

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.¹ Mahasiswa sebagai *agent of change and agent of sosial control*, merupakan jenjang yang ditempuh setelah jenjang SMA sederajat, yang mana sesuai dengan tahapan perkembangan merupakan masa remaja. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menganggap remaja bila sudah berusia 18 tahun yang sesuai dengan saat lulus dari sekolah menengah.² Menurut Undang-Undang No.4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai umur 21 tahun dan belum menikah. Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli, bisa dilihat bahwa mulainya masa remaja relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi.³

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.⁴

¹ Daryanto, *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap* (Surabaya: Apollo), Hal. 413.

² Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja-Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004), Hal. 19.

³ Ikatan Dokter Anak Indonesia, "Overview Adolescent Health Problems and Services", 2012, <<http://www.idai.or.id/remaja/artikel.asp?q=200994155149>>, [31/01/2012].

⁴ Elfi Yuliani Rochmah, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Teras, 2005), Hlm. 167.

Masa remaja seringkali dihubungkan dengan penyimpangan dan ketidakwajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya teori-teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan. Menilik teori perkembangan Erikson yang menyebutkan, masa remaja berada dalam tahap psikososial yang sangat penting yaitu masa pencarian identitas, dimana pada fase itu setiap individu diharapkan menemukan siapa dirinya, dan kemana arah tujuan hidupnya. Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja.⁵

Manusia sebagai individu merupakan satu kesatuan dari aspek fisik atau jasmani dan psikis atau rohani atau jiwa yang tidak bisa dipisahkan.⁶ Dengan demikian, penting bagi remaja untuk sehat dan sejahtera baik fisik maupun psikis. Penelitian tentang psikologi positif mulai mengalami peningkatan. Hal tersebut disebabkan oleh munculnya kesadaran untuk menciptakan hidup yang lebih baik. Saat ini para psikolog cenderung meningkatkan emosi-emosi positif para kliennya, meningkatkan kekuatan dan keutamaan nilai, serta menyediakan sarana untuk mencapai sebuah hidup yang baik. Psikologi positif didasarkan pada premis bahwa kita mampu mendapatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kinerja yang optimal.⁷ Sebenarnya psikologi positif

⁵ Ikatan Dokter Anak Indonesia, "Overview Adolescent Health Problems and Services", 2012, <<http://www.idai.or.id/remaja/artikel.asp?q=200994155149>>, [31/01/2012].

⁶ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja-Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004), Hlm. 1.

⁷ Putri Nur Winanti dan Imelda Dian Ika Oriza, "Hubungan antara Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Bugis", <<http://www.google.co.id/>>, [12/2011].

bukanlah hal yang baru, hanya saja sering kali terabaikan. Untuk menunjang hal tersebut, dirasa perlu adanya pengembangan penelitian terkait psikologi positif. Pemahaman yang lebih dalam dan lengkap terkait kekuatan psikologi adalah kunci dasar yang efektif menuju kekuatan psikologi dan fungsi manusia yang optimal.⁸

Kesehatan mental terdiri atas hal yang baik sampai dengan yang buruk, dan setiap orang akan mengalaminya. Pada waktu-waktu tertentu orang terkadang mengalami masalah-masalah kesehatan mental selama rentang kehidupannya. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerjasama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).⁹ Seperti halnya kesehatan fisik, kesehatan mental sangat penting bagi setiap fase kehidupan. Kesehatan mental meliputi upaya-upaya mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain, dan mengambil keputusan.¹⁰

Hasil studi kasus (Agustus 2011) di Yayasan Rehabilitasi Mental “Dian Atma Jaya” Lawang Malang, diperoleh data bahwa pasien yang terdaftar memiliki riwayat psikopatologis yang mayoritas teridentifikasi gangguan mental pada usia remaja. Dari hasil wawancara dengan pihak yayasan, Bapak Drs. H. Surjoadi, MM. diketahui bahwa pasien yang terdaftar lebih banyak dipicu oleh tidak bisanya pasien untuk memaafkan orang-orang di sekitarnya

⁸ Linley, “Counseling Psychology’s Positive Psychological Agenda: A Model for Integration and Inspiration”, *The Counseling Psychologist of SAGE Journal Online*, Hlm. 1-3 (2006).

