



Peningkatan resiliensi penyintas pelecehan seksual melalui terapi pemaafan

Eukaristianica Theofani^{1*}, Ike Herdiana²

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima
23 September 2019
Direview
02 Oktober 2019
Disetujui
23 Januari 2020
Dipublikasikan
02 Maret 2020

Keywords:

*Forgiveness therapy,
Resilience,
Sexual abuse,
Unwanted pregnancy.*

Abstrak

Objektif: Kehamilan yang tidak diinginkan akibat pelecehan seksual terasa sangat berat bagi wanita sehingga dibutuhkan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan yang disebut resiliensi. Individu yang resilien mampu menghadapi hal yang menekan dalam hidupnya dan berusaha untuk mengatasi tekanan melalui strategi koping, salah satunya dengan melakukan pemaafan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan resiliensi pada wanita penyintas pelecehan seksual melalui terapi pemaafan.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain reversal A-B. Subjek penelitian adalah 3 orang wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan dengan tingkat resiliensi rendah atau sedang berdasarkan kategorisasi skala CYRM-28. Data dianalisis dengan analisis visual dan analisis nonparametrik Wilcoxon.

Temuan: Hasil analisis visual menunjukkan peningkatan resiliensi, sedangkan hasil analisis nonparametrik menunjukkan perbedaan resiliensi yang tidak signifikan ($0,109 > 0,05$) antara sebelum dan setelah intervensi diberikan. Meskipun demikian, pengukuran effect size menunjukkan bahwa terapi pemaafan berpengaruh besar ($0,926 > 0,8$) untuk meningkatkan resiliensi wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan.

Kesimpulan: hipotesis penelitian ditolak, artinya tidak ada pengaruh penerapan terapi pemaafan untuk meningkatkan resiliensi pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan.

Increased survivors resilience through forgiveness therapy

Objectives: An unwanted pregnancy due to sexual abuse feels so heavy for a woman so that it needs the ability to rise from adversity called resilience. Resilient individuals are able to deal with pressures in their lives and try to deal with stress through coping strategies, which is to forgive. The purpose of this study was to determine the increase in resilience in women survivors of sexual abuse who experienced an unwanted pregnancy through forgiveness therapy.

Method: This research uses quasi-experimental method with A-B reversal design. Subjects were 3 survivors of sexual abuse who experienced an unwanted pregnancy with low or moderate resilience based on the CYRM-28 scale categorization. Data were analyzed by Wilcoxon visual analysis and nonparametric analysis.

Findings: The results of visual analysis showed an increase in resilience, while the results of the nonparametric analysis showed a non-significant difference in resilience ($0.109 > 0.05$) between before and after the intervention was given. Even so, measurement of effect size shows that forgiveness therapy has a big effect ($0.926 > 0.8$) to increase the resilience of survivors of sexual abuse who experienced an unwanted pregnancy.

Conclusions: the research hypothesis was rejected. It means there was no effect of the application of forgiveness therapy to increase resilience in women survivors of sexual harassment who experienced an unwanted pregnancy.

*Alamat korespondensi:

Universitas Airlangga Kampus B Kecamatan Gubeng Kota Surabaya Jawa Timur 60286
eukaristianicatheofani@gmail.com

