearity*, *outlier*, dan *independent error*, memiliki hubungan yang positif di tingkat sedang dan signifikan, yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.

Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment* Pemaafan Diri Sendiri, Pemaafan Orang Lain, dan Pemaafan Situasi dengan Resiliensi

Pemaafan Diri Sendiri		Pemaafan Orang Lain		Pemaafan Situasi	
<i>r</i>	Signifikansi	<i>r</i>	Signifikansi	<i>r</i>	Signifikansi
0,429	0,00	0,4	0,00	0,395	0,00

Keterangan. *r* = Koefisien Korelasi. Signifikansi 2 tailed ($p < 0,025$).

Nilai positif antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada koefisien korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa:

1. Semakin tinggi tingkat pemaafan diri sendiri yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi tingkat resiliensi
2. Semakin tinggi tingkat pemaafan orang lain yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi resiliensi
3. Semakin tinggi pemaafan situasi yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi resiliensi.

Korelasi positif pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru dapat menunjukkan bahwa ketiga pemaafan bermanfaat pada resiliensi individu yang baru dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

Manfaat dari pemaafan tidaklah diragukan lagi karena banyak penelitian yang mendukung hal itu mulai dari berhubungan negatif dengan marah, rasa sakit, *psychological distress* (Carson, dkk, 2005), *hopelessness*, depresi (Toussaint, Williams, Musick, & Everson-Rose, 2008) sampai memprediksi penurunan *diastolic blood pressure* (DBP) dan percepatan pemulihan DPB (Friedberg, Suchday, & Shelov, 2007), akan tetapi pemaafan bukanlah tindakan yang dapat dilakukan secara rutin sehingga individu mendapatkan manfaatnya setiap saat. Individu yang berkesempatan untuk memaafkan dan merasakan manfaat pemaafan adalah individu yang mengalami hal yang menyakitkan karena Smedes (1991), mengatakan bahwa awal dari tindakan pemaafan adalah individu merasa bahwa terdapat hal yang menyakiti dirinya.

Thompson dkk (2005), berpendapat bahwa terdapat tiga target pemaafan yakni diri sendiri, orang lain, dan situasi. Pendapat Thompson dkk (2005) dapat diartikan bahwa diri sendiri, orang lain, dan situasi dapat membuat individu tersakiti karena menjadi target pemaafan. Individu dapat berkesempatan mendapatkan manfaat pemaafan apabila dapat memaafkan target pemaafan tersebut, begitu juga mahasiswa baru. Pada penelitian ini mahasiswa baru Universitas Diponegoro Semarang mendapatkan manfaat dari pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi yakni resiliensi.

Pemaafan menurut Worthington Jr. & Scherer (2004), termasuk dalam strategi penyelesaian masalah yang berfokus pada emosi dimana pemaafan dikonsepsikan sebagai penyejajaran emosi positif (seperti empati, simpati, kasih sayang, atau cinta) terhadap emosi negatif ketidakbermaafan, dimana dapat menetralkan emosi negatif atau mengganti seluruh bagian dari negatif emosi dengan emosi positif. Pemaafan sebagai strategi penyelesaian masalah yang berfokus pada emosi sejalan dengan *broden-build theory*, emosi positif dapat menjadi penawar emosi negatif, dan emosi positif yang ada akan memicu kenaikan emosi positif lagi, yang pada

akhirnya menggantikan emosi negatif (Fredrickson, dalam Synder & Lopez, 2007). Hal ini sesuai dengan karakteristik individu yang resiliensi dimana individu yang resiliensi dapat toleran dengan perasaan negatif, dan sesuai dengan faktor resiliensi dimana resiliensi dapat meningkat ketika ada emosi positif (Connor & Davidson, 2003; Zutra, Hall, & Murray, 2010). Penelitian Chan (2013) dan Datu (2014), menunjukkan bahwa pemaafan berhubungan positif dengan *subjective well-being* sedangkan *subjective well-being* berhubungan dengan resiliensi berdasarkan penelitian (Satici, 2016).

