

**TERAPI PEMAAFAN UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL
INDIVIDU: STUDI LITERATUR**
*FORGIVENESS THERAPY TO IMPROVE INDIVIDUAL MENTAL HEALTH: A
LITERATURE STUDY*

Ismiyati Yuliatun^{(1)*}, Putri Megawati⁽²⁾

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta⁽¹⁾, RSJD Surakarta⁽¹⁾, RSJD Surakarta⁽²⁾
E-mail: ismiyulia01@yahoo.com^{(1)*}, megaputri41@yahoo.com⁽²⁾

ABSTRAK : Permasalahan kesehatan mencakup kesehatan fisik dan mental. Individu yang memiliki gangguan kesehatan mental akan berpengaruh pada fungsi hidup, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi permasalahan yang muncul. Upaya meningkatkan kesehatan mental seringkali terhambat dengan adanya perasaan bersalah ataupun dendam yang ada dalam diri individu tersebut. Terapi pemaafan menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental. Penelitian ini mengkaji bagaimana terapi pemaafan sebagai bagian dari psikologi positif dalam berperan pada individu untuk meningkatkan kesehatan mental. Metode literature review digunakan dalam artikel ini, dengan menggabungkan teori dan hasil-hasil penelitian untuk dievaluasi dan dikritisi, kemudian disimpulkan oleh penulis. Hal yang dibahas dalam artikel ini adalah tahapan terapi, urgensi dan macam gangguan kesehatan mental yang dialami. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan pengetahuan baru dalam memahami peran terapi pemaafan dalam meningkatkan kesehatan mental.

Kata Kunci : Terapi Pemaafan, Kesehatan Mental, Literatur Review

ABSTRACT : Health problems include physical and mental health. Individuals who have mental health disorders will affect the function of life, namely the ability to adapt in dealing with problems that arise. Efforts to improve mental health are often hampered by feelings of guilt or resentment that exist within the individual. Forgiveness therapy is one way to improve mental health. This study examines how forgiveness therapy as part of positive psychology in acting on individuals to improve mental health. The literature review method is used in this article, by combining theory and research results to be evaluated and criticized, then concluded by the author. The things discussed in this article are the stages of therapy, urgency and types of mental health disorders experienced. It is hoped that this research can help provide new knowledge in understanding the role of forgiveness therapy in improving mental health.

Keywords : Forgiveness Therapy, Mental Health, Literature Review

PENDAHULUAN

Di Indonesia, permasalahan kesehatan masih menjadi tantangan yang besar. Permasalahan kesehatan ini dikaitkan dengan kekuatan dan kerentanan psikologis yang dimiliki, tidak hanya meliputi kesehatan fisik saja, namun juga kesehatan mental. Terganggunya kesehatan mental menyebabkan terganggunya individu dalam menjalankan

fungsi hidup, khususnya dalam upaya menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang muncul. Ketidakmampuan dalam memecahkan sebuah masalah dapat menimbulkan stres yang berlebih sehingga menjadikan kesehatan mental individu tersebut menjadi lebih rentan dan akhirnya dinyatakan terkena sebuah gangguan kesehatan mental (Putri et al., 2015)

Masalah kesehatan mental di

Indonesia, berdasarkan Data Riskesdas tahun 2007, diketahui bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa. Berarti dengan jumlah populasi orang dewasa Indonesia lebih kurang 150.000.000 ada 1.740.000 orang saat ini mengalami gangguan mental emosional (Depkes, 2007). Data yang ada mengatakan bahwa penderita gangguan kesehatan mental di Indonesia tidaklah sedikit sehingga sudah seharusnya hal tersebut menjadi sebuah perhatian dengan tersedianya penanganan atau pengobatan yang tepat (Putri et al., 2015).

Individu dengan kesehatan mental yang optimal akan dapat menyadari potensi yang dimiliki, mampu mengatasi tekanan dalam kehidupan, produktif dalam bekerja dan memiliki kontribusi terhadap komunitas di mana ia tinggal (WHO, 2020).

