

PERANAN SPIRITUALITAS DAN REGULASI EMOSI TERHADAP *FORGIVENESS* SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)

Oleh:

Eva Rosalia Dewi,

Lely Ika Mariyati

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024

Pendahuluan

Sepanjang rentang kehidupan manusia akan mengalami beberapa tahap perkembangan, dari bayi, anak, remaja, dewasa hingga manula. Masa remaja adalah masa dimana individu berada pada tahap transisi dari tahap perkembangan usia kanak-kanak ke masa usia dewasa. Masa remaja terbagi dalam 3 tahap yakni remaja awal, tengah, hingga akhir (Fatmawaty, 2017; Saputro, 2017). Masa remaja akhir adalah masa yang dialami individu ketika individu berada pada rentangan usia 17-22 tahun dimana individu akan mengalami proses kematangan disegala aspek kehidupannya sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Suryana, Wulandari, et al., 2022). Papalia dkk (Sary, 2017) memaparkan remaja akan mengalami perkembangan di aspek sosial-emosional, fisik, dan mental/kognitif.

Freud dan Erikson (Jannah, 2016) mengungkapkan salah satu tugas perkembangan diusia remaja adalah adaptasi sosial khususnya beradaptasi dengan tuntutan orang dewasa yang ada disekitarnya (baik dirumah maupun sekolah) serta beradaptasi terhadap tuntutan pergaulan teman sebaya baik dengan sejenis maupun lawan jenis.

Havighust (Dwityaputri & Sakti, 2015a) mengatakan para remaja yang menuju dewasa dihadapkan dengan berbagai macam masalah-masalah yang sangat kompleks seperti yaitu meningkatkan kedewasaan dalam relasi teman sebaya, mengambil peran sosial yang sesuai sebagai pria atau wanita, menyesuaikan diri dengan perubahan tubuh, persiapan untuk jenjang karier dan kehidupan pernikahan. Dengan tuntutan sedemikian kurang diimbangi dengan pengalaman dan pengetahuan sehingga tidak jarang remaja mengalami konflik sosial yang berakibat pada kesehatan mental remaja. Perubahan emosional pada remaja sebagai hasil dari perubahan lingkungan yang terkait dengan perubahan fisik dan hormonal adalah konsekuensi langsung dari perubahan tersebut. Emosi merupakan respons psikologis yang mempengaruhi persepsi, sikap, perilaku, dan berbagai bentuk ekspresi.

Pendahuluan

Peneliti menemukan bentuk terjadinya emosionalitas pada remaja dikutip dari media online detikjatim.com pada tanggal 6 April 2023, seorang remaja di blimbingsari banyuwangi memutuskan untuk berhenti sekolah karena mengalami masalah verbal bullying (Rahman, 2023). Dari media yang sama pada tanggal 4 Agustus 2022 diberitakan remaja putri di Lamongan mengalami pemerkosaan yang mengakibatkan kehamilan, yang akhirnya siswi memutuskan untuk meninggalkan sekolah (Sudjarwo, 2022). Berdasarkan 2 kasus tersebut yang ada di Indonesia hal ini menunjukkan bahwa siswa memilih untuk berhenti sekolah dipengaruhi oleh kemarahan-kemarahan yang dialaminya.

Forgiveness adalah suatu proses mengurangi (menghilangkan dendam peristiwa yang sudah terjadi) dengan kata lain forgiveness merupakan sebuah usaha mendatangkan kebahagiaan dengan cara memaafkan kesalahan orang lain yang telah lalu (Safira, Hanun & Nabila, 2021).

Aspek-aspek forgiveness menurut McCullough (Laela & Laksmiwati, 2021), diantaranya : a) revenge motivation (motivasi balas dendam), b) avoidance motivation (motivasi menghindar), c) benivolence motivation (motivasi kebajikan). ada 5 faktor yang mempengaruhi proses pemaafan, diantaranya empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahan yang dilakukan, tingkat kerusakan yang dialami, karakteristik serangan, dan kualitas hubungan yang terjalin (Rahmawati, 2016).

