

Pengaruh *Forgiveness* terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Rantau Angkatan 2024 di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

Hanah Putri Sanang^{1*}, Yoga Achmad Ramadhan², Diana Imawati³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda
hannahputrii230902@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbangpare.org/index.php/maras>

Vol. 4 No. 1 Maret 2026

Page: 187-200

Article History:

Received: 08-03-2026

Accepted: 25-03-2026

Abstrak : Mahasiswa rantau sering menghadapi berbagai tantangan psikologis seperti kesulitan beradaptasi, tekanan, serta jarak dengan keluarga yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Faktor yang diduga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah *forgiveness* (pemaafan). Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di UNTAG Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian berjumlah 259 mahasiswa rantau yang diambil menggunakan teknik sampel jenuh. Penelitian dengan skala *psychological well-being* dan skala *forgiveness* yang dimodifikasi dari TRIM-18. Analisis data menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman Rank karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan *forgiveness* terhadap *psychological well-being* dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $\rho = -0,311$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kontribusi *forgiveness* terhadap *psychological well-being* sebesar 9,67%, sementara 90,33% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa *forgiveness* berpengaruh terhadap *psychological well-being* mahasiswa rantau, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci : *Forgiveness*; *Psychological Well-Being*; Mahasiswa Rantau

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan untuk individu yang memasuki dunia perkuliahan setelah menyelesaikan pendidikan menengah ke atas, proses transisi ini seringkali menjadi momen yang penuh tantangan dan harapan. Mahasiswa pada umumnya berasal dari berbagai latar belakang sekolah yang berbeda-beda seperti sekolah menengah umum, sekolah menengah kejuruan atau bahkan sekolah non-

formal. Mahasiswa sering mengalami perasaan yang berubah secara signifikan seperti rasa cemas, tekanan akademik dan harapan orang tua yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Mahasiswa berada dalam fase transisi dari status siswa ke mahasiswa yang memiliki beberapa aspek positif. Menurut Hurlock (1980) *psychological well-being* memiliki peran penting untuk dikembangkan dalam diri individu, terutama pada tahap dewasa awal. Periode dewasa awal merupakan fase di mana seseorang perlu menyesuaikan diri dengan pola hidup baru dan memenuhi harapan sosial yang berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan khas usia tersebut. Di antaranya, lebih terbuka untuk mengeksplorasi gaya hidup dan nilai-nilai yang beragam, menikmati kebebasan dari pengawasan orang tua, serta mengalami tantangan intelektual yang lebih besar melalui tugas akademik. Namun, pada fase transisi ini mahasiswa baru juga menghadapi kesulitan semacam "*culture shock*" di mana mahasiswa baru mempelajari kembali aspek sosial dan psikologis untuk menghadapi situasi baru.

Mahasiswa rantau adalah individu yang meninggalkan kampung halaman dan orang tua untuk menempuh pendidikan di luar daerah serta terdaftar di sebuah institusi pendidikan. Latifah (2015) mengatakan mahasiswa perantau adalah seseorang yang memutuskan untuk menuntut ilmu pada jenjang pendidikan tinggi di luar daerah asalnya dalam jangka waktu tertentu dan atas kemauannya sendiri.

Mahasiswa yang merantau perlu memiliki kemampuan beradaptasi dengan cepat dan mandiri dalam menghadapi berbagai situasi sehingga dapat mendukung mereka dalam menyerap pengetahuan dengan baik (Sitorus & Warsito, 2013). Hidup sebagai mahasiswa rantau merupakan pengalaman yang penuh tantangan sekaligus peluang untuk tumbuh dan berkembang di lingkungan baru. Kehidupan ini memiliki hubungan erat dengan *psychological well-being*, karena perjalanan mereka dalam menghadapi perubahan ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kesejahteraan mental mereka.

Menurut Ryff & Singer (2008) ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses *psychological well-being* termasuk faktor fisiologis, psikologis, agama, budaya, lingkungan, serta perkembangan dan kematangan. Dalam konteks ini, lingkungan sosial tempat individu tumbuh dapat berpengaruh pada tingkat keberhasilan adaptasi mahasiswa. Lingkungan sosial yang dimaksud mencakup teman sebaya, sekolah, masyarakat dan keluarga. Ketika mahasiswa rantau ke lingkungan baru maka mereka akan dihadapkan pada tuntutan untuk memahami budaya yang ada.

