



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

FORGIVENESS THERAPY SEBAGAI SALAH SATU INTERVENSI TERAPEUTIK DALAM KONSELING

Yoseph Pedhu

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia
E-mail: yoseph.pedhu@atmajaya.ac.id

Abstrak. Perasaan sakit dan mudarnya kepercayaan dalam hubungan interpersonal memiliki prevalensi yang tinggi dan berhubungan erat dengan permasalahan keberfungsian psikologis. Banyak penelitian yang berupaya menggambarkan peran *forgiveness therapy* dalam memulihkan kesehatan psikologis individu yang mengalami berbagai jenis luka, kekerasan, dan pengalaman-pengalaman traumatis lainnya. Artikel ini berupaya mengeksplorasi *forgiveness therapy* sebagai salah satu bentuk intervensi terapeutik yang dapat digunakan dalam konseling. Penulis mengkaji konsep, model *forgiveness therapy*, dan penerapannya dalam konseling. Penelitian sebelumnya tentang penerapan *forgiveness therapy* dalam konseling juga dikaji.

Kata Kunci: *Forgiveness Therapy*; Intervensi Terapeutik; Konseling; Kesehatan Psikologis

I. PENDAHULUAN

Perasaan marah, sakit hati, dendam, benci, dan terluka seringkali terjadi dalam konteks kehidupan bersama sebagai akibat dari tindakan-tindakan buruk yang dilakukan seperti pembohongan, pelecehan, kekerasan, penyalahgunaan, penolakan, pengkianatan, atau peristiwa-peristiwa traumatis lainnya. Individu yang mengalami hal tersebut dapat menderita luka dan merasakan berbagai emosi negatif seperti kemarahan yang kronis dan permusuhan yang sering dapat membawanya pada siklus kekerasan untuk membalas dendam (Park, et.al., 2013). Menyimpan dendam, rasa marah dan permusuhan yang kronis dapat mengakibatkan permasalahan kesehatan baik fisik maupun mental (Goldman & Wade, 2012; Yadav, Yadav, & Sapkota, 2017). Individu yang mengalami luka dapat memunculkan banyak respon antara lain tetap marah, bermusuhan atau bahkan melakukan balas dendam. Respon-respon ini tidak mendukung individu untuk memulihkan atau menyembuhkan rasa sakitnya. Individu yang

disakiti dapat meresponnya secara berbeda dengan memaafkan yang mengarah pada keputusan untuk melepaskan emosi, pikiran dan perilaku negatif dengan mengembangkan rasa hormat positif terhadap pelaku (Enright & Fitzgibbons, 2000; Wade, Worthington, & Meyer, 2005).

Konsep dan penerapan *forgiveness therapy* sangat berdayaguna dalam konseling yang dapat digunakan sebagai salah satu intervensi efektif. Kajian literatur dan penelitian empiris menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* memberikan dampak positif pada klien. Enright (1989) menegaskan bahwa *forgiveness therapy* merupakan model intervensi yang sangat fleksibel yang dapat diintegrasikan dalam berbagai pendekatan terapeutik. Kajian penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi pemaafan berdampak positif dalam meningkatkan kesehatan (Lawler, et.al, 2006; Bishop, Randall, & Merten, 2014; Akhtar & Barlow, 2016; Wulandari & Megawati, 2019), menurunkan kecemasan, depresi dan kemarahan (Bishop, Randall, &

Merten, 2014; Field, Hall & Zander, 2013; Recine, 2014; Amiri, Moslemifar, Showani, & Panahi, 2020).

