AHKAM
Jurnal Hukum Islam dan Humaniora

p-ISSN: 2964-6332
e-ISSN: 2964-6340

Terindeks: Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Crossref Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/ahkam.v5i1.8634

MEMAAFKAN DIRI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: STUDI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI KEGAGALAN AKADEMIK

Self-Forgiveness and Psychological Well-Being: A Study of University Students Experiencing Academic Failure

Valensia Teresa, Agustina, Hanna Christina Uranus
Universitas Tarumanagara Jakarta
valensia.705220025@stu.untar.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 21, 2025	Dec 15, 2025	Dec 27, 2025	Jan 1, 2026

Abstract

Academic failure often generates negative emotions, such as guilt, shame, and disappointment, which in turn diminish students' psychological well-being. Although this dynamic has received attention in several studies, research specifically examining the role of self-forgiveness in enhancing psychological well-being among students who experience academic failure remains limited. This study aimed to investigate the role of self-forgiveness in improving psychological well-being among university students who had experienced academic failure. A quantitative approach with simple linear regression analysis was employed with 325 students in Jakarta selected through purposive sampling. The instruments used were the self-forgiveness dimension of the Heartland Forgiveness Scale (HFS) and the Psychological Well-Being Scale (PWBS), which was developed based on Ryff's (1989) six dimensions of psychological well-being. The results showed a significant positive relationship between self-forgiveness and psychological well-being ($r = 0.521$; $p < 0.001$), with self-forgiveness contributing 55.7% to psychological well-being, while the remaining 44.3% was influenced by other

AHKAM is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

factors outside the scope of this study. These findings underscore self-forgiveness as an important factor that helps students restore their psychological condition after experiencing academic failure and indicate the need to develop self-forgiveness-oriented strategies to enhance students' psychological well-being.

Keywords: Self-Forgiveness; Psychological Well-Being; Academic Failure; University Students; Psychological Welfare

Abstrak: Kegagalan akademik sering menimbulkan emosi negatif, seperti rasa bersalah, malu, dan kecewa, yang pada gilirannya menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Meskipun dinamika ini telah menjadi perhatian dalam sejumlah penelitian, kajian yang secara khusus menyoroti peran *self-forgiveness* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa yang mengalami kegagalan akademik masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-forgiveness* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa yang pernah mengalami kegagalan akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana pada 325 mahasiswa di Jakarta yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Heartland Forgiveness Scale (HFS)* dimensi *self-forgiveness* dan *Psychological Well-Being Scale (PWBS)* yang disusun berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (1989). Hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-forgiveness* dan *psychological well-being* ($r = 0{,}521$; $p < 0{,}001$), dengan kontribusi *self-forgiveness* sebesar 55,7% terhadap *psychological well-being*, sementara 44,3% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa *self-forgiveness* merupakan faktor penting yang membantu mahasiswa memulihkan kondisi psikologis setelah mengalami kegagalan akademik, serta mengindikasikan perlunya strategi pengembangan *self-forgiveness* dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: *Self-Forgiveness*; *Psychological Well-Being*; Kegagalan Akademik; Mahasiswa; Kesejahteraan Psikologis

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada masa perkembangan yang penuh dinamika, dimana tekanan akademik, tuntutan sosial, dan pencarian jati diri saling bertemu dalam satu periode hidup yang intens. Pada tahap ini, kegagalan akademik seperti nilai rendah, kegagalan dalam ujian hingga harus mengulang mata kuliah, prestasi akademik yang rendah, kesulitan mempertahankan performa akademik atau bahkan munculnya intensi serta potensi untuk *drop out* tidak hanya dipahami sebagai penurunan performa belajar, tetapi juga sebagai pengalaman emosional yang dapat mempengaruhi cara mahasiswa memandang dirinya (Morelli et al., 2021; Barbayannis et al., 2022). Rasa malu, kecewa, dan menyalahkan diri sendiri sering muncul ketika mahasiswa tidak mampu mencapai standar akademik tertentu, baik yang ditetapkan oleh diri sendiri maupun oleh institusi. Kondisi ini dapat melemahkan

keyakinan diri dan mengganggu kesejahteraan psikologis mereka (Endah et al., 2021; Binarta & Tiatri, 2024).).

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being,* sebagaimana dikemukakan oleh Ryff, menekankan pentingnya fungsi psikologis yang optimal dalam kehidupan sehari-hari (Suparman & Dirgagunarsa, 2023). Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ketika mereka mampu menerima diri, menjalani relasi yang hangat dengan orang lain, mandiri dalam pengambilan keputusan, mampu mengelola tuntutan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta merasakan perkembangan diri yang berkelanjutan. Namun kondisi ini dapat menurun ketika mahasiswa terjebak dalam emosi negatif akibat kegagalan akademik. Perasaan tidak mampu, hilangnya arah hidup, atau kecenderungan untuk menyalahkan diri dapat mengikis aspek-aspek tersebut (Basaria et al., 2023; Yapputro et al., 2025).

