

**ANALISIS DAMPAK TINDAKAN TIDAK MENGAMPUNI TERHADAP
KESEJAHTERAAN EMOSIONAL SISWA DI SMA NEGERI 4 BLITAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan
memenuhi salah satu syarat akademik
bagi pencapaian gelar

SARJANA TEOLOGI (S.Th)
Jurusan Teologi

OLEH
BRILLIANT ASANATA GLORI
NIM: 11-2020-2125



SEKOLAH TINGGI TEOLOGI SATYABHAKTI
MALANG
2024

DAFTAR ISI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	i
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN KARYA ILMIAH.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang Masalah	1
Fokus Penelitian.....	5
Rumusan Masalah.....	5
Tujuan Penelitian.....	6
Manfaat Penelitian.....	6
Sistematika Penulisan	6
BAB II	8
LANDASAN TEORI	8
Tindakan Tidak Mengampuni.....	8
Pandangan Alkitab Tindakan Tidak Mengampuni.....	8
Pandangan Psikologi Tindakan Tidak Mengampuni	9
Definisi	10
Ciri-ciri Tidak Mengampuni.....	12

Tidak Nyaman Saat Bersama.....	12
Tidak Mau Mengingat Kebaikannya	12
Mengharapkan Hal Buruk Terjadi pada Pelaku.....	13
Tidak Tertarik Membicarakannya.....	13
Senang Jika Ada Orang Lain yang Membencinya.....	14
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tindakan Tidak Mengampuni.....	14
Empati	14
Tingkat Penderitaan	15
Karakteristik Kepribadian.....	15
Kualitas Hubungan Interpersonal	16
Permintaan Maaf.....	16
Claims on Reward and Benefits.....	17
Mencegah Terulangnya Pelanggaran.....	17
Penderitaan Berkelanjutan	17
Harga Diri	18
Dampak Tindakan Tidak Mengampuni.....	18
Spiritual.....	18
Mental-Emosional: Stres dan Depresi	19
Sosial.....	20
Kesehatan fisik.....	21
Kesejahteraan Emosional.....	22
Pandangan Alkitab Kesejahteraan Emosional.....	22
Pandangan Psikologi Kesejahteraan Emosional	23
Definisi	24
Ciri-ciri Kesejahteraan Emosional.....	26

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Emosional.....	27
Kualitas Kehidupan Sekolah.....	27
Tipe Kepribadian	28
Mindfulness	28
Dukungan Sosial	29
Kesejahteraan Emosioanl Remaja	29
Karakteristik Remaja	30
Tantangan Emosional yang Dihadapi Remaja.....	31
Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Emosional.....	33
Mengampuni.....	33
Komunikasi Terbuka.....	33
Dukungan Keluarga.....	34
Melakukan Hobi.....	34
Latihan Fisik.....	34
Bertemu Dengan Orang Terdekat.....	35
Hubungan antara Tindakan Tidak Mengampuni dan Kesejahteraan Emosional.....	35
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN	38
Alasan Menggunakan Metode Kualitatif.....	38
Sumber Data.....	39
Instrumen Penelitian	39
Teknik Pengumpulan Data.....	40
Observasi	40
Wawancara	41
Objek dan Tempat Penelitian.....	41

Rencana Pengujian Keabsahan	42
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN	43
Pemaparan Hasil Wawancara	43
Informan Pertama	43
Informan Kedua.....	45
Informan Ketiga	47
Informan Keempat.....	50
Informan Kelima	51
Informan Keenam.....	53
Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
Tindakan Tidak Mengampuni	55
Ciri-ciri Tindakan Tidak Mengampuni.....	57
Dampak Tindakan Tidak Mengampuni.....	59
Spiritualitas	59
Mental-Emosional: Stres dan Depresi	60
Sosial.....	61
Kesehatan Fisik.....	61
Gangguan Kesejahteraan Emosional.....	62
Hubungan Tindakan Tidak Mengampuni terhadap Kesejahteraan Emosional	64
BAB V	66
PENUTUP	66
Kesimpulan	66
Saran-saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	70

LAMPIRAN	75
TRANSKRIP MENTAH WAWANCARA.....	75
TRANSKRIP LINTAS INFORMAN.....	116



ABSTRAK

ANALISIS DAMPAK TINDAKAN TIDAK MENGAMPUNI TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL SISWA DI SMA NEGERI 4 BLITAR