Menurut Ryff (1995) *psychological well-being* merupakan pencapaian penuh dari potensi individu, di mana individu tersebut mampu menerima kekurangan, menghargai kelebihanannya, mandiri, dapat membangun hubungan yang positif dengan orang lain, menguasai lingkungan, memahami tujuan hidupnya serta terus mengembangkan dirinya. Bagi mahasiswa, *psychological well-being* adalah aspek yang sangat penting untuk diperhatikan.

Bagi mahasiswa baru yang merantau, pemahaman dan pengembangan dimensi-dimensi *psychological well-being* ini menjadi sangat penting dalam menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan baru. Tujuan hidup yang jelas akan memberikan arah dan motivasi dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial di tempat yang jauh dari kampung halaman. Otonomi dalam mengambil keputusan dan

mengatur kehidupan sehari-hari akan membantu mereka menjadi lebih mandiri, sementara pertumbuhan pribadi melalui pengembangan potensi diri akan mendukung kesuksesan dalam studi. Selain itu, kemampuan untuk menguasai lingkungan dan mengatasi berbagai tantangan yang muncul, seperti mencari tempat tinggal atau berinteraksi dengan teman sebaya juga sangat krusial. Hubungan positif dengan orang lain akan memberi dukungan emosional dan sosial yang sangat dibutuhkan. Penerimaan diri yang baik akan membantu mahasiswa merantau untuk menghargai diri mereka sendiri meskipun menghadapi berbagai kesulitan.

Psychological well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kemampuan untuk memaafkan. McCullough (2001) menyatakan bahwa *forgiveness* (pemaafan) merupakan salah satu sumber kekuatan yang dapat membantu individu mencapai atau memperbaiki kesejahteraan psikologis. Menurut Thompson dkk (2005) *forgiveness* merupakan proses multidimensional yang melibatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi emosi negatif seperti kemarahan dan kebencian terhadap diri sendiri ataupun orang lain. *Forgiveness* mencakup aspek interpersonal (memaafkan diri sendiri) dan interpersonal (memaafkan orang lain) serta bertujuan untuk meningkatkan *psychological well-being* dengan mengurangi dampak negatif dari pengalaman menyakitkan.

Forgiveness adalah proses psikologis yang melibatkan pengurangan perasaan negatif, seperti kemarahan dan kebencian terhadap orang yang telah melakukan kesalahan. Penelitian menunjukkan bahwa *forgiveness* dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental individu. Dalam konteks mahasiswa baru rantau, kemampuan untuk memaafkan baik terhadap diri sendiri maupun orang lain dapat membantu mereka melepaskan beban emosional yang mengganggu proses adaptasi.

Beberapa penelitian membuktikan bahwa *forgiveness* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anggini dkk (2022) bahwa *forgiveness* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, hal ini dapat jika seorang perempuan memiliki *forgiveness* yang tinggi maka dapat dipastikan bahwa *psychological well-being* pada perempuan akan tinggi pula. Asiah (2020) dari hasil analisis tambahan diperoleh terdapat pengaruh yang signifikan antara pemaafan terhadap *psychological well-being* pada suami dan terdapat pengaruh yang signifikan antara perilaku pemaafan terhadap *psychological well-being* pada istri, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pemaafan dan *psychological well-being* pada pasangan suami istri. Rahayu dan Setiawati (2019) mengatakan bahwa hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan yaitu rasa bersyukur dan memaafkan secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja.

Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai perilaku *forgiveness* yang dilakukan oleh mahasiswa rantau Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, peneliti melakukan wawancara kepada empat mahasiswa rantau yang berkuliah di UNTAG Samarinda, semua subjek merupakan mahasiswa yang tidak berdomisi disamarinda dan dapat menerapkan perilaku *forgiveness* untuk meningkatkan *psychological well-being* yang masing-masing individu alami. Mengutip dari hasil wawancara dari subjek dengan inisial RDW, subjek mengatakan:

“Eee saya awal mula merantau ini sedih sih kak tapi makin lama ngejalanin jadinya happy karena bisa menerima keadaan klo jauh dari ortu, gampang bergaul sama teman-teman kampus sama lingkungan baru”.

