

Forgiveness dan Psychological well-being Santriwati dalam Menghadapi Budaya Senioritas: Studi Kasus di Pondok Pesantren

Indah Khomaria Suseno¹, Ari Khusumadewi¹

¹Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

ABSTRACT

Purpose – This study explores how forgiveness is interpreted by female students who experience seniority practices in an Islamic boarding school and how this process relates to aspects of psychological well-being. Previous studies have widely examined forgiveness and psychological well-being; however, limited research explains how forgiveness functions as a coping mechanism for students dealing with seniority dynamics within boarding school environments.

Methods – This research employed a qualitative descriptive case study design. Data were collected through in-depth semi-structured interviews, observations, and documentation involving three female students of Madrasah Tsanawiyah (grades VII–IX) who had lived in the Islamic boarding school for at least six months and had experiences related to seniority interactions. Data analysis followed the Miles and Huberman interactive model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. Credibility of the findings was strengthened through source triangulation involving caregivers and peers.

Findings – The findings indicate that seniority experiences initially generated emotional responses such as fear, discomfort, and avoidance among participants. Findings suggest that participants interpreted forgiveness as a coping mechanism that helped them reinterpret seniority experiences and maintain aspects of psychological well-being Ryff, particularly self-acceptance, positive relations with others, and emotional regulation.

Research Implications – This study provides insight into how forgiveness may function as a coping response in dealing with seniority dynamics in boarding school settings.

 OPEN ACCESS

ARTICLE HISTORY

Received: 12-03-2026

Revised: 10-04-2026

Accepted: 11-04-2026

KEYWORDS

forgiveness, psychological well-being, seniority culture, islamic boarding school, adolescent coping

Corresponding Author:

Indah Khomaria Suseno

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: indah.22026@mhs.unesa.ac.id

Pendahuluan

Dinamika kehidupan di pondok pesantren memunculkan budaya senioritas dalam lingkungan pendidikan sebagai pola hubungan sosial yang menempatkan perbedaan usia, tingkat pendidikan, atau pengalaman sebagai dasar terbentuknya hierarki antar individu. Hubungan tersebut kemudian memengaruhi cara berinteraksi, bersikap, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Budaya yang menekankan kepatuhan, kesabaran, dan penghormatan terhadap yang lebih tua juga dapat membuat santri junior cenderung menerima perlakuan tersebut tanpa perlawanan terbuka dimana junior sering kali memilih diam, memaklumi, atau menyesuaikan diri. Dwi et al., (2025) menegaskan bahwa penyalahgunaan budaya senioritas berpotensi melahirkan perilaku penindasan, kekerasan, dan ketimpangan sosial dalam lingkungan tersebut. Selaras dengan Nurmila et al. (2025), fenomena di pesantren berupa perilaku kekerasan dan pembebanan tugas tidak wajar terhadap junior berlangsung secara berulang dan diterima sebagai bagian dari budaya.

Fenomena senioritas tidak jarang ditemukan dalam lingkungan pendidikan berasrama, termasuk pondok pesantren yang memiliki dinamika interaksi sosial yang intens antarsantri. Sejumlah penelitian menunjukkan tekanan psikologis pada remaja di lingkungan pendidikan berasrama cukup tinggi. Data penelitian yang dikutip oleh Falah et al. (2023), menunjukkan bahwa remaja di pesantren lebih rentan mengalami masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, serta stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kondisi kerentanan psikologis santri tersebut menunjukkan bahwa tekanan di lingkungan pesantren tidak hanya bersumber dari tuntutan akademik dan keagamaan, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika sosial yang terbentuk dalam kehidupan berasrama. Senioritas memiliki peran ganda di satu sisi berfungsi sebagai sarana pembelajaran dan pembentukan karakter, namun di sisi lain berpotensi menjadi tekanan kesehatan fisik maupun mental (Sinaga, 2023). Dampak negatif senioritas lebih banyak membekas dibanding sisi positifnya. Junior kerap menanggung luka yang tidak ringan mulai dari trauma, tekanan psikologis, depresi, hingga hilangnya kepercayaan diri. Dalam kasus yang lebih berat kondisi ini bahkan bisa berujung pada gangguan mental, kesulitan mengekspresikan diri, dan yang paling memprihatinkan, tindakan bunuh diri (Wudda et al., 2024).

Individu dapat merespons pengalaman dengan perlawanan atau penolakan, namun sebagian lainnya memilih strategi penyesuaian diri untuk menjaga keseimbangan emosional dan hubungan sosial. Salah satu mekanisme psikologis yang sering digunakan individu dalam menghadapi pengalaman interpersonal yang menyakitkan dengan pemaafan. McCullough, (2000) memaknai *forgiveness* sebagai proses perubahan motivasi interpersonal yang mencapai tiga aspek utama, yaitu penurunan motivasi untuk menghindari pelaku (*avoidance motivations*), penurunan dorongan untuk membalas dendam (*revenge motivations*), serta peningkatan motivasi untuk berdamai dan

membangun niat baik (*benevolence motivations*). Worthington (1998) mengatakan bahwa secara kesehatan memaafkan memberikan manfaat psikologis, dan memaafkan merupakan bentuk terapi efektif dalam intervensi yang membebaskan seseorang dari kemarahannya dan rasa bersalah (Abdat, 2016). Ajaran Islam menekankan nilai-nilai pemaafan sebagai bentuk kebaikan dan kesabaran dalam menghadapi kesalahan (Azizah et al., 2024). *Coping religius* melibatkan hubungan spiritual dengan Tuhan dapat mendorong munculnya sikap memaafkan sebagai respons pada pengalaman interpersonal yang tidak menyenangkan (Ahmad et al., 2025). Penurunan dorongan balas dendam ini dapat mendukung aspek dalam kesejahteraan psikologis seperti menerima diri dan hubungan positif dengan orang lain, tidak selalu berada pada perasaan marah, dendam serta kesedihan yang negatif.

