

Memaafkan Sebagai Faktor Penguat Kesehatan Mental Mahasiswa PAI Angkatan 22: Tinjauan Psikologis

*Muhammad Khair¹, Surawan², Nabihah Husna Razali³

^{1,2} Universitas Islam Negeri Palangka Raya

³ International Islamic University Malaysia

Email: muhammadkhair9933@gmail.com¹, surawan@iain-palangkaraya.ac.id², nabihahnusnarazali@gmail.com³

Received: 14/4/2025

Revised: 25/6/2025

Accepted: 26/6/2025

Published: 27/6/2025

Abstract

Mental health has become an increasingly relevant issue in modern society, particularly due to the influence of technology and social media, which tend to exacerbate individuals' psychological conditions. This study aims to examine the effect of forgiveness on the mental health of students in the Islamic Religious Education (PAI) Study Program, class of 2022. A quantitative approach with a correlational method was employed, involving 30 respondents selected through purposive sampling. The instrument used to measure forgiveness was the Heartland Forgiveness Scale, while mental health was assessed using the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. Pearson correlation test results indicated a very strong and significant relationship between forgiveness and mental health, with a correlation coefficient of 0.990 and a p-value of <0.001. These findings suggest that the higher the level of forgiveness, the better the students' mental health condition. This research emphasizes the importance of forgiveness as a factor that strengthens psychological well-being and contributes to the development of more holistic psychological interventions. It is hoped that the results of this study can serve as a foundation for educational institutions to design programs that enhance students' mental health through the practice of forgiveness.

Keyword: Forgiveness; Mental Health; Islamic Religious Education Students.

Abstrak

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin relevan dalam masyarakat modern, terlebih dengan pengaruh teknologi dan media sosial yang memperburuk kondisi psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh sikap memaafkan terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2022. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional, melibatkan 30 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel memaafkan adalah Heartland Forgiveness Scale, sementara kesehatan mental diukur menggunakan Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara memaafkan dan kesehatan mental, dengan koefisien korelasi sebesar 0,990 dan p-value < 0,001. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat memaafkan, semakin baik kondisi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya memaafkan sebagai faktor yang memperkuat kesejahteraan psikologis, serta memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi psikologis yang lebih holistik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk merancang program yang dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa melalui praktik memaafkan.

Kata Kunci : Memaafkan; Kesehatan Mental; Mahasiswa Pendidikan Agama Islam.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu sentral dalam dinamika sosial kontemporer, terutama di tengah perubahan gaya hidup dan percepatan interaksi digital yang berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis individu (SENDA et al., 2024). Fenomena kecemasan, stres, dan tekanan emosional semakin marak terlihat di kalangan masyarakat, sebagai dampak dari kemajuan teknologi dan intensitas penggunaan media sosial yang turut merubah pola interaksi sosial (Syah et al., 2023). Di tengah kondisi tersebut, pencarian strategi coping yang efektif menjadi sangat penting guna mendukung peningkatan kesehatan mental, salah satunya melalui konsep memaafkan yang telah lama diakui dalam berbagai tradisi budaya dan keagamaan sebagai sarana untuk mengubah energi negatif menjadi positif (Irawati, 2023).

Dalam konteks psikologi, memaafkan dipandang sebagai proses internal yang memfasilitasi pelepasan beban emosional, mengurangi perasaan dendam, dan memungkinkan individu untuk melanjutkan kehidupan dengan perspektif yang lebih sehat (Firdaus, 2024). Penelitian empirik menunjukkan bahwa sikap saling memaafkan tidak hanya berkontribusi terhadap perbaikan hubungan interpersonal, tetapi juga membawa dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti peningkatan kebahagiaan, ketenangan batin, dan pengurangan stres (Irawati, 2023). Meskipun begitu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti peran konseling dan pendekatan psikoterapi dalam menangani masalah kesehatan mental (Syah et al., 2023) sehingga studi mengenai peran spesifik memaafkan sebagai mekanisme peningkatan kesehatan mental masih relatif jarang dikaji secara mendalam.