Pendahuluan

Dewasa ini, semakin banyak kasus pelecehan seksual yang dapat terjadi kapan dan di mana saja. Sebagian besar korban pelecehan seksual adalah kaum perempuan. Komnas Perempuan pada tahun 2016 mencatat bahwa kasus kekerasan seksual di Indonesia berada di peringkat kedua, dimana kekerasan terhadap perempuan mencapai 2.399 kasus, pencabulan mencapai 601 kasus, dan pelecehan seksual mencapai 166 kasus. Pada tahun 2018, angka kekerasan pun meningkat yang mencakup kekerasan fisik 3.982 kasus, kekerasan seksual 2.979 kasus, kekerasan psikis 1.404 kasus, dan kekerasan ekonomi 1.244 kasus. Pelecehan seksual pada dasarnya adalah setiap bentuk perilaku yang bermuatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian, dan sebagainya, pada diri orang yang menjadi korban. Pelecehan seksual juga akan berdampak pada psikologis korban, seperti diliputi perasaan dendam, marah, penuh kebencian yang tadinya ditujukan kepada orang yang melecehkannya dan kemudian menyebar kepada objek-objek atau orang-orang lain (Supardi & Sadarjoen, dalam Yudha & Tobing, 2017). Pelecehan seksual dapat menimbulkan efek trauma yang mendalam pada korban, dimana korban dapat mengalami stres akibat pengalaman traumatis yang telah dialaminya, cenderung merasa tidak berharga, mendapat celaan dari orang lain, merasa tidak punya harapan, merasa gagal, menyalahkan dirinya sendiri, hingga memiliki pandangan yang negatif terhadap dirinya (Dahlan, 2000).

Seorang wanita yang mengalami kehamilan tidak diinginkan akibat pelecehan seksual dihadapkan pada kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan seperti di atas, sehingga ia perlu membangun kekuatan dari dalam dirinya. Ia harus bangkit kembali dari pengalaman yang berdampak negatif untuknya dan harus mampu beradaptasi secara fleksibel terhadap tuntutan-tuntutan kehidupan yang terus berubah dan penuh tekanan, yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Fredrickson, 2004). Stres akibat pengalaman traumatis, seperti pelecehan seksual menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang karena stressor dalam hidup orang tersebut menjadi stimuli yang mengaktifkan proses resiliensi dalam dirinya. Ungar (2012) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk mengarahkan dan menegosiasikan cara mendapatkan sumber yang dapat mempertahankan kesehatan psikologis, termasuk kesempatan untuk mengalami kesejahteraan psikologis, serta kondisi dari keluarga individu tersebut, komunitas, dan budaya yang menyediakan sumber-sumber kesehatan psikologis dan memberikan kesempatan pada individu untuk mengalaminya melalui cara yang bermakna secara budaya. Individu yang resilien dapat mengatasi pengalaman buruknya secara lebih baik. Individu tersebut akan berusaha sekuat tenaganya untuk bangkit dan menghadapi kesulitan atas kehamilan yang tidak diinginkan, bahkan mampu mengatasi kesulitannya tersebut dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif.

Individu yang memiliki resiliensi akan merasa mampu mencapai tujuannya meskipun berada dalam situasi trauma, tragedi, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres. Individu yang resilien akan bersikap tenang, berpikir dengan hati-hati, fokus, mampu mengendalikan diri, dan mampu beradaptasi dengan perubahan yang dialami sehingga dirinya tidak mudah merasa cemas dan depresi (Azzahra, 2017). Individu yang resilien akan mampu mengubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada sehingga dapat membantu individu tersebut beradaptasi terhadap perubahan hidup yang akan datang (Siebert, 2005). Resiliensi akan membuat individu mampu menghadapi hal yang menekan dalam hidupnya dan berusaha untuk mengatasi tekanan tersebut melalui strategi koping, salah satunya dengan melakukan pemaafan. Individu yang resilien mampu menjadi pribadi yang tangguh dengan belajar dari pengalaman menyakitkan dan mampu melepaskan rasa sakit dengan memaafkan.

Pemaafan sebagai psikoterapi merupakan suatu cara untuk menerima dan membebaskan emosi negatif, seperti depresi, rasa marah, bersalah, malu, memfasilitasi penyembuhan, perbaikan diri, dan perbaikan hubungan interpersonal dengan berbagai situasi permasalahan (Walton, 2005). Terapi pemaafan efektif bagi orang dewasa dengan berbagai pengalaman menyakitkan akibat perbuatan orang lain, wanita korban kekerasan atau penganiayaan, korban kekerasan seksual, pasangan yang