Variabel psikologi pada aspek kepribadian individu lainnya yang turut mempengaruhi forgiveness adalah spiritualitas. Smith dan Rayment (Agustina et al., 2022) berpendapat bahwa spiritualitas merupakan suatu cara yang terkait dengan arah, makna, dan mendukung keseluruhan dalam diri atau keterhubungan dapat dengan diri sendiri, orang lain, alam semesta, tuhan, Dalam konteks ini, memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi mengindikasikan bahwa individu tersebut cenderung memiliki sifat terbuka, memberi, dan penuh kasih.

Pendahuluan

Menurut Rudyanto (Diyai et al., 2019), Individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi, maka mereka akan mengaitkan setiap perbuatan jahat kepada tuhan, sehingga perbuatan dan perilaku mereka akan memiliki makna dalam kehidupannya, mereka juga mampu menerapkan nilai-nilai agama yang diajarkan dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memaafkan. Di sisi lain, seseorang yang memiliki tingkat spiritualitas yang rendah cenderung memiliki keinginan untuk membalas perbuatan jahat orang lain, mereka tidak mampu menerapkan nilai-nilai agama yang diajarkan dan tidak memiliki kemampuan dalam memaafkan orang lain, niat untuk membalas perbuatan kejahatan orang lain, tidak mampu dalam menerapkan nilai-nilai agama yang diajarkan dan tidak mampu memaafkan orang lain sejalan dengan hal ini spiritualitas yang erat kaitannya dengan pemaknaan hidup secara positif.

Champi et al (Dwityaputri & Sakti, 2015) mengartikan regulasi emosi sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap positif dalam menghadapi kesulitan, tetap stabil ketika merasakan tekanan, dan menghindari terjerumus ke dalam perasaan negative seperti kemarahan, ketidaknyamanan, dan kesedihan. Sedangkan regulasi emosi menurut teori yang dikemukakan oleh Thompson (Gross & John, 2003) adalah kemampuan individu dalam proses mengevaluasi, memodifikasi, dan mengarahkan respons emosional, termasuk intensitas bentuknya (tingkat dan ekspresi), dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan dan dapat diterima dalam lingkungan social.

Pendahuluan

Menurut Gross mengidentifikasi terdapat lima aspek dalam regulasi emosi yaitu: 1) situation selection (pemilihan situasi) melibatkan pengambilan Tindakan yang dapat meningkatkan atau mengurangi kemungkinan kita mengalami situasi yang dapat menimbulkan emosi yang di inginkan atau tidak diinginkan. Dengan kata lain merujuk pada upaya untuk mengendalikan atau manage emosi dengan cara mengelola tindakan yang diambil agar menciptakan atau menghindari situasi tertentu, 2) situasi modification Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta 1512 G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No. 3, Bulan Agustus Tahun 2024 p-ISSN : 2541-6782, e-ISSN : 2580-6467 (modifikasi situasi) upaya untuk memodifikasi suatu keadaan bertujuan untuk menciptakan keadaan baru, dapat melibatkan perubahan pada lingkungan fisik baik eksternal maupun internal, 3) attentional deployment (penyebaran perhatian) melibatkan usaha untuk secara intens memusatkan perhatian pada topik atau tugas tertentu, atau menyelesaikan masalah dengan merenungkannya, 4) cognitive change (perubahan kognitif) digunakan untuk mengurangi respons emosional, yang mencakup cara kita mengevaluasi situasi dengan mengubah pola pikir kita tentang situasi tersebut, 5) response modulation (modulasi respons) merujuk pada Upaya untuk memengaruhi kecenderungan respons emosional setelah muncul. Modulasi respons dilakukan dengan mengurangi perilaku ekspresif (Apriliani, 2021).

Namun tidak semua remaja mampu memunculkan forgiveness yang tinggi, fenomena ini juga muncul di siswa SMK. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap guru BK, bahwa masih ditemukan perilaku siswa yang tidak disiplin contohnya membolos dan sering terlambat sekolah. Wawancara juga dilakukan kepada 3 siswa SMK dengan hasil yaitu ketiga siswa menyampaikan perasaannya yang sedang marah dan akan mengabaikan guru akibat dikenakan poin pelanggaran oleh guru. Mereka merasa kesal, kecewa dan ingin membalas kemarahannya dengan cara tidak mendengarkan guru ketika pelajaran berlangsung di kelas bahkan bersikap menghindari guru. Respon yang ditimbulkan dari ke 3 siswa tersebut seperti biasa saja dan tidak ada rasa takut didalam dirinya, bahkan siswa-siswa tersebut pasrah apabila dikembalikan ke pihak keluarga atau dapat dikatakan bahwa siswa tersebut dikeluarkan dari sekolah.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Penelitian ini mencoba menjelaskan *forgiveness* dari sudut pandang spiritualitas dan regulasi emosi.