Dari pernyataan ini terlihat bahwa ketika mengalami perasaan emosional negatif seperti sedih dan perasaan asing dengan lingkungan baru, subjek dapat mengatasi permasalahannya dengan menerima keadaan, hal ini masuk dalam aspek-aspek *psychological well-being* dari Ryff (1989) yaitu penerimaan diri seorang mahasiswa atas kekurangan dan kelebihan yang ada. Subjek dapat memberikan motivasi pada diri sendiri untuk lebih mengerti bahwa ia merantau memiliki tujuan yang jelas yaitu berkuliah dan tujuan lainnya ingin membanggakan orang tua. Berbeda dengan hasil wawancara dari subjek dengan inisial IM, subjek mengatakan:

“Saya sedih banget kak jauh dari orang tua, susah tidur juga kalo di kost dan saya tipe orang yang susah bergaul”.

Dari pernyataan ini subjek belum dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan psikologisnya seperti memenuhi kebutuhan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan dalam lingkungan barunya. Mengutip dari hasil wawancara dari subjek dengan inisial AES, subjek mengatakan:

“Saya pernah kak mengalami pengkhianatan dari temen di kampus saya, tapi yaudah saya menyikapinya dengan memaafkan dia aja dan lebih membatasi diri aja dengan dia, saya juga gaksuka balas dendam sama orang lain”.

Dari pernyataan ini terlihat bahwa jika menghadapi masalah pada pertemanan di kampus subjek cenderung lebih memaafkan teman-teman yang telah menyakitinya dan menjaga jarak dengan teman-temannya tersebut agar hal yang menyakitinya tidak terulang lagi, pernyataan subjek sesuai dengan aspek-aspek dalam *forgiveness* yaitu *revenge motivation*. McCullough dkk (1998) mengatakan bahwa aspek ini dapat diartikan sebagai berkurangnya dorongan untuk membalas dendam terhadap pelaku dan cenderung akan menjaga jarak terhadap pelaku yang telah menyakitinya.

Psychological well-being dan *forgiveness* memiliki hubungan yang saling memperkuat. *Forgiveness* secara langsung mendukung *psychological well-being* dengan mengurangi emosi negatif dan menciptakan lingkungan emosional yang lebih baik. Proses ini memperbaiki hubungan dan juga memperkuat aspek lain seperti tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, dengan cara memaafkan seorang individu dapat belajar untuk tidak terjebak pada pengalaman masa lalu dan lebih fokus pada tujuan hidup di masa depan yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Studi oleh McCullough dkk (2001) menyatakan individu dengan *forgiveness* tinggi mengalami peningkatan dalam *psychological well-being* mereka. Secara khusus, partisipan yang mampu memaafkan orang lain dapat dikatakan memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak memaafkan. Hal ini menunjukkan bahwa *forgiveness* berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan pengalaman menyakitkan dengan kesejahteraan psikologis, di mana individu yang memaafkan cenderung lebih mampu mengatasi stress dan trauma emosional.

Damariyanti (2017) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* terhadap tingkat kepuasan dalam pernikahan. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi yang hampir setara terhadap kepuasan pernikahan dengan *psychological well-being* menyumbang 32,4%, sedangkan *forgiveness* memberikan kontribusi yang sedikit lebih tinggi yakni 37,7%.

Penelitian yang dilakukan Tasqya (2023) menunjukkan bahwa pengaruh pemaafan dan persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis tercatat sebesar 54,5%, sementara sisanya yaitu 45,5%, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini. Temuan ini menunjukkan bahwa pemaafan dan persepsi dukungan sosial memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, menggarisbawahi pentingnya kedua aspek ini dalam membangun kondisi psikologis yang sehat dan seimbang.

Berdasarkan sejumlah penelitian yang telah dilakukan tersebut dapat disimpulkan sementara bahwa *forgiveness* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*. Kesimpulan ini didukung oleh bukti teoritis dan hasil penelitian empiris yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya.

