



Hubungan Pemaafan Diri (*Self-forgiveness*) dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Tahun Pertama

Dyah Ayu Larasati, Kartika Nur Fathiyah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
dyahayularasati051@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara pemaafan diri dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian melibatkan 100 mahasiswa di Yogyakarta. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Skala Pemaafan Diri dan Skala Kepuasan Hidup. Reliabilitas Skala Pemaafan Diri dan Kepuasan Hidup ditemukan memuaskan ($\alpha > 0,7$). Data dianalisis dengan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan subjek penelitian dan uji korelasi Pearson Product Moment untuk uji hipotesis. Hasil analisis deskriptif menemukan bahwa skor pemaafan diri dan skor kepuasan hidup mahasiswa berada pada kategori sedang. Uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan diri dengan kepuasan hidup ($r = 0,377$ dan $p < 0,05$). Dengan demikian semakin tinggi pemaafan diri maka semakin tinggi pula kepuasan hidup. Begitupun sebaliknya, semakin rendah pemaafan diri maka semakin rendah kepuasan hidup.

Kata Kunci: pemaafan diri, kepuasan hidup, mahasiswa tahun pertama

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-forgiveness with life satisfaction in first-year students. The research method used is quantitative with correlational approach. The subject of the study involved 100 students in Yogyakarta. The research instruments used were self-forgiveness scale and life satisfaction scale. The reliability of the scale of self-forgiveness and life satisfaction was found to be satisfactory ($\alpha > 0.7$). The Data were analyzed with descriptive statistics to describe the research subjects and Pearson product moment correlation test for hypothesis testing. The results of descriptive analysis found that self-forgiveness scores and student life satisfaction scores were in the medium category. Correlation test showed a significant positive relationship between self-forgiveness and life satisfaction ($r = 0.377$ and $p < 0.05$). The greater the forgiveness, the greater the life satisfaction. Conversely, the lower self-forgiveness, the lower life satisfaction.

Keywords: body image, college student, social comparison

Pendahuluan

Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif pada kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang melibatkan evaluasi pada kualitas hidup seseorang (Diener dkk., 1985). Kepuasan hidup yang tinggi menunjukkan bahwa kualitas hidup individu yang bersangkutan baik. Adapun kepuasan hidup yang rendah pada beberapa bagian dapat menjadi suatu kekurangan pada hidup individu (Prasoon

& Chaturvedi, 2016). Studi mengenai kepuasan hidup menunjukkan bahwa kepuasan hidup memberikan banyak manfaat. Pada mahasiswa, kepuasan hidup memberikan kontribusi pada kesuksesan mahasiswa. Hal ini disampaikan oleh Rode dkk., (2005) bahwa mahasiswa dengan kepuasan hidup yang tinggi cenderung memiliki ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan akademik, sedangkan mahasiswa dengan kepuasan hidup yang rendah cenderung kurang

fokus dan menunjukkan kinerja yang buruk ketika di kelas.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kepuasan hidup merupakan aspek penting pada keterlibatan dan prestasi akademik termasuk dengan kesehatan mental di kalangan mahasiswa (Renshaw & Cohen, 2013). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Antaramian (2017) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan kepuasan hidup yang tinggi memiliki kemampuan akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang rendah. Kepuasan hidup juga ditemukan penting pada masa tahun pertama mahasiswa (Cabras & Mondo, 2017). Studi Gilman dan Huebner (2006) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi dapat beradaptasi dengan lebih baik pada berbagai aspek akademik.

Pada tahun pertama, mahasiswa mengalami berbagai tekanan dan situasi yang menyulitkan. Ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama Angkatan 2016 merasa lebih tertekan daripada mahasiswa tahun pertama pada tahun 1980-an (Santrock, 2019). Kepuasan hidup pada rentang kehidupan manusia ditemukan berbeda. Baird dkk., (2011) menemukan bahwa pada awalnya kepuasan hidup menurun di seluruh kelompok usia dengan cepat. Namun, kepuasan hidup menjadi lebih stabil di usia 16 hingga pertengahan 40-an. Setelah usia pertengahan 40-an, kepuasan hidup mengalami peningkatan signifikan di awal usia 70-an, kemudian kepuasan hidup mengalami sedikit penurunan. Kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama idealnya stabil karena mahasiswa tahun pertama berada pada kelompok usia 18 hingga awal 20 tahun. 3

Periode tahun pertama di perguruan tinggi dimulai ketika mahasiswa berada pada rentang usia sekitar 18 hingga awal 20 tahun. Santrock (2019) mengklasifikasikan

usia tersebut sebagai usia remaja akhir, dan periode usia tersebut juga disebut sebagai masa beranjak dewasa atau *emerging adulthood* yang dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun.

