



Kontribusi Efikasi Diri dan Regulasi Diri Terhadap Pemaafan Diri Remaja yang Sedang Mengalami Masa Hukuman

M. Syukri Siradjuddin*, Zulaeni Esita*

Universitas Halu Oleo Kendari*, Universitas Muhammadiyah Kendari*

email: m_syukri_siradjuddin@uho.ac.id, zulaeni@umkendari.ac.id*

Abstract: *The stigma of society in adolescents who experience the process of punishment makes the situation of teenagers worse off. This feeling of sinking occurs because teenagers have not been able to apply self-forgiveness to themselves, thus making themselves feel guilty, and ashamed of themselves. This feeling of shame and guilt occurs because of poor self-efficacy and lack of self-regulation in the teenager. So that self-efficacy and self-regulation are considered very important in bringing up self-forgiveness. This study aims to see how big the contribution of self-efficacy and self-regulation variables to self-forgiveness of adolescents who are undergoing punishment (n=36). Collecting data using a scale of self-regulation, self-efficacy and self-forgiveness then analyzed using regression techniques. The results of the study found that self-efficacy and self-regulation can significantly contribute to adolescent self-forgiveness, this is indicated by the value of $f=5.285$, probability $p=0.01$ ($p<0.05$), and an effective contribution of 24.3%.*

Keywords: *Self-efficacy, Self-Regulation, Self-Forgiveness*

Abstrak: Stigma masyarakat pada remaja yang mengalami proses hukuman membuat keadaan remaja semakin terpuruk. Perasaan terpuruk ini terjadi karena remaja belum mampu menerapkan pemaafan diri pada dirinya, sehingga membuat dirinya merasa bersalah, dan malu pada dirinya sendiri. Perasaan malu dan bersalah ini terjadi karena adanya efikasi diri yang buruk dan regulasi diri yang kurang pada diri remaja tersebut. Sehingga efikasi diri dan regulasi diri ini dinilai sangat penting dalam memunculkan pemaafan diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi dari variabel efikasi diri, dan regulasi diri terhadap pemaafan diri remaja yang sedang menjalani hukuman (n=36). Pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri, efikasi diri dan pemaafan diri kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik regresi. Hasil dari penelitian menemukan bahwa efikasi diri dan regulasi diri secara signifikan dapat memberikan kontribusi terhadap pemaafan diri remaja, hal ini ditunjukkan dengan nilai $f=5.285$, probabilitas $p=0.01$ ($p<0.05$), serta sumbangan efektif 24.3%.

Kata kunci: *Efikasi diri, Regulasi diri, Pemaafan diri remaja*

PENDAHULUAN

Dari data harian jogja tercatat setidaknya terdapat 135 pelanggaran hukum yang dilakukan oleh remaja pada tahun 2014, dengan berbagai jenis pelanggaran seperti kasus penganiayaan, pencurian, perbuatan asusila (Kurniawan, 2015). Remaja yang baru terlibat suatu kasus pelanggaran hukum, umumnya akan mengalami perasaan malu dan rasa bersalah atau perasaannya terluka karena stigma dari masyarakat atas perbuatan tersebut. Adanya stigma masyarakat ini, cenderung membuat mereka minder dalam berinteraksi ketika sudah bebas dari masa hukuman. Dari hasil data awal diperoleh bahwa mantan narapidana anak yang baru bebas dari masa hukuman, terkadang merasa malu, canggung, minder, dan tidak percaya diri. Hal ini berarti bahwa remaja yang tersangkut kasus hukum akan mengalami perasaan yang terluka dari rasa malu dihadapkan dengan stigma masyarakat, kemudian diperparah lagi dengan adanya stigma pada keluarga karena perbuatan mereka yang melanggar hukum (Park & Park, 2014).

