

Beranda / Arsip / Vol 6 No 2 (2024): Esensi Pendidikan Inspiratif / Articles

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DIRI (SELF-FORGIVENESS) DAN PENERIMAAN DIRI (SELF-ACCEPTANCE) TERHADAP KEBERMAKNAAN HIDUP SOSIAL MAHASISWA

Asyera Dera Hariningrum

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Penulis

Gendon Barus

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Penulis

Kata Kunci: Pemaafan Diri, Penerimaan Diri, Kebermaknaan Hidup Social



Diterbitkan
2024-06-01

Terbitan
[Vol 6 No 2 \(2024\): Esensi Pendidikan Inspiratif](#)

Bagian
Articles

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara: 1) Pemaafan diri dengan kebermaknaan hidup sosial mahasiswa. 2) Penerimaan diri dengan kebermaknaan hidup sosial mahasiswa. 3) Korelasi simultan antara pemaafan diri dan penerimaan diri terhadap kebermaknaan hidup sosial mahasiswa, serta 4) Menilai tingkat kemampuan pemaafan diri, penerimaan diri dan kebermaknaan hidup sosial pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasional, melibatkan 104 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2020 dan 2021 sebagai subjek penelitian. Alat ukur penelitian berupa kuesioner dengan tiga skala: Pemaafan Diri (20 item valid, $\alpha=0,886$), Penerimaan Diri (26 item valid, $\alpha=0,901$), dan Kebermaknaan Hidup Sosial (26 item valid, $\alpha=0,912$). Teknik analisis menggunakan teknik deskriptif kategorisasi, uji asumsi klasik, dan uji regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara pemaafan diri dengan kebermaknaan hidup sosial $r= 0,68$, serta hubungan positif antara penerimaan diri dengan kebermaknaan hidup sosial $r= 0,62$. Analisis regresi berganda menunjukkan baik pemaafan diri maupun penerimaan diri secara bersama-sama ($R^2 = 0,75$) memberikan kontribusi signifikan

terhadap kebermaknaan hidup sosial. Secara keseluruhan, mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 dan 2021 memiliki tingkat pemaafan diri, penerimaan diri, dan kebermaknaan hidup sosial sedang hingga tinggi. Dengan demikian, pemaafan diri dan penerimaan diri memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kebermaknaan hidup sosial mahasiswa.

- ...: MAIN MENU ...:
- About The Journal
- Focus & Scope
- Peer Review Process
- Author Guidelines
- Publishing System
- Privacy Statement
- Copyright & License
- Author Fees
- Contact Us



[Beranda](#) / [Arsip](#) / Vol 6 No 2 (2024): Esensi Pendidikan Inspiratif

Vol 6 No 2 (2024): Esensi Pendidikan Inspiratif

Diterbitkan: 2024-06-01

Articles

PENGEMBANGAN BUKU SOAL BERBASIS HOTS UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN PPKN KELAS III MI

Annida Aprila, Titin Sunaryati (Penulis)

[PDF](#)

EFEKTIVITAS PENGEMBANGAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR DI MAN 3 PADANG

Windi Lestari, Siti Nurul Salma, Desfitri Ramadhani, Wahyu Pratama, Mereka Setiawati, Hendri Budi Utama (Penulis)

[PDF](#)

PENDAMPINGAN ANALISIS KEBUTUHAN MATERI AJAR BAHASA INGGRIS PADA JURUSAN SISTEM INFORMASI DI UNIVERSITAS MASOEM BANDUNG

Aip Syaepul Uyun (Penulis)

[PDF](#)

PENELITIAN TINDAKAN BIMBINGAN DAN KONSELING (PTBK) IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SISWA KELAS XI.14 DI SMA NEGERI 1 TABANAN TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Ni Made Rita Angreni, Ni Wayan Suastini, I Putu Anggi Subagia (Penulis)

[PDF](#)

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DIRI (SELF-FORGIVENESS) DAN PENERIMAAN DIRI (SELF-ACCEPTANCE) TERHADAP KEBERMAKNAAN HIDUP SOSIAL MAHASISWA

Asyera Dera Hariningrum, Gendon Barus (Penulis)

[PDF](#)

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA MATERI KONSEP PECAHAN SEDERHANA MENGGUNAKAN MEDIA PUZZLE PECAHAN KELAS III SDN 2 SETIAMULYA

Nunung Ma'rifah, Riza Fatimah Zahrah, Winarti Dwi Febriani (Penulis)

...: MAIN MENU :...

