

FORGIVENESS THERAPY TERHADAP KONDISI MENTAL LANJUT USIA

Santi Puspitasari¹, Iyus Yosep², Imas Rapiyah³
Universitas Padjadjaran^{1,2,3}
santi09puspitasari@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas forgiveness therapy pada kondisi mental lanjut usia. Metode penelitian yang digunakan adalah Scoping Riview melalui database Elektronik Science Direct, EBSCO, dan PUBMED. Hasil penelitian menunjukkan dari ke 6 artikel yang ditemukan dan di analisis menunjukkan bahwa pemberian forgiveness therapy berpengaruh terhadap kesehatan mental lansia seperti kecemasan, depresi, meningkatkan kualitas hidup lansia, meningkatkan kesejahteraan psikologi lansia, gejala fisik, keluhan tidur, menyelesaikan konflik interpersonal masa lalu, sekarang dan masa depan. dan menjadi salah satu strategi adaptif yang sangat membantu lansia untuk fokus pada hal-hal positif. Simpulan, forgiveness therapy efektif untuk meningkatkan kesehatan mental pada lansia, Target lansia untuk mencapai kesuksesan di masa tua bukan hanya dilihat secara fisik tetapi juga secara mental. Terapi ini menjadi salah satu jalan dalam mencapai kesuksesan dan tujuan itu karena lansia dibantu untuk mampu berdamai dengan masa lalu, masa sekarang dan masa depan.

Kata Kunci: Forgiveness Therapy, Lansia, Mental Disorder

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of forgiveness therapy on the mental condition of the elderly. The research method used is Scoping Review through the Electronic Science Direct database, EBSCO, and PUBMED. The results showed that from the six articles found and analyzed. It was demonstrated that providing forgiveness therapy affected the mental health of the elderly such as anxiety, and depression, improving the quality of life of the elderly, improving the psychological well-being of the elderly, physical symptoms, sleep complaints, resolving past interpersonal conflicts, and present and future. And is one of the adaptive strategies that help the elderly to focus on positive things. In conclusion, forgiveness therapy effectively improves the mental health of the elderly. The target of the elderly to succeed in old age is seen both physically and mentally. This therapy is one way to achieve success and that goal because the elderly are helped to be able to make peace with the past, present, and future.

Keywords: Forgiveness Therapy, Elderly, Mental Disorder

PENDAHULUAN

Pada saat ini Indonesia memasuki era *aging population* dimana jumlah penduduk lansia meningkat, penuaan yang terjadi pada lansia dapat dikatakan sukses ketika mencakup tiga komponen utama: kemungkinan rendah penyakit dan kecacatan terkait penyakit,

kapasitas fungsional fisik dan kognitif yang tinggi, dan keterlibatan aktif dengan kehidupan. Komponen pemeliharaan hubungan interpersonal dan kegiatan produktif dapat memperluas hubungan interpersonal seseorang dan merupakan penentu penting dari umur panjang, mengingat dukungan sosial emosional dapat memiliki efek positif pada kesehatan. Efektivitas dukungan akan tergantung pada situasi dan individu, selain itu aktivitas produktif terkait dengan kapasitas fungsional, pendidikan, dan efikasi diri, yang bersama-sama dengan penguasaan lingkungan secara konsisten aktivitas berkelanjutan di hari tua (Chamorro-Garrid et al., 2021).

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Dari segi aspek kesehatan, lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami penurunan derajat kesehatan, baik secara alami maupun akibat proses penyakit. Penting untuk meningkatkan dan merencanakan berbagai program kesehatan yang ditujukan pada kelompok lansia (Harsismanto et al., 2020; Kiik et al., 2018). Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan (graduil) kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti serta mempertahankan struktur dan fungsi secara normal (Andri et al., 2019).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia berdasarkan BPS (2019) angkanya terus meningkat karena telah memasuki *ageing population* yang dimulai sejak tahun 2020 yang diperkirakan mencapai lebih dari 10% dan bahkan pada tahun 2045 lansia di Indonesia hampir mencapai 1/5 dari seluruh jumlah penduduk Indonesia. Selain itu mayoritas penyebaran lansia di perkotaan dan pedesaan pada kelompok usia 60-69 tahun.

