

HUBUNGAN ANTARA *FORGIVENESS* DAN *GRATITUDE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN X BEKASI

Tiaradika Pridayati¹, Erdina Indrawati²

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia
E-mail : tiaradika97@yahoo.com¹, erdina.indrawati@yahoo.com²

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *forgiveness* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja di panti asuhan “x” Bekasi. Subjek berjumlah 103 remaja. Teknik pengambilan data menggunakan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan korelasi bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *forgiveness* dan *psychological well-being* dengan $r = 0,338$ dan $p = 0,000 < p = 0,05$. Terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being* dengan $r = 0,505$ dan $p = 0,000 < p = 0,05$. Analisis data menggunakan regresi korelasi multivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *forgiveness* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* dengan $R=0,521$ dengan $p = 0,000 < p = 0,05$ dan diketahui koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,272. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan *forgiveness* dan *gratitude* pada *psychological well-being* sebesar 27,2 %, sementara 72,8% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti. Seperti, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Kata Kunci : *Forgiveness, Gratitude, Psychological Well-Being*

ABSTRACT

*The research used is quantitative. This study aims to examine the relationship between forgiveness and gratitude with psychological well-being of adolescents living in orphanage “X” Bekasi. Subjects totaled 103 adolescents. Techniques for retrieving data using simple random sampling. Data analysis using bivariate correlation showed that there was a positive relationship between forgiveness and psychological well-being with $r = 0.338$ and $p = 0.000 < p = 0.05$. There is a positive relationship between gratitude and psychological well-being with $r = 0.505$ and $p = 0.000 < p = 0.05$. Data analysis using multivariate correlation regression showed that there is a significant positive relationship between forgiveness and gratitude with psychological well-being with $R = 0.521$ with $p = 0.000 < p = 0.05$ and known coefficient of determination *R Square* of 0.272. Effective donations given forgiveness and gratitude to psychological well-being amounted to 27.2%, while 72.8% were influenced by other factors not included in this study, including otonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth.*

Keyword : *Forgiveness, Gratitude, Psychological Well-Being*

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan tempat pertama bagi seorang anak untuk dapat belajar, mendapatkan kasih sayang dan tempat untuk mendapatkan perlindungan. Sosok seorang ayah digambarkan sebagai contoh teladan bagi putra atau putrinya dan sosok seorang ibu digambarkan sebagai pendidik serta tempat untuk mendapatkan kasih sayang. Peran keduanya tentunya diperlukan dalam proses pertumbuhan menuju remaja.

Namun ada sebagian remaja yang kurang beruntung karena harus tinggal di lembaga sosial seperti panti asuhan. Berdasarkan penelitian Dirjen Rehabilitasi Sosial KEMENSOS, terdapat sekitar 67% anak yang tinggal di panti asuhan masih memiliki keluarga inti seperti ayah dan ibu, atau tinggal di panti karena orang tuanya bercerai. Hanya sekitar 33% anak yang tinggal di panti asuhan karena benar - benar tidak memiliki keluarga dan berada dalam kemiskinan (<http://JawaPost.com>, diakses 12 April 2019).

Berbagai macam masalah psikologis juga ditemukan pada remaja yang tinggal di panti asuhan, Berdasarkan wawancara singkat dengan salah satu remaja panti asuhan berinisial N, N menjelaskan bahwa banyak remaja panti yang sulit untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, terutama jika baru masuk menjadi anak panti asuhan. Mereka biasanya cenderung berdiam diri saja dikamar dan tidak mau mengikuti kegiatan di panti asuhan. N menambahkan sering juga terjadi pertengkaran dengan remaja panti asuhan lainnya karena saling ejek, dibohongi atau hanya karena permasalahan yang sepele seperti tidak mau bergantian membersihkan kamar.

Remaja yang memiliki hambatan dalam menjalin hubungan positif dengan

orang lain tentunya juga akan memiliki *psychological well-being* yang rendah. Menurut Ryff (dalam Aisyah & Rohmatun, 2018 : 6) seseorang dikatakan sejahtera secara psikologis jika telah dapat memenuhi enam aspek dalam dirinya, salah satunya adalah menjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

Psychological well-being (PWB) menurut Ryff (dalam Ratnayanti. & Enjang, 2016) merupakan perwujudan dari pencapaian penuh potensi individu dimana individu dapat menerima segala kekurangan serta kelebihan pada dirinya, mandiri, dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungannya dalam arti dapat memodifikasi lingkungan agar dapat sesuai dengan individu, mempunyai tujuan hidup, dan terus mengembangkan pribadinya.