Praktek pemaafan memiliki manfaat positif baik pada aspek fisik (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou, & Edwards, 2008) maupun pada penyembuhan psikologis (Karremans et al., 2003). Hal ini diperkuat oleh temuan Krause & Ellison (2003) yang menyimpulkan bahwa pemaafan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Enright dan Fitzgibbons (2000) mengemukakan bahwa *forgiveness* dapat menghilangkan kemarahan. Anak-anak yang mempunyai tingkat memaafkan yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan agresi yang lebih rendah (Maio, Thomas, Fincham, & Carnelley, 2008). Sebaliknya *unforgiveness* dapat mengantar pada kegagalan dalam fungsi sosial (Toussaint & Webb, 2005; dalam Thompson, et al., 2005). Enright dan Fitzgibbons (2015) melaporkan *forgiveness* membantu mengobati gangguan-gangguan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan kepribadian, dan disfungsi perkawinan dan keluarga.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi model intervensi *forgiveness therapy* dalam konseling. Model ini diharapkan dapat berkontribusi positif dalam pengembangan dan penerapan keilmuan konseling baik dalam ranah teori maupun dalam praksis.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan yang dilakukan dengan mengumpulkan informasi dan data melalui buku dan jurnal (Sari & Asmendri, 2020). Pencarian informasi berkaitan dengan kajian literatur maupun penelitian empiris mengenai *forgiveness therapy* dilakukan berdasarkan sumber database Google Scholar, Directory of Open Access Journals (DOAJ), Microsoft Academic, dan Portal Garuda Publikasi Indonesia Index (IPI) dengan menggunakan kata kunci *forgiveness therapy* dan pemaafan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HAKIKAT PEMAAFAN

Pengampunan perlu dibedakan dengan beberapa istilah seperti *reconciling* (berdamai) yang melibatkan saling percaya kedua pihak dan *forgetting* (melupakan) yang tidak benar-benar membebaskan (Baskin & Enright, 2004; dalam Nashori, 2011). Pengampunan adalah proses dimana individu yang disakiti berupaya 1) mengatasi atau menyelesaikan rasa sakit, kepedihan, keinginan untuk membalas sebagai akibat dari disakiti, dan 2) memperoleh perasaan positif dan membangun motivasi prososial terhadap pelaku (Worthington & Wade, 1999; Enright & Fitzgibbons, 2000). Pengampunan adalah sebuah proses dimana pikiran, perasaan, dan perilaku negatif terhadap pelaku diganti dengan pikiran, perasaan, dan perilaku positif. Pemaafan adalah upaya meninggalkan berbagai hal yang tidak menyenangkan dan menumbuhkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran (Nashori, 2011). Indikasi adanya pemaafan ditentukan oleh adanya perubahan perspektif dalam dimensi kognitif, emosi maupun perilaku individu.

Forgiveness merupakan suatu konstruk multidimensional yang dibangun oleh kontribusi dari berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, teologi, filosofi, sosiologi dan antropologi (McCullough, Pargament, & Thorensen, 2000). Karremans, Van Lange., Ouwerkerk, dan Kluwer (2003) menjelaskan bahwa *forgiveness* merupakan pilihan paling produktif yang dapat membantu individu memulihkan hubungan yang rusak dan memberikan kontribusi untuk kebahagiaan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Hal senada juga ditekankan oleh Hope (1987) yang menyatakan bahwa memaafkan seseorang yang telah melukai sangat penting untuk proses penyembuhan psikologis individu.

ASPEK PEMAAFAN

McCullough (2000; dalam Taufiq, Setyadireja, & Saraswati 2020) menjelaskan aspek pemaafan dalam tiga bentuk motivasi. (1) *Avoidance motivations*. Aspek ini merupakan suatu keinginan untuk menghindari dari seseorang yang pernah menyakiti. Aspek *avoidance motivations* ditandai dengan munculnya dorongan individu yang menghindari bahkan menarik diri dari seseorang yang dianggap telah menyakitinya. (2) *Revenge motivations*. Aspek ini merujuk pada keinginan individu untuk melukai atau membalas dendam terhadap orang yang menyakitinya. Motivasi balas dendam ini ditandai dengan adanya dorongan individu untuk membalas perbuatan seseorang yang dianggap menyakiti. (3) *Benevolence motivations*. Motivasi ini mengacu pada keinginan individu untuk berperilaku positif terhadap seseorang yang dianggap pernah menyakiti dan disertai dengan meningkatnya rasa belas kasih. Aspek ini ditandai dengan adanya dorongan individu untuk berbuat baik terhadap orang yang dianggap menyakiti.