Dalam konteks inilah *self-forgiveness* memiliki peranan penting. *Self-forgiveness* bukan sekadar melupakan kesalahan, melainkan proses memahami, menerima, dan berdamai dengan kelemahan diri tanpa terus-menerus terjebak dalam penyesalan (Ekawardhani et al., 2024). Thompson menjelaskan konsep ini sebagai upaya menggantikan rasa bersalah dan kemarahan terhadap diri sendiri dengan sikap yang lebih hangat dan penuh belas kasih. Proses ini memungkinkan individu melihat kegagalan sebagai pengalaman belajar, bukan sebagai definisi identitas diri. Mahasiswa yang mampu memaafkan dirinya umumnya dapat bangkit lebih cepat dari kegagalan, menjaga motivasi, dan kembali menata tujuannya (Griffin et al., 2015).

Sejumlah penelitian (Costa et al, 2021; Kravchuk, 2022; Ahmady et al., 2021) internasional telah menemukan bahwa *self-forgiveness* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, serta dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan distress emosional lainnya (Cinalioğlu & Gazioğlu, 2022. Namun, penelitian mengenai peranan *self-forgiveness* dalam konteks kegagalan akademik mahasiswa di Indonesia masih terbatas, terutama penelitian yang menggunakan model *psychological well-being* berdasarkan enam dimensi Ryff 1989. Padahal, kegagalan akademik merupakan fenomena yang umum terjadi dan memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi mental mahasiswa (Morelli et al., 2021; Ho et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian untuk mengkaji bagaimana *self-forgiveness* berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa yang mengalami

kegagalan akademik. Pemahaman mengenai hubungan kedua variabel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi positif, sekaligus menjadi landasan praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang program pendampingan psikologis bagi mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear (Sugiyono, 2019; Sari et al., 2022) sederhana yang bertujuan untuk mengetahui peran self-forgiveness terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang pernah mengalami kegagalan akademik. Sebanyak 325 mahasiswa aktif dari berbagai universitas di Jakarta terlibat sebagai partisipan. Mereka dipilih melalui teknik *purposive sampling* karena penelitian ini secara khusus menargetkan mahasiswa yang memiliki pengalaman kegagalan akademik, seperti tidak lulus mata kuliah, memperoleh nilai yang rendah, atau mengalami kondisi yang mengarah pada potensi drop out. Rentang usia partisipan berada antara 20 hingga 23 tahun, dan seluruh proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*, sehingga setiap partisipan dapat mengisi kuesioner secara fleksibel.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur utama. *Self-forgiveness* diukur menggunakan *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) yang berfokus pada dimensi memaafkan diri. Alat ukur ini menilai kemampuan individu untuk menerima dan berdamai dengan kesalahan pribadi. Sementara itu, *psychological well-being* diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale (PWBS)* berdasarkan model enam dimensi Ryff 1989. Kedua alat ukur telah dinyatakan valid dan reliabel, dengan nilai reliabilitas yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik yaitu dengan nilai reliabilitas alat ukur *Heartland Forgiveness Scale* dimensi *self-forgiveness* dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,693 dan nilai reliabilitas untuk alat ukur *psychological well being* dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,868 untuk digunakan dalam penelitian ini.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27. Sebelum melakukan analisis utama, peneliti memastikan bahwa data memenuhi syarat melalui uji asumsi yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Setelah semua asumsi terpenuhi, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-forgiveness* terhadap *psychological well-being*. Analisis deskriptif juga dilakukan untuk memeriksa gambaran umum partisipan serta

kecenderungan skor pada kedua variabel yang diteliti (Mulyana et al., 2024; Hasan et al., 2025).

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-forgiveness* yang tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata *self-forgiveness* sebesar 5,37, yang berada pada kategori tinggi, serta rata-rata *psychological well-being* sebesar 5,02 yang juga berada pada tingkat tinggi. Data ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi partisipan telah memiliki kecenderungan untuk berdamai dengan diri sendiri setelah mengalami kegagalan akademik, dan kemampuan tersebut berkaitan langsung dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang mereka miliki.