Remaja yang memiliki *psychological well-being* yang rendah, perlu adanya upaya untuk meningkatkan *psychological well-being*. Menurut Bono & McCullough (2007) bahwa *forgiveness* (pemaafan) merupakan sumber kekuatan manusia untuk mencapai atau memperbaiki *psychological well-being*. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Juwita dan Erin (2018), ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada remaja.

Forgiveness menurut Worthington & Scherer (dalam Rismarini, 2016) merupakan strategi koping berfokus emosi serta koping berfokus masalah. *forgiveness* termasuk koping berfokus emosi karena fungsinya adalah untuk merubah emosi yang semula negatif menjadi emosi yang positif melalui pemaknaan kembali atas suatu kejadian. *Forgiveness* juga termasuk koping berfokus masalah karena dapat memperbaiki hubungan interpersonal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Girard & Mullet, Ohbucci, Kamaeda & Agarie (dalam Oetari R, 2017) bahwa semakin parah peristiwa menyakitkan yang dialami, maka semakin sulit individu untuk memaafkan. Dalam situasi menyakitkan, kualitas hubungan interpersonal adalah salah satu faktor penting dalam menentukan *forgiveness*.

Selain *forgiveness*, kekuatan positif yang memberikan keuntungan bagi individu, serta yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis adalah *gratitude* (rasa syukur) (Aisyah & Rohmatun, 2018 : 9)

Menurut Seligman (dalam Prabowo, 2017 :261) *Gratitude* merupakan suatu emosi positif dalam mengekspresikan rasa bahagia dan rasa terima kasih terhadap segala bentuk kebaikan yang telah diterima.

Individu yang bersyukur, menunjukkan sikap menerima apapun yang terjadi pada dirinya (Amawidyawati & Utami, 2006 : 165). Hal tersebut sejalan dengan salah satu aspek *psychological well-being* yaitu penerimaan diri. Remaja yang memiliki penerimaan diri yang tinggi adalah remaja yang memiliki sikap yang positif mengenai dirinya, orang lain, serta lingkungan.

Remaja yang memiliki *gratitude* dalam dirinya akan berusaha memahami bahwa dirinya menerima banyak sekali kebaikan serta pemberian baik dari Tuhan maupun orang-orang di sekelilingnya. Sehingga remaja dapat meningkatkan motivasi dalam dirinya untuk terus berbuat baik dan dapat membalas kebaikan orang lain baik dalam bentuk perbuatan, perkataan, maupun perasaan dan pada akhirnya akan mampu menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, dan mampu berfungsi sepenuhnya dalam

lingkungan sosial. Sehingga remaja dapat mencapai *psychological well-being*.

Berdasarkan fenomena – fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *Forgiveness* dan *Gratitude* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan “X” Bekasi.

2. METODOLOGI

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah remaja panti asuhan An-Nuriyyah yang berjumlah 140 orang. Berdasarkan tabel Krejcie-Morgan sampel penelitian yang akan diambil untuk populasi 140 orang adalah 103 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga buah skala yaitu skala *psychological well-being*, skala *forgiveness* dan GRAT (*Gratitude Resentment and Appreciation Test*)

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini merujuk pada tujuan dan hipotesis dari penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *forgiveness* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan “x” Bekasi. Sehingga, peneliti menggunakan *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* untuk menguji hipotesis serta menganalisis data. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan SPSS 22 for Windows.

3. LANDASAN TEORI

Definisi *Psychological Well-Being*

Menurut Ramadhani, Djunaidi, Sismiati (2016: 110) *psychological well-being* adalah suatu kondisi psikologis individu yang berfungsi dengan baik serta positif. Individu yang memiliki *psychological well-being* tentunya juga akan memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya, memiliki kemampuan untuk mengatur lingkungan sesuai dengan dirinya, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan dirinya semaksimal mungkin

Menurut Ryff (dalam, Astuti & Anggia 2018 : 43) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu kondisi yang dialami individu yang mana ia merasa sejahtera, mampu menerima kekurangan dan kelebihan, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif dengan orang lain, hidup mandiri, mampu memahami dan menguasai lingkungan serta mampu mengembangkan potensi dalam diri.

Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Ryff (dalam Mawaddah L, 2018 : 268) menyebutkan bahwa aspek dari *psychological well-being* adalah sebagai berikut :

- a. *Self – acceptance* (Penerimaan diri).
Penerimaan diri merupakan kemampuan individu dalam bersikap terhadap dirinya sendiri, mampu menerima segala bentuk kekurangan dan kelebihan dalam dirinya, menerima segala bentuk kritikan dari pihak lain sebagai acuan untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik.