Perasaan yang terluka karena stigma dari masyarakat, muncul karena

mereka kurang mampu memaafkan diri. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Syah (2014) yang mengatakan bahwa remaja yang mengalami perasaan malu dan bersalah muncul karena kurang mampu memaafkan dirinya atau menerapkan pemaafan diri. Remaja yang mampu menerapkan pemaafan diri seharusnya dapat secara konsisten mengurangi tekanan emosionalnya, kesehatan mental yang lebih baik dan pengurangan pikiran untuk menyalahkan diri sendiri (Davis dkk, 2015; Law & Chapman, 2015; Toussaint, Barry, Angus, Bornfriend & Markman, 2017). Pemaafan diri sendiri diartikan sebagai bentuk sikap individu untuk membuang perasaan negatif dalam dirinya, kemudian mengubah perasaannya pada hal-hal yang positif, seperti mengubah hasrat menjadi lebih baik, respek serta menerima diri seutuhnya atau apa adanya (Terzino, 2010; Wenzel, Woodyat & Hedrick, 2012; Griffin dkk, 2015).

Hal ini berarti bahwa remaja yang ingin pulih dari perasaan terluka, bisa menerapkan atau mengaplikasikan pemaafan diri agar lebih menerima keadaan dirinya yang utuh dan tidak terjerumus dalam ingatan masa lalu yang

dapat membuat mereka terluka. Khususnya pada remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan Yogyakarta (BAPAS).

Remaja yang dapat melakukan pemaafan diri, akan cenderung lebih senang dan dapat meningkatkan kualitas fisik (Ostaman, 2012; Law & Chapman, 2014). Hal ini terjadi karena pemaafan diri menjadi penopang untuk menghasilkan hal yang menyenangkan serta memotivasi diri agar lebih bertanggung jawab lagi pada diri sendiri secara sadar (Breines, 2012). Dari hasil observasi di lapangan, hampir setiap minggu pengelola Bapas menjadwalkan pembekalan pada anak didiknya. Mulai dari pembekalan yang bersifat *hard-skill* seperti pelatihan kerajinan tangan, dan lain sebagainya maupun pembekalan *soft-skill* seperti pelatihan *emotional spritual quostient* (ESQ) dan lain sebagainya. Adanya pembekalan tersebut seharusnya dapat memudahkan para remaja yang berada di bapas untuk menerapkan pemaafan diri agar dapat mencapai kepuasan hidup (Azizli, Atkinson, Baughman, & Giammarco, 2015), ataupun *pseudo self-forgiveness* (pemaafan diri yang bersifat negaif) yang membenarkan dan memaafkan perilakunya meski tidak sesuai norma

yang berlaku dalam masyarakat (Woodyatt dan Wenzel, 2013), walaupun demikian kenyataan yang terjadi di lapangan adalah tidak semua remaja dapat melakukan pemaafan diri ketika perasaannya terluka karena stigma masyarakat.

Hal ini terjadi karena perbedaan mendasar karakter yang dimiliki oleh setiap remaja, selain itu terdapat juga beberapa faktor yang dapat mempengaruhi sehingga remaja yang tersangkut kasus hukum di balai pemasyarakatan bisa melakukan pemaafan diri pada dirinya, seperti rasa malu, cemas, marasa bersalah, depresi, serta terbayang-bayang dalam kesalahannya (Ross, Kendall, Matters, Wrobel, & Rye, 2004.; Terzino, 2010), selain itu terdapat juga faktor lain yang bisa mempengaruhi pemaafan diri remaja seperti efikasi diri dan regulasi diri yang dimiliki oleh setiap remaja. Hal ini dikarenakan efikasi diri dan regulasi diri turut berkontribusi untuk memunculkan rasa bersalah, dan rasa malu pada diri remaja.

Efikasi diri dan regulasi diri, mempunyai kontribusi yang berbeda dalam membentuk pemaafan diri pada remaja. Efikasi diri berperan sebagai

persepsi pada remaja untuk meyakinkan dirinya bahwa dirinya bisa keluar dari rasa malu dan bersalah (Ridhoni, 2013). Regulasi diri sendiri berperan sebagai pengontrol atau pengaturan diri ketika mengalami tekanan, seperti merasa malu dan bersalah (Cervone & Pervin, 2012). Pada efikasi diri maupun regulasi diri, perasaan terluka karena rasa malu dan bersalah akan berkurang, jika efikasi diri dan regulasi diri remaja tersebut meningkat, hal ini terjadi karena efikasi diri dan regulasi diri membentuk keyakinan serta pemikiran untuk mengontrol diri (mengontrol emosi agar tidak terluka) yang sifatnya dapat dilatih. Semakin teratur seseorang yakin dan melatih kontrol diri, maka pengontrolan dirinya akan semakin meningkat pula (Baumeister dkk, 2006; Arzal, 2009).