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara spiritualitas dengan *forgiveness* dan regulasi emosi dengan *forgiveness* pada remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas 10 di salah satu SMK Sidoarjo dengan jumlah siswa penelitian ini sebanyak 254 dengan 3 jurusan yaitu otomotif (TKRO), Listrik (KTL), dan mesin (TPM). Dalam penelitian ini pengambilan sampel berdasarkan tabel Isac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% mewakili populasi yang terdiri dari 146 siswa kelas 10 yang terdiri dari semua jurusan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster artinya jumlah siswa kelas 10 jurusan TKRO = 40 siswa, KTL = 27 siswa dan TPM = 80 siswa sehingga siswa tersebut mewakili setiap jurusan di kelas 10. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda karena terdapat 3 variabel, yang terdiri dari dua variabel bebas / independent yaitu regulasi emosi (X1), spiritualitas (X2), dan variabel terkait / dependent adalah forgiveness (Y) (Wisudaningsi et al., 2019).

Skala dalam penelitian ini menggunakan model skala likert yang telah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini, menggunakan alat pengumpulan data berupa skala psikologi yang terdiri dari 1) Skala spiritualitas (X1) di adaptasi oleh DSES (Daily Spiritual Experience Scale) karya dari Lynn G.Underwood terdapat aspek-aspek sebagai berikut antara lain Connection (koneksi), Joy transcendent sense of self (suka cita melampaui rasa diri), strength and comfort (kekuatan dan kenyamanan), peace (perdamaian), divine help (bantuan tuhan), divine guidance (bimbingan tuhan), perception of divine love (persepsi cinta tuhan), awe (perasaan kagum), thankfulness appreciation (apresiasi rasa syukur), compassionate love (cinta kasih sayang), union and closeness (persatuan dan kedekatan) terdapat nilai reliabilitas spiritual sebesar 0,870 yang artinya sangat baik karena mendekati angka 1,00 (Supriyanto, 2018).

2) Skala regulasi emosi (X2) yang telah diadaptasi dari skala gross ada lima aspek yaitu : pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengarahan perhatian, perubahan kognitif, modulasi respon kemudian terdapat skor validitas sebesar 0,3 yang menunjukkan nilai tersebut diatas angka 0 sehingga dinyatakan valid dan nilai reliabilitas sebesar 0,964 (Apriliani, 2021), 3) Skala Forgiveness (Y) menggunakan Hearland Forgiveness Scale (HFS) yang telah diadaptasi dari McCullough (2000), (Y) berdasarkan Aspek-aspek menurut McCullough, diantaranya: motivasi balas dendam, motivasi menghindari, motivasi Kebajikan. Terdapat nilai reliabilitas pada skala ini sebesar 0,913 yang artinya skala tersebut reliabel dan nilai validitas sebesar 0,3 yang artinya nilai koefisien diatas 0 sehingga dinyatakan valid (Urrahmah, 2022). Lalu uji reliabilitas dan uji validitas menggunakan JASP versi 0.16.2 versionsfor windows 64bit.