Beranjak dewasa adalah periode perkembangan yang berbeda dengan periode ketika masa awal menjadi remaja dan dewasa. Periode beranjak dewasa telah mencapai kematangan seksual, dan kerap menjadi ajang dalam mengejar berbagai peluang misalnya pendidikan dan pekerjaan. Namun, dibandingkan dengan orang dewasa, periode beranjak dewasa belum memiliki struktur kehidupan yang stabil (Auerbach dkk., 2018). Demikian pula, perguruan tinggi, yang rentan terhadap ketidakstabilan seperti perubahan dalam status atau relasi romantis, kelompok sebaya, dan pemilihan program studi, serta pilihan karir.

Banyak faktor yang menyebabkan mengapa masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi kerap mengakibatkan stres, di antaranya adalah karena lingkungan perguruan tinggi membuat mahasiswa tahun pertama mengalami perubahan dan menuntut mereka untuk melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru tersebut. Fase transisi yang terjadi pada tahun pertama juga mencakup beban akademik, dan keterlibatan mahasiswa untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*). Hal ini bisa jadi membuat mahasiswa mengalami stres yang berlebihan (Fam, 2020). Tekanan untuk berhasil di perguruan tinggi, mendapatkan pekerjaan yang bagus, dan menghasilkan banyak uang adalah kekhawatiran yang menyebar luas pada para mahasiswa (Santrock, 2019).

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti dengan melibatkan 72 mahasiswa tahun pertama di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) menemukan sebanyak 60 responden belum

puas atas pencapaiannya sebagai mahasiswa; 42 responden merasakan bahwa transisi dari SMA ke Perguruan Tinggi sangat berat dan penuh tekanan,; dan 51 responden kerap menyalahkan diri sendiri. Berdasarkan fakta tersebut, diketahui bahwa mahasiswa tahun pertama kerap mengalami berbagai tekanan selama masa transisi dari SMA ke Perguruan Tinggi sehingga rentan menyalahkan diri mereka sendiri atas berbagai kesalahan yang dialami. Hasil survei juga mengindikasikan bahwa besar kemungkinannya perilaku dari menyalahkan diri sendiri pada mahasiswa tahun pertama berdampak pada menurunnya kepuasan hidup. Perilaku menyalahkan diri sendiri menandakan bahwa seseorang belum mampu untuk memaafkan diri sendiri, atau belum memiliki pemaafan diri.

Pemaafan diri merupakan kesediaan diri untuk meninggalkan kebencian diri pada tujuan yang dianggap salah, sambil memupuk belas kasih terhadap diri, kemurahan hati, dan cinta terhadap diri sendiri (Enright, 1996). Pendapat lain mengenai pemaafan diri dikemukakan oleh Woodyatt dkk., (2017) bahwa pemaafan diri merupakan proses yang terjadi seiring waktu yaitu ketika individu menilai dirinya bertanggung jawab atas kesalahan atau kegagalan yang dialami, mampu menafisirkan secara bermakna, dan berhasil menyelesaikan akibat dari emosi berupa menyalahkan diri sendiri sehingga dapat menuju ke arah yang lebih baik dalam hal emosi, kognisi, motivasi, dan perilaku yang diarahkan pada diri sendiri. Woodyatt dkk., (2017) mengemukakan terdapat tiga faktor pemaafan diri, yaitu mengakui tanggung jawab; mengatasi emosi yang muncul; perbaikan hubungan psikologis dan spiritual.

Pemaafan diri merupakan proses yang meresap dan berkelanjutan, pemaafan diri dimulai ketika seseorang tidak menyangkal bahwa terdapat sesuatu yang salah pada

hidupnya, pemaafan diri melibatkan serangkaian proses yang menuntun seseorang untuk melihat kehidupannya secara menyeluruh sehingga dapat melihat titik tertentu sebagai awal menuju pemaafan diri (Bauer dkk., 1992). Seseorang yang mampu memaafkan diri sendiri berarti tidak menyalahkan diri sendiri, karena ketika seseorang merasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri akan menjadi sangat sulit baginya untuk memaafkan diri sendiri (Mudgal & Tiwari, 2015).