- b. *Positive relations with other* (Hubungan positif dengan orang lain).

Kemampuan individu dalam membangun hubungan yang hangat dengan orang lain yang di dasari oleh rasa saling percaya, empati serta kasih sayang. Sehingga individu bisa berbaur dengan orang lain dan terhindar dari perasaan terisolasi dan sendiri.

- c. *Autonomy* (Kemandirian)
Individu yang memiliki Autonomi berarti individu tersebut mampu mengatur hidupnya secara mandiri, tidak terus bergantung pada pihak lain, berani menyatakan pendapatnya, menentukan atau memutuskan sesuatu secara mandiri, dapat melakukan evaluasi diri secara mandiri dengan standart pribadi (bukan orang lain).

- d. *Environmental mastery* (Penguasaan lingkungan)
Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi batinnya.

- e. *Purpose in life* (Tujuan Hidup)
Tujuan hidup merupakan suatu perasaan yang terarah terhadap tujuan yang hendak dicapai dalam hidup, individu dapat merasakan tujuan hidupnya dan dapat merasakan kebermaknaan dalam kehidupannya baik di masa sekarang maupun masa yang telah dilaluinya, memiliki keyakinan yang penuh untuk berhasil dalam mencapai tujuan hidupnya, dan mengambil sisi positif pada setiap pengalaman-pengalaman hidupnya (dalam Aisyah, 2018 : 6)

- f. *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi)
Kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai orang (person). Dalam diri individu

terdapat suatu kebutuhan untuk menyatakan diri (aktualisasi diri) dan menghadapi tantangan eksternal, sehingga pada akhirnya individu berjuang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Psychological well-being).

Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Psychological Well-Being

Menurut Ryff dan Singer (dalam Murningtyas, 2017 : 6) faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain :

- a. Usia
Dimensi peningkatan bertambahnya usia mempengaruhi hubungan positif dengan orang lain.
- b. Jenis Kelamin
Wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan dibandingkan pria.
- c. Status Sosial Ekonomi
Perbedaan kelas sosial mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Mereka yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalunya, memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial lebih rendah.
- d. Budaya
Dari hasil penelitian tentang *psychological well-being* yang dilakukan di Korea selatan menunjukkan bahwa responden di korea selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor yang rendah pada dimensi penerimaan diri.
- e. Kepribadian
Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan

lingkungan, coping skill yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stres

Definisi Forgiveness

McCullough (dalam Rienneke & Margaretta E, 2018 : 20) mendefinisikan *forgiveness* sebagai perubahan perilaku dengan menurunkan keinginan untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindarkan diri dari pelaku kekerasan dengan meningkatkan keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

Menurut Nashori (2016) *forgiveness* adalah keinginan untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang berasal dari hubungan interpersonal yang buruk pada orang lain dengan menumbuhkan pikiran, perasaan dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil.

Dimensi Forgiveness

Nashori (dalam Anggraini D & Hijriyati C, 2014 : 20) mengungkapkan bahwa *forgiveness* memiliki tiga dimensi, yaitu :

- a. Dimensi emosional
Berhubungan dengan perasaan individu yang menjadi korban terhadap pelaku.
- b. Dimensi Kognisi
Berhubungan dengan pemikiran individu terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialami
- c. Dimensi Interpersonal
Berhubungan dengan dorongan antar pribadi untuk memberi pemaafan terhadap orang lain

Definisi Gratitude

Watkins (2013, dalam Anjaina & Farida, 2018:140) menerangkan *gratitude* adalah perasaan individu saat menganggap sesuatu yang baik terjadi kepada dirinya dan individu tersebut

menyadari bahwa ada pihak lain yang bertanggung jawab atas kebaikan tersebut.

Gratitude menurut Peterson dan Seligman (dalam Listiyandini dkk, 2015 :474), adalah perasaan berterima kasih serta bahagia sebagai tindakan atas suatu pemberian, baik pemberian secara nyata dari orang tertentu ataupun momen kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah.

Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi *Gratitude*

Menurut Watkins et al (dalam Haryanto & Fatchiah, 2016 : 111) mengungkapkan aspek-aspek *gratitude* terdiri dari tiga unsur, yaitu:

a. *Sense of abundance*

Mengarahkan pada suatu kondisi individu yang selalu merasakan bahwa hidupnya dikelilingi oleh keberlimpahan sehingga individu tidak merasa kekurangan suatu apapun. Individu juga menyadari bahwa dirinya telah menerima banyak sekali hal dari yang seharusnya diterimanya.

b. *Appreciation of simple pleasure*

Mengarahkan pada suatu kondisi individu yang menganggap bahwa seluruh kehidupannya merupakan hadiah, maka orang yang bersyukur akan menunjukkan lebih banyak apresiasi terhadap kebaikan sehari-hari yang mereka dapatkan

c. *Appreciation of others*

Mengarahkan bentuk penghargaan individu terhadap individu lain sebagai bentuk respon terhadap keikutsertaan orang lain. Selain itu, individu yang bersyukur harus menyadari bahwa memberikan apresiasi merupakan hal yang penting

Definisi Remaja

Menurut Said (dalam Wicaksono & Luh Kadek, 2016:197) remaja

merupakan salah satu periode yang membutuhkan bimbingan dalam kehidupan karena konflik dari dalam diri sangat dominan terjadi pada remaja yang disebabkan oleh perkembangan fisik, kognitif, kejiwaan, dan sosial

Santrock (2002:23), masa remaja (adolescence) ialah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Hipotesis

Ha₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan “X” Bekasi

Ha₂: Terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan “X” Bekasi.

Ha₃: Terdapat hubungan yang signifikan antara *forgiveness* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan “X” Bekasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek

Tabel 1. Karakteristik subyek

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	44	42,72%
Perempuan	59	57,28%
Total	103	100 %

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian, yaitu sebanyak 57,28 % merupakan perempuan, sedangkan sebanyak 42,72 % merupakan laki-laki.

Uji Hipotesis

Tabel 2. Hasil uji hipotesis

Variabel	N	r	r ²	p
Bivariate Correlation				
PWB* <i>Forgiveness</i>	103	0,338	0,676	0,000 (p<0,05)
PWB* <i>Gratitude</i>	103	0,505	0,255	0,000 (p<0,05)
Multivariate Correlation				
PWB* <i>Forgiveness*</i> <i>Gratitude</i>	103	0,260	0,521	0,000 (p<0,05)

Berdasarkan tabel 2 hasil uji *bivariate* menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *psychological well-being* dan *forgiveness* dengan $r=0,338$ $p=0,000 < 0,05$. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dua variabel berarah positif, sehingga hipotesis dalam penelitian ini “diterima”. Selanjutnya menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *psychological well-being* dan *gratitude* dengan $r=0,505$ $p=0,000 < 0,05$. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dua variabel berarah positif, sehingga hipotesis dalam penelitian ini “diterima”. Pada hasil uji *multivariate* menunjukkan

Uji Normalitas

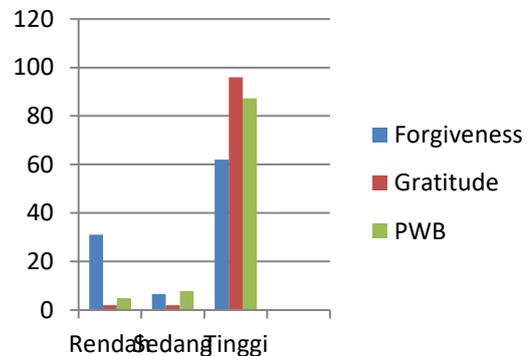
Variabel *psychological well-being* memiliki taraf $p = 0,025$ $p<0,05$, dengan demikian skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi tidak normal.

Variabel *forgiveness* memiliki taraf $p = 0,001$ $p<0,05$, dengan demikian skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi tidak normal.

Variabel *gratitude* memiliki taraf $p = 0,006$ $p<0,05$, dengan demikian skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi tidak normal.

Kategorisasi

Grafik 1. Kategorisasi



Dari kategorisasi grafik 1 menunjukkan bahwa secara umum skor *forgiveness* berada pada kategori tinggi dengan mean temuan 25,68. Selanjutnya secara umum skor *gratitude* berada pada kategori tinggi dengan mean temuan 80,66. Pada skor *psychological well-being* secara umum berada pada kategori tinggi dengan mean temuan 59,60.

Uji Regresi Stepwise

Berdasarkan hasil uji regresi yang di dapat dengan menggunakan metode *stepwise* diperoleh kontribusi *gratitude* dengan *psychological well-being* dengan hasil nilai r^2 sebesar 25,5% (0,255).