Dari hasil uraian sebelumnya, bahwa *forgiveness* terhadap diri sendiri dapat meningkatkan *psychological well-being* seperti menerima keadaan yang jauh dari orang tua serta menerima bahwa ia sekarang berada pada lingkungan yang baru dan *forgiveness* terhadap orang lain juga mampu meningkatkan *psychological well-being* seperti kemampuan memaafkan perilaku negatif orang lain terhadap diri serta mengurangi sikap balas dendam terhadap pelaku.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *forgiveness* terhadap *psychological well-being* mahasiswa rantau. Serta diharapkan dapat menemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa dan memberikan wawasan bagi lembaga pendidikan dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa rantau. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif cocok digunakan apabila peneliti ingin mencari pengaruh satu variabel terhadap variabel lain secara terukur dan berdasarkan prosedur yang terstruktur. Pendekatan kuantitatif menekankan penggunaan angka dalam seluruh proses penelitian, dari pengumpulan data hingga interpretasi, guna memperoleh pemahaman yang terukur (Azwar, 2017).

Populasi adalah mahasiswa rantau Angkatan 2024 di UNTAG Samarinda. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Teknik sampel jenuh merupakan metode pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2013), teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang diteliti relatif terbatas yaitu 259 orang sehingga memungkinkan untuk menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian.

Sampel jenuh menggunakan responden tanpa adanya proses pemilihan secara acak. Dalam proses pengambilan data, semua 259 responden akan diberikan

kuesioner sesuai dengan instrumen penelitian yang telah disiapkan. Maka, dalam penelitian ini ditetapkan bahwa ada 259 responden mahasiswa rantau angkatan 2024 di UNTAG Samarinda.

Pengukuran *psychological well-being* dilakukan menggunakan instrumen yang telah teruji, seperti *Ryff Scales of Psychological Well-Being* (RPWB) yang diadaptasi oleh Rohmah (2017) ke dalam bahasa Indonesia. *Ryff Scales of Psychological Well-Being* (RPWB) merupakan alat ukur yang dirancang oleh Ryff pada tahun (1989) yang mengacu pada beberapa aspek yakni, tingkat penerimaan diri, kemampuan mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, tingkat kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, gambaran dari tujuan hidup dan pengembangan pribadi. Alat ukur ini terdiri dari 42 item pernyataan, nilai koefisien validitas item yang dinyatakan valid berada pada rentang 0,293 hingga 0,653. Setelah itu, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji reliabilitas pada skala *psychological well-being* menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan kriteria $\geq 0,7$. Berdasarkan hasil perhitungan melalui SPSS, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,887, sehingga skala *psychological well-being* dapat dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

Forgiveness dalam penelitian ini diukur menggunakan modifikasi skala TRIM 18 dari McCullough (2001) untuk mengukur *forgiveness*, karena skala TRIM-18 lebih mendalam mengungkapkan *forgiveness* dengan tiga aspek yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation* dan *benevolence motivation*. Alat ukur ini terdiri dari 18 item pernyataan yang merupakan representasi dari ketiga aspek *forgiveness*. Nilai koefisien validitas item berada pada rentang 0,522 hingga 0,780. Setelah item yang memiliki nilai rendah dieliminasi, dilakukan kembali uji reliabilitas dan diperoleh nilai sebesar 0,915.

Uji hipotesis menggunakan *Spearman Rank* (*Spearman's rho*). Korelasi *Spearman* merupakan metode statistik nonparametrik yang digunakan untuk menganalisis keterkaitan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen. Teknik ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen serta untuk melihat arah dan kekuatan pengaruh tersebut berdasarkan nilai koefisien korelasi. Melalui teknik analisis ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 259 mahasiswa aktif angkatan 2024 di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda sebagai subjek penelitian, berikut adalah gambaran lengkap subjek yang terlibat dalam penelitian ini:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Angkatan

Fakultas	Frekuensi	Persentase
Hukum	44	16,98%
Teknik	86	33,20%
Ekonomi	49	18,91%
Psikologi	17	6,56%

Fakultas	Frekuensi	Persentase
Isipol	37	14,28%
Pertanian	26	10,03%
Total	259	100%

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa subjek paling banyak berasal dari fakultas teknik dengan jumlah 86 mahasiswa rantau. Sisanya berasal dari fakultas hukum sebanyak 44 mahasiswa, fakultas ekonomi sebanyak 49 mahasiswa, fakultas psikologi sebanyak 17 mahasiswa, fakultas isipol sebanyak 37 mahasiswa dan fakultas pertanian sebanyak 26 mahasiswa.