Selain itu, terdapat fakta sosial yang mendasari perlunya peninjauan kembali mekanisme psikologis dalam menghadapi tekanan emosional, di mana fenomena pemaduan antara nilai-nilai spiritual, nilai interpersonal, dan proses psikodinamik individu semakin terlihat relevan dalam konteks kesehatan mental (Irawati, 2023). Kebaruan dari artikel ini terletak pada upaya mengintegrasikan konsep memaafkan ke dalam kerangka kerja psikologi modern, yang tidak hanya mencakup aspek individual, melainkan juga memperhatikan dampak sosial dan interaksional dari penerapan nilai-nilai memaafkan. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dan empiris terhadap literatur kesehatan mental, sekaligus membuka peluang untuk pengembangan intervensi psikologis yang lebih holistik di masa depan (Irawati, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara sikap memaafkan dan kesehatan mental pada mahasiswa PAI angkatan 2022. Lokasi penelitian direncanakan pada lingkungan mahasiswa, khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2022. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa berada dalam fase perkembangan dewasa awal yang rentan mengalami tekanan emosional dan konflik interpersonal, sehingga menjadi subjek yang tepat untuk meneliti kaitan antara memaafkan dan kondisi mental.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PAI angkatan 2022, sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Kriteria yang ditetapkan bagi responden adalah mahasiswa yang pernah mengalami konflik atau permasalahan pribadi dalam satu bulan terakhir. Sampel yang diambil diharapkan cukup untuk mendapatkan hasil yang mewakili populasi, yaitu sekitar 30 responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang disusun berdasarkan skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk mengukur sikap memaafkan, digunakan instrumen yang diadaptasi dari Heartland Forgiveness Scale, yang mengukur kemampuan memaafkan diri sendiri, memaafkan orang lain, dan menerima keadaan atau situasi. Sedangkan untuk mengukur kesehatan mental, digunakan instrumen yang mengacu pada Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Aziz et al., 2017), yang mampu menggambarkan kondisi psikologis positif seseorang dalam kesehariannya. Sebelum melakukan analisis korelasi Pearson, dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Uji ini dipilih karena sesuai untuk jumlah sampel yang kecil hingga sedang. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut

HASIL

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dan sejumlah 30 mahasiswa PAI Angkatan dengan pengumpulan data Berdasarkan tingkat memaafkan dan kesehatan mental mereka yang datang. Dengan jumlah responden yang terbatas ini, penelitian ini tetap bertujuan untuk menyajikan pandangan yang representatif tentang pengaruh memaafkan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur kedua variabel tersebut.

Harapan penelitian ini ialah hasil yang akan dapat memberikan gambaran akan pentingnya penguatan memaafkan dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, serta memberikan rekomendasi bagi pihak universitas atau lembaga pendidikan untuk mengembangkan program yang dapat meningkatkan derajat kesehatan mental mahasiswa melalui hasil pendekatan psikologis memaafkan.

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Memaafkan	30	25	46	35.57	6.061
Mental	30	24	48	37.00	6.998
Valid N (listwise)	30				

Tabel 1. Hasil uji Diskriptif statistik

Berdasarkan statistik deskriptif yang diperoleh, variabel memaafkan memiliki rata-rata skor sebesar 35,57 dengan standar deviasi 6,061 serta rentang antara 25 hingga 46. Sementara itu, variabel kesehatan mental menunjukkan rata-rata 37 dengan standar deviasi 6,998 dan rentang skor 24 hingga 48. Data ini mengindikasikan adanya keanekaragaman tingkat kemampuan memaafkan dan kondisi kejiwaan di kalangan partisipan penelitian. Kedua variabel tersebut menghadirkan fluktuasi yang cukup signifikan. Hal ini dapat dipahami mengingat karakteristik dan pengalaman hidup setiap individu berbeda-beda. Beragam faktor sosial, budaya, hingga psikologis mempengaruhi bagaimana setiap orang menyikapi situasi dan merespons emosi.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MEMAAFKAN	.087	30	.200*	.966	30	.446
MENTAL	.108	30	.200*	.953	30	.206

Tabel 2. Hasil Uji Sapiro-wilk untuk uji Normalitass

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel memaafkan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,446, sedangkan variabel kesehatan mental menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,206. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari batas kritis 0,05, yang berarti bahwa tidak terdapat cukup bukti untuk menolak hipotesis nol bahwa data berdistribusi normal. Dengan kata lain, data dari kedua variabel baik memaafkan maupun kesehatan mental dinyatakan berdistribusi normal.