Pada masa transisi di perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi pemicu stress yang beragam seperti tuntutan untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan belajar, tuntutan untuk bisa beradaptasi dengan metode pengajaran yang baru, dan tuntutan memiliki kemampuan mengatur diri yang baik (Besser & Zeigler-Hill, 2012). Selain itu terdapat pula perubahan minat karir, keinginan untuk menjalin relasi romantis dan eksplorasi identitas yang lebih menonjol di masa remaja akhir (Santrock, 2019). Sejatinya, transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi melibatkan fitur positif dan negatif. Lingkungan perguruan tinggi membuat mahasiswa lebih berkembang, memiliki banyak waktu dengan teman sebaya dan memberikan banyak kesempatan untuk mengeksplor nilai dan gaya hidup yang beragam. Namun, perguruan tinggi juga memiliki struktur lingkungan yang lebih besar dan adanya tuntutan untuk dapat fokus pada pencapaian, tanggung jawab dan tugas yang dimiliki sebagai mahasiswa (Santrock, 2019).

Kepuasan hidup sebagaimana yang dipaparkan sebelumnya dapat menjadi pendukung keberhasilan untuk menghadapi masa tahun pertama. Namun, berbagai permasalahan yang dihadapi di masa transisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya harga diri karena adanya tantangan dan tuntutan yang dihadapi, seperti yang dikemukakan oleh Besser dan

Zeigler-Hill (2012) bahwa transisi ke perguruan tinggi dianggap sebagai periode yang kerap menciptakan stres yang cukup besar dalam kehidupan awal. Apabila hal tersebut tidak teratasi dengan baik dapat menurunkan performa di masa tahun pertama. Diperlukan kemampuan mahasiswa pada masa transisi tersebut untuk mengelola stres dan keterampilan coping yang dapat berperan dalam mengurangi tingkat stres di masa tahun pertama (Alfiyan dkk., 2021).

Pemaafan diri pada mahasiswa tahun pertama menjadi faktor yang memperkuat keberhasilan masa transisi di perguruan tinggi. Pemaafan diri melibatkan kemampuan individu untuk mengakui tanggung jawab dan mampu memperbaharui harga diri (Woodyatt, dkk., 2017). Mahasiswa tahun pertama yang mampu memaafkan dirinya dapat mengakui tanggung jawab yang diemban sebagai mahasiswa dan mampu memperbaharui harga dirinya. Dengan demikian dapat meminimalisir adanya penurunan harga diri karena banyaknya permasalahan dan tuntutan yang harus dihadapi. Apabila pemaafan diri tidak dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama, maka mahasiswa akan lebih rentan untuk menyalahkan diri sendiri. Hal ini kemudian berdampak pada menurunnya kepuasan hidup. Banyak hal yang dapat mendukung pemaafan diri, salah satunya adalah kepuasan hidup (Davis dkk., 2015).

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan diketahui bahwa mahasiswa di tahun pertama mengalami banyak tekanan yang apabila tidak teratasi dengan baik dapat membuat mahasiswa kehilangan harga dirinya dan bisa menyebabkan perilaku menyalahkan diri sendiri dan menurunkan kepuasan hidup. Hal tersebut akan berdampak pada menurunnya performa atau kinerja sebagai mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa idealnya terdapat suatu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Peneliti menduga permasalahan yang terjadi pada masa transisi mahasiswa tahun pertama dapat diminimalisir apabila mahasiswa memiliki pemaafan diri, yang jika mahasiswa mampu memaafkan dirinya maka dapat pula memiliki kepuasan hidup, begitu pula sebaliknya. Hal ini penting untuk diteliti mengingat bahwa penelitian terkait pemaafan diri dan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama sejauh ini belum ditemukan. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat menjelaskan bagaimana pemaafan diri berhubungan dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama.

Sejauh yang peneliti ketahui topik penelitian terkait pemaafan diri dengan kepuasan hidup pernah dilakukan oleh Mudgal dan Tiwari (2015) dengan melibatkan pengidap HIV/AIDS dan orang dewasa usia 30 hingga 42 tahun. Selain itu, Kaleta dan Mróz, (2018) mengaitkan pemaafan dengan kepuasan hidup pada orang dewasa dengan rentang usia 19-67 tahun, dan (Habibi & Hidayati, 2018) melakukan studi dengan melihat hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru, studi dilakukan dengan melibatkan mahasiswa baru Universitas Diponegoro Semarang. Sehingga belum ada penelitian yang melihat hubungan langsung antara pemaafan diri dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan latar belakang yang telah, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara pemaafan diri dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama.

Metode Penelitian

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian korelasional dilakukan dengan melakukan survei.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan dari bulan Januari hingga Oktober 2021. Adapun pengambilan data dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2021. Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2020 yang merupakan mahasiswa yang berada pada tahun pertama kuliah. Populasi penelitian ini adalah 1.024. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* (sampel didapatkan berdasar pada siapa saja yang kebetulan dijumpai peneliti). Teknik tersebut dipilih karena peneliti menggunakan *Google Form* untuk menyebarkan skala penelitian. Subjek akhir yang dilibatkan dalam penelitian yaitu sejumlah 100 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner melalui *Google Form* yang dilakukan secara online melalui media sosial seperti Whatsapp, Twitter, dan Instagram.