Sementara itu, Thompson (2005) memaparkan aspek pemaafan yang mencakup diri sendiri, orang lain, dan situasi. (1) *Self* (diri sendiri) adalah pelepasan diri dari rasa bersalah dan keterpurukan setelah melakukan kesalahan yang tidak menyenangkan bagi diri sendiri dan orang lain. (2) *Other* (orang lain) adalah upaya memaklumi pelaku sehingga adanya pelepasan rasa ingin balas dendam ketika seseorang merasa menjadi korban dalam sebuah permasalahan. (3) *Situations* (situasi) adalah upaya mengubah situasi yang tidak menguntungkan bagi korban sehingga dapat memaknai situasi tersebut dengan positif dan tidak menyalahkan keadaan.

KARAKTERISTIK PEMAAFAN

McCullough (2001) menjelaskan bahwa individu yang memiliki pemaafan yang tinggi dapat ditinjau dari hal-hal berikut. (1) Keramahan (*agreeableness*). Seorang pemaaf memiliki *agreeableness* tinggi yang berkembang dalam hubungan sosialnya sehingga kemungkinan terjadinya konflik pada dirinya termasuk dalam

kategori rendah. (2) Stabilitas emosional (*emotional stability*). Seseorang yang memiliki kestabilan emosional tidak akan murung dan terlalu sensitif terhadap emosi negatif. Seseorang mencapai kestabilan emosi akan mudah memaafkan orang lain. (c) Religiusitas dan spiritualitas (*religiosity and spirituality*). Individu yang menghargai pemaafan akan melihat dirinya sebagai orang yang sangat religius atau spiritual dan memenuhi nilai religi dan spiritualitas yang dianut.

Nashori (2011) menjelaskan bahwa pemaafan total melibatkan perasaan (emosi), pikiran (kognisi), dan tindakan atau perkataan (interpersonal). (a) Emosi, berkaitan dengan perasaan orang-orang yang menjadi korban terhadap orang-orang yang menjadi pelaku yang memiliki indikator (1) meninggalkan perasaan marah, sakit hati, benci; (2) tetap mampu mengontrol emosi saat diperlakukan tidak menyenangkan; (3) merasa iba dan kasih sayang terhadap pelaku; (4) merasa nyaman ketika berinteraksi dengan pelaku. (b) Kognisi, berkaitan dengan pemikiran seseorang atas peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialaminya. Indikator dimensi kognisi dari pemaafan adalah (1) meninggalkan penilaian negatif terhadap pelaku, (2) memiliki penjelasan nalar atas perlakuan yang kurang menyenangkan, (3) memiliki pandangan yang berimbang terhadap pelaku. (c) Interpersonal, dengan dorongan dan perilaku antarpribadi seseorang untuk memberi pemaafan terhadap orang lain dengan indikatornya (1) meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan, (2) meninggalkan keinginan balas dendam, (3) meninggalkan perilaku acuh tak acuh, (4) meninggalkan perilaku menghindar, (5) meningkatkan upaya rekonsiliasi hubungan, (6) motivasi kebaikan atau kemurahan hati, (7) musyawarah dengan pihak yang pernah menjadi pelaku.

FORGIVENESS THERAPY DALAM KONSELING

Banyak intervensi yang dapat digunakan dalam psikologi dan konseling untuk membantu klien mengatasi permasalahannya, salah satunya adalah penerapan *forgiveness therapy*. Sebagai salah satu

intervensi psikologis, *forgiveness therapy* dapat menjadi salah satu pilihan terapeutik yang dapat memulihkan konflik, baik secara pribadi maupun dalam kelompok atau komunitas (Murray, 2002). Intervensi psikologis *forgiveness therapy* memiliki dampak yang positif tidak hanya pada aspek psikologis, melainkan juga aspek biologis dan sosiologis. *Forgiveness therapy* juga dapat dilakukan sebagai strategi antisipasi terhadap munculnya gangguan sekaligus proses pemulihan emosi, pikiran, perilaku, dan motivasi yang terganggu.