Hubungan antara kedua variabel terlihat jelas dari hasil korelasi yang menunjukkan nilai r sebesar 0,521 dengan signifikansi $p < 0,001$. Angka tersebut menandakan hubungan positif yang kuat dan signifikan, sehingga semakin tinggi *self-forgiveness* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula *psychological well-being* mereka. Dengan kata lain, proses memaafkan diri terbukti memberikan kontribusi penting terhadap cara mahasiswa mengelola pengalaman kegagalan serta bagaimana mereka memandang hidup setelah kegagalan tersebut terjadi.

Analisis regresi turut memperkuat temuan ini. *Self-forgiveness* memberikan kontribusi sebesar 55,7 persen terhadap *psychological well-being*, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai R^2 sebesar 0,557. Sisanya, yaitu 44,3 persen, dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Besarnya kontribusi ini menunjukkan bahwa *self-forgiveness* bukan sekadar emosi positif sesaat, tetapi merupakan faktor psikologis yang kuat dan berpengaruh dalam mempertahankan kesehatan mental mahasiswa. Kemampuan untuk menerima kesalahan pribadi, menghentikan pola menyalahkan diri, serta memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar terbukti efektif dalam membantu mahasiswa pulih dari tekanan akademik.

Jika dilihat dari kategorisasi skor, sebanyak 52 persen mahasiswa berada pada tingkat *self-forgiveness* yang tinggi, sedangkan 33,2 persen berada pada tingkat sedang dan 14,8 persen berada pada tingkat rendah. Sementara itu, *psychological well-being* juga menunjukkan pola yang relatif serupa, di mana sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dan sedang. Gambaran ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki kemampuan dan sumber daya psikologis untuk menghadapi kegagalan, meskipun

masih terdapat kelompok yang kesulitan berdamai dengan diri sendiri dan berpotensi mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Nilai r	Nilai r^2	Konstanta	β	p	Keterangan
Self-Forgiveness & Psychological Well-Being	0.747	0.557	0.723	0.747	0.001	Terdapat pengaruh positif dan signifikan

Meskipun demikian, adanya 44,3 persen variabilitas *psychological well-being* yang dipengaruhi oleh faktor lain mengindikasikan bahwa *self-forgiveness* bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Faktor lain seperti dukungan sosial, resiliensi, spiritualitas, tekanan keluarga, dan lingkungan akademik mungkin turut mengambil peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin berperan sebagai mediator maupun moderator dalam hubungan antara *self-forgiveness* dan *psychological well-being.*

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *self-forgiveness* merupakan kemampuan psikologis yang berpengaruh besar dalam membantu mahasiswa memulihkan diri dari kegagalan. Mahasiswa yang mampu menerima kesalahan pribadi dan bersikap lebih hangat terhadap dirinya memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan kesehatan mentalnya, tetap termotivasi, dan melihat kegagalan sebagai pengalaman perkembangan, bukan sebagai hambatan permanen.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-forgiveness memiliki peran yang positif dan signifikan terhadap psychological well-being pada mahasiswa yang mengalami kegagalan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam memaafkan dirinya sendiri, semakin baik pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Hubungan positif ini mencerminkan bahwa proses memaafkan diri berfungsi sebagai mekanisme psikologis adaptif yang membantu mahasiswa mengelola emosi negatif akibat kegagalan akademik, seperti rasa bersalah, malu, dan kecenderungan menyalahkan diri.

Secara lebih rinci, kontribusi self-forgiveness sebesar 55,7% terhadap psychological well-being menunjukkan bahwa variabel ini merupakan faktor yang cukup kuat dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang mampu menerima kesalahan pribadi dan memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, tujuan hidup yang lebih jelas, serta kemampuan untuk tetap berkembang secara personal. Hal ini sejalan dengan model psychological well-being Ryff yang menekankan pentingnya fungsi psikologis optimal, termasuk penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi (Humaidah & Mulyono, 2025; Soegiharto, 2025).

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan peran penting self-forgiveness terhadap kesejahteraan psikologis. Menurut (Costa et al., 2021) menemukan bahwa self-forgiveness berhubungan secara signifikan dengan penurunan gejala psikologis negatif serta peningkatan well-being. Penelitian (Kravchuk, 2022) juga menunjukkan bahwa kesediaan memaafkan diri menjadi prediktor signifikan bagi kesejahteraan mahasiswa serta berhubungan negatif dengan depresi dan kecemasan. Hasil serupa dilaporkan oleh (Griffin et al., 2015; Molinero et al., 2023), yang menyatakan bahwa individu yang mampu memaafkan diri cenderung lebih resilien dalam menghadapi kegagalan dan tekanan hidup.

