



## HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA BERCERAI

*THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND HAPPINESS IN THOSE WHO HAVE  
DIVORCED PARENTS*

Rita Sri Yuniadjeng Susanto, Nurul Hartini

Universitas Airlangga

Email: ritasriajeng@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode pengambilan data survei. Subjek penelitian ini yaitu remaja dengan rentang usia 15-23 tahun baik laki-laki ataupun perempuan yang memiliki orang tua bercerai dengan jumlah 114 subjek. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur pemaafan adalah TRIM-18 (*Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory*) yang dikembangkan oleh McCullough dkk. (2006) yang telah diadaptasi oleh (Umar M. F., 2016). Sementara itu alat ukur yang digunakan untuk kebahagiaan adalah *The Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) yang dikembangkan oleh Hills & Argyle (2002) yang telah dimodifikasi dan diadaptasi oleh (Sartika, 2018). Hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,362$  dengan  $p = 0,000$ . Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai.

**Kata Kunci:** Pemaafan, kebahagiaan, remaja, perceraian orang tua

### ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between forgiveness and happiness in adolescents who have divorced parents. This study uses a quantitative approach using survey data collection methods. The subjects of this study were teenagers with an age range of 15-23 years, both male and female who had divorced parents with a total of 114 subjects. The measuring instrument used in this study to measure forgiveness is TRIM-18 (*Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory*) developed by McCullough et al. (2006) which has been adapted by (Umar M. F., 2016). Meanwhile, the measuring tool used for happiness is *The Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) developed by Hills & Argyle (2002) which has been modified and adapted by (Sartika, 2018). The results of the study were analyzed using *Product Moment* from *Pearson* correlation. The results of data analysis show that there is a significant positive relationship between forgiveness and happiness in adolescents who have divorced parents, with a correlation coefficient of  $r = 0.362$  with  $p = 0.000$ . This indicates that the higher the forgiveness, the higher the level of happiness in adolescents who have divorced parents. Conversely, the lower the forgiveness, the lower the level of happiness in adolescents whose parents are divorced.

**Keywords:** Forgiveness, happiness, adolescents, parents divorce

### PENDAHULUAN

Pengadilan Agama Mahkamah Agung Republik Indonesia mencatat rata-rata 10 pasangan bercerai di pengadilan pada tahun 2010. Dari tahun 2005 hingga 2010 angka perceraian terus meningkat (Firdausi L. ,

2017). Data lebih lanjut dari Badan Pusat Statistik (2001) menunjukkan bahwa pada tahun 2018 terjadi 408.202 perceraian, pada tahun 2019 sebanyak 439.002 dan pada tahun 2020 sebanyak 291.677 (Badan Pusat Statistik, 2021). Menurut Kementerian



Agama, sekitar 300.000 perceraian terjadi setiap tahun di Indonesia (CNN Indonesia, 2020). Tingkat perceraian juga meningkat selama pandemi (Ramadhani & Nurwati, 2021).

Orang tua yang bercerai mengalami berbagai efek samping dan perceraian berdampak pada remaja, termasuk kecemasan, perasaan tidak diinginkan atau ditolak orang tua, kesedihan, kesepian, kemarahan, dan rasa bersalah. Perceraian orang tua dapat mempengaruhi kemampuan coping remaja, mempengaruhi kehidupan sosial mereka di kemudian hari, dan menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan trauma.

Dampak negatif perceraian ini dapat diatasi atau dikurangi dengan *forgiveness* atau pemaafan (Azra, 2017). Pemaafan adalah serangkaian tindakan yang dirancang untuk mengurangi balas dendam, menghindari kekerasan, dan meningkatkan motivasi untuk berdamai dengan mereka yang membutuhkan (McCullough, Rachal, K, & Worthington, E, 1997). Dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja lebih sulit untuk memaafkan daripada orang dewasa dan orang dewasa yang lebih tua (Sadiq & Mehnaz, S, 2017), salah satunya terkait perceraian orang tua yang telah terjadi. Remaja merasa sulit untuk memaafkan orang tuanya karena mereka yakin orang tua tidak akan memberi kompensasi atau meminta maaf (Azra, 2017).