Efikasi diri diartikan sebagai pandangan pada diri individu sejauh mana dirinya meyakini dapat menyelesaikan suatu masalah (Alwisol, 2009; Salkind, 2009). Hal ini berarti bahwa efikasi diri mempunyai fungsi sebagai penilaian diri untuk mengukur kemampuan, apakah diri mampu melewati suatu permasalahan atau tidak (Schwarzer, 2014).

Efikasi diri juga menjadi gambaran bagian kecil yang kompleks mengenai kehidupan individu khususnya remaja dalam menginterpretasikan suatu penyelesaian masalah, serta memahami kehidupan individu dalam pengendalian diri, proses berpikir, serta kondisi afektif (Bandura, 1997). Berbeda dengan regulasi diri, yang diartikan sebagai suatu kemampuan untuk mengendalikan atau mengontrol diri sendiri (Carver dan Scheier, 1998; Neal dan Carey, 2005; Susanto, 2006; Cervone dan Pervin, 2012, Anugrah dan Margaretha, 2013), dengan menitikberatkan pada pengaturan kombinasi kognitif, afektif, dan perilaku terencana sesuai dengan pencapaian atau tujuannya (Baumister & Heatherton, 1996; Zimmerman, 2008; Alwisol, 2009; Chairani dan Subandi, 2010).

Pendapat yang berbeda dijelaskan oleh Ryan dan Deci (Linley dan Joseph, 2004) yang mengartikan regulasi diri sebagai kemampuan individu memotivasi dirinya atau suatu proses internalisasi yang dilaksanakan secara bertahap demi sebuah

pencapaian tujuan. Dalam pencapaian tujuan inilah perlu memperhatikan kelebihan dan kekurangan serta kesadaran dan ketidaksadaran yang dimiliki (Ross, 2008). Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan variabel efikasi diri dan regulasi diri untuk melihat sejauh mana kedua variabel ini memberikan efek pada pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *expostfacto*, dengan fokus pada rancangan korelasional dan komparasional. Korelasional dan komparasional yang dimaksud yaitu menguraikan dan mengukur hubungan dan membandingkan variabel efikasi diri dan pemaafan diri remaja serta regulasi diri dan pemaafan diri remaja. Penelitian didesain untuk menguraikan 1. apakah terdapat pengaruh antara efikasi diri, regulasi diri pada pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan yogyakarta. 2. seberapa besar efek kontribusi atau sumbangan yang

dihasilkan oleh efikasi diri, dan regulasi diri jika secara bersama-sama dijadikan sebagai prediktor pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan yogyakarta. 3. Berapa besar sumbangan efektif jika salah satu prediktornya di kontrol. 4. Mencari persamaan regresinya.

Pengumpulan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di balai pemasyarakatan yogyakarta, dengan menggunakan 3 skala yaitu: skala efikasi diri, skala regulasi diri, dan skala pemaafan diri. Ketiga skala tersebut menggunakan model skala likert. Skala efikasi diri memiliki 4 alternatif pilihan jawaban, mulai dari STS (Sangat Tidak Sesuai) yang diberi skor 1, lalu TS (Tidak Sesuai) skor 2, pilihan S (Sesuai) dengan skor 3, dan SS (Sangat Sesuai) skor 4. Begitu pula dengan skala regulasi diri. Skala regulasi diri juga menggunakan 4 pilihan alternatif jawaban.

HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini melibatkan seluruh remaja yang berada di balai pemasyarakatan yogyakarta yang berjumlah 36 orang, tercatat terdapat 28 remaja yang berjenis kelamin laki-laki dan 8 remaja berjenis kelamin perempuan.

Sebelum melakukan pengolahan data, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas, dan uji linearitas. Dalam uji normalitas peneliti menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov (Z k-s)* dengan nilai $k-s = 0.682$ dan probabilitas 0.741 ($p > 0.05$). Uji linearitas menggunakan *deviation from linearity* dengan nilai $F = 0,672$ dan $p = 0.792$ untuk variabel efikasi diri dan $F = 1.385$, $p = 0,276$, untuk variabel regulasi diri.