Instrumen yang digunakan yaitu Skala Skala Pemaafan Diri dan Kepuasan Hidup. Skala pemaafan diri menggunakan skala pemaafan diri yang telah peneliti susun sebelumnya (Larasati & Widyastuti, 2020) berdasarkan dimensi pemaafan diri dari Woodyatt, dkk., (2017). Adapun Skala kepuasan hidup dimodifikasi dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener, dkk., (1985).

Validitas pada skala yang digunakan dilakukan dengan validasi isi yang melibatkan *expert judgment*. Validitas isi dilakukan dengan melihat kesesuaian antara item dan indikator. Selain itu dengan memastikan apakah penulisan item sudah ditulis sesuai kaidah penulisan dan tidak

ada yang item yang ambigu (bermakna ganda). Berdasarkan seleksi item, butir-butir item skala memiliki *corrected-total item correlation* berkisar 0,305-0,676. Item dengan *corrected-total item correlation* < 0,25 dieliminasi (6 item skala pemaafan diri dan 16 item skala kepuasan hidup).

Reliabilitas skala pemaafan diri dan skala kepuasan hidup ditemukan memuaskan ($\alpha > 0,70$). Reliabilitas skala pemaafan diri ditemukan 0,789 pada dimensi mengakui tanggung jawab dan 0,779 pada dimensi memperbaiki harga diri). Adapun pada reliabilitas skala kepuasan hidup sebesar 0,785.

Teknik Analisis data

Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan analisis deskriptif untuk memberikan deskripsi mengenai data variabel yang diperoleh dari subjek penelitian, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan korelasi product moment dari Pearson.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Subjek yang terlibat dalam penelitian berjumlah 100 responden yang terdiri dari 86 perempuan dan 14 laki-laki. Usia subjek berkisar 18 hingga 21 tahun. Mayoritas responden merupakan mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) sebanyak 33 responden, Psikologi sebanyak 20 responden, Manajemen Pendidikan sebanyak 16 responden. Adapun lainnya berasal dari urusan Bimbingan Konseling, Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Luar Biasa, Pendidikan Luar Sekolah, dan Psikologi.

Hasil Uji Deskriptif

Berdasarkan uji Statistik Deskriptif diketahui bahwa responden memiliki pemaafan diri dengan kategori rendah yaitu sebanyak 15 (15%), kategori sedang sebanyak 58 (58%) dan kategori tinggi sebanyak 27 (27%). Berdasarkan hasil

tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama yakni mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta memiliki pemaafan diri dengan kategori sedang.

Adapun untuk kategorisasi kepuasan hidup, ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama, memiliki kepuasan hidup dengan kategori rendah yaitu sebanyak 17 (17%), kategori sedang sebanyak 69 (69%) dan kategori tinggi sebanyak 14 (14%). Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama yakni mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta memiliki kepuasan hidup dengan kategori sedang.

Hasil Uji Hipotesis

Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan adanya distribusi data normal ($p > 0,05$). Adapun pada uji linearitas didapat nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* $>0,05$ sehingga terdapat hubungan linier antara variabel.

Berdasarkan uji hipotesis dengan korelasi *Product Moment* dari Pearson didapat nilai r korelasi sebesar 0,377 dan signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Dengan demikian terdapat hubungan positif antara pemaafan diri dengan kepuasan hidup. Berdasarkan hasil yang didapatkan, maka hipotesis pada penelitian ini terbukti dan dapat diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Mudgal dan Tiwari (2015) yang menemukan terdapat hubungan antara pemaafan diri dengan kepuasan hidup. Ketika individu memiliki pemaafan diri

yang tinggi maka kepuasan hidup juga tinggi, begitu pula sebaliknya, ketika individu memiliki pemaafan diri rendah, kepuasan hidupnya juga rendah. Pemaafan diri terjadi ketika individu mampu memahami nilai-nilai tanggung jawab yang dimiliki dan mampu memperbaharui dirinya ketika mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Woodyatt dkk., (2017) bahwa pemaafan diri ialah proses yang terjadi seiring waktu dimana seseorang menilai dirinya sebagai penanggung jawab atas dirinya dan kesalahannya serta mampu menuju perilaku yang lebih menguntungkan dirinya.