Hasil survei yang dilakukan oleh Riskesdas (2018) gangguan kesehatan mental terjadi pada semua rentang usia dengan prevalensi 6,2% pada remaja (15-24 tahun), 5,4% pada usia (25-34 tahun), 6,6% pada usia (35-44 tahun), 6,1% pada usia (45-54 tahun), 6,5% pada usia (55-64 tahun), 8,0% pada usia (65-74 tahun) dan tertinggi 8,9% pada usia (75 tahun ke atas). Berdasarkan hal tersebut kita dapat melihat bahwa ternyata angka yang tinggi itu pada usia lansia hingga 75 tahun ke atas. Terdapat data statistik menunjukkan jumlah penduduk lansia di Jawa Barat pada tahun 2020 mencapai 10,05 % dari penduduk Jawa Barat sebanyak 48,27 juta jiwa.

Berdasarkan hasil survei yang menunjukkan rentannya lansia mengalami gangguan mental diperlukan sebuah intervensi pencegahan yang diberikan untuk lansia yaitu *forgiveness therapy*. *Forgiveness therapy* merupakan salah satu intervensi yang dapat mengubah kepahitan menjadi netralitas, atau bahkan menjadi kenangan dengan kecenderungan positif, dan dengan demikian memungkinkan kepuasan yang lebih besar terhadap kehidupan (Noviyanty et al., 2022; Zichnali et al., 2019). Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa ketika kita memaafkan, kita mengubah kepahitan menjadi netralitas, atau bahkan menjadi kenangan dengan kecenderungan positif, dan dengan demikian memungkinkan kepuasan yang lebih besar dengan hidup. Akhirnya, kepuasan meningkat ketika humor yang baik meningkat, rasa humor dikaitkan dengan manfaat psikologis, seperti sensasi kebahagiaan, kesejahteraan, dan harmoni (Chamorro-Garrid et al., 2021).

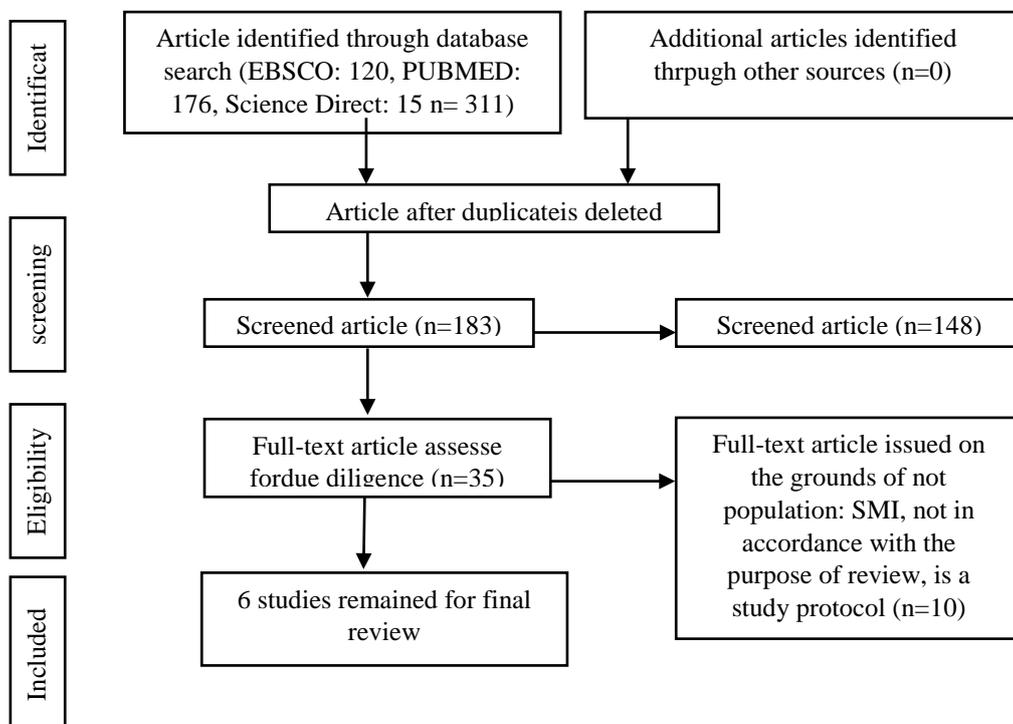
Pemaafan merupakan salah satu tugas perkembangan lansia yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan beberapa aspek seperti penurunan fisik, kematian pasangan, penurunan penghasilan dan menyesuaikan diri dengan peran sosial. Pemaafan memiliki beberapa manfaat diantaranya yang berkaitan dengan kehidupan dimana seorang individu dapat menyesuaikan diri sehingga memiliki manfaat terhadap kesejahteraan subjektif, rehumanisasi diri, peningkatan welas asih diri (Gao et al, 2022; Schumann & Walton, 2022; Booker & Perlin, 2021).