⁹ Psychologymania, “Pengertian dan Karakteristik Kesehatan Mental”, Artikel Jendela Dunia Psikologi, <<http://www.psychologymania.com/2011/03/pengertian-dan-karakteristik-kesehatan.html>>, [5/3/2012].

¹⁰ Ibid.

atau bahkan memaafkan dirinya sendiri. Hal tersebut juga dijumpai pada salah satu warga Dusun Mangiran Desa Lamong Kecamatan Badas Kabupaten Kediri. Hasil observasi dan wawancara (September 2011) diketahui terganggu mentalnya ketika usia remaja. Kesehariannya menuliskan angka-angka di sebuah buku. Dari hasil observasi dan wawancara, angka-angka tersebut adalah hitungan dosa orang-orang yang pernah menyakitinya yang dihitung berdasarkan sakit hati yang dirasakan.

Menurut teori Maslow, manusia bisa mencapai tingkat tertinggi jika segala kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Manusia akan menuju puncak aktualisasi diri dengan tingkatan-tingkatan *need* di bawahnya yang harus terpenuhi. Faktanya, manusia selalu menginginkan kehidupan yang baik. Setiap orang pasti menginginkan kesejahteraan, baik kesejahteraan lahir maupun batin. Kesejahteraan lahir kaitannya dengan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan untuk mempertahankan hidup, sedangkan kesejahteraan batin meliputi terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan untuk kenyamanan hidup.

Stanley Hall berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*), masa yang penuh dengan permasalahan.¹¹ Disisi lain, remaja butuh akan kesejahteraan psikologis dalam hidupnya. Pondasi untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis yaitu individu berfungsi secara psikologis (*positive psychological functioning*). Dalam bukunya Hurlock, Peaget menyatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang

¹¹ Ikatan Dokter Anak Indonesia, "Overview Adolescent Health Problems and Services", 2012, <<http://www.idai.or.id/remaja/artikel.asp?q=200994155149>>, [31/01/2012].

yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.¹²

Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berfikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua perkembangan.¹³ Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa.¹⁴ Tugas perkembangan remaja yang amat penting adalah mampu menerima keadaan dirinya, memahami peran jenis kelamin, mengembangkan kemandirian, mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial, menginternalisasikan nilai-nilai moral, dan merencanakan masa depan.¹⁵

Psychological Well-Being (PWB) atau kesejahteraan psikologis oleh Ryff dirumuskan dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi klinis, psikologi perkembangan dan teori kesehatan mental Ryff juga merujuk konsep kriteria kesehatan mental positif dari Jahoda, sehingga akhirnya Ryff menyimpulkan bahwa individu dikatakan mendapatkan kesejahteraan psikologis jika memenuhi beberapa dimensi-dimensinya.¹⁶ Adapun dimensi-dimensi dalam kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri (*self*

¹² Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja-Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004), Hlm. 9.

¹³ Ibid.

¹⁴ Ibid., Hlm. 10.

¹⁵ Ibid., Hlm. 12.

¹⁶ Ryff, "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No.6, (1989).

acceptance), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), otonomi/kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*).

Sudah menjadi kodrat manusia yang tidak hanya sebagai makhluk individu tetapi juga makhluk sosial, dimana keduanya tidak bisa dipisahkan. Manusia akan berperan sebagai makhluk sosial kapanpun dan dimanapun ia berada. Untuk itu, hubungan sosial menjadi penting bagi setiap manusia. Hubungan satu sama lain tentunya akan menimbulkan interaksi diantaranya, baik yang disengaja maupun tidak. Didalam interaksi, akan menimbulkan pengalaman-pengalaman, baik positif maupun negatif. Pengalaman-pengalaman tersebut bisa berupa hal-hal yang menimbulkan rasa senang, aman, dan nyaman. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan hubungan dengan orang lain akan menimbulkan konflik. Menjalin hubungan dengan orang lain harus siap dengan segala resiko, bahkan tidak berhubungan dengan orang lain pun ada resikonya. Hal tersebut tergantung pada individu dalam menyikapi dan menangani konflik tersebut. Locke mengakui kalau individu memiliki temperamen yang berbeda-beda, namun secara keseluruhan lingkunganlah yang membentuk jiwa.¹⁷