Independent Sample T-test

Tabel 3. Hasil Independent Sample T-test

Variabel	Jenis Kelamin	N	F	P
Uji Varian				
PWB	Laki-Laki	44	0,111	0,740
	Perempuan	59		
Uji Hipotesis				
Variabel	Jenis Kelamin	N	t	P
PWB	Laki-Laki	44	1,572	0,119
	Perempuan	59		

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* pada uji varian diperoleh $F= 0,111$, $p= 0,740$ $p>0,05$, maka data homogen. Pada uji hipotesis diperoleh

hasil $t=1,572$ $p=0,119$ $p>0,05$, maka disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being* pada remaja laki-laki dan perempuan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis serta pembahasan yang telah dijabarkan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan “ X” Bekasi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *forgiveness* yang dimiliki remaja, maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki oleh remaja di panti asuhan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *forgiveness* yang dimiliki remaja maka akan semakin rendah pula *psychological well-being* yang dimiliki remaja di panti asuhan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan “X” Bekasi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki remaja panti asuhan maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki remaja panti asuhan. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* yang dimiliki remaja panti asuhan maka akan semakin rendah pula *psychological well-being* yang dimiliki remaja panti asuhan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara *forgiveness* dan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan “X” Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A. & Rohmatun, C. (2018). rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Unissula*. Vol. 13 no.2, 10
- Amawidyawati, S & Muhana, S. (2006). Religiusitas dan *psychological well-being* pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*. Vol. 34 no. 2, 165
- Anjaina, N. & Farida, C. (2018). hubungan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada atlet disabilitas di NPCI kota bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*. Vol. 4 no. 1, 133
- Anggraini, D. & Hijriyati, C. (2014). hubungan kualitas persahabatan dan empati pada pemaafan remaja akhir. *Jurnal Psikologi*. Vol. 10 no. 1, 20
- Astuti, W. & Anggia, A. (2018). apakah pemaafan berkorelasi dengan *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan?. *Jurnal Ilmu Perilaku*. Vol. 2 no.1, 44
- Bono, G., McCullough, M., Lindsey, M. R., (2007). forgiveness, feeling connected to others, and well-being: two longitudinal studies. *Journal Personality and Social Psychology*. DOI: 10.1177/0146167207310025, 2

- Haryanto, H. C., & Fatchiah, E. (2016). syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Jurnal Insigh*. Vol. 18 no. 2, 111
- Juwita, V. R., & Erin, R. (2018). hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*. Vol. 7 no. 1
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2016). Kerendahatian dan pemaafan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 1 no. 1
- Kuswandi. (2018, 11 November). *Mensos dukung pemulangan 67 persen anak panti asuhan ke keluarganya*. Dikutip 12 April 2019 dari JawaPost.com: <https://www.jawapos.com/nasional/08/11/2018/mensos-dukung-pemulangan-67-persen-anak-panti-asuhan-ke-keluarganya/>
- Listiyandini, R. A., dkk. (2015). mengukur rasa syukur: pengembangan model awal skala bersyukur versi indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol.2 no. 2, 474
- Mawaddah, L. (2018). *well-being* siswa yang diikutkan banyak kegiatan bimbingan belajar oleh orang tuanya. *Jurnal Proceedings of The ICECRS*. Vol. 1 no. 3, 268
- Murningtyas, R. A. (2017). hubungan antara *self esteem* dengan *psychological well-being* pada remaja, *Naskah Publikasi*, 6
- Oetari, R (2017). hubungan antara pemaafan dengan *psychological wellbeing* pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. *Naskah Publikasi*, Surakarta
- Prabowo, A. (2017). *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 5 no. 2, 261
- Qamaria, N. (2015). peranan panti asuhan dalam melaksanakan fungsi pengganti keluarga anak asuh di upkd panti sosial asuhan anak harapan kota samarinda. *Ejournal Administrasi Negara*. Vol. 5 no. 3, 2492
- Ratnayanti, T. L., & Enjang, W. (2016). hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* ibu yang memiliki anak tunagrahita di slb negeri salatiga. *Jurnal Satya Widya*. Vol. 32 no. 2, 58
- Ramadhani, T., Djunaidi, & Sismiati, A. (2016). kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa yang orang tuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di smk negri 26 pembangunan jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5 (1), 108 – 115

- Rienneke, T., C. & Margareta, E., S.(2018). hubungan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 7 no. 1, 20
- Rismarini, N. A.(2016). Terapi pemaafan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga pendamping pasien skizofrenia . *Tesis*. Yogyakarta.
- Sari, K (2012). *Forgiveness* pada istri sebagai upaya untuk mengembalikan rumah tangga akibat perselingkuhan suami. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 11 no. 1
- Santrock. (2007). *Remaja*. Edisi 11 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Septiani, N. & Dharmayanti, B. D. (2013). gambaran *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*
- Wicaksono, M. L. H., & Luh Kadek. (2016). hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir anggota *islamic medical activists* fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 3 no.2