Langkah selanjutnya yang peneliti lakukan setelah uji asumsi adalah melakukan uji F untuk melihat apakah terdapat kontribusi variabel efikasi diri dan regulasi diri terhadap pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan yogyakarta. Dari data lapangan diperoleh bahwa variabel efikasi diri, dan regulasi diri secara signifikan berpengaruh pada pemaafan diri remaja dengan nilai F sebesar 5.285 dengan nilai probabilitas sebesar $0,01$ ($p < 0,05$).

Adapun efek kontribusi atau sumbangan dari efikasi diri dan regulasi diri terhadap pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan yogyakarta sebesar 24.3

% ($R\text{ Square} = 0,243$). Sebelum melihat sumbangan efektif dari masing-masing variabel efikasi diri dan regulasi diri terhadap pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan yogyakarta, peneliti terlebih dahulu melihat koefisien korelasi antara efikasi diri dan pemaafan diri remaja serta regulasi diri dan pemaafan diri remaja.

Data di lapangan menunjukkan bahwa ketika mengontrol variabel regulasi diri, nilai koefisien korelasi efikasi diri dan pemaafan diri remaja sebesar $r = -0,358$, adapun nilai t sebesar $t = -2,203$ dan nilai probabilitasnya sebesar $p = 0,035$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel efikasi diri dan pemaafan diri remaja. Nilai koefisien korelasi dari variabel regulasi diri dengan pemaafan diri ketika efikasi diri dikontrol sebesar $r = 0.492$ dengan nilai t sebesar $t = 3,251$ dan probabilitasnya sebesar $p = 0.003$ ($p < 0,05$). Adapun sumbangan efektif untuk efikasi diri sebesar $0,004$ % dan regulasi diri sebesar $24,6$ %. Sumbangan efektif ini diperoleh dari hasil perkalian skor Beta dan Zero-Order, kemudian persamaan regresi dari data ini adalah $SF = 60,904 - 0,223 ED + 0,357.SR$.

Model	B	Std. Error	Standardized Coefficients	Zero-order
(Constant)	60,904	8,452		
Regulasi_Diri	0,357	0,110	0,685	0,362
Efikasi_Diri	-0,223	0,101	-0,462	0,009

Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa efikasi diri dan regulasi diri dapat memberikan efek kontribusi atau pengaruh sebesar 24.3% terhadap pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di Bapas Yogyakarta. Hal ini disebabkan karena dalam proses efikasi diri maupun regulasi diri, subjek merasa yakin dengan kemampuan diri mereka untuk mengatur strategi termasuk mengatur tindakan mereka demi menyelesaikan suatu permasalahan (Schwarzer, 2014). Artinya ialah remaja yang menyakini akan kemampuan dirinya serta dapat melakukan pengontrolan diri seperti mengontrol tingkah laku, dan emosi ketika menghadapi permasalahan akan cenderung lebih cepat memunculkan pemaafan diri. Remaja yang mudah

melakukan pemaafan diri, hidupnya akan lebih bahagia dan sehat secara fisik jika dibandingkan dengan remaja yang cenderung lambat melakukan pemaafan diri (Wilson, dkk 2008; Squires dkk, 2011; Breines, 2012).

Data juga menunjukkan bahwa secara terpisah variabel efikasi diri dan regulasi diri, masing-masing dapat memberikan sumbangan efektif pada pemaafan diri remaja. Sumbangan efektif untuk efikasi diri berkisar pada 0.004 %, sedangkan regulasi diri sebesar 24.6 %. Sumbangan efektif yang dihasilkan efikasi diri hanya sebesar 0,004%, meskipun sumbangan efektifnya kecil efikasi diri tetap berkontribusi pada pembentukan pemaafan diri pada subjek. Hubungan koefisien korelasi efikasi diri dan pemaafan diri subjek bersifat negatif yang berarti bahwa jika efikasi diri subjek meningkat maka pemaafan dirinya akan berkurang. Hal ini terjadi karena subjek umumnya meyakini bahwa mereka dapat melakukan tindakan yang mereka inginkan (Alwisol, 2009), sehingga cenderung mengabaikan pemaafan diri. Efikasi diri juga membantu meyakinkan subjek karena memberikan pemahaman yang kompleks ketika menghadapi permasalahan serta membantu memahami

kehidupan dalam mengontrol diri, berpikir, serta memotivasi. Fungsi lain dari efikasi diri ini yaitu sebagai persepsi akan keyakinan dirinya dalam menyelesaikan suatu masalah (Zimbardi & Gerrig dalam Ridhoni, 2013)