Analisis deskriptif empat variabel penelitian pada subjek penelitian dilakukan oleh peneliti. Model kategorisasi jenjang (dengan lima jenjang) digunakan untuk mengelompokkan skor subjek penelitian. Hasil analisis deskriptif variabel:

1. Pemaafan diri sendiri pada mahasiswa baru Universitas Diponegoro Semarang menunjukkan tingkat pemaafan diri sendiri sangat rendah 0,25%, rendah 5,88%, sedang 52,68%, tinggi 37,85%, dan sangat tinggi 3,32%.
2. Pemaafan orang lain pada mahasiswa baru Universitas Diponegoro Semarang menunjukkan tingkat pemaafan orang lain sangat rendah 1,27%, rendah 4,6%, sedang 36,06%, tinggi 44,75%, dan sangat tinggi 13,04%.
3. Pemaafan situasi pada mahasiswa baru Universitas Diponegoro Semarang menunjukkan tingkat pemaafan situasi sangat rendah 1,02%, rendah 13,04%, sedang 38,36%, tinggi 41,17%, dan sangat tinggi 6,39%.
4. Resiliensi pada mahasiswa baru Universitas Diponegoro Semarang menunjukkan tingkat resiliensi sangat rendah 0%, rendah 0,76%, sedang 9,2%, tinggi 67,51%, dan sangat tinggi 35,29%.

Afif (2015) mengatakan bahwa, dalam setiap pemaafan, akan selalu ada tawar-menawar yang berat dalam diri korban, apakah akan menempuh pemaafan, atau menuntut keadilan setinggi-tingginya, untuk memulihkan penderitaan serta kerugian. Berdasarkan *logotherapy*, motivasi utama setiap manusia adalah pencarian makna (Frankl, 1992) sehingga apabila individu memaafkan baik ke diri sendiri, orang lain, atau situasi maka individu telah memiliki makna akan pemaafan baik ke diri sendiri, orang lain, atau situasi. Spiritualitas dapat memberikan rasa kebermaknaan (Pargament, 2009) yang kemudian dapat memprediksi pemaafan individu. Selain itu, Strelan (2007) menemukan beberapa variabel-variabel yang berhubungan dengan pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi, yakni:

1. *Narcissism* berhubungan dengan pemaafan diri sendiri, dengan mediasi *guilt* dan *self-esteem*
2. *Narcissism* dan *entitlement* berhubungan negatif, dan *agreeableness* berhubungan positif dengan pemaafan orang lain.
3. *Entitlement* berhubungan dengan pemaafan orang lain, dengan mediasi *agreeableness*.