Oleh:

Brilliant Asanata Glori
(NIM: 1120202125)

Pengampunan adalah salah satu pilar utama dalam ajaran kekristenan. Secara psikologis pengampunan adalah cara untuk mengatasi kemarahan atas terjadinya pelanggaran terhadap dirinya. Tindakan tidak mengampuni menghambat proses pelepasan emosi negatif kepada orang yang menyakiti dan mempengaruhi kesejahteraan emosi seseorang karena adanya pengabaian terhadap rasa kecewa yang terus tinggal di dalam hati dan pikiran orang tersebut. Tindakan tidak mengampuni memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan biblis psikologis mengenai dampak tindakan tidak mengampuni terhadap kesejahteraan emosional, dan dampak dari tindakan tidak mengampuni terhadap kesejahteraan emosional remaja SMA Negeri 4 Blitar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Enam siswa yang dari dua orang anggota kelas sepuluh sampai dua belas. Teknik pengumpulan yang dipakai adalah wawancara mendalam, dan observasi. Data terkumpul dianalisis dengan menggunakan model analisis Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tidak bisa mengampuni memiliki gangguan pada kesejahteraan emosionalnya, sebagian informan mengalami empat jenis gangguan emosional dalam diri mereka, sedangkan informan lainnya mengalami masing-masing dua jenis gangguan emosional dalam diri mereka. Emosi negatif yang tidak terselesaikan dalam diri mereka memicu emosi negatif lainnya seperti dendam, kebencian, dan ketidakpercayaan, bahkan sampai dorongan tindakan kriminal seperti yang terjadi pada salah satu informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua dampak tindakan tidak mengampuni terhadap kesejahteraan emosional siswa SMA Negeri 4 Blitar sesuai dengan dampak tindakan tidak mengampuni terhadap kesejahteraan emosional dalam pandangan biblis psikologis, karena informan memiliki pemahaman yang sama tentang pengampunan adalah ajaran utama dalam kekristenan. Namun terdapat perbedaan pada dampak tindakan tidak mengampuni kepada spiritualitas, yaitu salah satu informan tidak merasakan adanya dampak pada spiritualitasnya. Dalam pandangan mengenai kesejahteraan emosional, semua informan memahaminya sebagai emosi yang terkontrol dan seimbang. Disarankan agar remaja mempelajari tentang pengampunan menurut kekristenan dan prinsip-prinsip psikologi, sehingga dapat membantu memahami bahwa mengampuni bukan berarti mengesampingkan perasaan mereka, tetapi mereka sedang melepaskan beban emosional yang tidak sehat. Kepada lingkungan sekolah dan gereja disarankan untuk memberikan pelatihan atau seminar mengenai pengampunan, dengan menjalin kerjasama dengan para ahli psikologi atau pemuka agama.

Kata-kata kunci: Dampak Tindakan Tidak Mengampuni, Kesejahteraan Emosional, SMA Negeri 4 Blitar

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

McCullough dan Worthington mengatakan bahwa pengampunan adalah “fenomena yang kompleks yang berhubungan dengan emosi, pikiran dan tingkah laku, sehingga dampak dan penghakiman yang negatif terhadap orang yang menyakiti dapat dikurangi”.¹ Pengampunan digambarkan sebagai sebuah proses atau perjalanan yang tujuannya untuk melepaskan atau mengurangi kepahitan, kemarahan, kebencian terhadap orang yang menyakiti.² Sering kali pengampunan tidak terjadi dengan cepat, tetapi butuh waktu dan tidak dapat ditempuh dengan jalan pintas, karena luka batin yang sangat dalam makin lama makin sulit keluar dari pikiran yang terluka³, inilah yang membuat seseorang kesulitan memberikan pengampunan, karena berkaitan dengan luka dalam diri yang tentu harus melewati proses yang tidak mudah.

Seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengampuni, hal ini akan mempengaruhi keadaan emosi seseorang menjadi tidak stabil. Ketika perilaku sulit atau tidak mengampuni tidak ditangani secara serius, sebenarnya pribadi yang mengalaminya sedang menuju kepada kehancuran dan kelumpuhan secara perlahan-lahan.⁴ namun *forgiveness* juga dapat meningkatkan kesejahteraan.⁵ Tindakan tidak mau mengampuni tentu menjadi boomerang terhadap seseorang,

¹ McCullough and Worthington, Jr., “*Promoting Forgiveness*” 55.