[About The Journal](#)

[Focus & Scope](#)

[Peer Review Process](#)

[Author Guidelines](#)

[Publishing System](#)

[Privacy Statement](#)

[Copyright & License](#)

[Author Fees](#)

[Contact Us](#)

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DIRI (SELF-FORGIVENESS) DAN PENERIMAAN DIRI (SELF-ACCEPTANCE) TERHADAP KEBERMAKNAAN HIDUP SOSIAL MAHASISWAAsyera Dera Hariningrum¹, Gendon Barus²^{1,2}Universitas Sanata Dharma YogyakartaEmail: ningrumadera@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara: 1) Pemaafan diri dengan kebermaknaan hidup sosial mahasiswa. 2) Penerimaan diri dengan kebermaknaan hidup sosial mahasiswa. 3) Korelasi simultan antara pemaafan diri dan penerimaan diri terhadap kebermaknaan hidup sosial mahasiswa, serta 4) Menilai tingkat kemampuan pemaafan diri, penerimaan diri dan kebermaknaan hidup sosial pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasional, melibatkan 104 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2020 dan 2021 sebagai subjek penelitian. Alat ukur penelitian berupa kuesioner dengan tiga skala: Pemaafan Diri (20 item valid, $\alpha=0,886$), Penerimaan Diri (26 item valid, $\alpha=0,901$), dan Kebermaknaan Hidup Sosial (26 item valid, $\alpha=0,912$). Teknik analisis menggunakan teknik deskriptif kategorisasi, uji asumsi klasik, dan uji regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara pemaafan diri dengan kebermaknaan hidup sosial $r= 0,68$, serta hubungan positif antara penerimaan diri dengan kebermaknaan hidup sosial $r= 0,62$. Analisis regresi berganda menunjukkan baik pemaafan diri maupun penerimaan diri secara bersama-sama ($R^2 = 0,75$) memberikan kontribusi signifikan terhadap kebermaknaan hidup sosial. Secara keseluruhan, mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 dan 2021 memiliki tingkat pemaafan diri, penerimaan diri, dan kebermaknaan hidup sosial sedang hingga tinggi. Dengan demikian, pemaafan diri dan penerimaan diri memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kebermaknaan hidup sosial mahasiswa.

Kata Kunci: Pemaafan Diri, Penerimaan Diri, Kebermaknaan Hidup Social.

Abstract: This research aims to determine the correlation between: 1) Self-forgiveness and the meaningfulness of students' social life. 2) Self-acceptance of the meaningfulness of student social life. 3) Simultaneous correlation between self-forgiveness and self-acceptance on the meaningfulness of students' social life, and 4) Assessing the level of ability for self-forgiveness, self-acceptance and meaningfulness of social life in students. This research used a correlational descriptive quantitative method, involving 104 Guidance and Counseling students at Sanata Dharma University class of 2020 and 2021 as research subjects. The research measuring tool is a questionnaire with three scales: Self-Forgiveness (20 valid items, $\alpha=0.886$), Self-Acceptance (26 valid items, $\alpha=0.901$), and Meaningfulness of Social Life (26 valid items, $\alpha=0.912$). The analysis technique uses descriptive categorization techniques, classical assumption tests, and linear regression tests. The results of the research show that there is a positive relationship between self-forgiveness and the meaningfulness of social life, $r= 0.68$, as

well as a positive relationship between self-acceptance and the meaningfulness of social life, $r = 0.62$. Multiple regression analysis shows that both self-forgiveness and self-acceptance together ($R^2 = 0.75$) make a significant contribution to the meaningfulness of social life. Overall, Guidance and Counseling students from the classes of 2020 and 2021 have moderate to high levels of self-forgiveness, self-acceptance and meaningfulness of social life. Thus, self-forgiveness and self-acceptance play an important role in determining the level of meaningfulness of students' social life.