Correlations

		MEMAAFKAN	MENTAL
MEMAAFKAN	Pearson Correlation	1	.990**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
MENTAL	Pearson Correlation	.990**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

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

Tabel 3. Hasil uji Korelasi Pearson

Selanjutnya hasil uji korelasi Pearson antara variabel *memaafkan* dan *kesehatan mental* dengan nilai koefisien korelasi Pearson (r) sebesar 0,990. Nilai ini menunjukkan hubungan yang sangat kuat karena nilai koefisiennya lebih besar dari 0,5, serta arah korelasinya adalah positif. Artinya, semakin tinggi tingkat memaafkan, semakin baik kesehatan mental mahasiswa. Koefisien korelasi Pearson (r) ini menggambarkan hubungan yang sangat kuat, sehingga variabel *memaafkan* sangat berhubungan dengan variabel *kesehatan mental*.

Selain itu, nilai p-value untuk uji korelasi Pearson ini adalah <0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *memaafkan* dan *kesehatan mental* signifikan. Karena p-value < 0,05, dapat disimpulkan bahwa H0 (hipotesis nol) ditolak dan H1 (hipotesis alternatif) diterima. Oleh karena itu, hubungan antara variabel *memaafkan* dengan variabel *kesehatan mental* mahasiswa PAI Angkatan 22 dapat dinyatakan ada dan signifikan.

PEMBAHASAN

Memaafkan sebagai proses penyembuhan diri

Memaafkan merupakan suatu proses yang penting dalam penyembuhan diri, yang melibatkan dimensi psikologis dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa memaafkan tidak hanya bermanfaat untuk individu yang mengampuni, tetapi juga sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Webb & Toussaint,

2019). Proses ini membantu individu untuk melepaskan perasaan sakit hati dan emosi negatif yang sering kali menghambat proses penyembuhan mental dan emosional. Dalam hal ini, memaafkan dapat dikaitkan dengan peningkatan ketahanan psikologis, yang membantu individu untuk lebih baik dalam menghadapi stres dan tantangan hidup (Riaz et al., 2024)

Stres psikologis yang dihasilkan dari emosi negatif dapat memicu respons fisiologis dalam tubuh. Ketidakmampuan untuk melepaskan emosi negatif sering kali dihubungkan dengan penurunan kesehatan fisik, yang berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan (Zulfiani & Fuadah, 2023). Pentingnya proses memaafkan dalam konteks kesehatan mental juga terlihat dalam hubungan antara emosi negatif dan kesehatan jasmani. Ketidakmampuan untuk memaafkan dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang, menyebabkan stres kronis yang mempengaruhi kesehatan fisik. Berdasarkan penelitian, emosi negatif yang berkepanjangan dapat dihubungkan dengan peningkatan inflamasi dalam tubuh, yang dapat mengarah pada berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung dan gangguan (Krause & Ellison, 2003). Mengintegrasikan praktik memaafkan dalam pendekatan terapeutik menunjukkan peningkatan dalam aspek kesehatan fisik individu, yang mendemonstrasikan pentingnya memaafkan dalam konteks perawatan holistik (Costa et al., 2024). Memaafkan bukan hanya tentang mengatasi kemarahan atau rasa sakit, tetapi juga merupakan bagian penting dari pengembangan kesehatan fisik yang lebih baik dan kualitas hidup secara keseluruhan (Oduntan et al., 2023).

Pemaafan juga dapat dianggap sebagai langkah penting dalam proses penyembuhan diri, di mana individu diharapkan untuk merenungkan dan menerima pengalaman menyakitkan yang telah mereka alami (Gultom et al., 2019). Proses ini mengajak individu untuk tidak hanya melihat kesalahan atau tindakan yang menyakitkan, tetapi juga untuk membangun perspektif yang lebih baik tentang diri mereka dan orang lain. Dalam konteks ini, memaafkan diri menjadi sangat penting, terutama dalam situasi di mana individu merasa bersalah atau kecewa dengan diri mereka sendiri. Dengan memaafkan diri, seseorang dapat mengubah pola pikir menjadi lebih positif dan produktif, sehingga memfasilitasi proses penyembuhan yang lebih (Hidayati & Kuncoro, 2021).