Pada penelitian ini, proses deskripsi dilakukan terhadap analisis statistik deskriptif terhadap dua variabel yaitu *forgiveness* dan *psychological well-being*. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS dan hasil perhitungannya disajikan sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Deskriptif

Variabel	Deskriptif Data Penelitian			
	Skor		Mean	SD
	Min	Max		
<i>Forgiveness</i>	16	52	35,33	9,673
<i>Psychological Well-Being</i>	51	138	117,46	15,945

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa variabel *forgiveness* memiliki nilai minimal 16 dan nilai maksimal sebesar 51, dengan nilai mean 35,33 dan nilai standar deviasi 9,673. Variabel *psychological well-being* memiliki nilai minimal 51 dan nilai maksimal sebesar 138, dengan nilai mean sebesar 117,46 dan nilai standar deviasinya sebesar 15,945. Adapun hasil kategorisasi untuk skor variabel *forgiveness* sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Skor *Forgiveness*

Interval Kecenderungan	Kriteria Penentu	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < M - 1SD$	$X < 28$	Rendah	84	32,4%
$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$	$28 \leq X \leq 40$	Sedang	65	25,1%
$M + 1SD \leq X$	$40 \leq X$	Tinggi	110	42,5%

Diketahui sebagian besar mahasiswa angkatan 2024 rantau di UNTAG Samarinda memiliki tingkat *forgiveness* tinggi, 84 mahasiswa dengan tingkat *forgiveness* rendah. 65 mahasiswa dengan tingkat *forgiveness* sedang, dan 110 mahasiswa dengan tingkat *forgiveness* tinggi. Adapun kategorisasi untuk skor *psychological well-being* sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Skor *Psychological well-being*

Interval Kecenderungan	Kriteria Penentu	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < M - 1SD$	$X < 80$	Rendah	9	3,5%

Interval Kecenderungan	Kriteria Penentu	Kategori	Frekuensi	Persentase
$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$	$80 \leq X \leq 109$	Sedang	44	17,0%
$M + 1SD \leq X$	$109 \leq X$	Tinggi	206	79,5%

Diketahui sebagian besar mahasiswa rantau angkatan 2024 di UNTAG Samarinda memiliki tingkat *psychological well-being* dalam kategori tinggi. 9 mahasiswa dengan *psychological well-being* rendah, dan 44 mahasiswa dengan *psychological well-being* sedang, serta 206 mahasiswa dengan *psychological well-being* rendah. Adapun Hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas

Nilai Sig	Keterangan
0,000	Tidak Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov–Smirnov terhadap data penelitian dengan jumlah responden sebanyak 259, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data selanjutnya dalam penelitian ini menggunakan uji statistik nonparametrik.

Uji hipotesis digunakan untuk menguji kebenaran dugaan teoritis yang telah dirumuskan. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman untuk mengetahui pengaruh secara statistik antara *forgiveness* dan *psychological well-being*. Hasil pengujian ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	ρ (Spearman)	Sig. (p)	N	Keterangan
<i>Forgiveness– Psychological Well-Being</i>	-0,311	0,000	259	Signifikan

Berdasarkan tabel 6, diperoleh nilai koefisien *Spearman* (ρ) sebesar -0,311 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik. Nilai koefisien yang bertanda negatif mengindikasikan bahwa pengaruh antara kedua variabel bersifat berlawanan arah, yaitu semakin tinggi tingkat *forgiveness* yang dimiliki responden, maka *psychological well-being* cenderung semakin rendah, dan sebaliknya.