² Barbara L. Brush, et al, *Forgiveness. A Concept Analysis*, Journal of Holistic Nursing 19, no. 1 (Maret 2001): 27-41, diakses 09 November 2023, <https://doi.org/10.1177/089801010101900104> .

³ Vivian A. Soesilo, "Mencoba mengerti kesulitan untuk mengampuni: Perjalanan menuju penyembuhan luka batin yang sangat dalam." (2006). Diakses pada 09 November 2023.

⁴ Eleven Sihotang, "Pendampingan (Konseling) Pastoral Kepada Orang Yang Sulit Mengampuni." Jurnal Diakonia 1.1 (2021): 50-63.

⁵ Della Widasuari, and Hermien Laksmiwati, "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Forgiveness Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya." Jurnal Penelitian Psikologi 5.02 (2018): 1-6.

karena adanya pembiaran rasa kecewa terus tinggal di dalam hati dan pikiran mereka. Dengan tidak tersampainya rasa kecewa yang terus dipendam, tentu akan berdampak pada kesejahteraan emosi seseorang.

Diener menjelaskan bahwa kesejahteraan emosi merupakan salah satu konstruk yang di dalamnya terkait dengan dua indikator afeksi, baik itu indikator positif maupun negatif dari kesehatan mental. Oleh karena itu kesejahteraan emosi harus diperhatikan. Emosi tidak muncul begitu saja, melainkan terdapat rangkaian proses yang akhirnya muncul emosi dalam diri seseorang.⁶ Untuk mempelajari hal ini tidaklah mudah bagi kebanyakan orang karena emosi beserta proses dan implikasinya bersifat abstrak.⁷

Adolesen (remaja) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial.⁸ Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang di dalamnya mencakup beberapa perubahan. Salah seorang tokoh psikolog ternama John W. Santrock menyampaikan pandangan tentang *adolescence*. Ia menyebutkan bahwa, masa remaja (*adolescence*) ialah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.⁹ Masa peralihan ini memiliki rentang waktu yang sangat singkat. Santrock mencatat bahwa, Awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 21-22 tahun.¹⁰ Singkatnya masa peralihan remaja menjadi faktor yang sangat mempengaruhi tingkat reaksi emosi yang dapat muncul ketika menghadapi segala situasi yang terjadi. Karena hal inilah maka penting untuk dapat menjaga kesehatan mental remaja.

⁶ Wiputra Cendana, and Nico Tanles Tjhin, "*Media Motion Graphics untuk Penyampaian Materi "Bagaimana Manusia Memproses Emosi dan Tahapan Perkembangan (Piaget)"*," Pendidikan Dasar 2.1 (2020): 45-51. Diakses pada 09 November 2023.

⁷ Ibid.

⁸ Jose RL Batubara, "*Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*," Vol. 12 No. 1 (2010), 21. Diakses pada 09 November 2023

⁹ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal 23.

¹⁰ Ibid, hal 23.

Merriam Webster seorang ahli kesehatan menyatakan bahwa Kesehatan mental merupakan suatu keadaan emosional dan psikologi yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.¹¹ Kesehatan mental akan membantu remaja untuk dapat mengelola emosi yang ada dalam diri remaja. Remaja ada pada masa transisi dengan berbagai tantangan dan perubahan yang berkaitan dengan perkembangan fisik, kognitif, emosi, dan sosial.¹² Kesehatan mental menjadi hal yang perlu untuk diperhatikan dalam pertumbuhan remaja untuk memastikan siswa memiliki kesejahteraan emosional. Kesejahteraan subjektif remaja berkaitan dengan masalah perkembangan sosial dan emosi remaja.¹³

Dave Pelzer, seorang penulis Amerika, sering kali disiksa oleh ibunya tanpa alasan yang jelas dan luka tersebut terus menghantuinya hingga ia dewasa. Pelzer adalah anak kedua dari lima bersaudara laki-laki, menceritakan dengan lugas bagaimana ia telah mengalami penyiksaan yang parah dalam tenggat waktu yang cukup lama oleh salah seorang terdekat yakni ibunya sendiri.¹⁴ Ibu Pelzer adalah seorang pecandu alkohol. Sering kali ketika ibunya sedang pengaruh minuman keras, Dave merasa terancam.¹⁵ Dave tumbuh dengan luka batin yang terus ia bawa sampai besar. Setiap kali Dave mengingat kejadian itu seolah ia bisa merasakan kembali bagaimana rasa sakitnya. Akibat jangka panjang inilah yang membuat Dave selalu hidup dalam kecemasan sehingga ia tidak dapat merasakan kesejahteraan.