Forgiveness therapy membantu individu untuk menerima dan menghadirkan kembali pengalaman luka dan penderitaan, menemukan penanggung jawab utama, mengidentifikasi korban, mengekspresikan perasaan sakit hati secara tepat, serta masuk ke dalam keutuhan diri setelah menerima kembali diri sendiri maupun orang lain secara bertanggung jawab (Meninger, 1999). Melalui *forgiveness therapy* individu dibantu mengurangi atau meredakan gejala-gejala ketegangan psikologis serta membangkitkan empati untuk menerima dan memaafkan penyebab luka atau penderitaan (Wade, Worthington, & Meyer dalam Worthington, 2005), selanjutnya memulai suatu konstruksi psikologis yang mengarah pada pelepasan pengalaman sakit hati, serta pemulihan emosi, dan perbaharuan relasi.

Terdapat dua model pengampunan yang dapat digunakan sebagai model intervensi dalam konseling, yaitu model pengampunan yang dikembangkan oleh Enright dan Fitzgibbons (2000) yang disebut dengan model proses dan model piramida yang dikembangkan oleh Worthington (2001, 2006) yang disebut dengan istilah REACH.

A. Model proses

Enright dan Fitzgibbons (2000) mengembangkan tahap perkembangan pengampunan dengan menggabungkan dimensi afeksi dan perilaku. Enright dan Fitzgibbons (2000) meyakini bahwa aspek kognitif, afeksi, dan perilaku perlu diubah apabila seorang mau mengampuni. Model ini didasarkan pada

anggapan bahwa pemaafan dapat membawa pemulihan individu/keluarga, relasi, perkawinan dan hambatan rasa sakit atau luka lainnya (Coyle & Enright, 1998). Sebagai sebuah proses yang dapat memunculkan perubahan, Enright dan Fitzgibbons (2000) mencakup empat tahap.

Fase pengungkapan (*uncovering phase*). Pada tahap ini, klien mengungkapkan perasaan sakit hati dan mengeksplorasi cara-cara yang telah dilakukan untuk mengatasinya. Pada tahap ini, klien harus memahami bahwa mereka telah dirugikan dan diperlakukan tidak adil, dan hal ini telah menyakiti mereka. Perasaan-perasaan yang muncul seperti marah, malu, benci, dendam, dll harus diakui. Selama fase ini klien juga membahas bagaimana perasaan sakit karena dikianati telah berdampak pada pandangan dunia mereka. Sebagai contoh, sebagai akibat dari pengkhianatan cinta karena perselingkuhan, klien dapat melihat dunia sebagai tidak adil dan tidak wajar atau mungkin harus mengakui bahwa kehidupan mereka telah berubah.

Fase keputusan (*decision phase*). Pada tahap ini, klien menyadari bahwa tanggapannya terhadap ketidakadilan tidak bekerja efektif, lalu mempertimbangkan pengampunan sebagai alternatif dan membuat keputusan untuk mempertimbangkan pengampunan sebagai sebuah metode. Dengan kata lain, pada tahap ini klien mulai memiliki "perubahan hati" terhadap pelaku dan mulai berpikir tentang kemungkinan pengampunan. Klien membuat komitmen untuk bekerja ke arah pengampunan dalam fase ini.

Fase bekerja (*work phase*). Apabila klien mengambil keputusan untuk pengampunan, klien masuk pada fase ketiga, yaitu fase bekerja yang dipandang sebagai proses mendalam pengampunan. Pada fase ini, klien ditanya serangkaian pertanyaan untuk menantang mereka tentang pelaku, dan untuk mulai melihat pelaku sebagai sesama manusia yang layak penuh kasih sayang, daripada memandang mereka sebagai pelaku kejahatan. Pandangan seperti ini membawa klien kepada empati dan kasih sayang.