Adapun regulasi diri yang memberikan sumbangan efektif pada pemaafan diri subjek sebesar 24,6 %, terjadi karena regulasi diri memainkan peran untuk mengontrol diri remaja dalam hal ini subjek ketika mengalami perasaan yang terluka atau merasa malu dan bersalah (Cervone & Pervin, 2012). Peran lain dari regulasi diri yaitu membantu subjek untuk memperhatikan kelebihan dan kekurangannya serta kesadaran dan ketidaksadaran subjek supaya dapat mencapai tujuannya (Ryan & Deci dalam Linley & Joseph, 2004; Ross, 2008). Memperhatikan hal tersebut, sangat menentukan subjek dalam melakukan regulasi diri. Adanya tekanan emosi yang membuat perasaan subjek terluka dapat memunculkan perilaku yang tidak terkendali dan bersifat irasional seperti melampiaskan masalahnya dengan kabur dari orang tua, melakukan pencurian bahkan terlibat dalam penggunaan obat-obat terlarang dan lain sebagainya.

Hasil analisis keseluruhan *corrected model* (regulasi diri dan efikasi diri) menggambarkan bahwa efek kontribusi efikasi diri dan regulasi diri terhadap pemaafan diri subjek sebesar 24,3%. Hal ini berarti bahwa setidaknya terdapat variabel lain yang turut berkontribusi dalam pembentukan pemaafan diri sebesar 75,7% yang tidak dimunculkan peneliti dalam penelitian ini. Ross, Kendall, Matters, Wrobel dan Rye (2004) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa depresi dapat menjadi prediktor yang baik dalam memprediksi pemaafan diri. Begitupun dengan rasa bersalah, malu serta citra diri yang buruk serta selalu hidup dalam bayangan kesalahan di masa lalu (Terzino, 2010).

KESIMPULAN

Variabel efikasi diri, dan regulasi diri mempunyai efek kontribusi pada pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan Yogyakarta. Skor efek kontribusi atau sumbangan yang dihasilkan oleh efikasi diri, dan regulasi diri secara bersama-sama pada pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan Yogyakarta sebesar 24,3%, sedangkan nilai

sumbangan efektif yang dihasilkan efikasi diri ketika mengontrol regulasi pada pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan yogyakarta sebesar 0.004% dan sumbangan efektif yang

dihasilkan regulasi diri ketika mengontrol efikasi diri pada pemaafan diri remaja yang sedang mengalami masa hukuman di balai pemasyarakatan yogyakarta sebesar 24.6%. Dengan nilai persamaan regresi $SF = 60,904 - 0,223 ED + 0,357.SR..$

DAFTAR PUSTAKA:

- Anugrah, A., & Margaretha, M. (2013). *Regulasi Diri Mempengaruhi Perilaku Cyberloafing Yang Dimoderasi Oleh Berbagai Karakteristik Individual Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha* (Makalah). Retrieved from <http://repository.maranatha.edu/4058/1/regulasi%20diri%20dan%20cyb%20erloafing.pdf>, 14 April 2015.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arsal, Z. (2009). The effect of darries on self regulation strategies of preservice science teachers. *International Journal of environmental and science education*, 5, 85-103.
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., & Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Journal of Personality and Individual Differences*, 82, 58-60.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baumister, R. F., Gailliot, M., & DeWall, C. N. (2006). Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*, 6, 1467-6494.
- Baumister, R. F., & Heartherton, T. F. (1996). Self-Regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Breines, J. (2012, Juli). *The Dangers of Self-Forgiveness—And How to Avoid Them*, Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/in-love-and-war/201207/the-dangers-self-forgiveness-and-how-avoid-them>.
- Chairani, L and Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press: New York.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian* (A. Tusyani, E. R. Manula, L. S. Sembiring, P. G. Gayatri, & P. Nurdina, trans.). Jakarta: Salemba Humanika. (Naskah asli diterbitkan tahun 2008).
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell,