Pemaafan dapat memulihkan komitmen dan kedekatan hubungan setelah terjadi tindakan yang menyakitkan dengan membantu seseorang dalam menghilangkan motivasi negatif antara pribadi, mengurangi rasa dendam dan keinginan untuk menjauhi sikap negatif dan bersikap lebih bijaksana. Pemaafan dapat mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif secara umum berhubungan positif dengan kesehatan mental, serta berhubungan negatif dengan depresi (Oktaviana, 2022).

Inervensi yang bertujuan mempromosikan kesehatan mental, mengurangi penyakit mental dan memperlambat penurunan sangat penting untuk kualitas hidup dalam populasi lansia untuk mengurangi biaya perawatan kesehatan. Ketika intervensi pengampunan (*forgiveness therapy*) berkembang, penting untuk meneliti apakah intervensi dapat secara konsisten menunjukkan efek positif pada tingkat pengampunan dan kesehatan mental pada lansia. Meskipun banyak intervensi pengampunan telah terbukti efektif di beberapa kelompok, tetapi hanya sedikit yang telah diterapkan pada orang tua dan tidak satupun dari mereka yang secara jelas membahas masalah yang berkaitan dengan usia lanjut (Zichnali et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Data base yang digunakan dalam pencarian artikel ini menggunakan Science Direct, EBSCO, dan PUBMED, kata kunci yang digunakan di sesuaikan dengan populasi dalam penyusunan literatur berfokus pada efektifitas *forgiveness therapy* pada kesehatan mental lanjut usia. Kata kunci dikelompokkan menurut tiga kategori: kesehatan mental (*'mental health', 'mental illness', and 'mental disorder'*); lansia (*'elderly', 'old', 'aged', 'gerontic', and 'old age'*); *forgiveness therapy ('forgiveness therapy')*. Menurut kriteria seleksi kami, pilihan 'peer-review', 'teks lengkap', dan 'artikel jurnal' dan bahasa 'Inggris' dipilih selama proses pencarian.



Gambar. 1
Algoritma Pencarian

Pemilihan Kriteria

Studi yang dipilih setelah proses pencarian artikel berdasarkan kriteria inklusi seperti judul dan abstrak, sumber artikel jelas terindex, ditulis dalam bahasa Inggris, teks lengkap, artikel penelitian dan diterbitkan dalam rentang tahun 2013-2022. Selection data pencarian digambarkan dalam bentuk diagram PRISMA yang didalamnya sudah tergambar database penelitian, penghapusan duplikat artikel, penyaringan artikel (judul/abstrak dan teks lengkap) kemudian membaca teks lengkap dan jumlah akhir dan studi akan dihapus jika tidak memenuhi syarat yang ditentukan.