Enright (2012) mengatakan bahwa pemaafan merupakan proses penyembuhan dari rasa sakit yang dirasakan individu sehingga tidak hanya berfungsi sebagai strategi interpersonal tetapi juga sebagai proses regulasi emosi yang dapat membantu individu melepaskan perasaan marah, dendam, maupun kebencian yang berkepanjangan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mampu memaknai pengalaman negatif secara lebih konstruktif dan tidak terjebak dalam emosi negatif yang berlarut-larut (Prihartini et al., 2023). Oleh karena hal tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara pada beberapa santriwati di Pondok Pesantren X Surabaya, ditemukan bahwa sebagian santriwati junior pernah mengalami perlakuan yang dianggap kurang menyenangkan dari santriwati senior, seperti dimarahi karena kesalahan kecil atau diberi tugas tambahan di luar kewajiban utama. Pengalaman tersebut pada awalnya menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tekanan emosional, terutama pada masa awal adaptasi di lingkungan pesantren. Namun demikian, beberapa santriwati juga menyatakan bahwa pengalaman tersebut secara bertahap dimaknai sebagai bagian dari proses pembelajaran yang membentuk kesabaran, kemandirian, serta kemampuan mengelola emosi dalam kehidupan pesantren.

Proses memaafkan memiliki dampak pada psikologis seseorang seperti adanya peningkatan kesehatan mental, kebahagiaan serta kualitas hidup individu karena membantu mengurangi emosi negatif akibat konflik interpersonal (Toussaint et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang mencapai tingkat *forgiveness* lebih tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih positif, serta tujuan hidup yang lebih jelas (Azhar et al., 2025). Hubungan antara *forgiveness* dan kesejahteraan psikologis dijelaskan dalam konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh (Ryff, 2013). Seseorang ketika mencapai kesejahteraan psikologis mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya tanpa terpengaruh secara negatif. Suryatiningsih et al. (2024), menjelaskan kesejahteraan psikologis mengacu pada kapasitas individu untuk membangun sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain,

serta kemampuan mengelola perilaku dan membuat keputusan secara mandiri. Kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh keputusan masuk ke pondok pesantren, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas hubungan dengan teman sebaya yang memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis mereka (Khusumadewi et al., 2023). Selain itu, *psychological well-being* juga mencerminkan kemampuan seseorang untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebutuhannya, memiliki tujuan yang jelas dan bermakna serta terus berupaya mengembangkan potensinya secara optimal.

Ryff (2013), menyebutkan *psychological well-being* memiliki enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, pengelolaan lingkungan, makna dan tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Kasus santriwati menghadapi senioritas, kemampuan untuk memaafkan berpotensi mendukung pemenuhan keenam dimensi. Pemaafan mampu menurunkan depresi, kecemasan, dan stres sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Theodora et al., 2023). Individu dikatakan memiliki *psychological well-being* baik jika memenuhi kebutuhan pada keenam dimensi tersebut. Sejalan dengan pendapat Sujatmi & Qodariyah (2022), remaja dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan penerimaan diri yang baik, terbuka pada kemajuan, termotivasi mencapai tujuan, dan mengatur lingkungan dengan mudah. Kesejahteraan ini dipengaruhi oleh fungsi psikologis positif seperti aktualisasi diri dan kemampuan mengelola serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Menurut teori Ryff terkait *psychological well-being*, terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, seperti halnya jenis kelamin dan usia, tingkat ekonomi atau status sosial, dukungan dari lingkungan sosial, nilai-nilai budaya, karakteristik kepribadian, serta tingkat religiusitas.

Penelitian mengenai *forgiveness* dan kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan, namun sebagian studi berfokus pada konflik interpersonal dalam konteks keluarga atau hubungan pribadi. Namun, kajian dalam relasi seperti hubungan senior dan junior serta proses pemaafan berkembang dan bagaimana perannya dalam mendukung kesejahteraan psikologis dalam pengalaman senioritas santriwati masih jarang dikaji secara empiris. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi celah dan bertujuan untuk menganalisis peran *forgiveness* dalam kesejahteraan psikologis santriwati yang mengalami pengalaman senioritas di lingkungan pesantren, sehingga dapat memberikan pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang membantu santriwati menghadapi dinamika relasi sosial di pesantren.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan rancangan deskriptif. Peneliti menggunakan studi kasus tunggal untuk memahami secara mendalam pengalaman santriwati dalam memaknai proses *forgiveness* budaya senioritas di lingkungan pesantren. Penelitian studi kasus berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap satu atau beberapa kasus dalam situasi nyata dengan data dikumpulkan secara detail dari beragam sumber informasi, kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi yang menggambarkan kasus tersebut secara utuh (Creswell, 2013). Batasan kasus dalam penelitian ini adalah pengalaman santriwati Madrasah Tsanawiyah yang tinggal di lingkungan asrama pesantren dan pernah mengalami senioritas.

Penelitian dilaksanakan di salah satu Pondok Pesantren X di Surabaya, Jawa Timur. Partisipan utama dalam penelitian ini terdiri dari tiga santriwati pada jenjang Madrasah Tsanawiyah dari kelas VII, VIII, dan IX. Jumlah tiga partisipan dipilih untuk memungkinkan perbandingan pengalaman antar tingkatan yang berbeda dari penyesuaian awal hingga pengalaman yang lebih matang, sehingga memungkinkan variasi pemaknaan proses *forgiveness* sesuai lama tinggal masing-masing. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan selama sekitar 30–45 menit, sedangkan telaah dokumen dengan pencacatan dan penelusuran dari berbagai sumber jurnal.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan kerangka Miles dan Huberman (2014), yang memiliki 3 alur dalam menganalisis data yaitu 1) reduksi data, 2) penyajian data, 3) verifikasi data. Pada tahap reduksi data, seluruh transkrip wawancara dibaca secara menyeluruh dan dilakukan open coding untuk mengidentifikasi makna yang relevan dengan topik penelitian, kemudian dikelompokkan berdasarkan kesamaan tema. Pada tahap penyajian data, kategori disusun ke dalam pola yang menggambarkan hubungan antartema dengan narasi deskriptif. Pada tahap verifikasi, kesimpulan dirumuskan secara bertahap dengan keseluruhan data yang diperoleh. Proses analisis menghasilkan tiga tema, yakni dinamika emosional santriwati dalam menghadapi senioritas, faktor pendorong proses *forgiveness*, serta dampak *forgiveness* terhadap *psychological well-being*. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan *member checking*. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari partisipan utama dengan wawancara tambahan kepada pengasuh pesantren dan teman dekat subjek untuk mengonfirmasi konsistensi pengalaman yang disampaikan.