Salah bentuk intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah psikoterapi. Banyak penelitian dilakukan menggunakan psikoterapi dalam upaya menyelesaikan masalah kesehatan mental seperti *Cognitif Behaviour Therapy* untuk menurunkan perilaku agresi (Sari, 2019), untuk bangkit dari trauma kekerasan (Perangin-Angin et al., 2021) serta untuk meningkatkan kualitas hidup dan keyakinan pada pasien arthritis (A'yun & Hartini, 2019). Perpaduan terapi kognitif dengan nilai Islam, yaitu bersyukur digunakan untuk menurunkan depresi pada remaja (Mutia et

al., n.d.); menulis pengalaman emosional untuk menurunkan depresi pada korban kekerasan (Indah et al., 2011). Intervensi yang lain adalah menggunakan *guide imagery and music* untuk menurunkan kecemasan (Al Amin & Iswinarti, 2020; Dharmariana & Hamidah, 2019) serta penerimaan dan komitmen terapi untuk mengatasi kecemasan (Dewantoro & Kurniawan, 2019).

Selain psikoterapi, beberapa penelitian juga memilih menggunakan psikoedukasi maupun pelatihan untuk meningkatkan kesehatan mental, seperti pelatihan koping religius untuk meningkatkan resiliensi pada penyintas erupsi merapi (Octarina & Afiatin, 2013).

Upaya untuk mengoptimalkan kesehatan mental seseorang seringkali terkendala oleh adanya kesalahan yang pernah dilakukan orang lain ataupun diri sendiri. Munculnya keinginan untuk balas dendam karena disakiti, maupun merasa bersalah dan tidak menerima diri sendiri karena menyakiti orang lain (Enright, 1996). Peristiwa tersebut dapat berupa sakit (Rahmandani & Subandi, 2010) ataupun korban bencana alam (Octarina & Afiatin, 2013).

Peristiwa yang lain adalah perilaku kekerasan orang tua pada anak usia dini (Borualogo, 2021; Tea et al., 2012) suami berselingkuh dan menganggur (Ayu et al., 2015) atau sekedar tidak ada empati dari suami yang memicu tindakan agresifitas (Prastuti & Nurhayati, 2020). Selain itu pada era digital marak adanya

perilaku cyberbullying yang mengakibatkan trauma dan ketakutan pada korban (Riswanto & Marsinun, 2020)

Berdasarkan berbagai intervensi yang dilakukan pada banyak penelitian, pemaafan menjadi salah satu alternatif intervensi untuk meredakan rasa bersalah, tersakiti dan balas dendam pada diri sendiri maupun orang lain. Pemaafan muncul dalam berbagai kajian dalam psikologi positif, sebuah pendekatan ilmiah maupun terapan yang berfokus menggali dan mendorong kekuatan positif yang dimiliki seseorang (Snyder & Lopez, 2007).

Dalam penelitian di *American Psychological Association* (2006), pemaafan merupakan cara untuk menyembuhkan masalah psikologis, dapat mengurangi kemarahan dan rasa sakit hati. Pemaafan juga mendorong individu memiliki harapan, kualitas hidup yang meningkat serta mau empatik terhadap orang lain. Pemaafan, dalam hal ini meliputi pemaafan terhadap diri sendiri, pemaafan terhadap orang lain dan pemaafan terhadap Tuhan.

Memaafkan orang lain mencakup dua bagian. Pertama, adanya kemauan untuk meninggalkan hak seseorang untuk dendam, penilaian negatif, dan perilaku negatif terhadap orang yang bertindak tidak adil. Kedua, memaafkan melibatkan pembinaan sukarela dari kualitas belas kasih, kemurahan hati, dan kadang-kadang bahkan cinta yang tidak selayaknya diperoleh terhadap orang yang tersinggung (Enright, 2001). Pemaafan juga bisa lebih

sederhana didefinisikan sebagai penurunan pikiran negatif, perasaan dan perilaku terhadap pelaku dan mungkin, seiring waktu, peningkatan bertahap dalam pikiran, perasaan, dan terkadang bahkan perilaku yang lebih positif terhadap pelaku dapat terjadi (Freedman & Enright, 2017).

Terdapat hasil-hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terapi pemaafan berguna untuk meningkatkan kesehatan mental individu, sehingga dalam studi literatur ini peneliti akan memaparkan bagaimana terapi pemaafan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *lietrature review*, dengan mengumpulkan berbagai literatur dan hasil-hasil penelitian yang relevan dengan topik yang dibahas pada artikel ini dengan berbagai sumber yang berbeda. Peneliti kemudian melakukan evaluasi, telaah terhadap sumber-sumber yang diperoleh dan menyusun secara sistematis serta membuat kesimpulan akhir.