Kepuasan hidup terjadi ketika seseorang menilai hidupnya secara menyeluruh dengan penuh penerimaan. Sousa dan Lyubomirsky (2017) berpendapat bahwa kepuasan hidup menyiratkan bahwa seseorang puas atau menerima hidupnya karena merasa mendapatkan kebutuhan dan keinginan hidupnya secara menyeluruh. Pemaafan diri dapat menjadi strategi koping ketika individu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan. Menurut Thompson dkk., (2005) pemaafan diri dapat menjadi metode yang memungkinkan seseorang mengalihkan perhatian mereka dari pengalaman hidup yang merugikan menuju aspek kehidupan yang memuaskan. Ketika individu memiliki kepuasan hidup, ia dapat menerima hidupnya secara penuh, dan ketika menghadapi suatu pengalaman hidup yang merugikan ia berusaha untuk menyelesaikannya dengan suatu strategi koping yang tepat melalui pemaafan diri. Mereka yang memiliki kepuasan hidup

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan

positif antara pemaafan diri dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama. Semakin tinggi pemaafan diri maka semakin tinggi pula kepuasan hidup. Begitupun sebaliknya, semakin rendah pemaafan diri maka semakin rendah kepuasan hidup

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti akan memberikan saran kepada beberapa pihak di antaranya adalah:

1. Bagi mahasiswa

Kepuasan hidup yang tinggi dapat menjadi kekuatan dalam menghadapi masa tahun pertama. Hal ini dapat dicapai dengan pemaafan diri, yang dapat dilakukan dengan lebih memahami tanggung jawab yang dimiliki, menunjukkan perilaku yang lebih berguna bagi diri sendiri dan mampu memperbaiki diri apabila melakukan kesalahan atau menghadapi kegagalan.

2. Bagi peneliti lain

Diharapkan mampu mengkaji lebih jauh lagi mengenai topik ini, dapat dilakukan dengan mengkaji lebih dalam terkait dengan faktor lain yang memperkuat hubungan pemaafan diri dengan kepuasan hidup. Hal ini dikarenakan hubungan positif keduanya berada pada kategori rendah.

Daftar Pustaka

- Alfiyan, A., Purnama, I. N. Z., Youlanda, W., Kaloeti, D. V. S., & Sakti, H. (2021). Psychological distress among Freshmen University Students. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 530, 54–59.
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., & Alonso, J. (2018). The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>.
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2011). Life satisfaction across the Lifespan: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies. *Soc Indic Res*, 99(2), 1–25. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9584-9>.
- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., Leifer, M., & Rowe, J. O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31(2), 149–160.
- Besser, A., & Zeigler-Hill, V. (2012). Positive personality features and stress among first-year university Students: Implications for Psychological Distress, Functional Impairment, and Self-esteem. *Self and Identity*, 1–21.
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: gender and age differences. *High Educ*, 75, 643–654.
- Davis, D. E., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Tongeren, D. R. Van, Worthington, E. L., Westbrook, C. J., & Al, D. E. T. (2015). Supplemental material for forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic

- Review. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 329–335.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S., Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad : On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126.
- Fam, J. Y., Murugan, S. B., & YAP, C. Y. L. (2020). Development and aging what worries first-year students? Psychometric properties of the Student Worry Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(3), 1–6.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311–319.
- Habibi, M. M., & Hidayati, F. (2018). Hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru (studi korelasi pada mahasiswa baru universitas diponegoro semarang). *Empati*, 6(2), 62–69.
- Kaletka, K., & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 17–23.
- Larasati, D. A., & Widyastuti, T. (2020). Pengembangan skala pemaafan diri (Self-forgiveness). *Acta Psychologica*, 2, 80–91.
- Mudgal, S., & Tiwari, G. K. (2015). Self forgiveness and life satisfaction in people living with HIV / AIDS. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 101–108.
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction : A literature Review. *International Journal of Mangament Humanities and Social Science*, 1(2), 25–32.
- Renshaw, T. L., & Cohen, A. S. (2013). Life satisfaction as a distinguishing Indicator of College Student Functioning: Further validation of the two continua model of mental health. *Social Indicators Research*, 117(1), 319–334. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0342-7>
- Rode, J. C., Arthaud-day, M. L., Mooney, C. H., Near, J. P., Baldwin, T. T., & Rubin, R. S. (2005). Life satisfaction and student Performance. *Academy of Management Learning & Education*, 4(4), 421–433.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence Seventeenth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2017). *Life satisfaction*. In J. Worell (Ed.). *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*, 2, 667–676.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Heather, N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self , Others , and Situations. *Journal of Personality*, 73(2). <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Woodyatt, L., Everet L. Worthington, J., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (2017). *Handbook of the Psychology of SelfForgiveness*. Switzerland Springer