Hasil

1. Dinamika Emosional Santriwati dalam Menghadapi Senioritas

1.1. Respons Awal Emosional Pengalaman Senioritas

Pengalaman menghadapi senioritas memunculkan berbagai respons emosional pada santriwati terutama pada masa awal mereka menjalani kehidupan di pesantren. Wawancara menunjukkan beberapa pengalaman emosional yang muncul seperti perasaan takut berinteraksi dengan senior serta perasaan tidak nyaman, tidak menerima menimbulkan perasaan kebingungan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pengalaman tersebut terutama dirasakan oleh santriwati baru tinggal dalam lingkungan pesantren dan tidak terbiasa dengan aturan serta dinamika lingkungan pesantren. "Saya awalnya kaget kak, takut kayak nggak nyangka kok harus gini padahal saya kira masuk pesantren malah lebih dekat tapi malah kakak seniornya sikapnya kadang bikin sakit hati" (AP, wawancara, 21 Januari 2026).

Pernyataan salah satu santriwati tersebut dapat dibaca sebagai gambaran awal pengalaman emosional santriwati ketika berhadapan dengan realitas senioritas di lingkungan pesantren. Rasa kaget dan takut yang muncul menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara harapan awal santriwati terhadap kehidupan pesantren dengan pengalaman yang mereka rasakan dalam interaksi sosial keseharian. Emosi tidak hanya muncul sebagai reaksi spontan santriwati, tetapi bagian dari proses mengenali, mengevaluasi, dan mengatur respons emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial serta dinamika relasi interpersonal di lingkungan pesantren (Yulia et al., 2024). Ketiga subjek sama-sama melewati fase awal yang diwarnai emosi negatif seperti kaget, takut, kecewa, dan merasa tidak adil dan yang membedakan bukan jenis emosinya, tetapi seberapa kuat emosi dirasakan dan bagaimana masing-masing menyikapinya.

1.2. Proses Penyesuaian dan Regulasi Emosi Santriwati

Respons emosional pada santriwati memunculkan perasaan negatif pada mulanya, namun pengalaman menghadapi senioritas juga mendorong santriwati untuk mengembangkan cara tertentu dalam menjaga stabilitas emosi selama di pesantren. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada tahap awal penyesuaian diri, sebagian santriwati merespons situasi yang dianggap tidak nyaman dengan kecenderungan menghindari sebagai bentuk perlindungan diri secara emosional. Santriwati mengatakan "sempat pengen boyong soalnya dulu kan gak pernah dapet perlakuan gitu terus pas mondok kok malah gini." (NS, wawancara, 21 Januari 2026).

Pernyataan NS sebagai santriwati memperlihatkan bahwa keinginan untuk boyong muncul sebagai respons menghindari (*avoidance response*) terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak nyaman, dikarenakan individu yang mengalami perlakuan

menyakitkan cenderung memiliki dorongan untuk menjauh atau menghindari sumber luka tersebut (Angela et al., 2021). Salah satu pengurus pondok pesantren, ketika mereka dihadapkan oleh konflik interpersonal ataupun senioritas, santriwati cenderung menunjukkan sikap sabar dan menahan dorongan membalas (AT, wawancara, 19 Januari 2026). Pernyataan tersebut menunjukkan sebagian santriwati tidak memiliki keinginan meninggalkan pesantren apabila dihadapkan pada masalah, melainkan mencoba menahan diri dan menghindari konflik secara langsung dengan senior. Upaya santriwati tidak selalu muncul dalam bentuk perlawanan, melainkan lebih sering menghindari konflik dan menenangkan diri. Penyesuaian diri menjadi cara untuk bertahan memahami dinamika hubungan dan mampu mengelola emosi seperti legawa ikhlas di kehidupan sosial lingkungan pesantren, kemudian memengaruhi proses pemaafan berkembang.

2. Faktor Pendukung dalam Proses *Forgiveness* Santriwati

2.1. Dukungan Sosial sebagai Penguat Proses *Forgiveness*

Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu seseorang ketika mengalami permasalahan. Perubahan sikap yang muncul pada diri mereka didorong dengan keberadaan orang lain maupun nilai yang mereka yakini. Santriwati menegaskan adanya interaksi yang lebih suportif dapat membantu memaknai ulang pengalaman yang di alami (AP, wawancara, 06 Februari 2026). Kedekatan yang terjalin di antara santri terutama mereka yang tinggal dalam satu kamar sering menjadi tempat berbagi cerita dan saling menguatkan, sehingga memberikan dorongan psikologis bagi santri ketika mereka menghadapi konflik maupun tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Nurfitria, 2025). Dukungan menjadi faktor penting dalam membantu dirinya mengurangi rasa takut dan keinginan menghindar.

Dukungan orang tua membantu santriwati dalam menyesuaikan dengan lingkungan dan mengurangi rasa kecemasan (Nurdin & Nur, 2025). Komunikasi dengan orang tua sering menjadi ruang untuk menenangkan diri dan mendapatkan arahan. Selain itu, santriwati lainnya menjelaskan bahwa dorongan orang tua juga membantu menempatkan pengalaman yang dialami sebagai situasi yang masih dapat dihadapi selama tidak sampai pada tindakan yang membahayakan (NS, wawancara, 06 Februari 2026). *Forgiveness* tumbuh melalui dukungan sosial dari berbagai pihak, seperti kakak kelas, teman sekamar, maupun keluarga. Kehadiran tersebut memberikan nasihat dan penguatan emosional membantu menata kembali perasaan mereka sehingga tidak terus berada dalam kondisi emosional yang negatif.

2.2. Internalisasi Nilai Agama dalam Proses Pemaafan

Dukungan sosial dan nilai agama menjadi alasan dalam proses memaafkan ketiga santriwati. Di lingkungan pesantren ajaran tentang sabar, ikhlas, dan memaafkan disampaikan saat mereka mengaji melalui nasihat ustadzah sehari-hari. Ajaran yang berulang ini secara perlahan membentuk cara pandang mereka terhadap konflik dan rasa sakit yang dialami. Nilai agama berfungsi sebagai mekanisme santriwati ketika rasa kesal

atau marah muncul, namun ajaran nilai agama menjadi pengingat agar tidak begitu menganggap semua masalah menjadi besar dan tetap berprasangka baik. Hanif & Widiyari (2024), mengatakan individu yang memiliki spiritualitas dengan memaafkan yang kuat cenderung mampu memandang hidup secara optimis dan mampu menghadapi stres yang baik sehingga memiliki hubungan interpersonal yang lebih harmonis. Pengalaman senioritas sebagai bagian dari pembelajaran spiritual dengan nilai agama yang mereka pegang, sehingga dapat membentuk karakter individu yang memiliki pandangan lebih optimis.