Ethan Crumbley remaja 15 tahun menjadi tersangka atas kejadian penembakan masal di SMA Oxford, Michigan, Amerika Serikat. Kejadian ini terjadi pada 30 November 2021. Dari

¹¹ Kartika Sari Dewi, "*Buku ajar kesehatan mental.*" (2012). Dakses pada 09 November 2023.

¹² Dhian Riskiana Putri, "*Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal.*" *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1.1 (2016): 12-22. Diakses pada 18 Maret 2024.

¹³ Ibid.

¹⁴ Christian Siregar, "*Menyembuhkan luka batin dengan memaafkan.*" *Humaniora* 3.2 (2012): 581-592. Diakses pada 10 November 2023.

¹⁵ Maria Ruthy Hillary Lilipaly, et al, "*Visualisasi Garis Tangan Biografi Tokoh Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis.*" *Journal of Contemporary Indonesian Art* 8.1 (2022): 39-48. Diakses pada 10 November 2023.

kejadian ini menyebabkan empat murid meninggal yaitu, Tate Myre (16), Hana St (14), Madisyn Baldwin (17), dan Justin Shiling (17).¹⁶ Seperti dilansir Liputan6 dari Detroit Free Press, Kamis (2/12/2021), beberapa teman sekelas berkata bahwa Ethan pelaku penembakan menjadi sasaran *bullying* di sekolah.¹⁷ Karena selalu menjadi sasaran *bullying* menyebabkan Ethan dipenuhi dengan rasa dendam. Dapat dipastikan bahwa motif di balik penembakan itu adalah rasa sakit hati dan ketidakmampuan Ethan untuk memberi pengampunan kepada para pelaku *bullying*, sehingga rasa sakit hati yang menumpuk berubah menjadi dendam dan dilampiaskan dengan cara penembakan masal di sekolah tersebut.

Maulud Riyanto, seorang remaja 19 tahun, tega membunuh tetangganya sendiri Yasin Fadilah (49 tahun) karena dendam. Dalam kasus itu, Yasin pernah memperkosa ibu kandung Maulud. Peristiwa itu terjadi ketika Maulud masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), dan diselesaikan dengan jalur damai yang disaksikan RT dan warga setempat. Setelah kejadian pemerkosaan, Maulud kerap mendapat perlakuan kasar dari Riyanto, dan kerap menerima ejekan dari teman-temannya karena ibunya jadi korban pemerkosaan. Maulud yang kini sudah berusia 19 tahun masih belum bisa mengampuni perlakuan Yasin kepada ibunya. Pada 16 Desember 2019, Maulud menghabiskan nyawa Yasin di jalan Kampung, Dusun Kisik, Gempol.¹⁸ Karena tidak bisa memberi pengampunan, Maulud tumbuh dengan rasa dendam kepada Yasin, hingga akhirnya rasa dendam itu menjadi sebuah tindakan pembunuhan.

Pengampunan bukanlah hal yang asing bagi kekristenan tapi sangat disayangkan seringkali pengampunan diajarkan dengan tindakan melupakan, solusi ini tentu tidak tepat. Hari ini bisa saja lupa karena berusaha mencari kegiatan yang bisa mengalihkan fokus pikiran, dengan tujuan agar seseorang tidak terus memikirkan hal yang menyakitkan, upaya melupakan seperti ini terlihat hanya

¹⁶ Anik Sulistyawati, "Pelaku Penembakan 4 Siswa di SMA Oxford AS Diduga Korban Bullying," solopos.com, last modified December 2, 2021, accessed March 18, 2024, <https://news.solopos.com/pelaku-penembakan-4-siswa-di-sma-oxford-as-diduga-korban-bullying-1211122>.

¹⁷ Ibid.