Keywords: *Self-Forgiveness, Self-Acceptance, Meaningfulness of Social Life.*

PENDAHULUAN

Periode perkuliahan bukan hanya sekadar rutinitas akademik, tetapi juga merupakan fase transformatif yang dipenuhi dengan perjalanan pencarian identitas dan makna hidup (Seligman, 2011). Pada masa ini, mahasiswa sering mencari kebermaknaan hidup dengan mengejar tujuan yang lebih besar dari diri mereka sendiri, seperti memberikan pelayanan kepada masyarakat atau berkontribusi positif bagi kebaikan bersama. Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan hubungan dan keterikatan sosial yang positif untuk menemukan makna dalam hidupnya, yang sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis dan perkembangan pribadi (Nashori, 2011). Kurangnya keterampilan dalam menjalin hubungan sosial dapat memicu timbulnya konflik interpersonal (Rostiana, 1999). Dalam lingkungan perguruan tinggi, beberapa mahasiswa mungkin merasa tidak diterima di antara teman-teman mereka, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi (Conti, 2020; Baiocco et al., 2016). Menurut teori psikologi sosial oleh Leary (2010), ketika seseorang merasa ditolak, hal tersebut dapat berdampak buruk pada harga diri dan kesejahteraan psikologis, membuat mahasiswa merasa terisolasi dan kesepian.

Pemaafan diri (*self-forgiveness*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*) menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan sosial yang kompleks. Pemaafan diri mencerminkan kemauan individu untuk menerima dirinya dengan lebih berbelas kasih, mengatasi emosi yang menekan, dan meningkatkan pemikiran serta perasaan positif terhadap diri sendiri (Larasati & Widyastuti, 2020). Penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri secara positif, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta menghargai keunikan individu (Bernard, 2013). Meskipun pemaafan diri dan penerimaan diri adalah konsep yang berbeda, keduanya saling terkait dalam membangun kebermaknaan hidup sosial yang autentik bagi mahasiswa. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-forgiveness* dan *self-acceptance* yang tinggi cenderung memiliki makna

hidup sosial yang lebih kuat dan lebih bermakna (Ahmad et al., 2021; Azizah et al., 2019). Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara kedua konsep ini terhadap kebermaknaan hidup sosial di kalangan mahasiswa.

Dari latar belakang diatas maka tujuan penelitian ini adalah 1) Mengetahui hubungan antara pemaafan diri (self-forgiveness) dan kebermaknaan hidup sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, 2) Mengetahui hubungan antara penerimaan diri (self-acceptance) dan kebermaknaan hidup sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, 3) Mengidentifikasi hubungan simultan antara pemaafan diri dan penerimaan diri dengan tingkat kebermaknaan hidup sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, 4) Mengetahui sejauh mana tingkat pemaafan diri, penerimaan diri, dan kebermaknaan hidup sosial mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih terperinci tentang bagaimana pemaafan diri dan penerimaan diri berkontribusi pada kebermaknaan hidup sosial selama masa perkuliahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen yaitu pemaafan diri (self-forgiveness) (X1) dan penerimaan diri (self-acceptance) (X2), terhadap variabel dependen yaitu kebermaknaan hidup sosial (Y) pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2020 dan 2021. Populasi penelitian sebanyak 104 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2020 dan 2021, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup tiga skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, yaitu Skala Pemaafan Diri (20 item valid, nilai korelasi uji reliabilitas 0,886), Skala Penerimaan Diri (26 item valid, nilai uji reliabilitas 0,901), dan Skala Kebermaknaan Hidup Sosial (26 item valid, nilai uji reliabilitas 0,912). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, termasuk kategorisasi data, uji asumsi klasik (normalitas, homoskedastisitas, dan multikolinearitas), dan uji hipotesis korelasional dengan teknik regresi linear untuk mengukur hubungan antara variabel independen dan dependen. Hasil analisis ini akan dijelaskan dalam bentuk numerik dan interpretasi statistik untuk menunjukkan tingkat keterkaitan dan pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti, sehingga dapat memberikan wawasan mengenai hubungan antara pemaafan diri dan penerimaan diri terhadap

kebermaknaan hidup sosial pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma.