Nilai keikhlasan dan *husnudzon* juga membantu menata pikiran ketika mulai muncul dorongan untuk membalas. Pelajaran bahwa menahan diri bukan berarti lemah, tetapi bagian dari upaya untuk bisa menjaga diri sendiri agar hal tersebut tidak diturunkan pada tingkatan setelahnya. Ajaran yang awalnya dipahami sebagai kewajiban moral perlahan berubah menjadi strategi psikologis yang membantu agar bisa lebih tenang, terkontrol, dan mampu menerima pengalaman tanpa terus-menerus terbebani. Internalisasi nilai agama yang mendalam pada seseorang akan turut membentuk cara berpikir dan bertindak (Prihartini et al., 2023). Santriwati menjelaskan dengan perasaan ikhlas, sabar, dan tetap berprasangka baik kepada sesama menjadikan seseorang lebih tenang dan nyaman dalam menjalani aktivitasnya (RA, wawancara, 06 Februari 2026). Rusydi menjelaskan bahwa sikap husnudzan dapat membentuk cara berpikir yang lebih positif dan optimis dalam menjalani aktivitas sehari-hari, tumbuh rasa percaya terhadap diri sendiri, serta tidak mudah menyerah ketika berhadapan dengan berbagai persoalan hidup (Ross et al., 2019). Prasangka baik bukan hanya berdampak pada relasi sosial, tetapi juga memperkuat daya tahan psikologis individu dalam menghadapi tantangan.

2.3. Proses Motivasi *Forgiveness* dalam Pengalaman Senioritas

Dukungan sosial dan penguatan nilai agama menjadi landasan yang membantu mereka sampai pada tahap pemaafan yaitu mengurangi keinginan untuk membalas dan mulai mencoba memahami sudut pandang pelaku. Tahap awal emosi negatif sebagai bentuk reaksi emosional, sehingga memunculkan kecenderungan untuk mengindar maupun membalas dendam. Adanya pengendalian diri dan mempertimbangkan dampak yang muncul apabila konflik diperpanjang menunjukkan pergeseran emosional. "Sekarang kalau ada masalah gak langsung nangis atau kepikiran terus kak saya coba pahami dulu kenapa kakak kelas bersikap gitu mungkin mereka juga capek dan kakak kelas dulu ke mereka bisa lebih parah dari kita jadi mikir buat pahami satu sama lain aja" (RA, wawancara, 06 Februari 2026).

Kutipan wawancara RA menunjukkan pada fase ini, mulai mencoba memahami latar belakang perilaku senior dengan melihat kemungkinan bahwa perilaku senior dipengaruhi oleh pengalaman yang mereka alami sebelumnya, sehingga menganggapnya sebagai hal yang wajar. Goleman et al. (2013) berpendapat melalui empati, individu mampu memahami alasan, latar belakang, serta kondisi psikologis orang lain, sehingga

dapat menurunkan emosi negatif dan mengarahkannya menjadi perasaan yang lebih positif seperti kepedulian dan pemahaman (Widiasuti et al., 2026). Kesadaran bahwa senior mungkin tidak sepenuhnya menyadari dampak dari sikap mereka, karena sudah terbiasa dengan pola tersebut. Pemahaman ini tidak berarti membenarkan perilaku senioritas, tetapi membantu melepaskan kemarahan yang terus dipendam. Perubahan cara pandang inilah yang menandai pergeseran menuju sikap yang lebih tenang dan tidak bermusuhan. Pemaafan merupakan keputusan moral dan psikologis yang kompleks yang mencerminkan kematangan emosi serta refleksi terhadap pengalaman yang menyakitkan (Widiasuti et al., 2026). Mereka memilih untuk tidak membiarkan pengalaman menyakitkan tersebut menguasai sikap dan masa depan mereka.

Sejalan dengan konsep yang dijelaskan oleh McCullough (2001), pemaafan melibatkan perubahan dorongan dari kecenderungan menghindari dan membalas menuju sikap yang lebih baik dan tidak bermusuhan. Pergeseran motivasi tersebut terlihat dari kemampuan santriwati untuk menahan dorongan membalas, mencoba memahami situasi secara lebih luas, hingga akhirnya memilih untuk merespons pengalaman senioritas dengan sikap yang lebih tenang. Proses *forgiveness* melibatkan perubahan cara berpikir, pengelolaan emosi, serta kemampuan memaknai pengalaman secara lebih reflektif.

3. Dampak *Forgiveness* dalam Aspek Psychological Well-Being

3.1. Self-Acceptance

Pada fase awal menghadapi senioritas santriwati memperlihatkan respons emosional seperti rasa takut, cemas, dan perasaan tidak nyaman muncul bukan hanya terhadap situasi, tetapi juga terhadap diri mereka sendiri. Mereka sempat mempertanyakan kemampuan bertahan dan menilai diri secara lebih negatif. Perubahan mulai terasa setelah proses memaafkan berlangsung seperti yang dirasakan santriwati. "Memang kak sekarang saya rasanya sudah biasa aja gak ada lagi beban sampai sakit hati gak terima gitu, jadinya ya sekarang udah bisa ngobrol biasa sama kakaknya sekamar gak ada rasa takut lagi udah mulai lebih percaya diri kalau ngobrol" (AP, wawancara, 09 Februari 2026).

Kutipan AP menunjukkan adanya perbedaan setelah proses memaafkan berlangsung. Selain itu sebagian santriwati menunjukkan penerimaan diri sehingga mampu mengendalikan emosi, tidak mudah tersinggung ketika menghadapi pengalaman kurang menyenangkan dan tidak lagi berada dalam posisi tertekan atau merasa dirinya lemah karena pengalaman tersebut. Sejalan dengan konsep penerimaan diri dalam *psychological well-being* menurut Ryff, individu yang memiliki *self acceptance* mampu melihat dirinya secara utuh termasuk pengalaman negatif tanpa terjebak pada penilaian diri yang berlebihan (Deviana et al., 2023). Mereka dapat berdamai dengan masa lalu menganggap pengalaman bagian dari proses dan tetap mempertahankan penghargaan terhadap diri sendiri. Penerimaan diri yang muncul bukan sekadar sikap pasrah, tetapi

hasil dari proses refleksi yang membuat mereka lebih percaya diri dan berdamai dengan pengalaman yang menyakitkan.

3.2. Positive Relations with Others

Pada aspek hubungan positif menurut Ryff menyoroti peran kehangatan dan kepercayaan dalam membangun hubungan antarindividu (Revelia, 2018). Sebelum memaafkan relasi dengan senior terdapat rasa emosional dan keinginan menghindar. Adanya perubahan setelah memaafkan dari pola yang sebelumnya mendapati masalah dengan relasi orang lain kini menjadi lebih positif. Sejalan dengan santriwati AP dan NS, setelah tidak lagi menyimpan emosi negatif, kedekatan relasi dengan senior satu kamar membuat pemikirannya menjadi lebih ringan dan dapat berinteraksi tanpa terbebani oleh konflik serta memandang sisi positif sehingga tidak lagi menyimpan prasangka berlebihan.