Connor & Davidson (2003) mengatakan bahwa variasi resiliensi setiap individu dapat berbeda sesuai dengan konteks, waktu, umur, gender, asal budaya, serta keadaan hidup yang berbeda. Feder, Nestler, Westphal, & Charney (2010), mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *active coping* & menghadapi ketakutan, emosi positif dan optimisme, *social support*, *cognitive reappraisal*, *purpose in life*, *moral compass* dan *spirituality*.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru dengan tingkat korelasi yang sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, A. (2015). *Pemaafan, rekonsiliasi & restorative justice: Diskursus perihal pelanggaran di masa lalu dan upaya-upaya melampauinya*. Yogyakarta: Putaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014b). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bryan, A. O., Theriault, J. L., & Bryan, C. J. (2015). Self-forgiveness, posttraumatic stress, and suicide attempts among military personnel and veterans. *Traumatology, 21*(1), 40-46. doi:10.1037/trm0000017
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Goli, V., Fras, A. M., Lynch, T. R., Thorp, S. R., & Buechler, J. L. (2005). Forgiveness and chronic low back pain: A preliminary study examining the relationship of forgiveness to pain, anger, and psychological distress. *The Journal of Pain, 84*(91), 84-91. doi:10.1016/j.jpain.2004.10.012
- Cayton, M. E. (2007). Spiritual practice day by day –conversations with those who know. In M. E. Coyte, P. Gilbert, & V. Nicholls (Eds.), *Spirituality, values and mental health: Jewels for the journey* (pp. 194-205). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teacher: The contribution of gratitude, forgiveness and the orientation to happiness. *Teaching and Teacher Education, 32*, 22-30. doi:10.1016/j.tate.2012.12.005
- Chan, I. W., Lai, J. C., & Wong, K. W. (2006). Resilience is associated with better recovery in Chinese people diagnosed with coronary heart disease. *Psychology and Health, 21*(3), 335-349.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of new resiliency scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76-82. doi:10.1002/da.10113
- Datu, J. A. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino Adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling, 36*(3), 262-273. doi:10.1007/s10447-013-9205-9
- Feder, A., Nestler, E. J., Westphal, M., & Charney, D. S. (2010). Psychobiological mechanisms of resilience to stress. In *Handbook of adult resilience* (pp. 35-54). New York: Guildford.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Friedberg, J. P., Suchday, S., & Shelov, D. V. (2007). The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. *International Journal of Psychophysiology, 65*(2), 87-94.
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college. *Journal of American College Health, 59*(11), 596-604. doi:10.1080/07448481.2010.515632
- Herndon, M. K. (2003). Expressions of spirituality among African-American college males. *The Journal of Men's Studies, 12*(1), 75-84. doi:10.3149/jms.1201.75
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research, 47*, 391-400. doi:10.1016/j.jpsychires.2012.11.015
- Kearney, C. A., & Trull, T. J. (2012). *Abnormal psychology and life: A dimensional approach*. New York: Wadsworth.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. (2003). A change of heart: cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine, 26*(5), 373-393. doi:10.1023/A:1025771716686
- Mehrenejad, S. A., Tarsafi, M., & Rajabimoghadam, S. (2015). Predictability of students' resiliency by their spirituality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 205*, 396-400. doi:10.1016/j.sbspro.2015.09.024
- Pargament, K. I. (2009). Spirituality. In S. J. Lopez, *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 928-932). New York: John Wiley & Sons.
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., . . . Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry research, 196*(1), 138-141. doi:10.1016/j.psychres.2011.12.006
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. (2014). Examining characteristics of resilience among university students: An international study. *Open Journal of Social Sciences, 2*(11), 14-22. doi:10.4236/jss.2014.211003
- Rahmandani, A., Salma, & La Kahija, Y. (2016). *Forgiveness meditation untuk meningkatkan self-forgiveness, forgiveness of other, dan forgiveness of situation pada mahasiswa*. Semarang: Tidak dipublikasi. [Laporan akhir Riset Dosen Pemula].

- Ransley, C. (2005). Forgiveness: Themes and issues. In C. Ransley, & T. Spy (Eds.), *Forgiveness and the healing process* (pp. 10-32). New York: Brunner-Routledge.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 102*, 68-73. doi:10.1016/j.paid.2016.06.057
- Schure, M. B., Odden, M., & Goins, R. T. (2013). The association of resilience with mental and physical health among older American Indians: The native elder care study. *American Indian and Alaska native mental health research, 20*(2), 27-41.
- Smedes, L. B. (1991). *Memaafkan: Kekuatan yang membebaskan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The Scientific and practical explorations of human Strengths*. London: Sage.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences, 42*(2), 259-269.
- Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmussen, H., Billings, L., . . . Roberts, D. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality, 73*(2), 313-360. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x
- Tibbits, D., Piromalli, D., Luskin, F. M., & Ellis, G. (2006). Hypertension Reduction. *Journal of Pastoral Care and Counseling, 60*(1-2), 27-34. doi:10.1177/154230500606000104
- Toussaint, L. L., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2016). Forgiveness, stress, and health: A 5-week dynamic parallel process study. *Annals of Behavioral Medicine, 1-9*. doi:10.1007/s12160-016-9796-6
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health, 2*(2), 89-103.
- Weinberg, M., Gil, S., & Gilbar, O. (2014). Forgiveness, Coping, and Terrorism: Do Tendency to Forgive and Coping Strategies associate with the level of posttraumatic symptoms of Injured victims of terror attacks? *Journal of Clinical Psychology, 70*(7), 693-703. doi:10.1002/jclp.22056
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Psychical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college student. *Journal of Health Psychology, 13*(6), 798-803. doi:10.1177/1359105308093863
- Wong, J. G., Cheung, E. P., Chan, K. K., Ma, K. K., & Tang, S. W. (2006). Web-based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education student in Hongkong. *The Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists, 40*, 777-782.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health, 19*(3), 385-405. doi:10.1080/0887044042000196674
- Yu, X., Stewart, S. M., & Lam, T. H. (2014). Resilience and depressive symptoms in mainland Chinese immigrants to Hong Kong. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 49*(2), 241-249. doi:10.1007/s00127-013-0733-8
- Zutra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zutra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3-29). New York: Guilford.