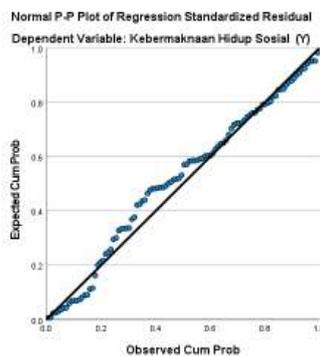
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan *Normal Probability Plot* dan kemudian diperkuat dengan uji *Skewness Kurtosis*.



Gambar 1 Uji Normalitas dengan *Normal Probability Plot*

Pada Gambar 1 menunjukkan bahwa titik-titik tersebar di sekitar garis diagonal dan penyebarannya tidak terlalu jauh atau melebar. Selanjutnya hasil uji *Skewness Kurtosis* menunjukkan variable kebermaknaan hidup sosial, pemaafan diri, dan penerimaan diri ditemukan berada dalam kriteria distribusi normal. *Skewness* dan *kurtosis* pada ketiga variable tersebut memiliki nilai yang berada dalam rentang -2 sampai 2.

Tabel 1.1 Hasil Uji *Skewness Kurtosis*

Variabel	Rasio Skewness	Rasio Kurtosis
Kebermaknaan Hidup Sosial (Y)	-2	-2
Pemaafan Diri (X1)	-2	-1
Penerimaan Diri (X2)	-1	-2

Uji Multikolinearitas

Tabel 1.2 Hasil Uji *Multikolinearitas*

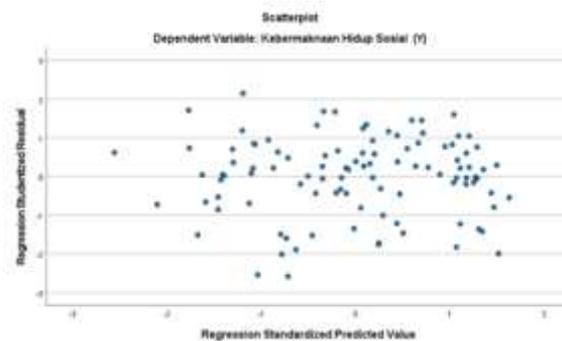
Model	<i>Collinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
1 (Constant) Pemaafan Diri (X1)	.299	3.347

Penerimaan Diri (X2)	.299	3.347
a. Dependent Variable: Kebermaknaan Hidup Sosial (Y)		

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa tidak ada masalah *multikolinearitas*. Pemaafan diri dan penerimaan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebermaknaan hidup sosial. Hasil uji *multikolinearitas* menegaskan ketiadaan masalah signifikan dalam hubungan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai toleransi dan VIF berada dalam rentang normal. Sehingga, model regresi ini dapat diandalkan untuk memprediksi kebermaknaan hidup sosial dengan keyakinan yang baik.

Uji Heteroskedasitas

Berdasarkan Gambar 2.1 titik-titik data tersebar di atas dan di bawah atau di sekitar angka 0, tidak ada titik-titik yang hanya mengumpul di atas atau di bawah saja, penyebaran titik-titik tidak membentuk pola bergelombang yang melebar dan menyempit, serta tidak ada pola tertentu yang dapat dikenali dalam penyebaran titik-titik data. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa tidak terjadi gejala *heteroskedastisitas*.



Gambar 2.1 Scatterplot Hasil Uji *Heteroskedasitas*

Selain itu dapat pula dijelaskan menggunakan uji *Gletser*. Tabel 1.3 menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki nilai *sig.* Lebih besar dari 0,05 maka berkesimpulan tidak terjadi gejala *Heteroskedastisitas* atau asumsi uji *Heteroskedastisitas* sudah terpenuhi.

Tabel 1.3 Hasil Uji *Heteroskedastisitas*

Variabel Penelitian	Asymp.Sig.
Pemaafan Diri (X1)	0,688
Penerimaan Diri (X2)	0,964

Analisis Regresi Linier

Analisis Regresi Linier Sederhana

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan adanya korelasi linier antara satu

variabel independen (X) dan satu variabel dependen (Y).