Hasil perhitungan koefisien determinasi menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki pengaruh secara statistik sebesar 9,67% terhadap *psychological well-being*, sedangkan sebesar 90,33% variasi lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Menunjukkan bahwa *forgiveness* berpengaruh signifikan, namun pengaruhnya bersifat terbatas sehingga *psychological well-being* dipahami sebagai kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa *forgiveness* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*, meskipun besarnya pengaruh relatif kecil. Hasil analisis menunjukkan bahwa *forgiveness* memberikan kontribusi sebesar 9,67% terhadap variasi *psychological well-being*, sementara 90,33% sisanya

dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa *forgiveness* berpengaruh terhadap *psychological well-being* mahasiswa rantau, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesejahteraan psikologis mereka.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan pandangan Ryff (1989; 2008) bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh berbagai aspek psikososial, termasuk hubungan interpersonal, regulasi emosi, kepribadian, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan. *Forgiveness*, sebagai salah satu bentuk regulasi emosi, berkontribusi dalam membantu individu mengelola emosi negatif yang muncul akibat konflik interpersonal atau pengalaman menyakitkan.

Namun, hasil uji *Spearman* menunjukkan nilai $r_s = -0,311$ dengan $Sig. = 0,000$ ($< 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *forgiveness* dan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi tingkat *forgiveness* mahasiswa, semakin rendah *psychological well-being* yang dilaporkan, dan sebaliknya. Meskipun arah hubungan negatif, koefisien determinasi ($r^2 = 0,097$) menunjukkan bahwa *forgiveness* tetap memberikan kontribusi nyata sebesar 9,7% terhadap variasi *psychological well-being*, sehingga pengaruhnya dapat dikatakan signifikan secara statistik, namun arahnya berlawanan dari yang mungkin diharapkan.

Interpretasi arah negatif ini dapat dijelaskan dari konteks mahasiswa rantau. Mahasiswa dengan tingkat *forgiveness* yang tinggi cenderung menahan emosi pribadi, sehingga mengabaikan kebutuhan diri sendiri. Penekanan emosi yang berlangsung terus-menerus dapat menimbulkan akumulasi stres internal yang memengaruhi aspek *psychological well-being*, seperti *self-acceptance*, *autonomy*, dan *environmental mastery*. Kemampuan memaafkan tetap berpengaruh, tetapi efeknya tidak selalu positif, tergantung pada bagaimana individu menyeimbangkan antara memaafkan orang lain dan menjaga kebutuhan emosional diri sendiri.

Pada konteks mahasiswa rantau, kemampuan memaafkan tetap penting karena mereka harus menghadapi tantangan adaptasi yang tinggi, seperti jauh dari keluarga, membangun jaringan sosial baru, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang meningkat. *Forgiveness* memungkinkan mahasiswa untuk mengurangi kemarahan, kebencian, dan keinginan membalas dendam, yang mendukung hubungan sosial yang lebih harmonis. Namun, hasil negatif ini menunjukkan bahwa *forgiveness* yang tidak diimbangi dengan pengelolaan stres atau dukungan sosial yang memadai justru dapat menurunkan kesejahteraan psikologis.

Hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau berada pada kategori tinggi baik pada variabel *forgiveness* maupun *psychological well-being*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa rantau telah memiliki kapasitas psikologis yang adaptif dalam menghadapi tuntutan perkuliahan dan kehidupan di lingkungan baru. Meskipun demikian, hasil analisis lanjutan menunjukkan bahwa kontribusi *forgiveness* terhadap *psychological well-being* hanya sebesar 9,67%, yang berarti bahwa tingkat *psychological well-being* mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh *forgiveness*, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar penelitian ini.

Tingginya kategorisasi pada kedua variabel tidak serta-merta menunjukkan besarnya pengaruh secara statistik. Hal ini dapat dijelaskan karena *psychological well-being* merupakan konstruk multidimensional yang dibentuk oleh beragam faktor psikologis dan sosial, seperti dukungan sosial, kepribadian, religiusitas, resiliensi, serta kemampuan coping individu. *Forgiveness* sebagai salah satu faktor pendukung yang membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis, namun bukan sebagai satu-satunya faktor penentu. Oleh karena itu, meskipun tingkat *forgiveness* dan *psychological well-being* sama-sama berada pada kategori tinggi, besarnya pengaruh yang dihasilkan tetap relatif terbatas.

Selanjutnya, tingginya tingkat *forgiveness* pada mahasiswa rantau mencerminkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi negatif dan melepaskan perasaan dendam atau kekecewaan, sehingga mendukung terciptanya kondisi *psychological well-being* yang stabil. Kemampuan ini berkontribusi pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), serta pertumbuhan pribadi (*personal growth*) sebagaimana dikemukakan oleh Ryff. Namun, karena aspek-aspek *psychological well-being* tersebut juga dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal lainnya, maka kontribusi *forgiveness* secara statistik hanya menjelaskan sebagian kecil dari keseluruhan variasi *psychological well-being*.