Konflik yang tidak dapat diatasi secara baik, sering kali menjadi lebih besar dan berkepanjangan. Rasa sakit hati dan pikiran-pikiran negatif terhadap orang lain yang kemudian disertai dengan keinginan untuk pembalasan adalah hal yang sering menyertai ketika konflik tidak dapat

¹⁷ William Crain, *Teori perkembangan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), Hlm. 6.

diredam. Menurut Baron dan Byrne ada empat pilihan reaksi yang mungkin dilakukan ketika konflik yaitu pertama adalah sikap aktif menyelesaikan konflik. Kedua adalah *loyalty* atau sikap menunggu dengan harapan konflik dapat terselesaikan dengan sendirinya. Sikap ketiga adalah *exit* atau melarikan diri dari penyelesaian konflik. Sikap keempat adalah berharap masalah menjadi lebih buruk.¹⁸

Forgiveness atau memaafkan juga bisa memberikan manfaat untuk kesehatan jiwa. Selain kesehatan raga, orang yang memaafkan pihak yang mendzaliminya mengalami penurunan dalam hal mengingat-ingat peristiwa pahit tersebut. Dalam diri orang pemaaf, terjadi pula penurunan emosi kekesalan, rasa getir, benci, permusuhan, perasaan khawatir, marah dan depresi (murung). Di samping itu, kajian ilmiah membuktikan bahwa memaafkan terkait erat dengan kemampuan orang dalam mengendalikan dirinya. Hilangnya pengendalian diri mengalami penurunan ketika orang memaafkan dan hal ini menghentikan dorongan untuk membalas dendam.¹⁹ Michael E. McCullough memberikan definisi bahwa *forgiveness* merupakan satu set perubahan-perubahan motivasi dimana suatu organisme menjadi semakin menurunnya motivasi untuk membalas terhadap pelaku, semakin menurun motivasi untuk menghindari pelaku, dan semakin termotivasi oleh niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

Dengan memaafkan akan tercipta hubungan yang positif dengan orang lain, walaupun pernah terjadi konflik diantaranya. Hubungan yang positif

¹⁸ Syafiq, "Pemaafan Solusi Aktif Selesaikan Konflik", 2008, <http://syafiq2206.multiply.com/journal/item/5/PEMAAFAN_SOLUSI_AKTIF_SELESAIKAN_KONFLIK>, [28/11/2011].

¹⁹ QuickSTART Indonesia, "Motivasi Memaafkan Adalah Kebutuhan", *Article*, <www.quickstart.co.id/motivasi-memaafkan-adalah-kebutuhan.htm>, [12/12/2011].

dengan orang lain merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis. Dalam berbagai penelitian juga telah ditemukan bahwa memaafkan ternyata memiliki pengaruh terhadap kesehatan jiwa raga, maupun hubungan antar manusia.²⁰

Dari uraian diatas, muncul asumsi bahwa ada hubungan antara *forgiveness* dengan *psychological well-being*. Akan tetapi, penelitian yang ada hanya berlaku *non-indigenous* dan teori-teori yang ada hanya mengacu pada teori barat. Untuk itu, perlu memunculkan kembali topik ini untuk menstandartkan konsep yang ada pada nilai dasar islam dan bersifat *indigenous* (pribumi).

Penelitian yang telah ada diluar negeri membuktikan bahwa ada hubungan antara *forgiveness* dengan *psychological well-being*. Pada konsep islam, yang mengacu pada dalil aqli dan naqli juga menjelaskan bahwa ketika orang bersedia memaafkan dan berlapang dada, maka akan disuka oleh Allah (QS. An-Nuur, 24:22).