Memaafkan sebagai penguat hubungan sosial

Memaafkan merupakan salah satu aspek penting dalam memperkuat hubungan sosial di antara individu. Proses memaafkan tidak hanya berkaitan dengan melepaskan perasaan negatif terhadap orang yang telah melakukan kesalahan, tetapi juga berkaitan dengan pengembalian hubungan yang harmonis setelah terjadinya konflik atau pelanggaran (Yoela & Tobing, 2018). Ketika individu memilih untuk memaafkan, mereka berpartisipasi dalam upaya rekonsiliasi yang dapat mendukung hubungan sosial yang lebih stabil dan sehat. Hal ini tercermin dalam penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan yang pernah mengalami kekerasan merasa terbantu dalam memulihkan hubungan dengan pelaku melalui proses memaafkan.

Penelitian juga menunjukkan bahwa pemaafan berperan penting dalam konteks interaksi sosial lainnya. Di dalam persahabatan, misalnya, konflik yang muncul dapat menyebabkan perpecahan, tetapi pemaafan memungkinkan kedua belah pihak untuk melanjutkan hubungan dengan cara yang lebih positif. Studi menunjukkan bahwa setelah mengalami pengkhianatan, individu yang mampu memaafkan merasa lebih positif dan dapat mengambil hikmah dari pengalaman tersebut (Shabrina et al., 2019). Dengan demikian, memaafkan tidak hanya memperbaiki hubungan tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial individu.

Dalam konteks pendidikan, nilai memaafkan dapat disisipkan melalui pengajaran yang menanamkan nilai-nilai kesetaraan dan empati dalam hubungan antarsiswa. Dengan demikian, remaja dapat belajar mengenai pentingnya memaafkan sebagai cara untuk mengatasi konflik dan ketidakpuasan dalam hubungan sosial mereka, baik dalam konteks pertemanan maupun dengan orang tua mereka (Damanik & Saliman, 2024). Pendidikan yang mempromosikan empati akan mendukung kemampuan siswa untuk memaafkan, yang pada gilirannya menciptakan suasana sosial yang lebih mendukung di lingkungan pendidikan (Moesarofah, 2022).

Dari perspektif yang lebih luas, memaafkan juga dapat dipandang sebagai mekanisme sosial yang mengurangi ketegangan dan menghindari konflik yang lebih serius di dalam masyarakat, yang terwujud dalam interaksi sehari-hari. Ketika memaafkan dilihat sebagai kebutuhan sosial, hal ini dapat membantu dalam menciptakan masyarakat yang lebih damai dan harmonis, di mana individu dapat hidup berdampingan meskipun pernah mengalami perselisihan.

Penelitian ini mengkaji pengaruh sikap memaafkan Faktor Penguat Kesehatan Mental Mahasiswa PAI Angkatan 22 melalui pendekatan kuantitatif dengan 30 responden. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor memaafkan sebesar 35,57 dan kesehatan mental sebesar 37,00, dengan standar deviasi yang menunjukkan adanya variasi antar responden. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, memungkinkan analisis lanjutan dengan uji korelasi Pearson.

Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara memaafkan dan kesehatan mental, dengan koefisien korelasi sebesar 0,990 dan p-value < 0,001. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat memaafkan, semakin baik pula kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa memaafkan berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian tentang memaafkan sebagai faktor penguat kesehatan mental telah berkembang, menunjukkan bahwa kemampuan untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain dapat memiliki dampak positif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Riset oleh Charzyńska dkk. menunjukkan bahwa pada pasien dengan penyakit rematik, terdapat hubungan positif antara memaafkan diri sendiri dan kesejahteraan; individu yang mampu memaafkan diri sendiri melaporkan tingkat kesejahteraan lebih tinggi (Charzyńska et al., 2024). Penelitian ini menyoroti pentingnya pengembangan intervensi yang mengedepankan praktik memaafkan sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental di populasi yang menderita penyakit kronis.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Worthington (Islam et al., 2024), yang menyatakan bahwa individu yang mampu memaafkan lebih mudah mencapai stabilitas emosional dan kebahagiaan psikologis. Memaafkan juga diketahui menurunkan tingkat stres dan depresi, dua aspek penting yang berhubungan erat dengan kesehatan mental.