Perubahan ini sejalan dengan konsep *positive relations with others* dalam *psychological well-being*. Ryff menjelaskan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu membangun hubungan yang hangat, penuh empati, saling percaya, serta memiliki kapasitas untuk memberi dan menerima dalam relasi interpersonal (Pedhu, 2022). Dalam konteks ini kemampuan santriwati untuk membuka kembali kedekatan menunjukkan berkembangnya relasi yang lebih sehat. *Forgiveness* membantu mereka tidak lagi terjebak dalam pengalaman yang menyakitkan, tetapi untuk membangun hubungan yang lebih matang dan bermakna di lingkungan pesantren.

3.3. Autonomy

Pengalaman menghadapi konflik interpersonal serta proses memaafkan yang mereka jalani turut membentuk kemandirian santriwati. Melalui proses tersebut, santriwati belajar mengendalikan diri dan menentukan cara merespons situasi secara lebih mandiri tanpa dipengaruhi oleh tekanan lingkungan. Hal ini sejalan dengan konsep kemandirian yang dikemukakan oleh Ryff, yaitu kemampuan individu untuk mengatur perilaku berdasarkan kendali diri serta mempertahankan keputusan secara independen dalam berbagai situasi sosial (Ryff, 2014). Kemampuan untuk menahan dorongan membalas dan memilih sikap yang lebih tenang menunjukkan adanya proses penguatan kontrol diri dalam menghadapi masalah. “ Kalau dulu setiap dihadapkan dengan masalah selalu butuh dukungan dari orang tua untuk ikut bantu nyelesein masalahnya, tapi sekarang udah lebih bisa memosisikan diri dan berusaha nyelesein masalahnya sendiri” (RA, wawancara, 09 Februari 2026).

Proses memaafkan tidak lagi bergantung pada sikap orang lain, melainkan pada kemampuan santriwati dalam mengendalikan respons emosinya sendiri. Kondisi ini selaras dengan penelitian Ikrima & Khoirunnisa (2021) yang menemukan bahwa kemandirian emosional berkaitan dengan sejauh mana seseorang mampu berdiri sendiri secara psikologis tanpa harus selalu bergantung pada dukungan emosional dari orang

lain. Sehingga, aspek kemandirian dalam *forgiveness* pada santriwati tercermin dari kemampuan mereka menentukan sikap memaafkan secara sadar, mengelola emosi secara mandiri, serta melanjutkan kehidupan pesantren tanpa rasa tertekan oleh pengalaman senioritas yang pernah dialami.

3.4. Enviromental Mastery

Proses adaptasi dapat dilihat dari bagaimana seseorang mampu menguasai lingkungan sekitarnya. Pada aspek penguasaan lingkungannya terlihat mulai berkembang seiring dengan kemampuan santriwati untuk memaafkan pengalaman senioritas yang mereka alami. Ryff (2013), seseorang dapat dikatakan memiliki penguasaan lingkungan yang baik ketika mampu memaafkan orang lain, dikarenakan melalui proses tersebut seseorang bisa belajar mengelola bukan hanya di situasi sekitarnya saja melainkan mampu mengelola emosi dan perasaan negatif yang muncul pada dirinya (Angela et al., 2021). Salah satu santriwati mengungkapkan bahwa pada awalnya merasakan ketidaknyamanan, tersinggung, dan cenderung menarik diri hingga muncul keinginan untuk boyong, namun seiring waktu mulai menerima kondisi tersebut dan berusaha bersikap ikhlas. (NS, wawancara, 9 Februari 2026).

Temuan ini menunjukkan bahwa melalui proses memaafkan, santriwati memahami aturan, relasi sosial serta cara berinteraksi dengan senior menunjukkan santriwati memiliki kontrol yang lebih baik tidak lagi terfokus pada pengalaman negatif. Sejalan Prihartini et al. (2023) tingkat kontrol diri seseorang secara tidak langsung berkaitan dengan peningkatan *psychological well-being*. Individu tidak hanya menyesuaikan diri dengan situasi yang ada melainkan juga memanfaatkan peluang di lingkungannya serta mengambil langkah nilai yang dipegang (Humaidah & Mulyono, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa dengan perubahan dari emosional melalui proses memaafkan ini membuat santriwati tidak lagi melihat masa lalu dan memulai untuk berinteraksi secara lebih tenang.

3.5. Purpose in Life

Aspek kesejahteraan psikologis pada tujuan hidup dilihat dari bagaimana santriwati dapat memaknai pengalaman senioritas dan menghubungkannya dengan arah serta tujuan hidupnya di pesantren. Menurut Ryff (2014), keberadaan tujuan hidup tercermin dari kemampuan seseorang dalam memaknai kehidupan, memiliki arah yang jelas, serta menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Wawancara santriwati menyatakan bahwa "sempat mempertanyakan alasan bertahan di lingkungan pesantren dengan perasaan ingin menyerah, ketidakpastian untuk bertahan, serta kebingungan dalam menghadapi perlakuan dari senior" (RA, wawancara, 9 Februari 2026).

Pernyataan tersebut sebagai gambaran negatif santriwati, namun melalui proses memaafkan membentuk tujuan hidup dengan melakukan refleksi terhadap tujuan utamanya berada di pesantren, yaitu untuk belajar dan mencari ilmu bahkan meneruskan

menjadi pengurus pesantren. Keinginan santriwati untuk terus belajar dan fokus pada tujuan seperti menghilangkan budaya senioritas yang ada di lingkungan pesantren merupakan proses memaknai tujuan hidup kedepan. Individu dengan tujuan hidup yang baik dan memiliki arah yang jelas merasa hidupnya bermakna dan mampu melihat pengalaman masa lalu sebagai bagian dari proses perjalanan menuju tujuan tersebut (Humaidah & Mulyono, 2025). Berdasarkan hasil dari wawancara proses memaafkan tersebut mampu membuat seseorang bisa berproses dalam pembentukan diri dengan menghindari perasaan negatif secara emosional.