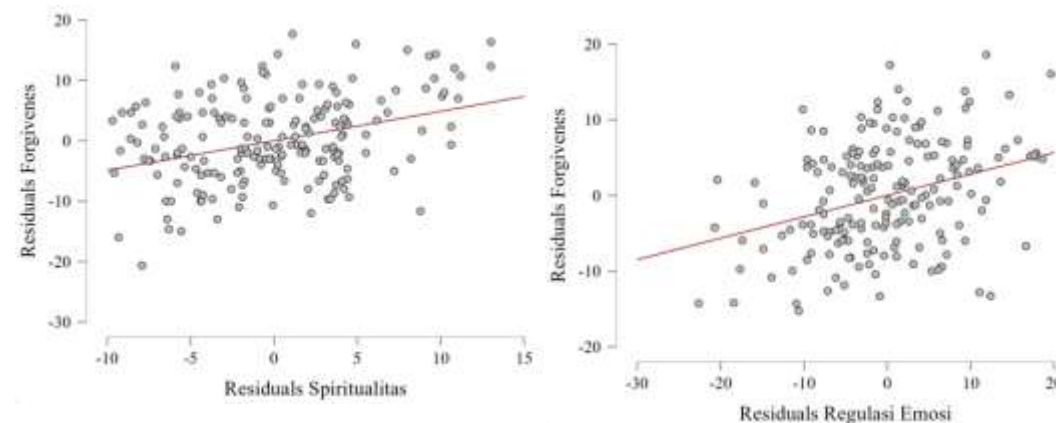
Hasil

Uji Normality

**Shapiro-Wilk Test for
Multivariate Normality**

| Shapiro-Wilk | p |
|--------------|-------|
| 0.990 | 0.189 |

Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p\text{-value}=0.189$). Hal ini memenuhi syarat normalitas yaitu $p\text{-value}$ dari hasil uji > 0.05 sehingga dapat diketahui bahwa ada hubungan yang linear dan signifikan antara variable forgiveness, spiritualitas dan regulasi emosi.



Hasil uji linearitas dengan menggunakan grafik baik dari spiritualitas dengan forgiveness atau regulasi emosi dan Forgiveness menunjukkan bahwa sebaran data atau scatter plot yang terbentuk mendekati garis linear dengan bentuk elips atau oval, sehingga dapat dikatakan data regulasi emosi dan data spiritualitas memiliki hubungan yang linear.

Hasil

Uji Hipotesis

| Pearson's Correlations | | | | |
|------------------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
| Variable | | Forgiveness | Spiritualitas | Regulasi Emosi |
| 1. Forgiveness | Pearson's r | — | | |
| | p-value | — | | |
| 2. Spiritualitas | Pearson's r | 0.379 | — | |
| | p-value | < .001 | — | |
| 3. Regulasi Emosi | Pearson's r | 0.355 | 0.161 | — |
| | p-value | < .001 | 0.026 | — |

Tabel 4 diatas menunjukkan terdapat korelasi positif yang signifikan antara spiritualitas dengan forgiveness ($r=0,379$, $p\text{-value}<.001$) dan regulasi emosi dengan forgiveness ($r=0.355$, $p\text{-value}<.001$). Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkatan spiritualitas dan regulasi emosi, maka akan semakin tinggi pula tingkatan forgiveness yang dimiliki oleh sampel penelitian.

Kemudian hasil dari regresi linear berganda diolah menggunakan perhitungan JASP menunjukkan nilai sumbangan efektif yang diberikan oleh spiritualitas dan regulasi emosi bersama-sama sebesar 23.3% kepada fenomena forgiveness dari sampel penelitian ($R^2=0.233$). Adapun sisanya yaitu 76,7 dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel spiritualitas dan regulasi emosi.

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan, spiritualitas dengan regulasi emosi dapat memberikan dampak yang signifikan kepada forgiveness dari remaja ($F=28,519$, $p\text{-value}<0,05$). Adapun secara individual, variabel regulasi emosi dapat memberikan dampak positif secara signifikan kepada forgiveness ($t=4,665$, $p\text{-value}<0,05$). Hal tersebut juga ditemukan pada variabel spiritualitas juga berdampak positif secara signifikan kepada forgiveness ($t=5,110$, $p\text{-value}<0,05$). Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yaitu regulasi emosi dan spiritualitas dapat berperan secara signifikan kepada forgiveness terbukti benar sehingga hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima.