Dalam konteks mahasiswa yang mengalami kegagalan akademik, self-forgiveness memungkinkan individu untuk melepaskan identifikasi diri yang berlebihan terhadap kesalahan akademik. Mahasiswa tidak lagi memandang kegagalan sebagai cerminan nilai diri, melainkan sebagai pengalaman yang dapat memberikan pembelajaran. Pandangan ini selaras dengan konsep Thompson yang memaknai self-forgiveness sebagai proses menggantikan kemarahan dan penyesalan terhadap diri dengan sikap yang lebih penuh belas kasih. Dengan demikian, mahasiswa dapat mempertahankan motivasi akademik serta keseimbangan emosional meskipun menghadapi hambatan akademik.

Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan psychological well-being berdasarkan jenis kelamin, usia, semester, maupun keterlibatan dalam kegiatan di luar kampus. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada kelompok mahasiswa dewasa muda dengan rentang usia yang relatif sempit, faktor demografis tersebut tidak menjadi pembeda utama kesejahteraan psikologis. Ketidaksesuaian dengan teori Ryff yang menyebutkan pengaruh usia dan jenis kelamin terhadap psychological well-being kemungkinan disebabkan

oleh homogenitas karakteristik partisipan yang seluruhnya berada pada fase emerging adulthood, sehingga perbedaan perkembangan psikologis antarkelompok tidak terlalu tampak.

Sebaliknya, ditemukan perbedaan psychological well-being berdasarkan tempat tinggal, universitas, dan program studi. Mahasiswa yang tinggal di asrama atau bersama kerabat menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor lingkungan dan kemandirian dapat berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun demikian, karena variabel-variabel ini tidak menjadi fokus utama penelitian, temuan tersebut bersifat eksploratif dan memerlukan kajian lebih lanjut.

Implikasi teoretis dari penelitian ini adalah penguatan konsep self-forgiveness sebagai variabel penting dalam kerangka psikologi positif, khususnya dalam menjelaskan psychological well-being pada konteks kegagalan akademik. Penelitian ini memperluas penerapan model psychological well-being Ryff dengan memasukkan self-forgiveness sebagai salah satu mekanisme intrapersonal yang mendukung fungsi psikologis optimal. Selain itu, penelitian ini juga mengisi kekosongan literatur empiris di Indonesia yang masih terbatas dalam mengkaji self-forgiveness pada mahasiswa yang mengalami kegagalan akademik.

Secara praktis, temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi institusi pendidikan tinggi. Pihak kampus dapat mengembangkan program pendampingan psikologis yang berfokus pada penguatan self-forgiveness, self-compassion, dan regulasi emosi, baik melalui layanan konseling, pelatihan keterampilan psikologis, maupun workshop pengembangan diri. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini menekankan pentingnya membangun sikap menerima diri dan memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, sehingga kesejahteraan psikologis dapat tetap terjaga.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan kuesioner daring memungkinkan adanya bias respon sosial dan ketidaktelitian partisipan dalam mengisi instrumen. Kedua, partisipan penelitian hanya berasal dari beberapa universitas di Jakarta, sehingga generalisasi hasil ke seluruh populasi mahasiswa Indonesia perlu dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, reliabilitas subskala self-forgiveness berada pada kategori sedang, sehingga ketepatan pengukuran masih dapat ditingkatkan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan

desain longitudinal, serta memasukkan variabel lain seperti dukungan sosial, resiliensi, dan stres akademik guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab tujuan untuk menguji peran *self-forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang mengalami kegagalan akademik dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menerima serta berdamai dengan kesalahan dan kegagalan diri memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang tetap terjebak dalam penyesalan dan kecenderungan menyalahkan diri. Hasil analisis menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan kontribusi *self-forgiveness* sebesar 55,7 persen terhadap *psychological well-being*, yang mengindikasikan bahwa kemampuan memaafkan diri merupakan salah satu mekanisme penting dalam membantu mahasiswa pulih dari tekanan emosional dan membangun kembali pandangan positif terhadap diri maupun studinya. Meskipun demikian, temuan juga memperlihatkan adanya faktor lain di luar *self-forgiveness* yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga ruang kajian mengenai variabel-variabel yang berkaitan dengan pemulihan psikologis pascakegagalan masih perlu diperluas.

Studi ini berkontribusi secara teoretis dengan memperkaya bukti empiris dalam bidang psikologi positif dan psikologi pendidikan mengenai peran *self-forgiveness* sebagai faktor psikologis yang signifikan dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa yang mengalami kegagalan akademik. Temuan ini memperluas pemahaman teoritis tentang mekanisme pemulihan psikologis pascakegagalan dengan mengintegrasikan konsep *self-forgiveness* ke dalam model kesejahteraan psikologis Ryff serta mengisi keterbatasan penelitian kontekstual di Indonesia. Secara praktis, penelitian ini menegaskan bahwa *self-forgiveness* bukan hanya konsep intrapersonal, tetapi juga variabel penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dalam konteks akademik.