Selanjutnya, penelitian oleh Skalski-Bednarz dkk. mengamati bagaimana kemampuan untuk memaafkan dapat mengurangi emosi negatif dan membantu mencegah isolasi sosial, yang sangat bermanfaat bagi individu dengan HIV, mengurangi risiko depresi dan kecemasan (Skalski-Bednarz et al., 2024). Temuan ini mendukung argumentasi bahwa memaafkan tidak hanya meredakan perasaan negatif tetapi juga bisa menjadi komponen penting dalam strategi perawatan kesehatan yang komprehensif.

Toussaint dkk. mengemukakan bahwa memaafkan berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif dari stres, berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik

dengan mengurangi persepsi terhadap stres (Toussaint et al., 2016). Konsep ini menunjukkan mekanisme di mana memaafkan dapat meningkatkan kualitas hidup individu dengan menurunkan tingkat stres psikologis.

Studi lain oleh Abid menegaskan bahwa individu yang mampu memaafkan cenderung mengalami tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah, menegaskan kembali hubungan positif antara memaafkan dan kesehatan mental (Abid, 2017). Peningkatan dalam praktik memaafkan dapat menjadi langkah strategis dalam upaya mengurangi gejala kesehatan mental, terutama di kalangan individu yang mengalami depresi.

Penelitian oleh Amanze dan Carson mencatat bahwa terdapat asosiasi kuat antara tingkat memaafkan yang tinggi dan kesejahteraan, menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis seperti memaafkan berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan (Amanze & Carson, 2022). Temuan ini konsisten dengan pemahaman bahwa memaafkan berpengaruh positif terhadap kualitas hidup. Melalui berbagai bukti ini, jelaslah bahwa memaafkan bukan hanya sekadar tindakan moral atau spiritual, tetapi juga aspek penting yang dapat memperkuat kesehatan mental individu dan mengurangi risiko gangguan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara sikap memaafkan dengan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2022. Koefisien korelasi sebesar 0,990 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam memaafkan, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun keadaan, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya. Temuan ini menegaskan bahwa memaafkan bukan hanya bernilai moral dan spiritual, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang positif dalam menjaga stabilitas emosional, mengurangi stres, serta meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, praktik memaafkan perlu didorong sebagai bagian dari strategi intervensi psikologis yang holistik, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian ini juga memberikan rekomendasi kepada institusi pendidikan untuk mengembangkan program pembinaan mental yang memasukkan nilai-nilai memaafkan sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menghadapi tantangan psikologis di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, M. (2017). Forgiveness: As Attaining Mental Health Among Depressed Patients. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 7(4). <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2017.07.00444>
- Amanze, R. U., & Carson, J. (2022). Forgiveness and Mental Well-Being: A Transnational Comparison. *Mental Health and Social Inclusion*, 28(5), 407–415. <https://doi.org/10.1108/mhsi-07-2022-0048>
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.33-43>
- Charzyńska, E., Offenbacher, M., Halverson, K., Hirsch, J. K., Kohls, N., Hanshans, C., Sirois, F. M., & Toussaint, L. (2024). Profiles of Well-being and Their Associations With Self-forgiveness, Forgiveness of Others, and Gratitude Among Patients With Rheumatic and Musculoskeletal Diseases. *British Journal of Health Psychology*, 30(1). <https://doi.org/10.1111/bjhp.12749>
- Costa, S., Velez, M. J., & López, A. (2024). Your Coworkers Can Make You Sick: An Investigation of Coworker Undermining and Employee Health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(4), 1716–1735. <https://doi.org/10.1111/joop.12536>
- Damanik, F. H. S., & Saliman. (2024). Menanamkan Nilai Kesetaraan Gender Dalam Hubungan Berpacaran Melalui Pembelajaran Sosiologi Di Jenjang Sekolah Menengah Atas. *Didaktika Jurnal Kependidikan*, 13(1), 771–778. <https://doi.org/10.58230/27454312.376>
- Gultom, A. F., Munir, M., & Ariani, I. (2019). Pemikiran Kierkegaard Tentang Manusia Agony Dan Proses Penyembuhan Diri. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 4(2), 55–61. <https://doi.org/10.21067/jmk.v4i2.4087>
- Hidayati, A., & Kuncoro, J. (2021). Pemaafan Diri Mantan Homoseksual (Lesbian); Studi Kualitatif. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.47679/jopp.311022021>
- Irawati. (2023). Implementasi Budaya Saling Memaafkan Timbulkan Energi Positif Terhadap Lingkungan Sosial Perspektif Hadis. *Jpai*, 1(2), 98–105. <https://doi.org/10.69698/jpai.v1i2.433>
- Islam, U., Sjech, N., Djambek, M. D., Syam, H., Islam, U., Sjech, N., & Djambek, M. D. (2024). *Menelisik Perilaku Forgiveness bagi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. 7(2), 118–130.
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77–93. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00162>
- Moesarofah. (2022). Psikodinamika Memaafkan Dalam Hubungan Interpersonal. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 288–295. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v3i1.117>
- Oduntan, E., Onasanya, O., Anderson, T., DesRoches, A., Mondal, P., & Mela, M. (2023). The Influence of a Learning to Forgive Program on Institutional Offending and Recidivism Among Offenders With Mental Disorder. *Medicine Science and the Law*, 63(4), 280–286. <https://doi.org/10.1177/00258024221141635>
- Riaz, M., Ashraf, M., Sheikh, I., Hyat, U., Khan, Z. K., & Ahmad, N. u. a. (2024). Role of Marital Status in the Impact of Forgiveness on Psychological Resilience Among