Tahap pendalaman (*deepening phase*). Pada tahap ini, klien mulai mengalami pengampunan yang benar yang terlukis dalam perilaku, pikiran, dan perasaan terhadap pelaku. Klien mulai menemukan arti dan tujuan baru sebagai hasil dari proses pengampunan. Klien menyadari bahwa seiring dirinya memberikan pengampunan bagi pelaku, kesembuhan diperoleh. Dalam fase ini, individu mulai menemukan makna dan mungkin sebuah harapan baru sebagai hasil dari penderitaannya dan proses *forgiveness*. Individu yang mengampuni juga mengakui kerentanan manusia dengan merefleksikan pelanggaran-pelanggaran yang pernah dilakukannya di masa lalu. Individu dapat mulai menemukan makna baru atas apa yang terjadi, membuat pemahaman yang lebih mendalam akan pengalamannya. Dengan menemukan makna positif dalam kejadian-kejadian yang sebelumnya dipandang negatif, *forgiver* melepaskan kebencian dan dapat menemukan tujuan hidup yang baru. Hal ini memungkinkan regulasi emosi yang sehat dan evaluasi ulang mengenai diri sendiri sebagai korban.

B. Model piramida

Worthington (2001, 2006) memperkenalkan model pengampunan berbentuk piramida yang disebut dengan istilah *REACH* yang meliputi lima tahap. Penjelasan sebagai berikut.

Tahap pertama *R = Recall the hurt*. Tahap ini merupakan tahap mengarahkan subjek untuk menerima dan mengakui pengalaman sakit hati, ketika dia terluka, diserang secara tidak adil, atau ditolak, kemudian berusaha menghadirkan kembali dan mengalaminya secara nyata. Klien diminta untuk menceritakan kembali peristiwa yang menyakitkan dan mengekspresikan perasaan-perasaan sakit terkait dengan peristiwa menyakitkan yang dialami.

Tahap kedua *E = Empatize with the person who hurt you*. Tahap ini meminta klien untuk membangun empati dengan pelaku, meminta klien untuk mengeksplorasi pandangan dan motivasi pelaku dalam melakukan hal tersebut. Pada tahap ini, klien diarahkan untuk mengalami empati, kasih sayang atau cinta untuk pelaku.

Melalui ekspresi emosi positif terhadap pelaku, klien menggantikan emosi-emosi negatif (*unforgiving*) dengan dengan emosi positif.

Tahap ketiga *A = Give an Altruistic gift of forgiveness*. Pada tahap ini, klien diarahkan untuk mengampuni bukan karena pengampunan itu baik untuk kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan, atau kesehatan spiritual jika mereka mengampuni. Klien dibantu untuk mengampuni karena mereka mampu memberkati orang yang menyakiti mereka. Hal ini melibatkan klien berpikir kembali tentang masalah, mengembangkan rencana tindakan untuk mempromosikan perilaku-perilaku altruis, dan melakukan rencana. Tahap ini merupakan saat dimana klien mengakui saat dimana dia telah menerima pengampunan dari orang lain.

Tahap keempat *C = Commit to the emotional forgiveness that was experienced*. Tahap ini merupakan tahap dimana klien membuat komitmen untuk mengampuni dengan memvisualisasikan sikap dan perilaku positif. Konselor harus membantu klien menjaga dan mempertahankan komitmen yang telah dilakukan.

Tahap kelima *H = Holding onto the forgiveness when doubts arise*. Tahap ini adalah tahap untuk bekerja mempertahankan pengampunan dari waktu ke waktu. Tahap mempertahankan komitmen pemaafan, memotivasi dan meneguhkan subjek untuk memiliki konsistensi dalam mengusahakan pemaafan lewat tindakan konkret yang telah direncanakan.

Penelitian terdahulu tentang pemaafan

Penerapan *forgiveness therapy* dalam psikologi dan konseling telah banyak dilakukan oleh para peneliti. Penelitian Allemand, Hill, La Marca-Ghaemmaghami, & Martin (2012) menyimpulkan bahwa individu yang memaafkan cenderung lebih tinggi pada pengaruh positif, kepuasan terhadap kehidupan, optimisme, dan rendahnya pengaruh negatif dan pesimisme. Penelitian Kirmani (2015) menjelaskan bahwa pengampunan berhubungan positif dengan kualitas hidup, kepuasan hidup, rasa syukur, optimisme, harapan, kepercayaan,

harga diri dan kepercayaan positif dan pengaruh; dan berhubungan negatif dengan tekanan emosional dan keadaan afektif negatif seperti depresi, kemarahan, balas dendam, kecemasan, gejala somatik, rasa bersalah dan kerentanan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Datu (2014) menunjukkan bahwa pengampunan secara signifikan berkorelasi dengan kepuasan hidup dan kebahagiaan subyektif dari responden. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Raudatussalamah dan Susanti (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas II B Pekanbaru.