HASIL PENELITIAN

Tabel.1
Scoping Review

Nama Penulis, Judul Artikel, Jenis Literatur	Tahun	Tujuan	Hasil Temuan
Chamorro-garrido O, Alberto Ramirez-fernandez, Encarnación Raquel, Ana Ortega-martínez, Ana Raquel <i>Autobiographical Memory, Gratitude, Forgiveness And Sense Of Humor: An Intervention In Older Adults</i> <i>Quantitative</i>	2021	Memverifikasi intervensi berdasarkan Memori Otobiografi, Pengampunan, Syukur, dan Rasa humor akan meningkatkan kualitas hidup pada orang dewasa lebih tua	Intervensi itu efektif, menghasilkan peningkatan kesejahteraan orang dewasa yang berpartisipasi, dipertahankan selama 12 bulan berikutnya, berbeda dengan dua kelompok lainnya
Friedman, Elliot M Ruini, Chiara Foy, Renee Jaros, Laverne Sampson, Hellen Ryff, Carol D Friedman, Elliot M Ruini, Chiara Foy, Renee Jaros, Laverne Ryff, Carol D Up, Lighten UP! A Community-Based Group Intervention To Promote Psychological Well-Being In Older Adults <i>Quantitative</i>	2015	Menguji intervensi kelompok baru (program Lighten UP!) untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis pada orang dewasa yang lebih tua yang tinggal di masyarakat	Peningkatan PWB, kepuasan hidup, dan kesejahteraan sosial secara signifikan bersama dengan tingkat depresi yang lebih rendah dan gejala fisik dan keluhan tidur yang lebih sedikit
Foulk, Mariko A. Ingersoll-Dayton, Berit Fitzgerald, James <i>Mindfulness-based forgiveness groups for older adults</i> <i>Quantitative</i>	2017	Menilai intervensi kelompok pemaafan untuk membantu orang dewasa yang lebih tua mengatasi masalah reaksi negatif terhadap pelanggaran sebelumnya dan untuk mengalami pengampunan	orang dewasa yang lebih tua tampaknya sangat termotivasi untuk memaafkan
Rey, Lourdes Extremera, Natalio <i>Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive</i>	2015	Menilai hubungan antara pengampunan dan kualitas hidup terkait kesehatan pada orang	Skor pengampunan disposisional berkorelasi secara signifikan dan positif dengan semua strategi koping adaptif,

cognitive emotion regulation strategies as mediators <i>Quantitative</i>	tua		yaitu, pemfokusan ulang positif, fokus pada perencanaan, penilaian ulang positif, menempatkan ke dalam perspektif dan penerimaan. Pemaafan berhubungan positif dengan subskala kesehatan fisik dan mental dari SF-12
Zichnali, Olga Moraitou, Despina Pezirkianidis, Christos Stalikas, Anastasios Examining The Effectiveness Of Two Types Of Forgiveness Intervention To Enhance Well-Being In Adults From Young To Older Adulthood <i>Quantitative</i>	2019	Meneliti efektivitas dua jenis intervensi pengampunan untuk meningkatkan kesejahteraan pada orang dewasa dari muda hingga dewasa tua	Intervensi pengampunan, dan terutama yang didasarkan pada tradisi Ortodoks, untuk meningkatkan keterampilan memaafkan dan meningkatkan kesejahteraan mental pada orang dewasa
Mathias Allemand, Marianne Steiner Spiritual Psychotherapy and Mental Health: The Forgiveness Therapy in Achieving Spiritual Well-Being of Drug Addicts with Depression Disorders <i>Quantitative</i>	2022	Menguji efek dari intervensi pengampunan singkat untuk orang dewasa yang lebih tua.	Intervensi pengampunan untuk orang dewasa yang lebih tua yang membantu peserta mengklarifikasi dan menangani pelanggaran interpersonal masa lalu, sekarang, dan masa depan.

Hasil dari enam artikel merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk efektivitas pemberian *forgiveness therapy* terhadap kondisi mental lansia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan Pendekatan *quasi experimental* dan pendekatan *pre and post test with control group*. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang berusia 45 hingga 80 tahun. Hasil penelitian dari tujuh artikel menunjukkan bahwa terapi *forgiveness therapy* efektif dalam meningkatkan kondisi mental lansia, kemudian selain itu terapi ini juga dapat meningkatkan kepuasan hidup secara signifikan, menurunkan gejala depresi, gejala fisik, keluhan tidur, menurunkan kecemasan, menyelesaikan konflik interpersonal masa lalu, sekarang dan masa depan. Selain itu juga pemberian terapi *forgiveness therapy* pada lansia menjadi salah satu strategi adaptif yang sangat membantu lansia untuk fokus pada hal-hal positif yang berkaitan dengan pada perencanaan, penilaian ulang positif, menempatkan ke dalam perspektif dan penerimaan.

