



Terapi *Forgiveness* untuk Meningkatkan Optimisme Anak yang Berhadapan dengan Hukum

Aironi Zuroida¹, Nur Irmayanti¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra Surabaya

DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v%vi%i.245>

Abstract : *Children having conflict with law whom called offender justice are placed in the jail and it makes them feel helpless and pessimistic about their future. This study aimed to test the effectiveness of forgiveness therapy toward children optimism involving a number of children having conflict with law whom managed by Social Protection and Rehabilitation in Surabaya. This is an experimental research design using saturated sampling technique. All populations will be given Forgiveness Therapy and their optimism level will be measured . The data was analysed using the Wilcoxon Signed Rank Test analysis. The results showed that there were differences between pretest and posttest of optimism among children. On the other words, the therapy was effective to increase optimism.*

Kata kunci : *Forgiveness therapy, Optimism, ABH*

Abstrak : Anak yang berhadapan dengan hukum ditempatkan di rumah tahanan dan itu membuat mereka merasa tidak berdaya dan pesimis menghadapi masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan Forgiveness Therapy terhadap tingkat optimisme anak-anak yang berhadapan dengan hukum. Sejumlah anak yang berhadapan dengan hukum di bawah naungan UPT Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Marsudi Putera (PRSMP) Surabaya dilibatkan dalam penelitian ini. Design penelitian eksperimen menggunakan teknik sampling jenuh dengan mengambil semua populasi yang ada. Semua populasi akan diberi pelatihan Forgiveness Therapy dan akan diukur tingkat optimismenya menggunakan skala optimisme. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan nilai optimisme pada anak yang berhadapan dengan hukum ABH sebelum dan sesudah diberikan terapi forgiveness. Dengan kata lain terapi forgiveness dapat dianggap efektif untuk meningkatkan optimisme pada ABH.

Kata kunci : *Terapi forgiveness, Optimis, ABH*

Pendahuluan

Anak yang berhadapan dengan hukum (ABH) adalah anak yang memiliki konflik dengan hukum, korban tindak pidana, atau anak yang menjadi saksi tindak pidana (UU No.11, 2012). Jeratan hukum berlaku pada anak berusia sekurang-kurangnya 12 tahun dan tidak lebih dari 18 tahun. Kepala Badan Pemberdayaan Masyarakat dan Keluarga Berencana (Bapemas KB) Surabaya mengatakan hingga Oktober 2016 tercatat 86 kasus anak berhadapan dengan hukum (ABH). Adapun pada tahun 2015 jumlah sebanyak ABH tercatat sebanyak 107 kasus. (Kompas, 16/12/12). Mereka yang telah melakukan pelanggaran hukum ditangkap oleh polisi lalu ditahan di rumah tahanan. Proses peradilan yang panjang pasti memberikan tekanan secara fisik maupun psikologis pada anak-anak tersebut.

Purnianti & Tinduk (2002) menjelaskan reaksi anak-anak ketika mengetahui akan ditempatkan di rumah tahanan pada umumnya takut, kaget dan merasa sedih. Emosi-emosi negatif ini kemudian membuat anak cenderung memiliki cara pandang negative sehingga menimbulkan rasa tidak mampu dan tidak berdaya. Dampak lainnya mereka menjadi kurang optimis dalam menghadapi setiap tantangan di kehidupannya sehingga hal ini menjadi hambatan bagi perkembangan psikologis mereka di masa depan. Remaja yang pesimis merasakan ketakutan yang selanjutnya merespon peristiwa-peristiwa yang terjadi padanya dengan kemarahan dan bersikap agresif. Individu yang pesimis cenderung untuk menyerah dan putus asa ketika berhadapan dengan masalah yang serius dalam hidupnya.

Chang (2001) mendefinisikan optimisme sebagai pengharapan individu akan terjadinya peristiwa baik dalam hidupnya dimasa depan. Menurut (Seligman, 2008), optimisme adalah cara berpikir individu dalam menghadapi keadaan yang baik (*good condition*) maupun keadaan yang buruk (*bad condition*). Individu yang memiliki optimisme tinggi adalah individu yang percaya bahwa kekalahan yang dialaminya bersifat sementara dan hanya terjadi pada peristiwa tertentu saja. Individu yang optimis jarang mengalami sakit atau lebih cepat sembuh dari sakit dibandingkan orang yang pesimis. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan terhadap narapidana, ditemukan bahwa sikap optimis narapidana berhubungan dengan tingkat stres yang mereka alami. Dengan kata lain semakin optimis narapidana, semakin rendah tingkat stres yang dialami (Ekasari & Susanti, 2009).