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal pada penelitian (Umar, Daud, & Faradillah, 2020), 33,5% remaja yang telah memaafkan orang tuanya 66,5% remaja tidak bisa memaafkan kedua orang tuanya. Sejalan dengan temuan penelitian Hasan (2013) yang menemukan bahwa bahwa remaja sulit memaafkan orang tua, apalagi jika remaja tidak memiliki apa-apa, karena mereka

percaya bahwa memaafkan adalah cara untuk menurunkan harga diri mereka, khususnya ketika remaja tersebut tidak mendapatkan apapun dari orang tua mereka (Azra, 2017).

Penelitian sebelumnya tentang pemaafan menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang berkaitan dengan pemaafan seseorang, seperti: religiusitas orang yang lebih toleran, mereka juga memiliki tingkat religiusitas dan kebahagiaan yang lebih tinggi (Lewis, 2017). Penelitian (Umar, Daud, & Faradillah, 2020) menunjukkan adanya hubungan positif antara empati dengan memaafkan. Semakin besar empati remaja, semakin rela mereka memaafkan perceraian. Studi lain juga menemukan korelasi negatif antara perenungan dan memaafkan. Semakin sedikit refleksi diri, semakin tinggi tingkat pemaafan (Zhang et al., 2015, dalam (Fuente-Anuncibay, Barbadillo, Sánchez, Cambor, & Pizarro-Ruiz, 2021)). Menurut (Gul, 2019) di penelitiannya menemukan tentang hubungan positif antara perhatian dan pemaafan.

Dari berbagai macam variabel yang berhubungan dengan pemaafan di atas, salah satu yang menjadi perhatian adalah studi pemaafan dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). McCullough dan kawan-kawan (1998) mengatakan bahwa kebahagiaan masuk dalam empat faktor utama pemaafan, yaitu determinan social-kognitif, determinan pelanggaran, determinan relasional dan determinan kepribadian. Kualitas relasional hubungan positif dengan pemaafan antara lain tingkat kedekatan, keintiman, komitmen, kepuasan, dan kebahagiaan. Pemaafan merupakan hal yang berhubungan dengan kebahagiaan. Penelitian terdahulu seperti Karremans, Lange, & Outwerkerk (2003) dalam (Pratiwi & B, 2019), penelitian (Shekhar, Jamwal, & Sharma, 2016), Joodat & Zarbakhsh (2015), Maltby, Day, & Barber (2004), Lawler-Row & Piferi, 2006; Al-



Sabeelah dkk., 2014, Fatimah (2018), Rizatul (2021), Putri & Arini (2020) telah menunjukkan hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan seseorang.

Berdasarkan penelitian terdahulu, ditemukan hubungan yang positif antara pemaafan dengan kebahagiaan (Afifah, 2018). Dalam penelitian tersebut semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian (Husna, 2021) yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada pasangan suami istri yang telah bercerai di Kecamatan Bandar Baru. Hal ini didukung oleh studi (Permana, 2018) tentang pemaafan dengan kebahagiaan remaja yang memiliki kepribadian tangguh. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh antara efek memaafkan terhadap kebahagiaan dan bahwa ketangguhan memperkuat efek memaafkan terhadap kebahagiaan. Dalam hal ini juga sejalan dengan studi (Asnawati, 2017) tentang hubungan antara memaafkan dan kebahagiaan pada korban kekerasan dalam rumah tangga. Hal ini menunjukkan hubungan positif bahwa semakin tinggi tingkat pemaafan maka semakin tinggi pula kebahagiaannya. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan, semakin rendah kebahagiaan.

Sementara itu, studi (Maltby, Day, & Barber, 2005) menemukan hubungan antara memaafkan dan penurunan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Penelitian saat ini menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara kebahagiaan dan pemaafan untuk masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan hasil negatif dengan masalah psikologis yaitu depresi (Brown, 2003). Penelitian ini menunjukkan korelasi

negatif dengan sikap memaafkan. Meskipun dalam penelitian Kaleman dkk. (2003) menemukan bahwa harga diri berpengaruh positif terhadap sikap memaafkan (Karremans, P.A.M. Van Lange, J.W. Ouwerkerk, & E.S. Kluwer, 2003).

Peneliti ingin meneliti kembali hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan dalam konteks perceraian dengan subjek remaja yang memiliki orang tua bercerai, karena berdasarkan penjelasan sebelumnya pemaafan berperan penting bagi remaja untuk dapat mengurangi dampak negatif dari perceraian dan juga masih terbatasnya penelitian dalam konteks remaja dengan orang tua bercerai serta ditemukan hasil yang berbeda dalam beberapa penelitian terkait hubungan pemaafan dan kebahagiaan yang mana dalam konteksnya remaja juga masih ditemukan belum bisa memaafkan perceraian orang tuanya.