Meskipun kontribusi *forgiveness* relatif kecil (9,7%), *Psychological well-being* mahasiswa rantau tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan memaafkan. Faktor lain, seperti dukungan sosial dari teman sebaya, kualitas hubungan keluarga, kondisi ekonomi, religiusitas, kepribadian, dan strategi coping adaptif, memiliki peran. Hal ini sejalan dengan pendapat Ryff dan Singer (2008) yang menekankan bahwa *psychological well-being* merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh antara *forgiveness* dan *psychological well-being*, seperti penelitian Anggini dkk. (2022), Rahayu & Setiawati (2019), dan Felicia dkk. (2021). Meskipun besarnya pengaruh dalam penelitian ini lebih kecil dibandingkan beberapa penelitian sebelumnya dan bersifat negatif,

Hasil ini menekankan perlunya pendekatan seimbang dalam pengembangan *forgiveness*. Mahasiswa perlu belajar memaafkan, tetapi tetap memperhatikan batasan diri, kebutuhan emosional, dan strategi pengelolaan stres, dan dalam pengembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau harus memperhatikan interaksi antara kemampuan memaafkan dan faktor-faktor psikososial lain, agar dampak yang dihasilkan bersifat optimal dan mendukung pertumbuhan *psychological well-being* secara menyeluruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Forgiveness memberikan pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda dengan kontribusi sebesar 9,7% ($r_s = -0,311$, Sig. = 0,000), meskipun arah hubungannya negatif, artinya semakin tinggi tingkat *forgiveness* mahasiswa, tingkat *psychological well-being* mereka justru cenderung menurun, sedangkan 90,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Bagi mahasiswa, diharapkan dapat mendorong pengembangan sikap *forgiveness* dalam kehidupan sehari-hari, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, sehingga dapat membantu mengurangi emosi negatif, meningkatkan hubungan sosial yang positif, serta mendukung *psychological well-being* selama menjalani perkuliahan jauh dari keluarga. Bagi instansi pendidikan, diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memperkuat peran dosen wali dan unit kemahasiswaan dalam pendampingan psikologis mahasiswa, misalnya melalui penyediaan ruang aman seperti layanan konseling, pojok kesehatan mental, maupun pemanfaatan media digital kampus sebagai sarana edukasi kesehatan mental. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pentingnya *forgiveness* sebagai salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan *psychological well-being*, khususnya pada mahasiswa rantau. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan mengembangkan kajian dengan menambah variabel lain seperti dukungan sosial, resiliensi, regulasi emosi, atau religiusitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda atas dukungan akademik dan administratif yang sangat membantu dalam penyelesaian penelitian ini. Selain itu, apresiasi dan terima kasih yang tulus penulis berikan kepada seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini, sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan memperoleh data yang dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166.
- [2] Asiah, N. (2020). *Pengaruh Pemaafan Dengan Psychological Well-Being Pada Pasangan Suami Istri SKRIPSI OLEH: Nur Asiah UNIVERSITAS ISLAM NEGERI*.
- [3] Astuti, V. D. (2022). Trait Agreeableness, Harga Diri Dan Forgiveness Pada Mahasiswa Atas Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 310–322.
- [4] Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas Buletin Psikologi*, 3(1), 19-26.
- [5] Carr, D., & Centre, J. (2016). Perspectives on Gratitude. In *Perspectives on Gratitude*.
- [6] Cathrina, C., & Basaria, D. (2023). Analisis Korelasi Antara Forgiveness Dengan Psychological Well Being Terhadap Remaja Korban Bullying. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1245–1252.
- [7] Coyle, C. T., & Coyle, C. T. (2008). *Forgiveness , Reconciliation , and Healing Forgiveness , Reconciliation , and Healing. June 2013*, 37–41.
- [8] Darmawan, D. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. *PT Remaja Rrosdakarya*,