Forgiveness therapy dipandang sebagai model intervensi yang dapat memberikan dampak positif kepada klien dan dapat diintegrasikan dalam berbagai pendekatan terapeutik (Enright, 1989). Kajian penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi pemaafan berdampak positif dalam meningkatkan kesehatan (Lawler, et.al, 2006; Bishop, Randall, & Merten, 2014; Akhtar & Barlow, 2016; Wulandari & Megawati, 2019), menurunkan kecemasan, depresi dan kemarahan (Bishop, Randall, & Merten, 2014; Field, Hall & Zander, 2013; Recine, 2014).

Praktek pemaafan memiliki manfaat positif baik pada aspek fisik (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou, & Edwards, 2008) maupun pada penyembuhan psikologis (Karremans et al., 2003). Hal ini diperkuat oleh temuan Krause & Ellison (2003) yang menyimpulkan bahwa melakukan *forgiveness* cenderung meningkatkan kesejahteraan psikologis. Enright & Fitzgibbons (2000) mengemukakan bahwa *forgiveness* dapat menghilangkan emosi marah. Anak-anak yang mempunyai tingkat memaafkan yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan agresi yang lebih rendah (Maio, Thomas, Fincham, & Carnelley, 2008). Sebaliknya, *unforgiveness*, yang digambarkan sebagai afek, perilaku, dan respon kognitif yang negatif terhadap orang lain, dapat mengantar pada kegagalan dalam fungsi sosial (Toussaint &

Webb, 2005 dalam Thompson, et al., 2005). Penelitian Tao, et. al (2020) tentang intervensi pengampunan dalam kalangan remaja menunjukkan bahwa intervensi pengampunan merupakan upaya efektif meningkatkan kekuatan mental positif remaja dengan tingkat kemarahan yang tinggi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Amiri, Moslemifar, Showani, dan Panahi (2020) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan gejala depresi (73%), kecemasan (67%), dan kemarahan (87%) responden. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi pemaafan dapat merupakan intervensi efektif yang dapat diterapkan dalam kondisi dimana individu mengalami ketidakadilan, kemarahan, maupun aspek tidak mau memaafkan.

IV.KESIMPULAN

Hakikat, dampak dan aspek pengampunan telah dikaji. Pemaafan berkaitan dengan proses individu melepaskan pikiran, perasaan, dan perilaku negatif dan berupaya menggantikannya dengan pikiran, perasaan, dan perilaku positif. Pemaafan adalah upaya seseorang untuk meninggalkan berbagai hal yang tidak menyenangkan dan menumbuhkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran.

Pemaafan merupakan suatu konstruk multidimensional yang dibangun oleh kontribusi dari berbagai disiplin ilmu yang dapat digunakan sebagai salah satu intervensi yang paling produktif dalam psikologi dan konseling yang dapat membantu individu menyembuhkan hubungan yang rusak dan memberikan kontribusi untuk kebahagiaan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kajian literatur dan penelitian empiris menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* dipandang sebagai model intervensi yang dapat memberikan dampak positif kepada klien dan dapat diintegrasikan dalam berbagai pendekatan terapeutik. Oleh karena itu, *forgiveness therapy* sebagai salah satu intervensi terapeutik perlu secara terus menerus dikaji dan