Tabel 1.4 Hasil Uji Regresi Pemaafan Diri (*Self-forgiveness*)

		Coefficients ^a			t	Sig.
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.725	5.369		3.488	.001
	Pemaafan Diri (X1)	.993	.080	.774	12.360	.000

a. Dependent Variable: Kebermaknaan Hidup Sosial (Y)

Tabel 1.5 Hasil Uji Regresi Penerimaan Diri (*Self-acceptance*)

		Coefficients ^a			t	Sig.
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.700	5.957		.621	.536
	Penerimaan Diri (X2)	.927	.068	.804	13.650	.000

a. Dependent Variable: Kebermaknaan Hidup Sosial (Y)

Berdasarkan Tabel 1.4 dan Tabel 1.5 menunjukkan bahwa pemaafan diri dan penerimaan diri memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap kebermaknaan hidup sosial mahasiswa. Koefisien regresi untuk pemaafan diri adalah 0,993 dengan nilai *t* hitung 12,360 dan signifikansi 0,000, sementara koefisien regresi untuk penerimaan diri adalah 0,927 dengan nilai *t* hitung 13,650 dan signifikansi 0,000. Ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam pemaafan diri atau penerimaan diri berhubungan dengan peningkatan masing-masing sebesar 0,993 dan 0,927 dalam kebermaknaan hidup sosial, serta variabel-variabel ini dapat menjelaskan variabilitas yang signifikan dalam kebermaknaan hidup sosial mahasiswa.

Analisis Regresi Linier Berganda

Dalam analisis ini, pemaafan diri dan penerimaan diri dianggap sebagai faktor yang memengaruhi, sedangkan kebermaknaan hidup sosial menjadi hasilnya. Berikut adalah tabel hasil uji regresi linier berganda:

Tabel 1.6 Analisis Regresi Linier Berganda

		Coefficients ^a			t	Sig.
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients			

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,436	5,690		0,604	0,547
	Pemaafan Diri (X1)	0,434	0,132	0,339	3,291	0,001
	Penerimaan Diri (X2)	0,600	0,119	0,520	5,056	0,000

a. Dependent Variable: Kebermaknaan Hidup Sosial (Y)

Dari Tabel 1.6 didapatkan persamaan regresi yaitu:

$$Y = 3,436 + 0,434_1 + 0,600_2$$

Berdasarkan persamaan regresi diatas, dapat disimpulkan bahwa model regresi linier yang terdiri dari variabel independen pemaafan diri dan penerimaan diri secara signifikan memprediksi variabel dependen, yaitu kebermaknaan hidup sosial pada mahasiswa. Pengujian hipotesis dengan uji F menunjukkan nilai F sebesar 36,333 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05, sehingga hipotesis nol (Ho) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pemaafan diri dan penerimaan diri dengan kebermaknaan hidup sosial ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap kebermaknaan hidup sosial, menunjukkan bahwa peningkatan dalam pemaafan diri dan penerimaan diri berkontribusi positif terhadap peningkatan kebermaknaan hidup sosial mahasiswa.

Pembahasan

Hubungan Pemaafan Diri dengan Kebermaknaan Hidup Sosial

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara pemaafan diri dengan kebermaknaan hidup sosial mahasiswa dengan nilai korelasi $r=0.68$. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kemampuan untuk memaafkan diri sendiri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Larasati & Widyastuti, 2020). Pemaafan diri membantu individu mengatasi rasa bersalah dan emosi negatif yang dapat menghambat interaksi sosial dan pemenuhan makna hidup. Dalam konteks mahasiswa, kemampuan untuk memaafkan diri memungkinkan mereka untuk lebih beradaptasi dengan tantangan akademik dan sosial yang kompleks, sehingga dapat meningkatkan kebermaknaan hidup sosial mereka.

Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebermaknaan Hidup Sosial

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif antara penerimaan diri dengan kebermaknaan hidup sosial mahasiswa dengan nilai korelasi $r=0.62$. Penerimaan diri merupakan kemampuan untuk menerima diri sendiri secara utuh, termasuk kelemahan dan kelebihan yang dimiliki (Bernard, 2013). Mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghargai diri sendiri dan orang lain, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kebermaknaan hidup sosial mereka. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerimaan diri berkorelasi dengan tingkat makna hidup yang lebih tinggi (Ahmad et al., 2021).