3.6. Personal Growth

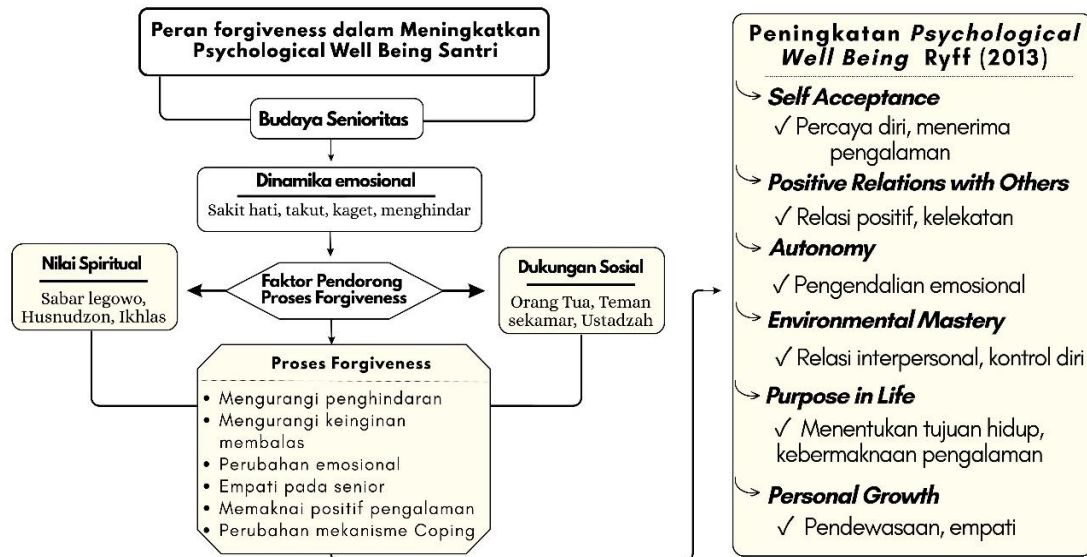
Ryff mengemukakan bahwa pertumbuhan pribadi berarti memiliki kemauan untuk terus berkembang dan kesadaran atas potensi yang dimiliki oleh diri sendiri (Widyawati et al., 2022). Aspek pertumbuhan pribadi dalam penelitian ini berlangsung secara bertahap pada ketiga santriwati setelah melalui proses memaafkan pengalaman senioritas. Pertumbuhan pribadi tampak dalam kemampuan santriwati mampu mengontrol emosional, kedewasaan dalam menyelesaikan masalah, meningkatnya empati dan perubahan berkomunikasi. Seseorang dengan *personal growth* yang baik cenderung mampu bangkit dari kesulitan dan menjaga kesehatan mental karena secara aktif dan sadar mencari serta menerapkan berbagai cara untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik (Saraswati, 2023).

Pengembangan diri dengan adanya keinginan untuk saling memahami mendorong santriwati tidak melanjutkan praktik senioritas, terutama karena disadari dapat berdampak pada kesehatan mental. Wawancara salah satu santriwati menyatakan "Sekarang lebih mikir dulu kalau ngomong ke kakak kelas nadanya dijaga biar nggak kedengeran nyolot kak" (AP, wawancara, 22 Februari 2026). Pernyataan AP menunjukkan kesadaran emosional dalam membentuk pertumbuhan pribadi dengan relasi sosialnya, seperti lebih bisa mempertimbangkan konsekuensi dari sikap dan ucapan sebelum bertindak. Sehingga, temuan ini menunjukkan bahwa proses memaafkan berkontribusi terhadap pertumbuhan pribadi dimana individu tidak hanya mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, tetapi juga berkembang menjadi pribadi yang lebih dewasa.

Pembahasan

Pengalaman senioritas memperlihatkan relasi antara junior dan senior tidak hanya membentuk struktur sosial, tetapi juga pengalaman emosional yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Aturan yang ketat, teguran maupun bentuk perlakuan tertentu dari senior pada awalnya memunculkan perasaan tidak nyaman seperti takut, tertekan, atau ragu terhadap diri sendiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan pesantren tidak selalu berlangsung mudah sebagai bagian dari proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru (Nurdin & Nur, 2025). Pada fase awal kehidupan pesantren santri baru dihadapkan pada tuntutan penyesuaian mencakup

tantangan aturan yang relatif ketat, jadwal kegiatan padat, serta membangun relasi sosial dengan sesama santri di lingkungan pesantren (Lestari et al., 2026). Individu yang berada dalam sistem sosial yang memiliki aturan ketat sering kali mengalami tekanan emosional pada tahap awal adaptasi, terutama ketika mereka harus menyesuaikan diri dengan tuntutan norma dan relasi sosial yang berbeda dari kehidupan sebelumnya.



Gambar 1. Dampak Proses *Forgiveness* menuju *Psychological well-being*

Penelitian ini menunjukkan bahwa santriwati tidak sepenuhnya berada dalam posisi pasif ketika menghadapi pengalaman tersebut. Santriwati berusaha mengelola emosi yang muncul dengan berbagai cara, seperti menahan diri, menghindari konflik secara langsung, serta berusaha tetap menjalankan aktivitas pesantren sebagaimana mestinya. Hal ini mencerminkan bentuk coping emosional yang dilakukan individu untuk menjaga stabilitas psikologisnya. Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa *coping* stress sebagai serangkaian upaya sadar baik dalam bentuk proses berpikir maupun tindakan nyata untuk mengelola tuntutan yang dirasakan melampaui kapasitas diri (Virgianto et al., 2023). Proses psikologis tidak berhenti pada fase reaksi emosional, sejalan dengan penjelasan bahwa *coping* dipahami sebagai proses ketika individu berusaha menyeimbangkan kembali hubungan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya dalam menghadapi situasi yang menekan (Maryam, 2017). Pada kasus tersebut, santriwati mulai memanfaatkan berbagai sumber dengan mengandalkan nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, keikhlasan, dan prasangka baik, mencari dukungan dari orang tua maupun teman sebaya, sehingga mereka memaknai pengalaman senioritas sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan di pesantren. Penelitian Pedhu (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja karena mampu

membantu individu mengurangi tekanan emosional dan memperkuat kemampuan adaptasi terhadap lingkungan.