Pencarian artikel jurnal dilakukan melalui beberapa *database* seperti *google* dan *publish or perish*. Kata kunci dalam mencari artikel penelitian berupa “*forgiveness therapy*”, “*terapi pemaafan*”, dan “*kesehatan mental*”. Total artikel yang telah ditemukan berjumlah 5 artikel jurnal yang membahas terapi pemaafan berkaitan dengan topik penelitian yang dimuat dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

HASIL

Terapi Pemaafan

Penelitian mengenai terapi pemaafan telah dilakukan pada berbagai masalah kesehatan mental, Hasil penelitian tersebut antara lain menunjukkan bahwa terapi pemaafan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan korban pelecehan seksual (Wijaya & Widiyastuti, 2020). Selain itu terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa terapi pemaafan terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pandangan positif narapidana dalam memahami makna hidup (Zuanny, 2015).

Terdapat penelitian dengan cara membandingkan antara terapi pemaafan dan terapi alternatif lain menunjukkan kelompok yang dibekirkan terapi pemaafan mengalami pengurangan yang signifikan secara statistik lebih besar dalam kecemasan, depresi, serta gejala stres pasca trauma pada wanita setelah pelecehan emosional pasangan (Reed & Enright, 2006). Penelitian lain menunjukkan bahwa terapi pemaafan mampu meningkatkan penerimaan diri pada penderita kanker payudara (Rahmandani & Subandi, 2010). Ditemukan juga bahwa pelatihan pemaafan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan self esteem pada pecandu narkoba di program re – entry di Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Lido Bogor (Gunawan et al., 2016).

Tahapan Terapi Pemaafan

Tahapan terapi pemaafan antara lain mencakup; mengidentifikasi emosi negatif dalam diri, menghadapi emosi negatif yang paling dalam, memutuskan untuk memaafkan, memperoleh perspektif baru, membangun perasaan pikiran dan perilaku positif, menentukan tujuan hidup baru dan terbebas dari kungkungan emosional (Rahmandani & Subandi, 2010). Selain itu bisa juga dengan tahap; awareness, admitting, accepting, a prayer of forgiveness and gratitude, serta forgiveness testing (Gunawan et al., 2016). Terapi pemaafan biasanya dilakukan selama 6 sesi.

PEMBAHASAN

Pemaafan menjadi metode coping yang memungkinkan seseorang untuk mengalihkan diri dari pengalaman hidup yang tidak menyenangkan dan membawa seseorang untuk tumbuh, berkembang dan hidup bermakna dan berkualitas (Reed & Enright, 2006). Manfaat pemaafan lebih kepada kesehatan psikologis individu seperti evaluasi diri yang lebih positif, lebih banyak optimisme, rasa memiliki dan keterhubungan yang lebih besar dengan orang lain, rasa kesadaran transenden yang lebih besar, berkurangnya kemarahan, berkurangnya kecemasan, dan berkurangnya depresi. Psikologi positif memberi tekanan pada mereka untuk juga bertanggung jawab atas cara mereka mengatasi trauma ini (Held, 2005). Tidak ada lagi korban yang tidak berdaya, banyak korban merasa bahwa mereka sebaiknya

bisa memaafkan (Lamb, 2005).

Hasil temuan penelitian menyebutkan bahwa terapi memaafkan efektif dalam meningkatkan psikologis kesejahteraan perempuan korban pelecehan seksual (Wijaya & Widiyastuti, 2020). Dengan memaafkan dapat menjadi indikator kesejahteraan psikologis pada manusia. Memaafkan itu penting bukan hanya untuk memenuhi ajaran agama atau ajaran moral. Pemaafan menjadi penting terutama bagi para korban itu sendiri karena jika mereka tidak memaafkan, mereka akan selamanya menjadi korban dan menderita akibat dari kasus yang menyakitkan ini, mereka akan kehilangan rasa damai dan dapat berubah menjadi konflik internal yang pahit dan penuh (Arif L.A, 2016).

Selain itu hasil penelitian mengenai terapi pemaafan terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pandangan positif narapidana dalam memahami makna hidup (Zuanny, 2015). Kebermaknaan hidup dan pemaafan menunjukkan peningkatan dari pretest ke posttest. Hal ini juga sejalan dengan pengamatan selama terapi berlangsung. Selain itu emosi negatif dan pemikiran disfungsional pada subjek menurun dan menyatakan bahwa dia sekarang dapat menerima kondisi penjara yang masuk dan mencoba berdamai dengan jaksa.