¹⁸ Ibid.

sekedar memanipulasi diri sendiri, karena pada kenyataannya luka batin tidak dapat terobati. Setiap orang harus menyadari bahwa melupakan adalah hal yang semu, tidak akan ada manusia yang dapat melupakan dengan total pengalaman pahit yang pernah terjadi.

Ada beberapa fenomena dapat kita lihat yang terjadi karena dampak dari tindakan tidak mau mengampuni. Dari berbagai kasus yang ada jelas terlihat bahwa tindakan tidak mengampuni akan membawa tiap individu mengalami kekacauan demi kekacauan secara emosional. Bahkan remaja berusia 19 tahun dengan berani membunuh karena adanya rasa sakit hati dan tidak mampu untuk memberikan pengampunan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak memiliki kesejahteraan emosi selama ia menyimpan rasa sakit hati itu, dan membunuh seseorang yang telah menyakitinya.

Terganggunya kesejahteraan emosional karena tindakan tidak mau mengampuni juga dirasakan oleh siswa SMA Negeri 4 di kota Blitar. Siswa yang memiliki masalah dengan orang tua, guru, dan sesama teman merasa sulit memberikan pengampunan karena kepahitan dan sakit hati mendalam yang dirasakan, hingga pada akhirnya berpengaruh kepada kesejahteraan emosional siswa tersebut. Melihat banyaknya fenomena yang terjadi mengenai tindakan tidak mengampuni yang pada akhirnya berdampak kepada kesejahteraan emosional, peneliti termotivasi untuk mengadakan penelitian terkait hal ini, khususnya pada anak remaja di bangku sekolah menengah atas. Oleh sebab itu, peneliti akan menulis karya ilmiah berjudul “Tindakan Tidak Mengampuni Terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa di SMA Negeri 4 Blitar.”

Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada tindakan tidak mengampuni dan kesejahteraan emosional siswa sekolah menengah atas.

Rumusan Masalah

1. Apa pandangan Biblis-Psikologis tentang dampak tindakan tidak mengampuni terhadap kesejahteraan emosional?

2. Bagaimana kondisi kesejahteraan emosional siswa SMA ketika bertindak tidak mengampuni?
3. Apakah terdapat kesesuaian di antara dampak tindakan tidak mengampuni terhadap kesejahteraan emosional pada siswa SMA dengan pandangan biblis psikologis mengenai dampak tindakan tidak mengampuni terhadap kesejahteraan emosional?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pandangan Biblis-Psikologis tentang dampak tindakan tidak mengampuni terhadap kesejahteraan emosional.
2. Mengetahui kondisi kesejahteraan emosional siswa SMA ketika bertindak tidak mengampuni.
3. Mengetahui kesesuaian di antara dampak tindakan tidak mengampuni terhadap kesejahteraan emosional pada siswa SMA dengan pandangan biblis psikologis mengenai dampak tindakan tidak mengampuni terhadap kesejahteraan emosional.

Manfaat Penelitian

Tidak memiliki kemampuan atau tidak mau memberi pengampunan dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Diharapkan penelitian ini dapat membantu siswa mengenali dirinya dan emosinya ketika tidak mengampuni, menyadari banyaknya kerugian yang akan didapatkan karena tidak mau melepaskan pengampunan, dan dapat memotivasi siswa untuk melepaskan pengampunan.

Sistematika Penulisan

Pada bagian bab 1, penulis menyajikan latar belakang masalah, Fokus Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

Pada bagian bab 2, penulis akan memaparkan Pandangan Alkitab Mengenai Tindakan Tidak Mengampuni, Pandangan Psikologis Mengenai Tindakan Tidak Mengampuni, Definisi, Ciri-ciri Tindakan Tidak Mengampuni, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tindakan Tidak Mengampuni, Dampak Tindakan Tidak Mengampuni, Kesejahteraan Emosional, Pandangan Alkitab Mengenai Kesejahteraan Emosional, Pandangan Psikologi Mengenai Kesejahteraan Emosional, Definisi, Ciri-ciri Kesejahteraan Emosional, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Emosional, Kesejahteraan Emosional Remaja, Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Emosional, Hubungan antara Tindakan Tidak Mengampuni dan Kesejahteraan Emosional.

Pada bagian bab 3, penulis memaparkan metode penelitian yang digunakan, yang terdiri dari pemilihan Metode Kualitatif, Sumber Data yang diakses, Instrumen Penelitian yang digunakan, Teknik Pengumpulan Data, Objek dan Lokasi Penelitian, serta Rencana untuk Menguji Keabsahan Hasil Penelitian.