Sifat optimisme akan terlihat dari *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*. *Permanence* adalah lamanya waktu individu menyimpan kenangan tentang bagaimana cara menyikapi berbagai kejadian yang menyimpannya. Orang yang optimis akan melihat peristiwa yang tidak menyenangkan sebagai sesuatu yang terjadi secara sementara dan melihat sesuatu yang menyenangkan sebagai sesuatu yang permanen. Sedangkan orang yang pesimis akan menjelaskan kegagalan atau kejadian yang menekan dengan cara menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dengan kata-kata "selalu", dan "tidak pernah". Adapun *Pervasiveness* merupakan gaya seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya baik secara universal atau secara spesifik. Orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal. Sedangkan dalam menghadapi peristiwa yang menyenangkan, orang yang optimis melihatnya secara universal atau keseluruhan, sedangkan orang yang pesimis memandang peristiwa menyenangkan disebabkan oleh faktor-faktor tertentu. Selanjutnya *personalization* adalah bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi apakah karena faktor internal atau eksternal. Orang yang optimis yakin bahwa kesalahan itu berasal dari faktor eksternal, dan kesuksesan berasal dari faktor internal. Sedangkan orang yang pesimis memandang masalah-masalah yang menekan bersumber dari dalam dirinya

(internal) dan menganggap keberhasilan sebagai akibat dari situasi diluar dirinya (eksternal).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pemaafan mampu mereduksi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. (Enright, 2001) mendefinisikan pemaafan adalah keinginan seseorang untuk meninggalkan kemarahan, penilaian negatif, dan perilaku acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya dengan tidak adil. Hal ini diperkuat oleh (Nakamura, Csikszentmihalyi, Snyder, & Lopez, 2002) yang mengemukakan bahwa pemaafan sebagai respon seseorang terhadap pelaku pelanggaran, peristiwa pelanggaran, serta akibat dari pelanggaran tersebut sehingga terjadi transformasi terhadap efek negatif menjadi netral atau positif. (Toussaint & Webb, 2005) mengatakan bahwa pemaafan berhubungan positif dengan kesehatan mental secara keseluruhan, dan pemaafan berhubungan negatif dengan depresi. Kesulitan memaafkan situasi yang tidak menyenangkan dari Tuhan dan diri sendiri berhubungan positif dengan depresi dan kecemasan. Pemaafan terhadap diri sendiri dan orang lain secara negatif berhubungan dengan distress psikologis (Enright, 2001; Toussaint & Webb, 2005; Worthington & Scherer, 2004). Pemaafan dan optimisme memiliki hubungan positif dengan hubungan interpersonal yang baik dan perilaku hidup sehat namun kedua variable itu berhubungan negatif dengan kecemasan, depresi dan stress (Lawler-Row & Piferi, 2006). Individu yang belum mampu memaafkan cenderung untuk menghindari masalah berkaitan dengan hal-hal menyakitkan seputar objek pemaafan di masa lalu. Ketidaksediaan untuk memaafkan terbukti menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan. Selanjutnya (Enright, 2001) menyebutkan bahwa korban mungkin melakukan berbagai mekanisme pertahanan diri yang tidak membantu dan semakin melemahkan sumber daya dalam dirinya seperti munculnya berbagai emosi negatif, distorsi kognitif, kondisi kesehatan yang menurun, maupun perilaku yang tidak adaptif. Sebaliknya, kesediaan untuk memaafkan membuka kesempatan bagi setiap orang untuk jujur mengakui perasaan-perasaan menyakitkan yang dialami, memiliki pandangan yang lebih baik, dan merasa terbebas dari penjara emosional. Sedangkan (Vandergriff, 2007) menjelaskan pemaafan mampu memprediksi adanya perubahan tingkat optimisme pada individu, sikap optimis pada individu dapat muncul ketika individu mampu merelakan situasi-situasi menyakitkan di masa lalu dengan cara memaafkan orang lain