Hasil ini juga sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu dengan topik yang berkaitan. Jiménez dan Desfilis (Ramírez Jiménez & Serra Desfilis, 2020) menghasilkan bahwa hasil tertinggi peningkatan forgiveness pada proses terapi yang diikuti dengan intervensi spiritualitas. Selanjutnya berkaitan dengan spiritualitas, penelitian yang dilakukan oleh Krause (Krause, 2018) menunjukkan bahwa orang yang dengan rutin datang ke gereja ditemukan memiliki tingkatan forgiveness yang lebih tinggi ($\beta = .096$, $p < .01$). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Aprilia & Nashori menunjukkan bahwa regulasi emosi bersama dengan empati dapat memberikan dampak kepada tingkatan forgiveness dari remaja korban bullying ($F=43,366$, $p\text{-value}<0,05$) (Aprilia & Nashori, 2023).

Beberapa agama didunia menganggap bahwa forgiveness adalah sebuah bentuk kebaikan dan pengajaran-pengajaran agama dapat membantu seseorang belajar memaafkan kesalahan orang lain sebagaimana sikap memaafkan dalam beberapa ajaran agama merupakan salah satu sifat yang dimiliki Tuhan (Nurchayani & Prastuti, 2021). Adapun ketika remaja memiliki tingkatan forgiveness yang baik maka dia juga akan merasa terpenuhi secara spiritual karena dia percaya telah melakukan hal yang baik sesuai dengan agama yang dia percayai (Wulandari & Megawati, 2020).

Pembahasan

Beberapa peneliti menganggap forgiveness sebagai sebuah proses psychological- spiritual yang memiliki struktur yang kompleks yang secara keseluruhan dipengaruhi oleh faktor personal, sosial, dan juga faktor spiritualitas dimana lebih lanjut moralitas dan sikap terhadap ajaran agama banyak berperan secara signifikan (Glaz, 2019). Spiritualitas sendiri merupakan sebuah prediktor transcendental dari forgiveness dimana dalam beberapa cerita yang mengisahkan beberapa perilaku tertentu menjadi contoh perilaku yang dilakukan individu tersebut dalam kegiatan sehari-hari, dan selanjutnya menjadi kebiasaan dan nilai yang dianut oleh seorang individu dalam kehidupannya (Schnitker et al., 2017). Fehr dalam artikel penelitiannya juga menjelaskan bahwa spiritualitas dari individu cenderung dapat memberikan dorongan kepada diri individu untuk bertindak sesuai dengan apa yang diterima oleh masyarakat, dimana dalam hal ini maka forgiveness adalah salah satu perilaku yang diterima Masyarakat (De Leon & Lopez, 2017). Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat dikatakan tekanan sosial dan persepsi masyarakat juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi forgiveness pada remaja.

Sumbangan efektif yang diberikan spiritualitas dengan regulasi emosi kepada forgiveness dari sampel penelitian sebesar 23,3%. Hal ini menandakan bahwa sebanyak 76,7% fenomena forgiveness dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel spiritualitas dan regulasi emosi. Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi forgiveness pada remaja diantaranya adalah personality, family relationship, dan school climate dimension (Lampropoulou et al., 2023). Faktor lain yang dapat mempengaruhi forgiveness adalah self-control dimana didapatkan remaja yang memiliki self-control yang tinggi akan memiliki tingkatan forgiveness yang tinggi selama masa remajanya hingga menuju masa dewasa (Allemand et al., 2023). Beberapa studi juga menjelaskan bahwa forgiveness dapat membantu individu untuk mengembangkan kompetensi emosionalnya dan meringankan beberapa gejala stress dan juga depresi yang dialami selama menjalani kehidupan sehari- hari (Quintana-Orts & Rey, 2018).

Temuan Penting Penelitian

- *Forgiveness* dapat memberikan perspektif baru kepada remaja yang sedang menjalani tugas-tugas yang membawanya mengontol diri baik dilingkungan rumah, umum maupun di sekolah. Ditinjau dari spiritualitas dan juga regulasi emosi remaja.
- *Forgiveness* ini dapat membawa kita melewati luka masa lalu dan membiarkan hubungan dengan orang lain dan diri sendiri untuk berkembang lebih baik.