Pada bagian bab 4 penulis membahas Pemaparan Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian.

Pada bagian bab 5 penulis memberikan Kesimpulan dari analisis data, serta Saran-saran berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- “*Forgiveness Definition / What Is Forgiveness.*” Greater Good.
- “*Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Emosional Bagi Remaja – Desa Serang / Kab. Kab. Cilacap.*” <https://serang-cilacap.desa.id/kesehatan-mental-dan-kesejahteraan-emosional-bagi-remaja>.
- “*Nani Wanita Pengirim Sate Sianida ke Mantan Kekasihnya Polisi yang Salah Sasaran, Kini Ngaku Menyesal dan Minta Hukuman Diringankan.*”
<https://hype.gridtechno.com/index.php/read/433024141/nani-wanita-pengirim-sate-sianida-ke-mantan-kekasihnya-polisi-yang-salah-sasaran-kini-ngaku-menyescal-dan-minta-hukuman-diringankan>.
- “*Pursuing a hobby can improve your mental health.*” https://connecthealth-org-au.translate.google.com/translate/enews/pursuing-a-hobby-can-improve-your-mental-health/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc.
- “*Unforgiveness - And How to (Finally) Let It Go.*” last modified December 11, 2022.
- “*Unforgiveness in Marriage and Families | Free Essay Example.*” StudyCorgi, last modified December 6, 2023. <https://studycorgi.com/unforgiveness-in-marriage-and-families/>.
- Afridah, Mumtaz. et al, “*Kesejahteraan Emosional Pedagang Kaki Lima di Masa Pandemi.*” Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, Vol. 02 No. 01. 2022.
- Afridah, Mumtaz. et al. “*Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi pada Siswa SMK" X" di Yogyakarta.*” JIP (Jurnal Intervensi Psikologi) 10.1. 2018.
- Anastasia, Tamara. “*Mengapa Sakit Hati Bikin Seseorang Jadi Bertindak Nekat?*” <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/mengapa-sakit-hati-bikin-seseorang-jadi-bertindak-nekat>.
- Anugraini, Lina. “*Forgiveness Ditinjau dari Kepribadian Ekstraversi dan Kualitas Hubungan Persahabatan pada Remaja.*” (n.d.).
- Aprilia, Ajeng Hanifa Zahra Caesar. “*Mindfulness: Fokus Hidup di Saat ini.*” <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-bandaaceh/baca-artikel/15157/Mindfulness-Fokus-Hidup-Di-Saat-ini.html>.
- Aprilia, Fitria. “*Hubungan antara kecerdasan interpersonal dengan perilaku kenakalan remaja pada siswa SMAN 1 Grobogan.*” Journal of Social and Industrial Psychology 2.1. 2013.
- Batubara, Jose RL. “*Adolescent Development (Perkembangan Remaja).*” Vol. 12 No. 1. 2010.

