

HUBUNGAN ANTARA *FORGIVENESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA

Tanisya Aurely Damaiaty

Psikologi

Dr. Dra. Elly Yuliandari Gunatirin, M.Si

Dr. Mary Philia Elisabeth, S.Psi., M.Psi., Psikolog

ABSTRAK

Mahasiswa termasuk ke dalam *emerging adult* individu tidak lagi disebut sebagai remaja namun belum dapat dikatakan sebagai dewasa awal. Perubahan ini memberikan dampak ketidakstabilan pada kehidupannya sehingga menyebabkan beberapa *emerging adult* memiliki permasalahan mental yang mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Masalah kesejahteraan psikologis telah menjadi semakin umum dikalangan mahasiswa saat ini. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah memaafkan. Individu yang mampu memaafkan dirinya dapat terhindar dari *anxiety* dan *depression*. Pemaafan diri dapat memberikan dampak positif secara fisik maupun psikologis yang optimal pada setiap individu dan dapat memunculkan sikap positif terhadap diri. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 322 orang dan diambil menggunakan teknik *snowball sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat ukur yang digunakan adalah *Transgression Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18) dan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS). Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan uji korelasi parametrik. Hasil analisis menunjukkan hubungan positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* ($\rho = 0.297$, sig. = 0.00). Dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* memiliki hubungan yang signifikan dan memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: pemaafan diri, pemaafan, *forgiveness*, *psychological well-being*, kesejahteraan psikologis

RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG COLLEGE STUDENT

Tanisya Aurely Damaiaty

Psikologi

Dr. Dra. Elly Yuliandari Gunatirin, M.Si

Dr. Mary Philia Elisabeth, S.Psi., M.Psi., Psikolog

ABSTRACT

College students are included in emerging adults, individuals are no longer referred to as adolescent but cannot be said to be early adults. These changes have an unstable impact on their lives, causing some emerging adults to have mental problems which impact to their psychological well-being. Psychological well-being issues have become common issues among college students. Forgiveness is one factor that influenced toward psychological well-being. Individual whose can forgive themselves could avoid anxiety and depression, and could rise someone's up psychological well-being. Self-forgiveness can have a positive impact physically and psychologically optimally on each individual and can lead to a positive attitude towards self. This research's purpose is to determine the relationship of forgiveness with psychological well-being of college students. The sample of this research was 322 people. Which was taken by snowball technique. This research used a quantitative method in the form of a survey. The measuring instruments used were the Transgression Related Interpersonal Motivation (TRIM-18) and Psychological Well-Being Scale (PWBS). The data were analyzed using parametric correlation test. The result of the analysis showed a positive relationship between forgiveness and psychological well-being ($\rho = 0.297$, sig. = 0.00) Based on these results, it can be concluded forgiveness has a significant and give positive effect psychological well-being of college students.

Keyword: forgiveness, self-forgiveness, psychological well-being