Forgiveness (memaafkan) orang lain adalah nilai hidup yang universal sifatnya. Semua agama dan semua doktrin kearifan menilainya sebagai tindakan terpuji. Dalam agama, memaafkan juga sebagai bukti keimanan yang abstrak. Kepada orang yang memaafkan, Tuhan hanya mengatakan balasannya pahala dan surga.²¹

Bangsa-bangsa di dunia ini menyikapi kesalahan kepada orang lain yang dilakukannya dengan cara yang berbeda-beda. Orang-orang Eropa dan

²⁰ Anonimus, "New Forgiveness Research Looks at its Effect on Others", *The Journal of Science and Healing*, Vol 4. No 1.2 008. <www.hidayatullah.com>, [10/12/2011].

²¹ Ardian Kustian. "Memaafkan Orang Lain", Artikel, <<http://ardiankustian.wordpress.com/my-artikel/memaafkan-orang-lain/>>, [18/7/2012].

Amerika banyak yang tampil *gentle*. *Gentleman* adalah laki-laki yang memiliki budi pekerti atau perilaku dengan standar tinggi. Salah satu ciri penting yang mereka miliki adalah kesediaan untuk meminta maaf. Mereka segera meminta maaf begitu kesalahan itu mereka lakukan. Kita percaya bahwa sekalipun suatu perbuatan salah atau memalukan kita lakukan, tetap ada jalan bagi seseorang untuk memperbaiki diri. Jalan untuk menghapus perbuatan yang memalukan atau perbuatan salah adalah menghapus kesalahan dengan jalan sosial (meminta maaf kepada orang lain) dan spiritual (bertaubat kepada Tuhan) dan melakukan perbuatan yang baik dengan jalan sosial (berbuat positif kepada sesama) dan spiritual (berbuat baik kepada Tuhan).²²

Ketertarikan penulis diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan di lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim (Maliki) Malang yang diwakili 12 mahasiswa dari masing-masing fakultas yang dipilih random, masing-masing 6 mahasiswa laki-laki dan 6 mahasiswa perempuan pada bulan Desember 2012. Dari hasil wawancara dapat diketahui bahwa mereka memiliki kesamaan. Walau pernyataan yang diungkapkan tidak sama persis, tetapi dapat dikelompokkan dalam masalah yang sama.

Responden memaknai maaf sebagai keputusan untuk melupakan kejadian menyakitkan. Alasan yang diberikan untuk memaafkan adalah melihat dari hubungan sebelumnya dengan yang telah menyakitinya. Semua mengatakan bahwa yang menyakitinya adalah orang yang memiliki hubungan

²² Fuad Nashori, "Memaafkan dan Meminta Maaf", Artikel, <http://www.pikirdong.org/index.php?option=com_content&view=article&id=340:faktor-yang-mempengaruhi-iq&catid=96:konsultasi-umum&Itemid=135>, [18/7/2012].

dekat dengannya, diantaranya adalah teman, pacar, juga keluarga. Dalam pikiran mereka ketika tersakiti baik dengan sengaja ataupun tidak adalah kecewa dan marah, akan tetapi usaha untuk berfikir positif selalu dilakukan dengan harapan ini adalah modal untuk kedewasaan. Berat tidaknya kejadian yang menyakitkan, mereka lihat dari seberapa sakit hati yang mereka rasakan. Hal tersebut sangat berhubungan dengan rentan waktu yang dibutuhkan untuk memberikan maaf pada orang yang menyakitinya.

Berikut salah satu pernyataan yang diungkap oleh salah satu mahasiswa:

“Orang yang menyakiti Saya ya ada yang dekat banget, ada yang sekedar dekat, bahkan tidak kenal. Saat itu rasanya benci, marah, tapi ya gak bisa membalas karena bertolak belakang dengan perasaan Saya yang sebenarnya ingin mengikhlasakannya.” (Selasa, 13 Desember 2011)

Menyikapi hal tersebut, mereka lebih memilih menghindar dan berusaha melupakan, atau tetap berhubungan tapi akan sering mengingatkan pada kejadian yang menyakitkan. Jadi, meskipun mereka mengatakan telah berusaha memberikan maaf, akan tetapi hubungan dan sikap yang muncul tidak bisa seharmonis seperti sebelum kejadian menyakitkan tersebut, bahkan seringkali muncul rasa ingin melihat orang yang telah menyakitinya juga merasakan apa yang pernah mereka rasakan. Berikut salah satu pernyataan yang diungkap oleh salah satu mahasiswa:

“Awalnya Saya diam untuk menenangkan diri, setelah itu sebisa mungkin Saya tidak ingin bertemu dengan dia lagi. Besar atau kecil kesalahannya Saya sulit untuk memberi maaf, mungkin karena tidak ada alasan untuk memberikan maaf, kecuali kalau Saya benar-benar sudah mengikhlasakan kejadian itu dan melupakannya. Saya menyadari kalau orang yang berpeluang menyakiti kita adalah orang yang dekat dengan kita. Yang Saya lakukan setelah itu paling ya diam dan cuek.” (Selasa, 13 Desember 2011)

Hal yang menarik disini adalah walau mereka mengatakan telah berusaha memberikan maaf atau bahkan telah memaafkan, tetapi masih sering muncul pikiran-pikiran yang mengingatkan kembali kejadian menyakitkan yang telah diusahakan untuk dilupakan, bahkan keinginan untuk melihat orang yang telah menyakitinya merasakan hal yang sama atau bahkan lebih. Kutipan diatas adalah contoh situasi dimana mahasiswa merespon kesalahan orang lain dengan tidak sepenuhnya memaafkan. Pada situasi tersebut kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut dapat terpengaruh seperti pada indikator yang diungkap oleh Michael E. McCullough tentang *forgiveness* dan Ryff tentang *psychological well-being*. Efek yang muncul adalah hubungan emosi negatif dengan orang yang pernah memiliki kesalahan kepadanya, bahkan pada lingkungan eksternalnya.

Dalam capaian kesejahteraan psikologis, terlihat bahwa responden memang berusaha untuk menerima diri dan lingkungannya, akan tetapi hubungan dengan orang lain tidak bisa positif jika pernah ada kejadian yang menyakitkan. Telah dipaparkan diatas, bahwa manusia akan berkembang secara optimal jika perkembangan psikologisnya juga terpenuhi secara benar. Manusia akan mengalami fase perkembangan yang masing-masing fase memiliki peran penting tersendiri untuk menghadapi fase berikutnya. Dari latar belakang keluarga apapun, riwayat pendidikan apapun, dan kepribadian seperti apapun, manusia akan mengalami perjalanan psikologis tersendiri. Maka penting untuk menjaga kesehatan psikologis. Hal-hal yang terkait perlu untuk diketahui dan diikuti perkembangannya. Untuk itu, penelitian ini

penting dilakukan dan diharapkan bisa mengusahakan untuk hidup yang sehat dan sejahtera utamanya secara psikologis.

Pembahasan tersebut menjadi penting dalam penelitian ini. Penelitian ini akan mengungkap hubungan *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sehingga dapat memberikan kontribusi dalam menjawab problem kesejahteraan psikologis dilihat dari aspek memaafkan.

B. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, masalah yang dirumuskan, yaitu:

1. Bagaimana tingkat *forgiveness* mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang?
3. Adakah hubungan *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat *forgiveness* mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang.

3. Untuk membuktikan adanya hubungan *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Dari uraian pendahuluan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang konkrit, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Meningkatkan penelitian baru bidang psikologi positif.
 - b. Sumbangan pikiran bidang psikologi, utamanya kesehatan mental melalui *forgiveness* dan *psychological well-being*.
 - c. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan keilmuan psikologi.
 - d. Menjadi motivasi akademisi muslim dalam penelitian dengan nilai-nilai keislaman.
2. Manfaat Praktik
 - a. Sebagai media pengembangan diri bagi peneliti.
 - b. Sebagai acuan dalam upaya peningkatan *forgiveness* dan *psychological well-being* mahasiswa, utamanya di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
 - c. Diharapkan menjadi masukan bagi keluarga, pendidik, dan masyarakat sehingga dapat memahami hubungan *forgiveness* dengan *psychological well-being*.