Kemudian penelitian lainnya adalah dengan membandingkan antara terapi pemaafan dan terapi alternatif lain pada wanita dengan pelecehan emosional oleh pasangan. Kelompok yang diberikan

terapi pemaafan mengalami pengurangan yang signifikan secara statistik lebih besar dalam kecemasan, depresi, serta gejala stres pasca trauma pada wanita setelah pelecehan emosional pasangan. Terapi pemaafan mampu mengubah pandangan pada wanita yang mengalami pelecehan emosional oleh pasangan, yang awalnya mereka memandang bahwa mereka adalah orang yang tidak berharga yang dapat dianiaya sesuka hati, kemudian setelah terapi pemaafan mereka lebih mengakui bahwa dia adalah orang yang berani karena dia memilih untuk melepaskan kebencian dan mengembangkan niat baik untuk mantan pasangan yang kasar (Reed & Enright, 2006).

Penelitian selanjutnya oleh menunjukkan terapi pemaafan mampu meningkatkan penerimaan diri pada penderita kanker payudara (Rahmandani & Subandi, 2010). Penderita kanker payudara mengalami penerimaan diri ke arah yang lebih baik meski tidak signifikan. Terlihat dari hasil pengukuran secara kuantitatif yang tidak menunjukkan perubahan ekstrim. Subjek sendiri mengaku bahwa perubahan tidak maksimal namun mereka merasa terapi pemaafan sudah memberikan perubahan yang cukup besar. Kesulitan untuk mencapai perubahan yang signifikan disebabkan proses pemaafan yang tidak mudah. Meski demikian perubahan yang telah diperoleh tidak bisa diabaikan bahkan titik awal bagi subjek menjalani proses pemaafan yang lebih optimal. Adapun perubahan dapat dilihat dari indikator fisik

maupun psikologis. Secara fisik subjek mampu memberdayakan diri dengan cara pengatasan masalah yang baru sehingga tidak memperparah kondisi fisiknya. Secara psikologis pemaafan membawa subjek pada berbagai pengertian baru, penerimaan, kreativitas, dan pertumbuhan sehingga rasa sakit akibat peristiwa yang dialami berkurang atau tidak dirasakan.

Berikutnya penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan pemaafan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan self esteem pada pecandu narkoba di program re – entry di Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Lido Bogor (Gunawan et al., 2016). Setelah melewati serangkaian sesi pelatihan pemaafan, diketahui bahwa sebagian besar subjek telah mampu mengambil makna atau pembelajaran yang berharga dari permasalahan terkait penggunaan narkoba.

Kemampuan subjek untuk menggali makna dan pembelajaran dari suatu peristiwa yang menyakitkan di masa lalunya tentunya tidak terlepas dari perubahan kognitif subjek yang menjadi lebih sadar dengan dirinya, lebih berhati-hati dan cermat dalam menilai konsekuensi dari suatu perbuatan, serta lebih memiliki insight terhadap perasaan, pikiran, dan perbuatannya. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa pelatihan pemaafan berdampak pada perubahan pola pikir dari pecandu narkoba di tahap akhir rehabilitasi yang akan menenuan cara pecandu tersebut dalam memandang lingkungannya, orang lain, dan juga dirinya sendiri sehingga

pecandu akan menemukan bahwa dirinya berharga sama seperti manusia lainnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu kurang luasnya database yang digunakan dalam mencari artikel jurnal. Di samping itu perlu juga dilakukan studi terhadap gangguan kesehatan yang lebih spesifik dan terhadap subyek penelitian yang lebih khusus.

KESIMPULAN

Berdasarkan latar belakang dan hasil-hasil penelitian yang telah dipaparkan, terapi pemaafan efektif untuk menangani berbagai masalah kesehatan mental, antara lain untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan korban pelecehan seksual, meningkatkan pandangan positif narapidana dalam memahami makna hidup, mengurangi kecemasan, depresi, serta gejala stres pasca trauma pada wanita setelah pelecehan emosional pasangan, mampu meningkatkan penerimaan diri pada penderita kanker payudara, dan meningkatkan self esteem pada pecandu narkoba.