PEMBAHASAN

Scoping review ini dibuat untuk mengidentifikasi efektivitas dari *forgiveness therapy* terhadap kesehatan mental lansia. Lansia berdasarkan WHO mulai dari usia pertengahan hingga sangat tua 45-90 tahun yang terbagi menjadi empat kelompok usia dan seiring dengan bertambahnya usia diikuti oleh berbagai penurunan fungsi fisik maupun psikis pada akhirnya membuat lansia mengalami keterbatasan kemampuan fisik, sakit kronis, kehilangan pasangan, teman dan dukungan sosial akan mempengaruhi kondisi psikologis pada lansia.

Kondisi psikologis atau mental lansia merupakan bagian dari permasalahan kesehatan karena keentanannya karena akan mengganggu seseorang dalam menjalani fungsi hidup khususnya dalam upaya menyesuaikan diri dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang muncul. Ketika tidak mampu menyelesaikan masalah maka akan menimbulkan stress yang berlebih sehingga menjadikan kesehatan mental menjadi rentan dan dinyatakan mengalami gangguan kesehatan mental, seseorang 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 (Yuliatun & Megawati, 2021).

Kondisi kesehatan pada lansia akan mempengaruhi aktivitas lansia hal ini menyebabkan munculnya masalah sosial seperti ketidakmampuan fisik dan gangguan psikologis pada lansia (Pusvitasari & Jayanti, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh bahwa memaafkan dapat mengurangi stres maka dengan demikian meningkatkan berbagai indikator kesehatan secara fisik. Selain itu memaafkan orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup.

Intervensi *forgiveness therapy* merupakan salah satu intervensi yang dapat diberikan dan efektif hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chamorro-garrid et.al (2021) menyebutkan bahwa intervensi *forgiveness therapy* efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis atau mental pada lansia dibandingkan dengan 2 kelompok lain yang diberikan terapi selain *forgiveness therapy* pada penelitian ini dikaitkan juga dengan adanya kepuasan hidup dan kebahagiaan lansia yang semakin meningkat setelah dilakukan terapi ini.

Kepuasan hidup yang lansia ingin capai saat ini bukan mengenai bagaimana bisa mencapai segala sesuatu dalam pekerjaan atau lingkungan sosial tetapi lebih kepada kepuasan mencapai penuaan yang sukses tentunya dengan kondisi fisik dan mental yang sehat, untuk mewujudkan hal tersebut maka perlu dilakukan hal-hal yang dapat menghindari stress atau depresi yang akan menghambat kepuasan hidup pada lansia salah satunya dengan terapi *forgiveness therapy* karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh López et al., (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* dapat secara efektif menghasilkan lebih banyak perubahan pada depresi, kecemasan, dan harapan daripada kondisi tanpa *forgiveness therapy*.

Terapi *forgiveness* merupakan teknik intervensi yang dapat diberikan kepada semua kalangan salah satunya lansia, dimana lansia mengalami banyak peristiwa dalam hidupnya mulai dari sejak lahir hingga masa tuanya. Ketika hal tersebut memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan maka akan membekas dan membuat lansia memiliki kondisi mental yang tidak sehat dengan gejala stress dan depresi, kondisi ini tidak akan terjadi dan bisa diatasi ketika seseorang memiliki strategi koping yang bagus. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Theofani & Herdiana (2020) menyatakan terapi pemaafan membantu individu untuk membentuk atau mengontrol pikiran negatif menjadi lebih positif. Individu yang dapat mengontrol kemarahannya akibat peristiwa yang tidak menyenangkan cenderung tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai. berada dalam situasi yang menekan

Berkaitan dengan pengalaman lansia yang sangat banyak sejak lahir hingga kini dan tidak dapat dipungkiri bahwa pasti akan ada sebuah pengalaman yang membekas entah itu kebahagiaan ataupun sesuatu hal yang menimbulkan luka. Hal ini menjadi penting karena kita semua pernah terluka, hampir tidak ada yang menjadi dewasa tanpa pernah mengalami rasa sakit emosional. Meskipun demikian, sesungguhnya apa yang kita lakukan dengan luka tersebut jauh lebih penting daripada luka itu sendiri ketika luka itu menjadi sesuatu yang besar dan membuat seseorang menjadi takut, maka ini bisa menjadi trauma. Trauma adalah

suatu kejadian luar biasa yang bersifat mengancam fisik, mental dan harga diri individu yang erat kaitannya dengan masalah mental (Afriyenti, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Zichnali et al., (2019) dengan hasil intervensi *forgiveness therapy* dapat meningkatkan keterampilan memaafkan dan meningkatkan kondisi mental atau psikologis.