Salah satu cara mengembangkan potensi seseorang untuk melakukan pemaafan adalah dengan cara melakukan terapi pemaafan atau yang biasa disebut juga dengan *forgiveness therapy*. Peneliti memilih terapi pemaafan berdasarkan pertimbangan bahwa kondisi subjek yang memiliki permasalahan emosi, pikiran, dan perilaku negatif seperti rasa marah dan juga bersalah pada diri sendiri, orang lain, dan situasi. Pemberian terapi *forgiveness* diharapkan mampu mengurangi afek negatifnya dan mengarahkan kepada sikap optimis. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa terapi pemaafan efektif untuk menurunkan tingkat depresi, kemarahan dan kebencian, stres dan *distress*, serta menumbuhkan perasaan positif (Akhtar, Dolan, & Barlow, 2017). Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh *forgiveness therapy* terhadap peningkatan optimisme pada anak yang berhadapan dengan hukum (ABH).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik. Rancangan eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan di akhir pembelajaran sampel diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui peningkatan optimisme

pada anak berhadapan dengan hukum setelah diterapkan *forgivness therapy*. Berikut merupakan tabel desain penelitian *one group pretest-posttest design*.

Tabel 1
Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
T1	X	T2

T1 : Tes awal (*Pretest*) sebelum diberikan terapi *forgiveness*

T2 : Tes Akhir (*Posttest*) setelah diberikan terapi *forgiveness*

X : Terapi *forgiveness*

Penelitian ini dilakukan di UPT Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Marsudi Putera (PRSMP) Surabaya. Populasi penelitian ini adalah semua ABH yang berada di UPT Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Marsudi Putera (PRSMP) Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh dimana semua populasi diambil sebagai sampel. Menurut (Sugiyono, 2010) sampling jenuh dilakukan jika penelitian akan membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Dari data yang diperoleh sampel penelitian ini berjumlah 15 Anak yang Berhadapan dengan Hukum (ABH).

Prosedur intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pelatihan *Forgivness Therapy*. Tahapan intervensi terdiri dari pemberian informed consent, pretest, posttest, dan foolw up. Pemberian *Informed Consent* bertujuan untuk memperoleh kesediaan subjek dalam mengikuti proses penelitian secara keseluruhan. Selanjutnya diberikan pretest skala optimisme yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Seligman, 2008) yaitu aspek *permanence*, *perfasiveness*, dan *personalization*. Tahap selanjutya adalah pemberian treatment yaitu perlakuan pada kelompok sample berupa pelatihan selama dua kali pertemuan. Setiap pertemuan berduarasi antara 120 – 160 menit. Berikutnya adalah *posttest* yaitu pemberian skala yang sama dengan tujuan untuk melihat perubahan skor optimisme setelah mengikuti pelatihan. Tindak lanjut (*follow up*) dilakukan untuk melihat apakah pengaruh dari pelatihan masih bertahan pada kelompok eksperimen.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah membandingkan nilai pretest dan posttest sebelum dan sesudah mendapatkan terapi *forgiveness* dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji tersebut digunakan untuk data yang berbentuk ordinal atau berjenjang (Muhid, 2019)

Hasil Penelitian

Hasil uji taraf signifikansi diperoleh $p = 0,001$ sehingga $p < 0,05$ yang artinya signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada ABH setelah diberikan *Forgiveness Therapy*. Dengan kata lain *Forgiveness Therapy* dapat meningkatkan sikap optimisme pada Anak yang Berhadapan dengan Hukum (ABH). Hasil pengujian data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Hasil Uji Signifikansi Data Pretest dan Posttest Kelompok Skala Optimisme

	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan	Kesimpulan
ABH	-3.422 ^b	.001	Sig < 0,05	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti maka pembuktian empiris ini memberikan penjelasan bahwa *Forgiveness Therapy* dapat meningkatkan optimisme pada Anak yang Berhadapan dengan Hukum (ABH).