- Women. *Bbe*, 12(3), 799–802. <https://doi.org/10.61506/01.00127>
- SENDA, S. S., Boe, M. R., & BILI, S. (2024). Analisis Fenomena ‘Fear of Missing Out’ Di Kalangan Remaja Dalam Arus Perkembangan Teknologi Digital. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(6), 31–37. <https://doi.org/10.55197/qjssh.v5i6.465>
- Shabrina, E., Hasnawati, H., & Fadhilah, F. (2019). Gambaran Perilaku Pemaafan Dalam Konflik Persahabatan. *Al-Qalb Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 141–151. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i2.957>
- Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L., & Dobrakowski, P. (2024). Forgiveness in Poland: Rye Forgiveness Scale Adaptation and Its Longitudinal Impact on Mental Health in HIV-Positive Individuals. *Journal of Clinical Psychology*, 81(3), 145–157. <https://doi.org/10.1002/jclp.23757>
- Syah, L. O. M. N. A. R., Yusran, S., & Ahmad, L. O. A. I. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Di SMP N 3 Parigi Kabupaten Muna Tahun 2023. *Jwins*, 4(3). <https://doi.org/10.37887/jwins.v4i3.46503>
- Toussaint, L., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2016). Forgiveness, Stress, and Health: A 5-Week Dynamic Parallel Process Study. *Annals of Behavioral Medicine*, 50(5), 727–735. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9796-6>
- Webb, J. R., & Toussaint, L. (2019). *Forgiveness, Well-Being, and Mental Health*. 188–197. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-18>
- Yoela, Y., & Tobing, D. H. (2018). Memaafkan Pada Perempuan Dewasa Muda Yang Pernah Mengalami Kekerasan Oleh Orangtua Pada Masa Anak-Anak. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 413. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p16>
- Zulfiani, E., & Fuadah, L. L. (2023). Peran Gizi Dan Ahli Gizi Dalam Upaya Pembangunan Nasional Di Indonesia. *Jurnal Sehat Indonesia (Jusindo)*, 6(01), 211–217. <https://doi.org/10.59141/jsi.v6i01.76>