SIMPULAN

Forgiveness therapy efektif untuk meningkatkan kesehatan mental pada lansia, Target lansia untuk mencapai kesuksesan di masa tua bukan hanya dilihat secara fisik tetapi juga secara mental. Terapi ini menjadi salah satu jalan dalam mencapai kesuksesan dan tujuan itu karena lansia dibantu untuk mampu berdamai dengan masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Lansia dibantu untuk menyelesaikan segala hal yang berkaitan dengan kehidupannya yang dapat mempengaruhi kondisi mentalnya yang jika dibiarkan akan menimbulkan kecemasan dan depresi pada lansia sehingga tujuan dan harapan menjalani masa tua lebih baik tidak akan mampu tercapai.

SARAN

Tinjauan ini bisa menjadi referensi tambahan bagi tenaga kesehatan dalam melakukan tindakan penanganan masalah psikososial bagi lansia dengan mempertimbangkan kondisinya secara fisik dan berbagai penurunan fungsi yang lansia alami sehingga dapat mempertimbangkan pemberian terapi sesuai dengan tanda gejala yang lansia alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyenti, L. U. (2022). Studi Kasus: Forgiveness Therapy untuk Mengurangi Trauma Masa Lalu. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 806-814. <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i2.6323>
- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 304-313. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Booker, J. A., & Perlin, J. D. (2021). Using Multiple Character Strengths to Inform Young Adults' Self-Compassion: The Potential of Hope and Forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 379–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716048>
- BPS. (2019). *Statistik Indonesia 2019 (Indonesian Statistics)*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2019/07/04/daac1ba18cae1e90706ee58a/statistik-indonesia-2019.html>
- Chamorro-Garrido, A., Ramírez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. R. (2021). Autobiographical Memory, Gratitude, Forgiveness and Sense of Humor: An Intervention in Older Adults. *Frontiers in Psychology*, 12, 731319. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731319>
- Gao, F., Li, Y., & Bai, X. (2022). Forgiveness and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis Review. *Personality and Individual Differences*, 186, 111350. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111350>
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>

- López, J., Serrano, M. I., Giménez, I., & Noriega, C. (2021). Forgiveness Interventions for Older Adults: A Review. *Journal of Clinical Medicine*, 10(9), 1866. <https://doi.org/10.3390/jcm10091866>
- Noviyanty, H., Ismail, Z., Hamjah, S. B. H., & Mohamad, A. D. (2022, February). Spiritual Psychotherapy and Mental Health: The Forgiveness Therapy in Achieving Spiritual Well-Being of Drug Addicts with Depression Disorders. In *Second International Conference on Public Policy, Social Computing and Development (ICOPOSDEV 2021)* (pp. 7-14). Atlantis Press. <https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.220204.002>
- Oktaviana, S. K. (2022). Terapi Pemaafan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Korban Kekerasan. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 59–70. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15523>
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2020). Pemaafan dan Kebahagiaan pada Lansia. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 73–83. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24598>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2018*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Schumann, K., & Walton, G. M. (2021). Rehumanizing the Self After Victimization : The Roles of Forgiveness Versus Revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(3), 469–492. <https://doi.org/10.1037/pspi0000367>
- Theofani, E., & Herdiana, I. (2020). Meningkatkan resiliensi penyintas pelesual melalui terapi pemaafan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 1-7. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9865>
- Yuliatun, I., & Megawati, P. (2021). Terapi Pemaafan untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Individu: Studi Literatur Forgiveness Therapy to Improve Individual Mental Health: A Literature Study. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5325>
- Zichnali, O., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2019). Examining the Effectiveness of Two Types of Forgiveness Intervention to Enhance Well-Being in Adults from Young to Older Adulthood. *OBM Geriatrics*, 3(2), 044. <https://doi.org/>