Pembahasan

Dari hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada anak yang berhadapan dengan hukum setelah diberikan *Forgiveness Therapy*. Dengan kata lain *forgiveness Therapy* dapat meningkatkan optimisme pada anak yang berhadapan dengan hukum dengan taraf signifikansi sebesar 0,001. Hasil penelitian ini memperkuat pendapat dari sejumlah penelitian sebelumnya bahwa terapi pemaafan mampu memprediksi adanya perubahan tingkat optimisme pada individu. Selain itu sikap optimis pada individu dapat muncul ketika individu mampu merelakan situasi-situasi menyakitkan di masa lalu dengan cara memaafkan orang lain (Vandergriff, 2007). Pemaafan juga menjadi cara *healing* (penyembuhan) secara psikologis yang dapat mengurangi rasa sakit hati dan kemarahan. Setelah melakukan pemaafan, individu memiliki tingkat optimisme yang lebih tinggi dan itu dapat meningkatkan harapan, kualitas hidup, dan perasaan peduli terhadap orang lain.

Dalam penelitian ini setelah pelaksanaan *forgiveness Therapy* berlangsung, peneliti melakukan tindak lanjut (*follow up*) subyek DN dan UL mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih tenang dalam menjalankan aktifitasnya selama menjalani rehabilitasi. Mereka juga mengaku bisa lebih yakin bahwa apa yang dijalani saat ini adalah proses mereka untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Setelah mendapatkan intervensi terapi *forgiveness*, sample merasakan pemaafan yang dilakukan dapat meningkatkan perasaan positif, mengurangi laju penyerangan penyakit psikiatris, mengurangi respon fisik terhadap stres (*somatisasi*), dan memperbaiki hubungan interpersonal. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh (Murray, 2002) bahwa salah satu intervensi psikologis, pemaafan menjadi salah satu pilihan terapeutik yang dapat memulihkan konflik, baik secara pribadi maupun dalam kelompok atau komunitas. Intervensi psikologis pemaafan memiliki dampak yang positif, tidak hanya pada aspek hidup psikologis, melainkan juga aspek biologis dan sosiologis. Terapi pemaafan juga dapat dilakukan sebagai strategi antisipasi terhadap munculnya gangguan sekaligus proses pemulihan emosi, pikiran, perilaku, dan motivasi yang terganggu. Pengalaman memaafkan dan merasa dimaafkan membuat individu bertumbuh dan berkembang dalam hidup, baik secara kualitas maupun kuantitas.

Selanjutnya mereka juga mengungkapkan bahwa setelah keluar dari rehabilitasi mereka yakin akan bisa mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dari sebelumnya. Hal ini juga sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Philpot C (dalam American Psychological Association, 2006) menyatakan bahwa pemaafan adalah sebuah proses (hasil dari sebuah proses) yang meliputi perubahan emosi dan sikap untuk lebih menghormati hal-hal atau pihak-pihak yang dianggap bersalah. Oleh banyak pekerja praktik klinis dan peneliti, pemaafan dapat menjadi terapi yang menjanjikan karena mampu mereduksi rasa marah dan memulihkan kesehatan emosi. Pemaafan memberikan ruang bagi seorang untuk menerima dan merelakan segala hal yang pernah terjadi dalam hidupnya dan melepaskan emosi negatif yang menyertainya dan menjadi pemikiran dan emosi yang lebih positif. Dalam (Worthington & Scherer, 2004) dikatakan memaafkan bahkan dianggap sebagai salah satu penanggulangan masalah yang berfokus pada emosi yang dapat mengurangi risiko kesehatan dan meningkatkan resiliensi sehat.

Emosi positif merupakan gambaran dari sikap optimis pada seseorang karena emosi positif membawa seseorang untuk berfikir bahwa peristiwa buruk hanya berlangsung sementara, terjadi pada hal-hal tertentu, dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika mengalami peristiwa buruk. Sebaliknya ketika mengalami peristiwa baik individu yang optimis percaya bahwa peristiwa akan berlangsung menetap, akan terjadi pada seluruh

aspek kehidupan, dan dirinya menjadi sumber penyebab peristiwa baik tersebut. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Lopez & Snyder dalam (Ghufron & Rini Risnawita, 2010) bahwa optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Kemudian Scheier dan Carver dalam (Ghufron & Rini Risnawita, 2010) juga menyatakan hal yang serupa bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki. Optimisme mengarahkan individu untuk biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.