- [9] *Www.Rosda.Co.Id*, 37. h
- [10] Darmayanti, E., Siregar, N. I., Hasmayni, B., & Aziz, A. (2024). Hubungan Religiusitas Dengan Forgiveness Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Islamika Granada*, 4(2), 97–102. <https://doi.org/10.51849/ig.v4i2.184>
- [11] Distina, P. P. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59.
- [12] Enright, R. D. (2007). *Split by PDF Splitter 120*. 3(3), 120–126.
- [13] 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.
- [14] Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- [15] Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- [16] Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35.
- [17] Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1585>
- [18] Kurniawan, A. T., & Ambarwati, K. D. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being Pada Wanita Single Parent di Kecamatan Juwana. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 4060–4068.
- [19] Latifa, A. (2015). Pengaruh Variasi Tebal Core Dan Fraksi Volume Terhadap Kekuatan Mekanik Komposit Sandwich Polyester Berpenguat Serat Daun Nanas Dengan Core Styrofoam. *Digital Repository Universitas Jember*, 1(1), 27.
- [20] Lubis, N. S. J., Adelia, D. R., Oksanda, E., & Nashori, F. (2023). Pemaafan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Journal of Psychological Studies (IJPS)*, 1(1), 1–12.
- [21] McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55.
- [22] McCullough, M. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- [23] McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490–505.
- [24] McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603.

- [28] McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 887–897.
- [29] Melani, A., Ihsan, H., & Kosasih, I. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dan Hardiness dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Rantau di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10*(5), 1–14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10516193>
- [30] Damariyanti. (2015). Pengaruh Kesejahteraan Psikologis dan Pemaafan Terhadap Kepuasan Pernikahan. *Jurnal Psikologi, Vol. 8 No.*(100), 104–
- [31] 111.
- [32] Najera, P., Moyano, F., & Lopez, J. (2009). Secure integration of RFID technology in personal documentation for seamless identity validation. *Advances in*
- [33] *Soft Computing, 51*(2), 134–138
- [34] Neonufa, A., & Shanti, P. (2023). Psychological Well-Being Among Correctional Inmates in Kupang Class IIB Women’s Prison Seen From Forgiveness and Spirituality. *Jurnal Sains Psikologi, 12*(2), 224.
- [35] NF Andhini. (2017). Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue January).
- [36] Nurhikma, N. L., Musawwir, M., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh Forgiveness Terhadap Happiness pada Remaja Dengan Keluarga Broken Home Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 3*(2), 367–374.
- [37] Pangabean, N. H. (2022). *Kepuasan Kerja Terhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (Hpi) Tesis Oleh : Nadhirotul Husnah Pangabean Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area Medan Anggota Himpunan Penerjemah*
- [38] *Indonesia (Hpi) Te.* 1–65.
- [39] Prasetyo, A. H., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Psychological well-being korban kekerasan dalam pacaran: Adakah peranan forgiveness? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia, 1*(1), 133–138.
- [40] Pridayati, T. ., & Indrawati, E. (2019). Hubungan Antara Forgiveness Dan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan X Bekasi. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora, 3*(3), 197–206.
- [41] Pujiati, M. (2024). *Hubungan antara Strategi Coping dengan Psychological WellBeing pada Generasi Z.* 5(9), 3616–3627.
- [42] Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan
- [43] Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy, 6*(1), 50– 57.
- [44] Rohmah, N. (2017). *Pengaruh forgiveness terhadap psychological well-being pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- [45] Ryff, C. (2008). *Model Enam Faktor Kesejahteraan Psikologis Ryff, Eksplorasi Spanyol.* 473–479.
- [46] Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.

- [47] Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- [48] Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- [49] Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
- [50] Setiawan, H. (2014). Psychological Well-Being pada Guru Honorer di Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang. *Heri Setiawan, Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Di Sekolah Dasar Di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang, Skripsi UNS, 2014. Hal. 14.*
- [51] Silalahi, R. L. (2016). *Hubungan Self-Forgiveness dengan Psychological WellBeing pada Eks Seminaris Seminari Tinggi Angkatan 2007-2011.*
- [52] Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. 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), 313–360.
- [53] Valencia, N., & Pratiwi, M. (2023). Tipe Kepribadian Agreeableness Terhadap
- [54] Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(2), 124–139.
- [55] Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291–302.