Dorongan terhadap ketiga santriwati tersebut mempermudah mereka dalam kestabilan emosionalnya. Akhtar et al., (dalam Azhar et al., 2025) mengemukakan bahwa sikap memaafkan berkontribusi dalam meningkatnya emosi positif, perkembangan spiritual, kualitas hubungan interpersonal, dan tujuan makna hidup, serta mengurangi perasaan negatif. Kemampuan untuk memaknai kembali pengalaman yang sebelumnya dianggap menyakitkan menjadi salah satu proses *forgiveness* dalam menjaga kesejahteraan psikologis (Latifannisa & Agustina, 2024). *Forgiveness* ditandai dengan berkurangnya kecenderungan untuk menghindari senior serta menurunnya keinginan untuk membalas perlakuan yang dianggap menyakitkan (Abdat, 2016). Seseorang yang mampu mengatur emosi dan responsnya dengan baik cenderung lebih mudah berinteraksi secara sehat dengan orang lain serta lebih siap menghadapi berbagai situasi atau masalah dari lingkungan sekitarnya (Marsela & Supriatna 2019).

Pengalaman senioritas berfungsi sebagai *stressor* eksternal dan respons emosional awal santriwati menunjukkan adanya penilaian terhadap situasi menekan. Ketika coping tersebut didukung oleh nilai spiritual, regulasi emosi, serta dukungan sosial maka terbentuklah resiliensi psikologis yang membantu santriwati dalam menghadapi tekanan di lingkungan pesantren. Widasauri & Laksmiwati (2018) mengatakan kematangan emosi juga berkaitan dengan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri serta bertanggung jawab atas pilihan tersebut termasuk dalam menentukan sikap memaafkan. Perubahan berkaitan dalam teori McCullough (2000), dari *avoidance motivation* dan *revenge motivation* menuju *benevolence motivation*, yaitu munculnya kecenderungan untuk bersikap lebih positif meningkatnya regulasi emosi, serta munculnya empati terhadap pihak lain. Ketika santriwati merasa marah, takut, atau kecewa, proses memaafkan mendorong terjadinya pergeseran cara berpikir dan cara memandang pelaku. Individu mulai melihat bahwa setiap orang memiliki keterbatasan berpotensi melakukan kesalahan dan berusaha menumbuhkan empati menggali makna manfaat dari memaafkan, serta perlahan membuka ruang untuk memperbaiki relasi (Putri et al., 2024).

Kemampuan santri mengelola pengalaman berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Selaras dengan temuan Basaria et al., (2024), menunjukkan bahwa strategi coping memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Ketika individu mampu memaafkan secara tulus lebih terampil dalam menata emosinya, sehingga kondisi psikologisnya menjadi lebih stabil dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan. Perubahan santriwati menunjukkan bahwa *coping* yang awalnya bersifat reaktif kemudian berkembang menjadi kemampuan adaptif yang lebih stabil, sehingga konsep resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk tetap bertahan dan berkembang secara positif meskipun berada dalam situasi sulit atau penuh

tekanan (Jafni & Nur, 2025). Resiliensi tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan bertahan, tetapi juga mencakup keterampilan mengelola emosi, mengendalikan diri, mempertahankan optimisme, memahami sebab suatu peristiwa, menunjukkan empati, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri (Deli & Amaliyah, 2025). Sejalan dengan kondisi santriwati dalam penelitian ini, dukungan sosial, kemampuan mengelola emosi, serta lingkungan pesantren berperan dalam memperkuat daya mereka.

Penelitian ini menegaskan bahwa forgiveness berperan penting dalam kesejahteraan psikologis santriwati. Sejalan dengan temuan Azhar et al., (2025), menunjukkan adanya hubungan positif antara *forgiveness* dan *psychological well-being*, sedangkan McCullough dan Worthington (1995) menempatkan pemaafan sebagai mekanisme yang membantu mencegah dampak negatif emosi berkepanjangan (Widasauri & Laksmiwati, 2018). Individu yang mampu memaafkan menunjukkan kecenderungan untuk tidak lagi menjaga jarak dari pelaku, tidak menyimpan keinginan membalas perlakuan yang menyakitkan, serta mengembangkan sifat empati, penerimaan dan menjaga hubungan secara positif. *Forgiveness* dalam konteks ini dapat dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping* melalui mekanisme *positive reappraisal*, yaitu kemampuan memaknai ulang pengalaman yang menyakitkan menjadi bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan (Karim & Muarifah, 2025). Tercermin dalam kemampuan individu mengelola emosi negatif dan membangun relasi interpersonal lebih sehat, sehingga santriwati mampu memaknai pengalaman secara lebih positif dan berdampak pada kesejahteraan psikologis melalui keenam dimensi Ryff (2013), *self-acceptance* melalui penerimaan terhadap pengalaman masa lalu, *positive relations with others* melalui perbaikan kualitas hubungan sosial, serta *autonomy* dan *environmental mastery* melalui kemampuan mengelola respons emosional dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Selain itu, aspek *purpose in life* dan *personal growth* berkembang melalui pemaknaan ulang pengalaman senioritas sebagai pembelajaran dan pendewasaan diri.

Simpulan

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman budaya senioritas di lingkungan pesantren tidak selalu berakhir pada dampak psikologis yang negatif, melainkan dipengaruhi oleh cara individu memaknai dan merespons pengalaman terutama pada masa awal penyesuaian diri. Pada tahap awal, senioritas dipandang sebagai stressor yang memunculkan perasaan takut, tidak nyaman, serta kecenderungan untuk menghindar. Melalui strategi coping dan dukungan sosial serta nilai-nilai keagamaan yang menekankan kesabaran dan keikhlasan membantu dalam memaknai pengalaman sebagai bagian proses belajar pendewasaan di kehidupan di pesantren. Pengalaman yang pada awalnya dirasakan sebagai tekanan perlahan dipahami secara berbeda melalui proses memaafkan tanpa adanya balas dendam. *Forgiveness* berkaitan dengan

munculnya beberapa aspek kesejahteraan psikologis, seperti kemampuan menerima diri, membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain, mengelola emosi secara lebih mandiri, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Dengan demikian, proses memaafkan dapat dipahami sebagai salah satu sumber kekuatan psikologis yang menghubungkan stressor interpersonal dengan terbentuknya resiliensi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis yang membantu santriwati menghadapi pengalaman sosial.

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pesantren untuk memperkuat pembinaan karakter, dukungan sosial antarsantri, serta internalisasi nilai religius yang menekankan empati dan pemaafan dalam kehidupan berasrama. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam dari berbagai pesantren dengan latar belakang budaya dan sistem pengasuhan yang berbeda, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika *forgiveness* dan kesejahteraan psikologis santri.