Hubungan Simultan antara Pemaafan Diri dan Penerimaan Diri dengan Kebermaknaan Hidup Sosial

Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa pemaafan diri dan penerimaan diri secara bersama-sama memberikan kontribusi signifikan terhadap kebermaknaan hidup sosial dengan nilai $R^2=0.75$. Ini berarti 75% variabilitas dalam kebermaknaan hidup sosial dapat dijelaskan oleh kedua variabel ini. Temuan ini menekankan pentingnya pemaafan diri dan penerimaan diri sebagai faktor utama dalam menentukan kualitas kehidupan sosial dan makna hidup mahasiswa. Hasil ini memperkuat konsep bahwa kedua variabel tersebut saling melengkapi dalam membentuk pengalaman sosial yang bermakna bagi mahasiswa.

Tingkat Pemaafan Diri, Penerimaan Diri, dan Kebermaknaan Hidup Sosial

Secara keseluruhan, mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 dan 2021 memiliki tingkat pemaafan diri, penerimaan diri, dan kebermaknaan hidup sosial yang sedang hingga tinggi. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah memiliki kapasitas yang baik dalam hal memaafkan diri dan menerima diri, yang berdampak positif pada kebermaknaan hidup sosial mereka. Penguatan lebih lanjut dalam aspek pemaafan diri dan penerimaan diri dapat lebih meningkatkan kesejahteraan sosial dan psikologis mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Hubungan Pemaafan Diri dengan Kebermaknaan Hidup Sosial: Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan diri

- dengan kebermaknaan hidup sosial mahasiswa. Nilai korelasi $r=0.68$ menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan pemaafan diri, semakin tinggi pula kebermaknaan hidup sosial mahasiswa.
2. Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebermaknaan Hidup Sosial: Hubungan positif yang signifikan juga ditemukan antara penerimaan diri dengan kebermaknaan hidup sosial, dengan nilai korelasi $r=0.62$. Ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan kebermaknaan hidup sosial mahasiswa.
 3. Hubungan Simultan antara Pemaafan Diri dan Penerimaan Diri dengan Kebermaknaan Hidup Sosial: Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa pemaafan diri dan penerimaan diri secara bersama-sama memberikan kontribusi signifikan terhadap kebermaknaan hidup sosial mahasiswa, dengan $R^2=0.75$. Ini berarti bahwa kedua variabel tersebut secara simultan dapat menjelaskan 75% dari variabilitas dalam kebermaknaan hidup sosial.
 4. Tingkat Pemaafan Diri, Penerimaan Diri, dan Kebermaknaan Hidup Sosial: Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 dan 2021 memiliki tingkat pemaafan diri, penerimaan diri, dan kebermaknaan hidup sosial yang berada pada kategori sedang hingga tinggi

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak prodi, mahasiswa maupun bagi peneliti yang selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

- 1) Program studi Bimbingan dan Konseling: Prodi dapat mengembangkan program yang fokus pada pemaafan diri, penerimaan diri, dan meningkatkan kebermaknaan hidup sosial melalui diskusi, pelatihan, dan kegiatan refleksi diri.
- 2) Dukungan Sosial: Penting bagi prodi untuk memperkuat dukungan sosial bagi mahasiswa melalui kegiatan sosial, mentoring, dan pendampingan antar sesama mahasiswa.
- 3) Integrasi Materi dalam Kurikulum: Konsep-konsep seperti pemaafan diri, penerimaan diri, dan kebermaknaan hidup sosial sebaiknya diintegrasikan ke dalam kurikulum agar semua mahasiswa mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang hal tersebut.
- 4) *Workshop* dan Seminar: Prodi dapat menyelenggarakan *workshop* dan seminar yang membahas pentingnya pemaafan diri, penerimaan diri, dan kebermaknaan hidup sosial

untuk perkembangan pribadi dan profesional mahasiswa.