Manfaat Penelitian

- Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi hubungan antara spiritualitas dan kemampuan siswa dalam mengatur emosi
- Berperan penting dalam proses memaafkan
- hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada pendidik dan konselor sekolah mengenai strategi pengembangan program Pendidikan yang mendukung penguatan spiritualitas dan regulasi emosi siswa, sehingga dapat meningkatkan Kesehatan mental dan kualitas hubungan interpersonal di lingkungan sekolah maupun dimasyarakat
- Penelitian ini berpotensi berkontribusi pada literatur akademis mengenai psikologi Pendidikan, khususnya terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* di kalangan remaja

Referensi

- [1] R. Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja," *J. Reforma*, vol. 2, no. 1, pp. 55–65, 2017, doi: 10.30736/rfma.v6i2.33.
- [2] K. Z. Saputro, "Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja," *J. Apl. Ilmu-ilmu Agama*, vol. 17, no. 1, p. 32, 2017, doi: 10.14421/aplikasia.v17i1.1362.
- [3] E. Suryana, A. I. Hasdikurniati, A. A. Harmayanti, and K. Harto, "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan," *J. Ilm. Mandala Educ.*, vol. 8, no. 3, pp. 1917–1928, 2022, doi: 10.58258/jime.v8i3.3494.
- [4] Y. N. E. Sary, "Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 1, p. 12, 2017.
- [5] M. Jannah, "Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam adolescence ' s task and development in islam," *J. Psikoislamedia*, vol. 1, no. 1, p. 256, 2016.
- [6] Y. K. Dwityaputri and H. Sakti, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan," *J. EMPATI*, vol. 4, no. 2, pp. 20–25, 2015, doi: 10.14710/empati.2015.14886.
- [7] E. Theofani and I. Herdiana, "Meningkatkan resiliensi penyintas pelesual melalui terapi pemaafan," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 8, no. 1, p. 7, 2020, doi: <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9865>.
- [8] I. H. Safira Hanun Nabila, "Hubungan regulasi emosi dengan forgiveness pada mahasiswa di masa pandemi covid-19," *J. Ilm. Psikolog*, vol. 12, pp. 27–41, 2021, doi: <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i02.508>.
- [9] F. Laela and H. Laksmiwati, "Hubungan antara forgiveness dan happiness pada komunitas konselor motivator," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 8, p. 15, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41665>
- [10] D. Nastiti, *Psikologi proyeksi (pengantar memahami kepribadian secara akurat)*. sartika budi, Septi Multazam tanzil, M, 2019. doi: 10.21070/2019/978-623-7578-13-0.

Referensi

- [11] N. Pariartha Kadek Ayu Mas Yoca Hapsari, A. Chusna Az Zahra, C. Trizka Anggini, and N. Eva, "Peran forgiveness dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan penyintas kekerasan dalam hubungan pacaran the role of forgiveness and social support on psychological well being among women in dating violence," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 13, no. 2, p. 143, 2022, doi: <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p130-143>.
- [12] N. E. Prasylia, "Hubungan Religiusitas Dengan Forgiveness Pada Individu Yang Tidak Melakukan Praktik Agama," vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2015, [Online]. Available: https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/9480/2/T1_802011046_Full text.pdf
- [13] T. Supriyadi, Z. A. Rahman, and T. A. Perdini, "Variabel Forgiveness Ditinjau Dari Religiusitas Pada Remaja," *J. Kaji. Ilm.*, vol. 21, no. 1, pp. 31–44, 2021, doi: 10.31599/jki.v21i1.306.
- [14] K. Silfiah, Suroso, and A. P. Rini, "Hubungan Antara Religiusitas Dan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja Di Smk Ketintang Surabaya," *At-Tuhfah*, vol. 8, no. 2, pp. 26–38, 2019, doi: 10.36840/jurnalstudikeislaman.v8i1.168.
- [15] E. Nasrudin and U. Jaenudin, *Psikologi agama dan spiritualitas*. Lagood's Publishing, 2021. [Online]. Available: <https://etheses.uinsgd.ac.id/id/eprint/54385>
- [16] N. W. R. Agustina, I. H. Subiantoro, and I. Ruchimat, "Ngalokat Menuju Refleksi Diri," vol. 6, no. 2, pp. 7–8, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.isbi.ac.id/index.php/pantun/article/view/1811>
- [17] I. Diyai, H. Bidjuni, and F. Onibala, "Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Perilaku Altruistik Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado," *J. Keperawatan*, vol. 7, no. 1, pp. 1–6, 2019, doi: 10.35790/jkp.v7i1.24332.