Referensi

- Abdat, N. (2016). Uji Validitas Skala Forgiveness. *Jp3l*, 5(2), 223–238.
- Ahmad, A., Muslimah, H. L., & Agustina, P. T. (2025). Collaborative Religious Coping as a Mediator Between Attachment to God and Forgiveness. *Jurnal Psikologi Integratif*, 13(2), 150–165. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v13i2.3585>
- Angela, M., Felicia, & Cipta, F. (2021). Hubungan antara Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 61–67.
- Azhar, D. M., Sarasati, B., & Viena, Y. (2025). Hubungan Antara Forgiveness Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Korban Bullying Di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(2015), 230–240.
- Azizah, D., Farras, M., Rahmadhani, H., Lestari, N., & Mangkurat, U. L. (2024). Konsep forgiveness dalam islam dan kaitannya dengan kesehatan mental. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3).
- Basaria, D., Zamralita, Z., & Aryani, F. X. (2024). Peran Strategi Koping Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(1), 20–25. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27161.2024>
- Deli, N. A., & Amaliyah, S. (2025). Hubungan Forgiveness Dengan Resiliensi Pada Istri Yang Menjadi Korban Perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 128–143. <https://doi.org/10.33024/jpm.v7i1.19519>
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5, 3463–3468.
- Dwi, L., Khairunniza, E., & Supriatna, N. (2025). Analisis Dinamika Budaya Senioritas Di

- Lingkungan Pendidikan. *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, 10(01).
- Falah, P. N., Waseso, A., & Al Ahsani, N. (2023). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Santri Putri Program Tahfidz Al-Qur'An di Pondok Pesantren Nu-rul Islam Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(2), 113–124. <https://doi.org/10.35719/p>
- Hanif, S. I., & Widasari, A. R. (2024). Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 139–146.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa [Adaptation of Psychological Well-Being Short Scale in Students]. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149.
- Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.23916/08591011>
- Ikrima, N., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara attachment (kelekatan) orang tua dengan kemandirian emosional pada remaja jalanan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9).
- John, W. C. (2015). Penelitian kualitatif dan desain riset: memilih di antara lima pendekatan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Karim, H., & Muarifah, N. A. (2025). Strategi coping dan stabilitas emosi dalam mengatasi korban bullying pada siswa SMA / SMK. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9(September), 7–10.
- Khusumadewi, A., Hannurawan, F., Hambali, I., & Atmiki, A. (2023). Enhancing Students Psychological Well-being in Islamic Boarding Schools: The Impact of Prophetic Values-Based Group Counseling. *Jurnal KONSELOR*, 12(4).
- Latifannisa, M. F., & Agustina, M. W. (2024). The Relationship of Self-Compassion with Forgiveness in Teenage Victims of Divorce in Indramayu. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 6(1), 38–48. <https://doi.org/10.18326/ijip.v6i1.1800>
- Lestari, H., Imamah, Y. H., & Mustafida. (2026). Self-Adjustment Santri Putri Baru dalam Kehidupan Pesantren Hidayatul Mubtadiin. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(1), 4939–4948.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65–69.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Mccullough, M. E. (2001). *Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?* 10(6), 194–197.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>

- Miles, B. M., Huberman, M. A., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. SAGE.
- Nur Shofiyah Jafni, & Haerani Nur. (2025). Resiliensi Pada Remaja Korban Perundungan. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 6406–6422. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i4.9485>
- Nurdin, I., & Nur, H. (2025). Gambaran Penyesuaian Diri Santri Baru di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(1), 1–9.
- Nurfitriya, S. (2025). Kesehatan Mental Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama: Tinjauan Literatur. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 169–177. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.220>
- Nurmila, Syauky, A., & Jannah, M. (2025). Analisis Psiko-Sosial Perilaku Negatif Satri (Bullying, Kekerasan pada Guru, dan Pergaulan Bebas) di Lingkungan Pesantren Babun Najah Ulee Kareng Banda Aceh. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 6(3), 453–467.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal IICET: Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78.
- Prihartini, D., Habsy, B. Al, Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). Faktor-faktor psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal NOR: Nusantara Of Research*, 11(4), 393–406.
- Putri, S. E., Zubair, A. G. H., & Minarni. (2024). Empati Sebagai Prediktor terhadap Forgiveness pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 11–17. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.2489>
- Revelia, M. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff' S Psychological Well -Being. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 8–14.
- Ross, H. O., Hasanah, M., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Implementasi konsep sahdzan (sabar dan huznudzan) sebagai upaya perawatan kesehatan mental di masa pandemi covid-19. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 12(1), 73–82.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological Well-being Revisited: Advances in Science and Practice*. 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>. Psychological
- Saraswati, P. (2023). Personal Growth Initiative Remaja Ditinjau Dari Karakteristik Kepribadian. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(2), 30–42.
- Sinaga, P. A. (2023). Budaya Praktik Senioritas Di Perumnas Rw . 02 Depok. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(1), 112–117.
- Sujatmi, P. R. A., & Qodariyah, S. (2022). Hubungan Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Riset Psikologi*, 2, 33–38.
- Suryatiningsih, Lely Ika Mariyati, & Eko Hardi Ansyah. (2024). Resiliensi, Religiusitas dan

- Psychological Well-Being Pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 903–916. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5226>
- Theodora, M., Sahrani, R., & Roswiyani, R. (2023). The mediating effect of forgiveness on the relationship between spirituality and psychological well-being in adults with history of childhood bullying. *Psikohumaniora*, 8(2), 241–258. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.17829>
- Toussaint, L., Worthington, E. L., Cheadle, A., Marigoudar, S., Kamble, S., & Büssing, A. (2020). Efficacy of the REACH Forgiveness Intervention in Indian College Students. *Frontiers in Psychology*, 11(April), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00671>
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2023). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 2(9), 625–633. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>
- Widasauri, D., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Forgiveness Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya H. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 05, 1–6.
- Widiasuti, N., Budiyani, K., & Rismarini, N. A. (2026). Benarkah empati mempengaruhi pemaafan pada mahasiswa? *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 21(1), 49–59.
- Widyawati, S., Kurnia, M. A., & Ristiasih, U. R. (2022). Study Descriptive : Psychological well-being of Adolescents. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 59–65. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i5.3298>
- Wudda, A. R., Ardana, A., Pasaribu, R., Hasibuan, M., Khaira, I., Medan, U. N., Senioritas, D., Bebas, L., & Organisasi, S. (2024). Perilaku kelompok dan dinamika senioritas: strategi membangun. *Jurnal Masharif Al-Syariah*, 9(204), 3073–3088.
- Yulia, N. A., Pasassung n, Ekadayanti, & Ahmad. (2024). Arus Jurnal Sosial dan Humaniora (AJSH). *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora (AJSH)*, 4(1), 124–134.