Berdasarkan keterbatasan terkait cakupan variabel dan desain penelitian, studi selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, resiliensi, makna hidup, atau stres akademik guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being*. Selain itu, penggunaan desain penelitian longitudinal dapat membantu mengamati perkembangan *self-forgiveness* dan kesejahteraan psikologis dalam jangka waktu yang lebih panjang, sehingga

memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses pemulihan psikologis pascakegagalan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmady, S., Khajeali, N., Kalantarion, M., Sharifi, F., & Yaseri, M. (2021). Relation between stress, time management, and academic achievement in preclinical medical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Education and Health Promotion, 10*, 32. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_600_20

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 886344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Basaria, D., Zamralita, & Aryani, F. X. (2023). Peran Strategi Coping terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psibernetika, 16*(2), 99–104. https://doi.org/10.30813/psibernetika.v16i2.4644

Binarta, A., & Tiatri, S. (2024). Studi Korelasi Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Journal of Social and Economics Research, 6*(2), 257–265. https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.653

Cinalioğlu, E. A., & Gazioğlu, E. İ. (2022). Psychological well-being in emerging adulthood: The role of loneliness, social support, and sibling relationships in Turkey. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse, 14*(1), 102–123. https://doi.org/10.29173/cjfy29753

Costa, L., Worthington, E. L., Montanha, C. C., Couto, A. B., & Cunha, C. (2021). Construct validity of two measures of self-forgiveness in Portugal: A study of self-forgiveness, psychological symptoms, and well-being. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome, 24*(1), 73–83. https://doi.org/10.4081/ripppo.2021.500

Ekawardhani, N. P., Mar'at, S., & Sahrani, R. (2019). Peran Self-Esteem dan Self-Forgiveness sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Perempuan Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 3*(1), 71–83. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3538

Endah, A. N., Lubis, F. Y., & Yudiana, W. (2021). Academic Help Seeking terhadap Dosen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran: Peran Fear of Failure. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, 5*(2), 106–114. https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.31537

Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Lavelock, C. R., Greer, C. L., Lin, Y., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2015). Efficacy of a self-forgiveness workbook: A randomized controlled trial with interpersonal offenders. *Journal of Counseling Psychology, 62*(2), 124–136. https://doi.org/10.1037/cou0000060

Hasan, H., Bora, M. A., Afriani, D., Artiani, L. E., Puspitasari, R., Susilawati, A., ... , & Hakim, A. R. (2025). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.

Ho, M. Y., Van Tongeren, D. R., & You, J. (2020). The role of self-regulation in forgiveness: A regulatory model of forgiveness. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 1084. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01084

Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 7*(1), 141–149. https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990

Kravchuk, S. (2022). Willingness to self-forgive as a predictor of the well-being of young students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 14*(4 Suppl. 1), 264–272. https://doi.org/10.18662/rrem/14.4Sup1/671

Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).

Molinero, C., Kasprzak, A., Bonete, S., & Gallo-Giunzioni, K. (2023). Assessing self-forgiveness through the Enright Self-Forgiveness Inventory in the Spanish population: A validation study. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1179826. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1179826

Morelli, M., Chirumbolo, A., Baiocco, R., & Cattelino, E. (2021). Academic failure: Individual, organizational, and social factors. *Psicología Educativa, 27*(2), 167–175. https://doi.org/10.5093/psed2021a8

Mulyana, A., Vidiati, C., Danarahmanto, P. A., Agussalim, A., Apriani, W., Fiansi, F., ... & Martono, S. M. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif*. Penerbit Widina.

Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Iffah, J. D. N., ... & Sulistiana, D. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Unisma Press.

Soegiharto, A. P. (2025). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood: Tinjauan Literatur Sistematis dengan Pendekatan Eksistensialisme* [Tugas akhir]. Universitas Airlangga. https://repository.unair.ac.id/137587/

Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suparman, M. Y., & Dirgagunarsa, G. I. (2023). Hubungan Self Compassion dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Arkhe: Jurnal Psikologi Klinis dan Sosial, 14*(1), 26–33. https://doi.org/10.24912/arkhe.v14i1.23091

Yapputro, N. E., Angelina, C., Virenna, R., Pranata, R. J., Aurelia, V., & Wijaya, E. (2025). Psychological Well-Being dan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan, 18*(1), 30–39. https://doi.org/10.24912/provitae.v18i1.33729