bercerai, disfungsi marital, dan permasalahan yang berasal dari keluarga (Rahmandani, 2010). 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. Kemampuan individu untuk tetap fokus pada tujuan walaupun berada dalam situasi yang menekan inilah yang akan membantu pengembangan resiliensi pada korban kekerasan (Connor & Davidson, dalam Sari, 2018). Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Indranata (2018) menunjukkan bahwa terapi pemaafan mampu meningkatkan resiliensi. Terapi pemaafan memungkinkan individu untuk meningkatkan kekuatan batin, spiritualitas, penghargaan bagi kehidupan seseorang, perbaikan hubungan interpersonal, pengembangan motivasi dalam melindungi diri, dan menyesuaikan kembali prioritas dalam hidup individu (McCullough, Root, & Cohen, 2006). Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan resiliensi melalui terapi pemaafan pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa terapi pemaafan dapat meningkatkan resiliensi pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan.

Metode

Rancangan penelitian menggunakan metode eksperimental semu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian semu dengan subjek tunggal (*single subject research*). *Single subject research* merupakan desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek secara berulang-ulang dalam waktu tertentu (Sunanto, dkk., 2005). Pengukuran resiliensi pada penelitian ini dilakukan secara berulang-ulang melalui *pre-test* dan *post-test* dalam periode waktu tertentu. Perbandingan tidak dilakukan antar individu maupun kelompok, akan tetapi pada subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda (Sunanto, dkk., 2005).

Pada penelitian ini, desain penelitian subjek tunggal yang digunakan adalah desain A-B, dimana A adalah *baseline* dan B adalah fase intervensi. Pada desain penelitian ini tidak dilakukan replikasi pengukuran fase *baseline* dan fase intervensi sehingga baik fase *baseline* (A) dan fase intervensi (B) hanya dilakukan satu kali pada subjek yang sama. Prosedur utama yang dijalankan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran pada fase *baseline* hingga diperoleh tren atau level data yang stabil, sehingga kemudian intervensi dapat dilakukan.

Subjek penelitian adalah 3 orang wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Pemilihan subjek dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang mempertimbangkan karakteristik dari sifat sampel, yaitu wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan dan memperoleh skor resiliensi yang berada pada tingkat rendah hingga sedang berdasarkan kategorisasi skala CYRM-28.

Variabel bebas berupa terapi pemaafan yang merupakan pemberian intervensi dengan pendekatan individual, sedangkan variabel terikat yaitu resiliensi. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah berupa skala *Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28)* yang disusun oleh Ungar dan Liebenberg (2011). Skala ini digunakan untuk mengukur resiliensi individu di berbagai konteks budaya yang berbeda.

Skala CYRM-28 terdiri dari tiga dimensi resiliensi, yakni individual, relasi dengan *care givers*, dan kontekstual. Dimensi individual meliputi kemampuan personal individu, dukungan teman sebaya individu, dan kemampuan sosial individu. Dimensi relasi dengan *care givers* meliputi *care giving* fisik dan *care giving* psikologis. Dimensi kontekstual meliputi spiritual, pendidikan, dan budaya. Skala ini berisi 28 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,80 untuk dimensi individual, 0,83 untuk dimensi relasional, dan 0,79 untuk dimensi kontekstual (Ungar, dalam Saim, 2013). Skala CYRM-28 menggunakan skala Likert dimana terdapat 5 pilihan jawaban pada setiap aitemnya. Setiap pilihan jawaban menerangkan intensitas dalam tiap pernyataan, yaitu pilihan jawaban 1 untuk "Sama Sekali Tidak Menjelaskan" sampai dengan pilihan jawaban 5 untuk "Sangat Menjelaskan".