- 5) Kolaborasi dengan Pihak Terkait: Prodi bisa menjalin kerjasama dengan lembaga kesehatan mental atau praktisi psikologi untuk memberikan dukungan yang lebih komprehensif bagi mahasiswa.
- 6) Ketersediaan Sumber Daya: Perhatikan ketersediaan tenaga ahli, dana, dan fasilitas yang dibutuhkan untuk mendukung implementasi saran-saran di atas.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan prodi dapat lebih efektif dalam membantu mahasiswa mencapai kesejahteraan dan perkembangan pribadi yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A. (1930). Individual psychology. In C. Murchison (Ed.), *Psychologies of 1930* (pp. 395–405). Clark University Press. <https://doi.org/10.1037/11017-021>
- Adler, A. (1979). *Superiority and Social Interest: A Collection of Later Writings*, ed. H. L. Ansbacher & R. R.
- Anderson, T. (2008). *The Theory and Practice of Online Learning*. Second Edition. AU Press Canada. Athabasca University.
- Arikunto, Sudjono. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baiocco, R., Laghi, F., D'Alessio, M., & Gurrieri, G. (2013). Forgiveness and mental health in college students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20(5), 397-403.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Berger, E. M. (1952). The Relation Between Expressed Acceptance of Self and Expressed Acceptance of Others. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47 (4), 778-782.
- Bernard, M. E. (2013). Introduction to *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Theology and Therapy*. New York: Springer.
- Conti, M. L. (2020). Social rejection, depression, and anxiety among college students: The mediating role of self-esteem. *Journal of College Counseling*, 23(1), 42-53.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844>.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for*

- resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity*, 5(2), 127– 146. <https://doi.org/10.1080/15298860600586123>
- Frankl, V. E. (2004). *Mencari Makna Hidup: Man's Search for Meaning*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Habibi, M. M., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru (Studi korelasi pada mahasiswa baru Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Empati*, 6(2), 62-69.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Jersild, A. T. Brook, J. S. Brook, D. W. (1978). *The Psychology Of Adolescence. Third Edition*. New York: Macmillan Publishing Co., In Jeesild. (1955).
- Kurniawan, dkk. (2018). The effect of self-forgiveness on academic procrastination among Indonesian college students. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 6(2), 1-7.
- Larasati & Fathiyah. (2022). Hubungan Pemaafan Diri (Self-forgiveness) dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Acta Psychologia*, 4(2), 88-95. Diakses pada 10 April 2023 <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>.
- Larasati & Widyastuti. (2020). Development of Self-Forgiveness Scale. *Acta Psychologia*, 2(1), 80-90. Diakses pada 10 April 2023. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/30369>.
- Leary, M. R. (2010). Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 246-253.
- Lestiani, (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa SMA Negeri 1 Cianjur. Skripsi, Universitas Negeri Jakarta.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. Princeton University Press.

- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*, 73 (2), 321-336.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. *Unisia*, 33(75), 214– 226. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art>
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119. Diakses pada 10 April 2023. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i1.1031>.
- Priyatno, D. (2009). *Mandiri belajar SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.
- Ramadhan, Rizki. (2022). Hubungan Penerimaan Diri (Self-Acceptance) dengan Kualitas Pertemanan pada Santri Baru Asrama Al Azhar Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.
- Refnadi, R., Marjohan, M., & Syukur, Y. (2021). Self-acceptance of high school students in Indonesia. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.29210/3003745000>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Houghton Mifflin.
- Rostiana. (1999). Diskripsi dan dinamika konflik pada boundary role person. *Jurnal Ilmiah Arkhe*, 4 (7).
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Simon and Schuster.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Steinberg, L. D. (2017). *Adolescence*. San Fransisco: McGraw-Hill College.
- Streger, M. F. (2009). Meaning in Life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (eds). *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 679-687). Oxford University Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Supaganta. (2007). *Statistika dalam Kajian Deskriptif, Inferensi dan Nonparametrik*. Edisi Pertama. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tacasily, Y. O. M. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*

Undiksha, 12(2), 259–267. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199>

Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2nd ed.). University of Chicago Press.

Worthington, E. L. (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York: Sage Publications.

Wulandari, A. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Peran Penerimaan Diri dan Dukunga Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3(3), 508-519