- Belung, Yulinda Khairunnisa. Skripsi: “*Hubungan Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Berlatar Belakang Broken Home di SMK Negeri 1 Limboto.*” Malang: UIN, 2022.
- Brush, Barbara L. et al, *Forgiveness. A Concept Analysis*, Journal of Holistic Nursing 19, no. 1. Maret 2001. <https://doi.org/10.1177/089801010101900104>.
- CBN Indonesia 2014- Jawaban.com, “*4 Pemicu Perselisihan Orang Tua dan Anak.*” Jawaban.Com. https://www.jawaban.com/read/article/id/2016/02/25/93/160224191636/4_pemicu_perselisihan_orang_tua_dan_anak.
- Cendana, Wiputra. and Tjhin, Nico Tanles. “*Media Motion Graphics untuk Penyampaian Materi “Bagaimana Manusia Memproses Emosi dan Tahapan Perkembangan (Piaget).” Pendidikan Dasar 2.1.* 2020.
- Cook, Christopher C. H. and Powell, Andrew. “*Spirituality and Psychiatry.*” Cambridge University Press, 2022.
- Creswell, John W. *Research Design “Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran.”* edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Denny Pratama, “*Karakteristik Perkembangan Remaja.*” Jurnal Edukasimu 1.3. 2021.
- Dewi, Kartika Sari. “*Buku ajar kesehatan mental.*” 2012.
- Fatchan, H.A. *Metode Penelitian Kualitatif: Pendekatan Konstruksi dan Fenomenologi.* Malang: UM press, 2013.
- Fatmawaty, Riry. “*Memahami psikologi remaja.*” Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran 6.2. 2017.
- Fhadila, Kenny Dwi. “*Menyikapi perubahan perilaku remaja.*” JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia) 2.2. 2017.
- Fimela.com, “*Bukan Hanya Mental, ini 6 Rasa Sakit Fisik yang Kamu Rasakan saat Patah Hati,*” fimela.com, last modified March 4, 2023, <https://www.fimela.com/relationship/read/5222837/bukan-hanya-mental-ini-6-rasa-sakit-fisik-yang-kamu-rasakan-saat-patah-hati>.
- Fimela.com. ‘*5 Tanda Kamu Belum Memaafkan Kesalahan Orang yang Menyakitimu.*’ fimela.com, 4 October 2021. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4675104/5-tanda-kamu-belum-memaafkan-kesalahan-orang-yang-menyakitimu>.
- Firmansyah, Furqon. Skripsi: “*Hubungan antara Religiusitas (Keberagamaan) dengan Forgiveness (Memaafkan) pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Malang yang Tinggal di Ma’had Sunan Ampel Al’Aly.*” Malang: UIN, 2012.
- Fitri, Ainil. et al. “*Faktor – Faktor yang Memengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta se-Kota Padang Panjang Tahun 2018.*”

- Jurnal Keperawatan Abdurrah 2, no. 2. January 7, 2019.
<http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/626>.
- Halodoc, Redaksi. "Remaja Mudah Marah, ini Penyebabnya." halodoc.
<https://www.halodoc.com/artikel/remaja-mudah-marah-ini-penyebabnya>.
- Handayati, Ratna. "Pengaruh Karakteristik Individu terhadap Kinerja Karyawan di Bank Jatim Cabang Lamongan (Suatu Studi pada Bank Jatim Cabang Lamongan)." Jurnal Penelitian Ekonomi dan Akuntansi 1.2. 2016.
- Hanifah, Azmi. Skripsi: "Pengaruh Kecemasan Komunikasi Communication Apprehension Terhadap Emotional Well-Being Pada Guru Tk Di Purwokerto Dengan Self Compassion Sebagai Variabel Moderator." Purwokerto: UMP, 2021.
- Hasan, "Pemaafan sebagai Variabel Moderator pada Pengaruh Religiusitas dengan Agresi Relasional di Kalangan Mahasiswa Universitas Berbasis Nilai-nilai Islam."
- Hasan, Aliah Bagus Purwakania. "Pemaafan sebagai Variabel Moderator pada Pengaruh Religiusitas dengan Agresi Relasional di Kalangan Mahasiswa Universitas Berbasis Nilai-nilai Islam." Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora 2, no. 1.
- Herdiansyah, Haris. *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups: Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2019.
- Hunter, Christie. "The Negative Effects of Unforgiveness on Mental Health." Theravive.
<https://www.theravive.com/blog/post/2014/04/28/the-negative-effects-of-unforgiveness-on-mental-health.aspx>.
- Irawaty, Felicia. "Dampak Hati yang Gembira Terhadap Kesehatan Jasmani: Eksposisi Amsal 17: 22." Logia: Jurnal Teologi Pentakosta 1.2. 2020.
- Jr, Everett L. Worthington. *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*. IVP, 2009. <https://www.perlego.com/book/3009044/forgiving-and-reconciling-bridges-to-wholeness-and-hope>.
- Kawengian, Karnia Mariana. "Diampuni untuk Mengampuni Sebagai Pendampingan Pastoral Kepada Anggota Jemaat di GMIM Efata Tompaso." Educatio Christi 1.2. 2020.
- Kim, Jichan J. et al. "Indirect Effects of Forgiveness on Psychological Health Through Anger and Hope: A Parallel Mediation Analysis." Journal of religion and health 61, no. 5. October 2022.
- Kompasiana.com, "Emotional Well-Being (Kesejahteraan Emosional): Sedikit Hal yang Penting Diketahui." Kompasiana, last modified July 2, 2022.
<https://www.kompasiana.com/syurawasti11392/62bfaaa4bd0946571e74a092/emotional-well-being-kesejahteraan-emosional-sedikit-hal-yang-penting-diketahui>.
- Lestari, Eni. "Studi Analisis Tentang Kelimpahan Damai Sejahtera dalam Surat Filipi 4: 4-9." Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi 1.1. 2021.
- Lilipaly, Maria Ruthy Hillary. et al. "Visualisasi Garis Tangan Biografi Tokoh Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis." Journal of Contemporary Indonesian Art 8.1. 2022.