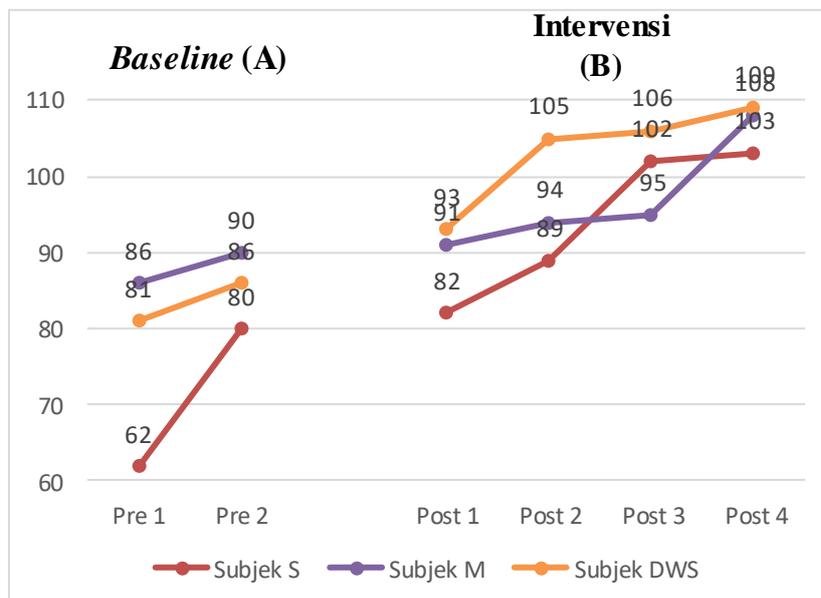
Penelitian ini diawali dengan screening subjek dengan memberikan skala CYRM-28. Subjek yang memperoleh skor rendah hingga sedang dari skala CYRM-28, akan diukur kembali untuk melihat tren atau level data pada fase *baseline*. Saat diperoleh tren atau level data stabil, selanjutnya dilakukan terapi pemaafan yang terdiri dari empat tahapan, yaitu tahap *uncovering your anger*, tahap *deciding to forgive*, tahap *working on forgiveness*, dan tahap *discovery and release from emotional prison*. Subjek penelitian diberikan skala CYRM-28 pada setiap akhir dari tahap terapi pemaafan yang dilakukan untuk mengukur perbedaan yang terjadi setelah pemberian terapi pemaafan.

Analisa data yang digunakan yaitu analisis visual. Hal ini disebabkan karena penelitian dengan desain kasus tunggal lebih banyak berfokus pada data individual daripada data kelompok. Selain itu, analisa data penelitian ini juga menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan signifikansi antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil dari uji statistik yang diperoleh dapat digunakan untuk menghitung *effect size* untuk mengetahui tingkat efektivitas dari intervensi yang diberikan terhadap perubahan nilai variabel terikat antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil

Subjek penelitian yang terlibat dalam penelitian ini adalah 3 orang wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan tidak diinginkan, dimana semuanya merupakan kehamilan pertama mereka. Terdapat 1 orang subjek yang memperoleh skor resiliensi pada tingkat rendah, sedangkan 2 orang lainnya memperoleh skor resiliensi pada tingkat sedang.

Gambar 1
Perolehan Skor Masing-Masing Subjek



Hasil analisis visual berdasarkan Gambar 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor masing-masing subjek antara fase *baseline* dan fase intervensi. Masing-masing subjek menunjukkan kecenderungan arah grafik atau *trend line* yang meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang dimiliki masing-masing subjek meningkat setelah diberikan intervensi terapi pemaafan. Sementara itu, untuk melihat apakah perbedaan pada kondisi *pre-test* dan *post-test* merupakan nilai yang signifikan, dilakukanlah uji *Wilcoxon*.

Tabel 1
Hasil Uji Beda dengan Wilcoxon Signed-Rank Test

	Pre-test test 1	Post- test 2	Pre-test test 3	Post- test 4
Z	-1,604	-1,604	-1,604	-1,604
Asym. Sig (2-tailed)	0,109	0,109	0,109	0,109

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada uji *Wilcoxon* pada masing-masing sesi adalah sebesar 0,109. Nilai tersebut adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05 yaitu $0,109 > 0,05$. Hal ini berarti H_0 diterima yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan antara kondisi *pre-test* dan *post-test*. Tidak adanya perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa intervensi terapi pemaafan tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan tidak diinginkan.