diimplementasikan dalam psikologi dan konseling.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, S. & Barlow, J. (2016). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079.
- Allemand, M., Hill, P. L., La Marca-Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32-39. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>.
- Amiri, F., Moslemifar, M., Showani, E., & Panahi, A. (2020). Effectiveness of forgiveness therapy in treatment of symptoms of depression, anxiety, and anger among female students with love trauma syndrome. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 10(S1), 98-105.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>.
- Bishop, A. J., Randall, G. K., & Merten, M. J. (2014). Consideration of forgiveness to enhance the health status of older male prisoners confronting spiritual, social, or emotional vulnerability. *Journal of Applied Gerontology*, 33(8), 998-1017. doi: 10.1177/0733464812456632.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1998). Forgiveness education with adult learners. In C. M. Smith, & T. Pourchot (Eds.) *Adult learning and development: Perspectives from educational psychology* (pp. 219-238). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 36(3), 262-273 doi:10.1007/s10447-013-9205-9.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping the clients forgive*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Enright, D. R., North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Field, C., Zander, J., & Hall, G. (2013). Forgiveness is a present to yourself as well: an intrapersonal model of forgiveness in victims of violent crime. *International Review of Victimology*, 19(3), 235-247. doi: 10.1177/0269758013492752.
- Goldman, B. D., & Wade, N. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 22(5), 604-620. doi:10.1080/10503307.2012.692954.
- Hope, D. 1987. The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(2), 240-244.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>.
- Kirmani, M. N. (2015). Gratitude, forgiveness and subjective-well-being among college going students. *International Journal of Public Mental Health and Neurosciences*, 2(2), 1-10.
- Lawler-Row, K. A., Scott, C. A., Raines, R. L., Edlismatityahou, M., & Moore, E. W. (2007). The varieties of forgiveness experience: Working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 233-248. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9077-y>.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 157-167. doi: 10.1007/s10865-005-3665-2.
- Maio, G. g., Thomas, G., Fincham, F. D., & Carnelley, K. B. 2008. Unraveling the role of forgiveness in family relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 307-319. doi: 10.1037/0022-3514.94.2.307.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York, NY: Guilford Press.
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. 2002. Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1556-1573. <https://doi.org/10.1177/014616702237583>.
- 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>.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how they do it? . *Current Directions in Psychological Science*. 10(6), 194-197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>.

- Murray, R. J. (2002). Forgiveness as a therapeutic option. *The Family Journal*, 10(3), 315-321. <https://doi.org/10.1177/10680702010003008>.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Jurnal Unisia: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 33(75), 214-226. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1>.
- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268-276. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2013.06.001>.
- Raudatussalamah & Susanti, R. (2014). Pemaafan (*forgiveness*) dan *psychological well-being* pada narapidana wanita. *Marwah*, 13(2), 219-234.
- Roberts, R. C. 1995. Forgivingness. *American Philosophical Quarterly*, 32(4), 289-301.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Pendidikan Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41-53.
- Spratto, E. 2011. Seventy times seven: Forgiveness as a moderator in the relationship between anger and violent crime. *Thesis*. Lynchburg, VA: Liberty University.
- Tao, L., Ji, M., Zhu, T., Fu, H., & Sun, R. (2020). A pilot study for forgiveness intervention in adolescents with high trait anger: Enhancing empathy and harmony. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569134>.
- Taufiq, R., Setyadireja, A. N., & Saraswati, S. S. (2020). Forgiveness pada wanita yang tersakiti. *Jurnal Ilmiah Psikologi Reliabel*, 6(6), 50-57.
- Thompson., Snyder., Hoffman., Michael., Rasmussen., & Billings. 2005. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(3), 313-359. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., & Meyer, J. E. (2005). But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. In Everett L. Worthington (Ed.). *Handbook of forgiveness* (pp. 423-440). New York, NY: Routledge.
- Worthington, E. L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, and reconciliation in societies. In R. G. Helmick & R. L. Petersen (Eds.). *Forgiveness and reconciliation: religion, public policy, and conflict transformation* (pp.161-182). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Routledge.
- Worthington, E. L., Sharp, C. B., Lerner, A. J. & Sharp, J. R. (2006). Interpersonal forgiveness as an example of loving one's enemies. *Journal of Psychology and Theology*, 34(1), 32-42. <https://doi.org/10.1177/009164710603400104>.
- Wulandari, I. & Megawati, F. E. (2019). The role of forgiveness on psychological well-being in adolescents: A review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 395, 99-103.
- Yadav, P. K., Yadav, R. L., & Sapkota, N. K. (2017). Anger: Its Impact on human body. *Innovare Journal of Health Science*, 5(1), 3-5.