Referensi

- [18] J. F. Pietersz, "Hubungan antara spiritualitas dengan pemaafan (forgiveness) pada individu yang percaya menjadi korban suanggi di kota ambon," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 5, no. 2, p. 8, 2023, doi: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14265>.
- [19] N. Malik and D. R. Suminar, "Regulasi emosi dan forgiveness pada remaja korban cyberbullying," *J. Psikol. Malahayati*, vol. 4, no. 2, p. 219, 2022, doi: 10.33024/jpm.v4i2.7104.
- [20] J. J. Gross and O. P. John, "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 85, no. 2, pp. 348–362, 2003, doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- [21] A. Apriliani, "Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19," *Uni*, 2021, [Online]. Available: <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21263/>
- [22] A. J. Atikah Febriyanti, "Memaafkan pada dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan," *Psychol. J. Ment. Heal.*, vol. 2, no. 1, p. 48, 2020.
- [23] Z. J. Christina, "Hubungan religiusitas dengan forgiveness pada warga dewasa awal yang tidak aktif mengikuti ibadah non-minggu di gereja bethel indonesia (GBI) bandung," *J. Psikol.*, 2015, [Online]. Available: <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/9162>
- [24] I. Zulfi, "Religiusitas dan pemaafan pada mahasiswa Ull," *Psikol. Fak. Psikol. dan ilmu budaya*, no. 0274, pp. 1–16, 2018.
- [25] B. A. Wisudaningsi, I. Arofah, and K. A. Belang, "Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Dengan Menggunakan Metode Analisis Regresi Linear Berganda," *Statmat J. Stat. Dan Mat.*, vol. 1, no. 1, pp. 103–116, 2019, doi: 10.32493/sm.v1i1.2377.

Referensi

- [25] B. A. Wisudaningsi, I. Arofah, and K. A. Belang, "Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Dengan Menggunakan Metode Analisis Regresi Linear Berganda," *Statmat J. Stat. Dan Mat.*, vol. 1, no. 1, pp. 103–116, 2019, doi: 10.32493/sm.v1i1.2377.
- [26] A. D. Supriyanto, "Hubungan antara spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis pada anggota pkk cenderawasih i dusun ponjen kidul," *Fak. Psikol. Univ. Islam Negeri Maulana Malik Malang*, p. 122, 2018, [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/12705/1/12410124.pdf>
- [27] C. S. Urrahmah, "Hubungan Forgiveness Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Korban Perceraian Di Kec. Lembah Seulawah Kab. Aceh Besar," pp. 1–104, 2022, [Online]. Available: <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21263/>
- [28] M. S. Ramírez Jiménez and E. Serra Desfilis, "Does Christian Spirituality Enhance Psychological Interventions on Forgiveness, Gratitude, and the Meaning of Life? A Quasi-Experimental Intervention with the Elderly and Youth," *Nursing Reports*, vol. 10, no. 2, pp. 182–206, 2020. doi: 10.3390/nursrep10020022.
- [29] N. Krause, "Assessing the Relationships among Religion, Humility, Forgiveness, and Self-Rated Health," *Res. Hum. Dev.*, vol. 15, no. 1, pp. 33–49, Jan. 2018, doi: 10.1080/15427609.2017.1411720.
- [30] D. A. Aprilia and F. Nashori, "Forgiveness In Terms of Emotion Regulation and Empathy," *Proc. Int. Conf. Islam. Soc. Sci. Humanit.*, vol. 1, pp. 1–8, 2023.
- [31] L. Zhang, J. Lu, B. Li, X. Wang, and C. Shangguan, "Gender differences in the mediating effects of emotion-regulation strategies: Forgiveness and depression among adolescents," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 163, p. 110094, 2020, doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110094>.