Setelah mendapatkan pelatihan *Forgiveness Therapy*, diketahui bahwa sebagian besar anak yang berhadapan dengan hukum telah mampu mengambil makna atau pembelajaran yang berharga dari permasalahan yang dialami dalam kaitannya dengan kasus yang sedang dihadapi saat ini. Kemampuan subjek untuk menggali makna dan pembelajaran dari suatu peristiwa yang menyakitkan di masa lalunya tentunya tidak terlepas dari perubahan cara berfikir subjek yang menjadi lebih peduli dengan dirinya, lebih berhati-hati dan cermat dalam menilai konsekuensi dari perbuatan yang ia lakukan sehingga menimbulkan sikap optimisme dalam menjalankan kehidupan di masa datang. Berdasarkan hal yang sudah dipaparkan, maka dapat dikatakan bahwa pelatihan *Forgiveness Therapy* berdampak pada peningkatan optimisme pada anak yang berhadapan dengan hukum yang akan menentukan cara mereka dalam memandang lingkungannya, orang lain, dan juga dirinya sendiri sehingga anak yang berhadapan dengan hukum (ABH) dapat menemukan bahwa dirinya berharga sama seperti orang lain atau anak-anak lain yang tidak terjerat kasus hukum seperti mereka. Hal ini senada dengan apa yang disebutkan oleh (Sarastika, 2014) bahwa optimisme merupakan sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal, serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Optimisme juga dapat diartikan berfikir positif. Jadi optimisme lebih merupakan paradigma atau cara berfikir. Selanjutnya ia menambahkan bahwa Sikap optimisme itu bisa muncul karena faktor keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya, dan munculnya sikap optimis itu karena kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka itu yang akan dilakukannya.

Simpulan dan Saran

Perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada anak yang berhadapan dengan hukum (ABH) menunjukkan keefektifan terapi *forgiveness* yang diterapkan. Optimisme subjek juga menunjukkan peningkatan setelah melalui terapi tersebut yang disampaikan melalui jawaban para subjek tentang apa yang dirasakan dan dikatakan. Implikasi hasil penelitian ini dapat diterapkan pada individu yang mengalami tingkat optimisme yang rendah atau kondisi dengan emosi negatif.

Pengembangan untuk penelitian berikutnya dapat dilakukan dengan menggunakan kelompok kontrol dan eksperimen agar terdapat data pembandingan untuk melihat apakah terapi *forgiveness* ini efektif untuk meningkatkan optimisme. Subjek penelitian dalam penelitian ini juga dapat dikembangkan dalam jumlahnya sehingga dapat diperkaya datanya dengan membandingkan dari segi usia maupun beratnya kasus yang dihadapi. Bagi pengelola Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Marsudi Putera (PRSMP) Surabaya dapat mempertimbangkan kondisi anak yang berhadapan dengan hukum karena mereka cukup berbeda dibandingkan dengan anak-anak yang lain. Pemenuhan sejumlah kebutuhan mereka yang meliputi kebutuhan fisiologis, psikologis, perhatian, kedekatan, rasa aman dan nyaman harus menjadi perhatian pihak terkait. Dukungan eksternal yang didapatkan akan membuat mereka optimis mencapai cita-cita dan harapan mereka.

Daftar Pustaka

- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450–463.
- Chang, E. C. (2001). *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. American Psychological Association.
- Ekasari, A., & Susanti, N. D. (2009). Hubungan antara optimisme dan penyesuaian diri dengan stress pada narapidana kasus NAPZA di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 1–32.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). Teori-Teori Psikologi, yogyakarta. *Ar-Ruzz Media*.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009–1020.
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik: 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows. *Sidoarjo: Zifatama, Edisi ke 2*.
- Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M., Snyder, C., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*.
- Purnianti, M. S. S., & Tinduk, N. M. M. (2002). *Analisa Situasi Sistem Peradilan Pidana Anak Di Indonesia*.
- Sarastika, P. (2014). *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska.
- Seligman, M. E. (2008). Menginstal optimisme. *Bandung: Momentum*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. *Handbook of Forgiveness*, 349–362.
- Vandergriff, D. H. (2007). *Optimism associations with well-being indicators among older people in the United States*. The University of Texas at Arlington.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405.