Pada penelitian selanjutnya dapat menambah database dalam pencarian artikel jurnal, selain itu juga menggunakan level subyek penelitian yang lebih khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, R. Q., & Hartini, N. (2019). Can cognitive behavioral-therapy increase the quality of life and self-efficacy in rheumatoid arthritis patients? *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 201. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.4184>
- Al Amin, M. F., & Iswinarti, I. (2020). Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.7352>
- Arif L.A. (2016). *Psikologi Positif*. Gramedia.BKKBN.
- Ayu, P., Permata, L., Sugiariyanti, ;, & Psikologi, J. (2015). FORGIVENESS ISTRI PADA SUAMI YANG PERNAH BERSELINGKUH DAN MENGANGGUR. *Intuisi*, 7(1). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Borualogo, I. S. (2021). The Role of Parenting Style to the Feeling of Adequately Heard and Subjective Well-Being in Perpetrators and Bullying Victims. *Jurnal Psikologi*, 48(1), 96. <https://doi.org/10.22146/jpsi.61860>
- Dewantoro, D., & Kurniawan, A. (2019). Acceptance and Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Acceptance of Illness Pasien Positif HIV. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 97–112. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2458>
- Dharmariana, J. R., & Hamidah, H. (2019). Guided Imagery untuk Menurunkan Social Appearance Anxiety pada Wanita Dewasa Awal Obesitas. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 78–96. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2462>
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. APA Books.
- Freedman, S., & Enright, R. D. (2017). The Use of Forgiveness Therapy with Female Survivors of Abuse. *Journal of Womens Health Care*, 06(03). <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000369>
- Gunawan, K. W., Priyatama, A. N., & Setyanto, A. T. (2016). Pengaruh Pelatihan Pemaafan terhadap Peningkatan Self Esteem Pecandu Narkoba di Program Re-Entry Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Lido, Bogor. *Wacana*, 8(1), 1–14.
- Held, B. S. (2005). The “virtues” of positive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 1–34. <https://doi.org/10.1037/h0091249>
- Indah, V. P., Afiatin, T., & Astuti, Y. D. (2011). Menulis Pengalaman Emosional Untuk Menurunkan Depresi Pada Perempuan Korban Kekerasan. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 3(2), 149–168. <https://doi.org/10.20885/intervensi psikologi.vol3.iss2.art1>
- Lamb, S. (2005). Forgiveness therapy: The context and conflict. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 61–80. <https://doi.org/10.1037/h0091251>
- Mutia, E., Subandi, S., & Mulyati, R. (n.d.). *terapi kognitif perilaku bersyukur untuk menurunkan depresi.pdf*.
- Octarina, M., & Afiatin, T. (2013). Efektivitas Pelatihan Koping Religius Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Perempuan Penyintas Erupsi Merapi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(1), 95–110.

- <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art6>
- Perangin-Angin, S., Wijono, S., & Hunga, A. I. R. (2021). Applying Cognitive-Behavioral Therapy to Help Survivors of Dating Violence: A Pilot Study. *Jurnal Psikologi*, 48(1), 41. <https://doi.org/10.22146/jpsi.56023>
- Prastuti, E., & Nurhayati, Y. R. (2020). Empati Dan Religiusitas Sebagai Prediktor Agresivitas Suami Pada Pasangan: Studi Pada Jamaah Pengajian Nurussalam Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 200. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12730>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rahmandani, A., & Subandi, M. A. (2010). Pengaruh Terapi Pemaafan Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Penderita Kanker Payudara. In *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* (Vol. 2, Issue 2, pp. 141–172). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol2.iss2.art1>
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920–929. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920>
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial. *Analitika*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Sari, A. P. (2019). Cognitive-Behavioral Anger Management Training (CB-AMT) untuk menurunkan perilaku agresi pada remaja awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 294–307. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2787>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. . (2007). Positive Psychology; The Scientific and Practical Exploration of Human strengths. *Sage Publication*. psycnet.apa.org/record/2006-11869-000
- Tea, M. E., Thoomazen, W., Bunga, B., & Kiling, I. Y. (2012). POLA ASUH KERAS PADA AYAH DARI ANAK USIA DINI: STUDI DESKRIPTIF. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 1–8. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/13329/7385>
- Wijaya, Y., & Widiyastuti, M. (2020). *Forgiveness Therapy to Improve Subjective Well-being of Woman Victims of Sexual Harassment*. *Icoh 2019*, 257–260. <https://doi.org/10.5220/0009592802570260>
- Zuanny, I. P. (2015). *Forgiveness Therapy To Improve the Meaningfulness of Life*. 12, 289–311.