- C., Hook, J. N., Tongeren, R., V., & ... Westbrook, C. J. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 62, 329-335. <https://doi.org/10.1037/cou0000063>
- Griffin, B. G., Worthington Jr., E. L., Lavelock, C. R., Greer, C. L., Yin, L., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2015). Efficacy of a self-forgiveness workbook: A randomized controlled trial with interpersonal offenders. *Journal of Counseling Psychology*, 62, 124-136. <https://doi.org/10.1037/cou0000060>
- Kurniawan, D.(2015).Kenakalan remaja 135 anak tersandung hukum. retrieved form <http://www.harianjogja.com/baca/2015/01/08/kenakalan-remaja-135-anak-tersandung-kasus-hukum-566123>.
- Law, K. C., & Chapman, A. L. (2014). Borderline personality features as a potential moderator of the effect of anger and depressive rumination on shame, self-blame, and self-forgiveness. *Journal of Behavior therapy and experimental psychiatry*, 46, 27-34.
- Law, K. C., & Chapman, A. L. (2015). Borderline personality features as a potential moderator of the effect of anger and depressive rumination on shame, self-blame, and self-forgiveness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 46, 27-34. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.07.008>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. Jhon Wiley & Sons.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McConnell, J. M. (2009). *Confirming A Model Of Self-Forgiveness* (unpublished thesis). Ball State University, Indiana, Munchie.
- Neal, D.J & Carey, K.B.(2005). A Follow-up psychometric analysis of the self-regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422.
- Ostaman, C. (2012, Februari). Re: The First Step in Moving Forward Is Self Forgiveness [Web log massage]. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/second-wind/201202/the-first-step-in-moving-forward-is-self-forgiveness>.
- Park, S & Park K, S.(2014). Review Article Family Stigma: A Concept Analysis. *Asian nursing Research* (8), 165-171
- Ridhoni, F. (2013). Metode tukar pengalaman untuk meningkatkan efikasi diri pada pecandu narkoba. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 1(3), 226-239.

- Ross, T. (2008). Current issues in self-regulation research and their significance for therapeutic intervention in offender group. *International Journal of Behavioral*, 4(1), 68-81.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matterns, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. (2004). A personological examination of self- and other-forgiveness in the five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82, 207-214.
- Salkind, N. J. (2009). *Teori-Teori perkembangan manusia*. (M. Khozim, Trans). Bandung: Nusa Media. (Naskah asli diterbitkan tahun 2004).
- Schwarzer, R. (2014, Mei). *Everything you wanted to know about the general self-efficacy scale but were afraid to ask*. Retrieved from http://userpage.fu-berlin.de/~health/faq_gse.pdf.
- Susanto, H.(2006). Mengembangkan Kemampuan *Self-Regulation* untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 07, 64-71.
- Syah, A. (2014, Februari 8). Re: Rasa salah, Rasa Malu, Dan Pemaafan Diri [Web log message]. Retrieved from <http://katamando.blogspot.com/2014/08/rasa-salah-rasa-malu-dan-pemaafan-diri.html#.VPQYbvmUeno>.
- Squires, E. C., Sztainert, T., Gillen, N.R., Caouette, J., & Wohl, M.J. (2011). The Problem with Self-Forgiveness: Forgiving the self Deters Readiness to change among gamblers. *Journal of gambling studies*, 28, 337-350.
- Terzino, K, A. (2010). *Self-forgiveness for interpersonal and intrapersonal transgressions* (Dissertation unpublished). Psychology Iowa State University, Ames, Iowa.
- Toussaint, L., Barry, M., Angus, D., Bornfriend, L., & Markman, M. (2017). Self-forgiveness is associated with reduced psychological distress in cancer patients and unmatched caregivers: Hope and self blame as mediating mechanisms. *Journal of Psychosocial Oncology*, 35, 544-560. <https://doi.org/10.1080/07347332.2017.1309615>.
- Wenzel, M., Woodyatt, L. & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*, 42, 617-627. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1873>
- Wilson, T., Milosovic, A., Carrol, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Physical Health Status in Relation to Self-forgiveness and Other-forgiveness in Healthy College Students. *Journal of Health psychology*, 13(6), 798-803.

Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). The psychological immune response in the face of transgressions: Pseudo self-forgiveness and threat to belonging. *Journal of Experimental Social Psychology, 49*, 951–958.

Zimmerman, B. J.(2008). Investigating self-Regulation and motivation: Historical backkground, methodological development, and future prospects. *American Educational Journal, 45*(1), 166-183.