#### TINJAUAN PUSTAKA

Kebahagiaan adalah perasaan kegembiraan, kesenangan, dan emosi positif lainnya selama periode waktu tertentu (Argyle & Crossland, J, Dimensions of positive emotions, 1987). Psikologi positif berakar pada psikologi humanisme, yang menjadi inti perdebatan tentang tujuan dan kebahagiaan (Taufik, 2012). Setiap orang menginginkan dan mengharapkan jiwa yang bahagia, tenang dan damai jauh dari ketegangan, konflik mental atau emosional.

Untuk mendapatkannya, seseorang harus memperhatikan faktor-faktor yang memudahkan timbulnya ketenangan psikologis. Ada dua pendekatan untuk mencapai kedamaian batin: psikologis dan religius (Bakar, 2018).

Dari sudut pandang psikologis, beberapa faktor mendukung hal ini. Ini



membawa kedamaian bagi orang-orang. Hal ini juga sesuai dengan teori Abraham Maslow yang dikutip oleh Jamaluddin Ankok bahwa “rakyat” yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri menderita gangguan jiwa (Bakar, 2018).

Teori humanistik menyatakan bahwa orang bahagia ketika kebutuhannya terpenuhi (Maslow, 1943). Setiap orang memiliki tujuan yang sama yang ingin mereka capai dalam kehidupan yang bahagia. Tapi ada banyak cara untuk membuat semua orang bahagia. Orang dengan kebahagiaan memiliki pemikiran yang lebih positif tentang diri mereka sendiri daripada orang dengan tingkat kebahagiaan rendah, sehingga mereka lebih cenderung untuk memaafkan (Jiang, Yue, X, Lu, S, & Yu, G, 2014).

Manusia adalah makhluk yang terdiri dari satu pikiran dan satu hati. Ini mendorong manusia untuk selalu berusaha mencapai kebahagiaan. Menurut Hurlock (1997), kebahagiaan muncul dari kepuasan keinginan atau harapan, penyebab atau sarana kesenangan. Kebahagiaan tersedia saat manusia membutuhkannya, harapan bisa tersedia. Melalui pemenuhan ini individu menerima kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Kepuasan bahwa seorang individu dapat hidup dengan ketenangan pikiran (Hurlock, 1997).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003), kebahagiaan adalah keadaan atau perasaan senang dan tenang (bebas dari segala sesuatu). Kebahagiaan adalah kegembiraan dan ketenangan hidup (baik fisik maupun mental), dan kebahagiaan adalah fisik dan mental (Maharani, 2015).

Menurut Pustorini (2012), kebahagiaan adalah keadaan pikiran atau rasa senang, ketenangan hidup jasmani dan rohani yang dapat meningkatkan fungsi diri dan membawa kebahagiaan bagi orang-orang yang

berkepribadian sehat (Puspitorini, 2012). Pola pikir yang positif dapat membuat seseorang lebih objektif, kreatif, dan berpikiran terbuka ketika berhadapan dengan pemecah masalah dan kreatif (Seligman M. , 2004).

Sementara itu, menurut (McCullough, Rachal, K, & Worthington, E, 1997) pemaafan adalah seperangkat alasan untuk tidak membalas dendam dengan mengubah seseorang yaitu mendorong kebencian keberlanjutan terhadap seseorang yang menyakitinya atau mendorong untuk menyelesaikan hubungan dengan pelaku. Menurut (Snyder & Heinze, L. S, 2003) memaafkan didefinisikan sebagai langkah selanjutnya terhadap kesulitan yang dialami individu untuk mengubah dampak negatif menjadi positif terhadap individu yang menyakiti, peristiwa, dan akibat sesuatu yang negatif.

Pemaafan bersifat prososial, dan perubahan memiliki motivasi yang lebih kecil untuk menghindari rasa sakit dan pembalasan, dan untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain. Pemaafan dapat meningkatkan kesinambungan interpersonal dengan memperbaiki gangguan dalam interaksi sosial (McCullough, 2000).