Selain itu, pengujian *effect size* juga menghasilkan angka 0,926 ($p > 0,8$) yang berarti bahwa terapi pemaafan memberikan efek yang cukup besar terhadap peningkatan resiliensi pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Berbeda dengan hasil analisis visual, hasil dari analisis inferensial ketika diuji menggunakan *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,109 ($p > 0,05$), maka kesimpulannya adalah hipotesis ditolak. Hal tersebut berarti bahwa tidak terdapat pengaruh terapi pemaafan terhadap peningkatan resiliensi pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Data ini menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan resiliensi pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan setelah diberikan perlakuan berupa terapi pemaafan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada pengaruh untuk meningkatkan resiliensi pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan dengan menggunakan terapi pemaafan. Hasil dari analisis inferensial menggunakan *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p=0,109$ ($p > 0,05$), artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada subjek. Meskipun demikian, hasil analisis visual menunjukkan bahwa skor resiliensi yang dimiliki masing-masing subjek meningkat setelah dilakukan terapi pemaafan. Selain itu, pengujian *effect size* juga menunjukkan bahwa terapi pemaafan memberikan efek yang cukup besar terhadap peningkatan resiliensi pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, adanya nilai yang tidak signifikan pada hasil uji *Wilcoxon* sendiri dapat disebabkan oleh jumlah sampel penelitian yang terlalu kecil (Azwar, 2010). Selain itu, hasil yang tidak signifikan dapat disebabkan juga oleh teknik *sampling* yang digunakan, yaitu teknik *purposive sampling*, dimana peneliti menetapkan kriteria tertentu pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan di Yayasan X Surabaya sebagai sampel penelitian sehingga sampel penelitian mungkin tidak mewakili keseluruhan variasi yang ada.

Ariefka, Sari, dan Yulandari (2018) menjelaskan bahwa intervensi berbasis pemaafan dapat menjadi tidak efektif diberikan pada kasus kehamilan tidak diinginkan karena beberapa faktor, yaitu faktor lahirnya anak hasil kekerasan seksual, faktor pengalaman traumatis, dan faktor tidak adanya keinginan pelaku untuk meminta maaf. Younger, dkk., dan Vasalou, dkk., (dalam Ariefka dkk., 2018) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya pemaafan pada individu, di antaranya adalah beratnya pelanggaran, frekuensi pelanggaran, empati untuk pelaku, serta interaksi antara pelaku dan korban. Pada penelitian ini, selain karena jumlah subjek yang sedikit, hasil penelitian yang menunjukkan tidak terdapat pengaruh terapi pemaafan terhadap peningkatan resiliensi ini juga dapat terjadi karena kurangnya kontrol pada faktor-faktor

tersebut di atas, seperti dalamnya rasa marah subjek terhadap pelaku yang mana hal ini dapat terus berubah sesuai dengan kualitas interaksi subjek dengan pelaku.

Persepsi terhadap tingkat keparahan dari peristiwa yang menyakitkan dan konsekuensinya juga akan mempengaruhi pemaafan individu. Girard, dkk., (dalam Yudha & Tobing, 2017) menggambarkan bahwa semakin parah peristiwa menyakitkan yang dialami, maka semakin sulit individu untuk memaafkan. Sejalan dengan teori yang disampaikan Girard, dkk., (dalam Yudha & Tobing, 2017), dalam penelitian ini ditemukan bahwa pelecehan seksual yang dialami subjek S mempengaruhi dirinya dalam memberikan maaf kepada pelaku. Subjek S melakukan *denial* dimana ia tidak mau lagi membahas pelaku pelecehan seksual terhadap dirinya. Hal ini dapat terjadi karena subjek berhadapan dengan figur yang dekat dengannya, namun ternyata figur tersebut justru menghancurkan subjek sehingga menimbulkan trauma. Subjek berusaha untuk menghindari trauma tersebut sehingga ketika digali tentang pelaku, subjek melakukan *denial*. Di sisi lain, emosi-emosi negatif yang masih tersimpan dalam diri subjek mendorong subjek untuk mengeluarkannya. Emosi-emosi negatif yang seharusnya menysar pelaku, tidak bisa lagi menysar pelaku karena subjek telah melakukan *denial* sehingga emosi-emosi negatif tersebut dialihkan kepada figur lain maupun kondisi yang masih bisa ditoleransi oleh subjek, yakni keluarga, masa lalu, dan diri subjek sendiri.