- M. E., McCullough. "Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being." *Journal of Personality and Clinical Psychology*.
- Mariyati, Lely Ika. et al. "Psikologi Perkembangan Manusia I." 2021.
- McCullough and Jr., Worthington. "Promoting Forgiveness."
- McCullough. et al. "Religion and The Forgiving Personality." *Journal of Personality*. 1999.
- Melkonian, Lois. Artikel: "Apa yang dimaksud dengan kesejahteraan emosional? 8 cara untuk meningkatkan kesehatan mental anda." <https://www.betterup.com/blog/what-is-emotional-well-being>.
- Muttaqin, Darmawan. dan Ekowarni, Endang. "Pembentukan identitas remaja di Yogyakarta." *Jurnal Psikologi* 43.3. 2016.
- Patilima, Hamid. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Praptikaningtyas, et al, "Hubungan tingkat depresi pada remaja dengan prestasi akademis siswa SMA Negeri 4 Denpasar." *Jurnal Medika Udayana* 8.7. 2019.
- Putri, Dhian Riskiana. "Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1.1. 2016.
- Santrock, John W. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Sihotang, Eleven. "Pendampingan (Konseling) Pastoral Kepada Orang Yang Sulit Mengampuni." *Jurnal Diakonia* 1.1. 2021.
- Sipahutar, Roy Charly. et al. "Tuhan Juga Mengasihi Kain: Menafsir Ulang Kejadian 4: 13-16 Dengan Lensa Psikoteologi Pengampunan Fraser Watts." *Arumbae: Jurnal Ilmiah Teologi dan Studi Agama* 4.2. 2022.
- Siregar, Christian. "Menyembuhkan luka batin dengan memaafkan." *Humaniora* 3.2 (2012): 581-592.
- Soesilo, Vivian A. "Mencoba mengerti kesulitan untuk mengampuni: Perjalanan menuju penyembuhan luka batin yang sangat dalam." 2006.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif Cetakan Kesepuluh*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif: Dilengkapi Contoh Proposal dan Laporan Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfbeta, 2013.
- Sulistiyawati, Anik. "Pelaku Penembakan 4 Siswa di SMA Oxford AS Diduga Korban Bullying." *solopos.com*, last modified December 2, 2021, <https://news.solopos.com/pelaku-penembakan-4-siswa-di-sma-oxford-as-diduga-korban-bullying-1211122>.

- Suryani, Lilis. "*Penyesuaian diri pada masa pubertas.*" Konselor 2.1. 2013.
- Tampenawas, Alfons Renaldo. et al, "*Teladan Tuhan Yesus Menurut Injil Matius dan Implementasinya Bagi Guru Kristen Masa Kini.*" *Edulead: Journal of Christian Education and Leadership* 1.2. 2020.
- Tantawi, Deyna Ryana Permata Putri. "*Perbedaan Kesejahteraan Emosi antara Remaja Yang Sedang Berpacaran dengan Remaja yang Tidak Sedang Berpacaran.*" Universitas Gadjah Mada, 2019. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/169529>.
- Widasuari, Della. dan Laksmiwati, Hermien. "*Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Forgiveness Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.*" *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 05 No. 02. 2018.
- Wulandari, Ade. "*Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya.*" *Jurnal Keperawatan Anak* 2.1. 2014.
- Yang, Shona. "*10 Reasons Why Friendships Are Important for Mental Health.*" *Homage Australia*. <https://www.homage.com.au/resources/friendships-and-mental-health/>.
- Yusuf, Muri. *Metode penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian gabungan (Mixed Methods)*. Jakarta: Premadamedia Group. 2014.
- Zechmeister, Jeanne S. et al. "*Don't apologize unless you mean it: a laboratory investigation of forgiveness and retaliation.*" *Journal of Social & Clinical Psychology*. Vol. 23 Issue 4, hal 532.