Referensi

- [32] E. P. Dewi Indah Nurcahyani, "REGULASI DIRI SEBAGAI PREDIKTOR STRES AKADEMIK MAHASISWA BEKERJA PARUH WAKTU," *Psikovidya*, vol. 24, p. 8, 2020, doi: 10.37303/psikovidya.v24i2.161.
- [33] I. Warsah, "Forgiveness Viewed from Positive Psychology and Islam," *Islam. Guid. Couns. J.*, vol. 3, no. 2 SE-Articles, pp. 108–121, Jul. 2020, doi: 10.25217/igcj.v3i2.878.
- [34] I. Wulandari and F. E. Megawati, "The Role of Forgiveness on Psychological Well-Being in Adolescents: A Review BT - Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)," Atlantis Press, 2020, pp. 99–103. doi: 10.2991/assehr.k.200120.022.
- [35] A. P. Desrianti, R. Y. Primanita, and U. N. Padang, "Hubungan forgiveness dengan meaning in life pada penyalahgunaan napza di sumatra barat," *J. Ris. Psikol.*, vol. 000, no. 2005, p. 12, 2022, doi: <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2022i1.12751>.
- [36] S. A. Schnitker, B. Houlberg, W. Dyrness, and N. Redmond, "The virtue of patience, spirituality, and suffering: Integrating lessons from positive psychology, psychology of religion, and Christian theology.," *Psycholog. Relig. Spiritual.*, vol. 9, no. 3, pp. 264–275, 2017, doi: 10.1037/rel0000099.
- [37] M. S. L. De Leon and G. D. Lopez, "What does it take to forgive? Predictors of forgiveness among Filipino late adolescents," *Int. J. Res. Stud. Psychol.*, vol. 6, no. 2, pp. 1–20, 2017, doi: 10.5861/ijrsp.2017.1700.
- [38] B. Barcaccia, M. Milioni, S. Pallini, and G. M. Vecchio, "Resentment or Forgiveness? The Assessment of Forgivingness Among Italian Adolescents," *Child Indic. Res.*, vol. 11, no. 4, pp. 1407–1423, 2018, doi: 10.1007/s12187-017-9483-6.
- [39] J. K. Mahama and A. A. Osman, "An Evaluation of Interventions to Promote Adolescent Gender Forgiveness," *Open J. Psychol.*, 2024, doi: 10.31586/ojp.2024.902.

Referensi

- [40] W. J. Prihastiwi, "Role of self concept, emotional regulation, empathy in predicting forgiveness in teens of junior high school students in Surabaya," *Humanit. Soc. Sci. Rev.*, vol. 7, no. 3, pp. 138–144, 2019, doi: 10.18510/hssr.2019.7321.
- [41] S. Ru'iyah, A. M. Diponegoro, H. Cahyo, and A. Kistoro, "Religiosity, forgiveness, and subjective well-being among adolescents in Yogyakarta," *Int. J. Adv. Sci. Technol.*, vol. 29, no. 4, pp. 2918–2926, 2020.
- [42] A. Fitri, M. Pratama, and U. N. Padang, "Terhadap Kecemasan Public Speaking Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang," *J. Ris. Psikologi*, vol. 87, pp. 1–12, 2020.
- [43] A. Lampropoulou, P. Lianos, and A. Poullos, "Personality, family relationships and school climate dimensions as predictors of dispositional forgiveness in adolescence," *Psychol. J. Hell. Psychol. Soc.*, vol. 28, no. 1 SE-RESEARCH PAPERS, pp. 176–194, Jul. 2023, doi: 10.12681/psy_hps.29819.
- [44] M. Allemand, A. E. Grünenfelder-Steiger, H. A. Fend, and P. L. Hill, "Self-control in adolescence predicts forgiveness in middle adulthood," *J. Pers.*, vol. 91, no. 2, pp. 400–412, Apr. 2023, doi: <https://doi.org/10.1111/jopy.12735>.
- [45] C. Wainryb, H. Recchia, O. Faulconbridge, and M. Pasupathi, "To err is human: Forgiveness across childhood and adolescence," *Soc. Dev.*, vol. 29, no. 2, pp. 509–525, 2020, doi: 10.1111/sode.12413.
- [46] C. Quintana-Orts and L. Rey, "Forgiveness, Depression, and Suicidal Behavior in Adolescents: Gender Differences in this Relationship," *J. Genet. Psychol.*, vol. 179, no. 2, pp. 85–89, Mar. 2018, doi: 10.1080/00221325.2018.1434478.