Teori yang disampaikan oleh Girard, dkk., (dalam Yudha & Tobing, 2017) berlawanan dengan pemaafan yang dilakukan oleh subjek M dan DWS. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa meskipun subjek M dan DWS mengalami pelecehan seksual dan dampaknya begitu berat untuk mereka, namun hal tersebut tidak mempengaruhi subjek M dan DWS untuk memberikan maaf kepada pelaku. Subjek M memaafkan pelaku karena pelaku merupakan anggota keluarganya sehingga dalam menjalani kehidupan ke depan, subjek M akan bertemu dengan pelaku setiap hari. Subjek M tidak ingin merasa tertekan dengan kondisi yang akan dihadapinya sehingga ia memutuskan untuk memaafkan agar ia terlepas dari perasaan marah ketika bertemu dengan pelaku dan dapat membangun kembali hubungan interpersonal yang telah rusak. Sejalan dengan itu, subjek DWS memaafkan pelaku dengan alasan tidak ingin menghancurkan hubungan pertemanannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, artinya tidak ada pengaruh penerapan terapi pemaafan untuk meningkatkan resiliensi pada wanita penyintas pelecehan seksual yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Adapun nilai signifikansi pada uji *Wilcoxon* sebesar $p=0,109$ ($p > 0,05$), artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor subjek antara skor *pre-test* dengan *post-test*. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperbanyak jumlah subjek penelitian agar hasil penelitian berikutnya dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan subjek yang berbeda untuk membuktikan keefektivitasan terapi pemaafan secara lebih menyeluruh pada berbagai *setting*.

REFERENSI

- Ariefka, Y., Sari, K., & Yulandari, N. (2018). Memaafkan pelaku perkosaan di masa konflik: Perjalanan panjang korban konflik di Aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 58-83.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96. ISSN: 2301-8267
- Dahlan, S. (2000). *Hukum kesehatan: Rambu-rambu bagi profesi dokter*. Semarang: Universitas Diponegoro.

-
- Indranata, A.D. (2018). *Terapi pemaafan meningkatkan resiliensi pada keluarga (caregiver) penderita penyakit kronis*. (Thesis not published). Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- McCullough, Michael E., Root, Lindsey M., Cohen, Adam D. (2006). Writing About the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74.
- Rahmandani, A., Subandi, M.A. (2010). Pengaruh terapi pemaafan dalam meningkatkan penerimaan diri penderita kanker payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(2).
- Saim, N.J. (2013). *Social support, coping, resilience and mental health in Malaysian unwed young pregnant women and young mothers*. Department of Social Work Umeå University, Sweden. ISBN: 978-91-7459-756-1.
- Sari, J.S. (2018). Hubungan antara pemaafan dan resiliensi pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Siebert, A. (2005). *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*. California: Berrett Koehler Publisher, Inc.
- Sunanto, I., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). Pengantar penelitian dengan subjek tunggal. *Universitas Tsukuba: Crice*.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320–333.
- Ungar, M. (2012). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer Science.
- Walton, E. (2005). Therapeutic forgiveness: Developing a model for empowering victims of sexual abuse. *Clinical Social Work Journal*, 33(2), 193-207.
- Yudha, I.N.B.D., & Tobing, D.H. (2017). Dinamika Memaafkan pada Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 435-447.