Pemaafan adalah kerangka kerja untuk mengenali pelanggaran, pemaafan awalnya negatif menjadi tanggapan positif atau netral mengenai kejahatan atau kesalahan yang dilakukan atau pelakunya. Permintaan maaf di sini bisa jadi dari serangan dari orang itu sendiri, orang lain, atau situasi (misalnya, penyakit, nasib, atau bencana alam) di mana orang tersebut tampak di luar kendali atau bertentangan dengan harapan atau asumsi seseorang (Thompson, et al., 2005).

## METODE

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan metode skala, yaitu



serangkaian pertanyaan yang akan direspon oleh responden (Sutrisno, 2002). Alasan menggunakan skala adalah karena subjek adalah individu yang mengetahui dirinya sendiri, bahwa apa yang dikatakan subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya, dan bahwa interpretasi subjek terhadap pertanyaan yang digunakan memang dimaksudkan oleh peneliti (Sutrisno, 2002).

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Kemudian, untuk

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja yang berusia 15 tahun hingga 23 tahun dan memiliki orang tua bercerai. Jumlah total responden yang diperoleh adalah 114 subjek. Kemudian penulis mengelompokkan berdasarkan jenis kelamin, usia, jangka waktu perceraian, dan penyebab perceraian.

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa subjek terdiri dari 26 laki-laki dengan persentase sebesar 22,9% dan 88 perempuan dengan persentase 77,1%.

Jika ditinjau dari data demografis berupa usia, dapat diketahui terdapat 2 subjek yang berusia 15 dengan persentase 1,8%, 2 subjek yang berusia 16 dengan persentase 1,8%, 3 subjek yang berusia 17 dengan persentase 2,7%, 18 subjek yang berusia 18 dengan persentase 15,8%, 22 subjek yang berusia 19 dengan persentase 19,2%, 15 subjek yang berusia 20 dengan persentase 13,1%, 26 subjek yang berusia 21 dengan persentase 22,9%, 14 subjek yang berusia 22 dengan persentase 12,2%, serta 12 subjek yang berusia 23 dengan persentase 10,5%.

memilih subjek sesuai dengan kriteria yang diberikan

yaitu remaja berusia antara 15 dan 23 tahun, laki-laki atau perempuan, serta memiliki orang tua bercerai. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk perhitungan statistik. Perhitungan digunakan untuk menentukan hubungan pemaafan dengan kebahagiaan menggunakan Uji Korelasi *Product Moment Pearson*.

Berdasarkan tabel di atas juga diketahui bahwa sebanyak 16 subjek mengalami perceraian orang tua dalam jangka waktu kurang dari 2 tahun dengan persentase 14%, 21 subjek mengalami perceraian orang tua dalam jangka waktu 2 sampai 4 tahun dengan persentase 18,4%, 27 subjek mengalami perceraian orang tua dalam jangka waktu 5 sampai 10 tahun dengan persentase 23,7%, dan 50 subjek mengalami perceraian orang tua dalam jangka waktu di atas 10 tahun dengan persentase 43,9%.

Ditinjau dari penyebab perceraian, diketahui bahwa sebanyak 9 subjek mengalami perceraian orang tua dikarenakan ekonomi dengan persentase 8%, 44 subjek mengalami perceraian orang tua dikarenakan adanya orang ketiga dengan persentase 38,6%, 5 subjek mengalami perceraian orang tua dikarenakan adanya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dengan persentase 4,3%. Sementara itu, 31 subjek tidak mengetahui penyebab perceraian orang tua dengan persentase 27,1%, dan 25 subjek mengatakan ada hal lain yang menyebabkan perceraian orang tuanya dengan persentase 22%.



Tabel 1. Uji Hipotesis

		Pemaafan	Kebahagiaan
<b>Pemaafan</b>	Person Correlati on	1	0,362
	Sig. (2- tailed)		0,000
	N	114	114
<b>Kebahagiaan</b>	Person Correlati on	0,362	1
	Sig. (2- tailed)	0,000	
	N	114	114

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pemaafan memiliki nilai signifikansi 0,000, sedangkan untuk kebahagiaan memiliki nilai signifikansi 0,000. Maka kedua variable tersebut memiliki korelasi karena nilai signifikansi  $< 0,05$  serta dalam nilai  $r$

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai (hipotesis diterima), dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,362$  dengan  $p = 0,000$ . Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Selain itu, dalam penelitian ini tidak ditemukan

*pearson correlation* terdapat nilai yang positif. Berdasarkan penjelasan di atas, maka hipotesis H1 diterima yaitu terdapat hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai.

perbedaan pemaafan dan kebahagiaan apabila ditinjau dari faktor jenis kelamin, usia, dan jangka waktu perceraian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, F. N. (2018). Hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Skripsi*.
- Argyle, M., & Crossland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. *The British Journal of Social Psychology*.
- Asnawati, S. (2017). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Happiness Pada Korban KDRT. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*.



- Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Psikoborneo*, 294-302.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Indonesia 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Bakar, A. (2018). Mengenal Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi. *Jurnal Madania*.
- Brown, R. P. (2003). Measuring Individual Differences in the Tendency to Forgive: Construct Validity and Links with Depression. *Society for Personality and Social Psychology*, 759-771.
- CNN Indonesia. (2020, Desember). *Catatan Kemenag: Rata-rata 300 Ribu Perceraian Tiap Tahun*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20201218113251-20-583771/catatan-kemenag-rata-rata-300-ribu-perceraian-tiap-tahun>
- Firdausi, L. (2017). *Pengaruh Pemaafan Terhadap Empati pada Siswa MA Darul Karomah Singosari [Skripsi]*. Universitas Malik Ibrahim Malang.
- Fuente-Anuncibay, R. d., Barbadillo, Á. G., Sánchez, D. O., Cambor, N. O., & Pizarro-Ruiz, J. P. (2021). Anger Rumination and Mindfulness: Mediating Effects on Forgiveness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Gul. (2019). Relationship between mindfulness and forgiveness. *Indian Journal of*
- Hurlock, E. (1997). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Husna, R. (2021). Hubungan forgiveness dengan kebahagiaan pada pasangan suami istri yang telah bercerai di kecamatan bandar baru. *Skripsi*.
- Jiang, F., Yue, X, Lu, S, & Yu, G. (2014). Can you forgive? it depends on how happy you are. *Scandinavian Journal of Psychology*, 1-7.
- Karremans, J., P.A.M. Van Lange, J.W. Ouwerkerk, & E.S. Kluwer. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1011-1026.
- Lewis, S. N. (2017). *Mindfulness and Religiosity ad Predictors of Forgiveness [Thesis]*. Sam Houston State Univerity.
- Maharani, D. (2015). *Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta [Skripsi]*.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness And Happiness. The Differing Contexts Of Forgiveness Using The Distinction Between Hedonic And Eudaimonic Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1-13.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 370-396.
- Mccullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 43-55.
- McCullough, M., Rachal, K, & Worthington, E. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 321-336.
- Permana, Y. (2018). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kebahagiaan Pada



- Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai: Kepribadian Tangguh Sebagai Moderator. *Tesis*.
- Pratiwi, I. W., & B, C. K. (2019). Dinamika forgiveness pada anak korban perceraian. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan SDM*, 13-31.
- Puspitorini, Y. W. (2012). *Tingkah Laku Prosocial dan Kebahagiaan [Skripsi]*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Ramadhani, S. R., & Nurwati, N. (2021). Dampak pandemi COVID-19 terhadap angka perceraian. *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 88.
- Sadiq, M., & Mehnaz, S. (2017). A comparative analysis of forgiveness among adolescents, adults and older people. *The International Journal of Indian Psychology*, 5 (1).
- Sartika, S. (2018). Efektivitas Pelatihan “Happiness Program” Dalam Meningkatkan Happiness Pada Mahasiswa. *SCHEMA (Journal of Psychological Research)*, 11-22.
- Seligman. (2005). *Authentic happiness*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Seligman, M. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *Reclaiming Children and Youth*, 59-60.
- Shekhar, C., Jamwal, A., & Sharma, S. (2016). Happiness and Forgiveness among College Students. *Indian Journal of Psychological Science*, 88-93.
- Snyder, C. R., & Heinze, L. S. (2003). Forgiveness as a mediator of the relationship between PTSD and hostility in survivors of childhood abuse. *Cognition & Emotion*, 413-431.
- Sutrisno, H. (2002). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Taufik. (2012). Positive Psychology : Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*.
- Thompson, L. Y., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmussen, H., Billings, L., . . . Roberts, D. (2005). *Dispositional forgiveness of self, others, and situations*.
- Umar, M. F. (2016). *Hubungan antara Empati dan Forgiveness pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua di Makassar [Skripsi]*. Universitas Negeri Makassar.
- Umar, M. F., Daud, M., & Faradillah. (2020). Hubungan Antara Empati Dengan Pemaafan Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Jurnal Ecopsy*, 79-83.