

Pengaruh Pelatihan *Forgiveness* terhadap Penurunan Tingkat Kemarahan Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan

(1)*Ratna Wulandari, (2)Sri Muliati Abdullah, (3)Kondang Budiyan

^{1,2,3} Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

*Email: ratna_wulandari34@yahoo.com

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in the level of anger among adolescents who live in anti-care treatment before and after forgiveness training. The method used in this study was a non-randomized control group with a pretest-posttest design and measured three times (pretest, posttest, and follow-up). The subjects of this study were 10 adolescents in the orphanage and had anger scores in the high and medium categories. Subjects were divided into experimental group and control group. The experimental group was given treatment in the form of a forgiveness training intervention. The measuring instrument used to see the anger score of adolescent orphanages using State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXY-2). The data analysis technique used is the Mann Whitney U-Test analysis technique. Result analysis ($p = 0.008 < 0.05$), meaning that there is a difference in the anger score of adolescents in the orphanage after being given a forgiveness training intervention compared to the control group, where the level of anger in the experimental group after being given the intervention was lower than the control group. Based on the explanation above, it can be concluded that forgiveness training can reduce anger in adolescents living in orphanages.

Keywords: *Forgiveness raining, Anger, Adolescents, Orphanage*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan tempat anak mendapatkan bimbingan, pendidikan, perhatian, serta kasih sayang dari orang tua. Dalam keluarga anak yang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tua secara optimal, akan belajar untuk membentuk perilaku, kepribadian, dan moral yang nantinya akan berguna untuk kehidupan sosialnya (Karolina, 2009). Namun, tidak semua anak memiliki kesempatan untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua. Beberapa anak harus mengalami hal yang tidak mereka inginkan, yaitu berpisah dari orang tuanya karena suatu alasan, seperti menjadi yatim, yatim piatu, bahkan ditelantarkan oleh orang tua karena beberapa masalah, seperti masalah ekonomi, masalah komunikasi, dan masalah terkait dengan perbedaan pendapat (Gunarsa, 2006). Penelitian Depsos RI dan UNICEF menyatakan bahwa muatan utama dari mayoritas panti asuhan di Indonesia bukan pada pengasuhan melainkan hanya memberikan pelayanan dan akses pendidikan kepada anak asuhnya saja (Kemensos, 2010).

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Pada masa perkembangan ini rawan terjadi konflik antara remaja dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitar, Apabila konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja, termasuk masalah mental emosional (IDAI, 2013). Menurut Hurlock (2008) masa remaja dikatakan sebagai masa transisi, sebagai periode peralihan, sebagai periode perubahan, sebagai usia bermasalah, sebagai masa mencari identitas, sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, sebagai masa yang tidak realistis dan sebagai ambang masa dewasa, karena belum mempunyai pegangan, sementara kepribadiannya masih mengalami suatu perkembangan, remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisiknya. Remaja masih labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya, sehingga perlu

diperoleh suatu gambaran yang jelas tentang dirinya dan supaya remaja bisa menjalankan apa yang sudah didapatkannya. Remaja yang tinggal di panti asuhan, sebagian besar tidak mempunyai keluarga yang utuh, baik itu ditinggalkan karena kematian atau penolakan dari keluarga terutama orangtua, hal ini akan menimbulkan emosi dendam, rasa tidak percaya karena merasa dikhianati, kebencian dan kemarahan. Remaja yang menyimpan kemarahan dapat melakukan tindakan agresif yang dapat mengganggu lingkungan maupun dirinya sendiri (Purwanto & Mulyono, 2006).

Berdasarkan dari wawancara yang dilakukan peneliti terhadap pengasuh dan remaja di salah satu panti asuhan di Yogyakarta, Dari berbagai permasalahan yang ditemukan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami gejala emosi negatif, remaja mengalami rasa marah dan kecewa terhadap orangtuanya yang tega menitipkan maupun membuang anaknya ke panti asuhan. Rasa marah yang dialami remaja yang tinggal di panti mempengaruhi perilakunya, remaja menjadi berontak, dan melakukan perilaku agresif, seperti berkelahi, membolos sekolah, merokok, bahkan ada yang melakukan pergaulan bebas sehingga hamil di luar nikah.

Menurut Safaria dan Saputra (2009), marah adalah perasaan jengkel yang timbul sebagai respon yang dirasakan sebagai ancaman. Menurut Chaplin (2002), marah (*anger*) adalah reaksi emosional akut ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi, dan dicirikan oleh reaksi kuat pada sistem syaraf otonomik, khususnya oleh reaksi darurat pada bagian simpatetik; dan secara implisit disebabkan oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun yang verbal atau lisan. Spielberger (2010) menyatakan bahwa marah adalah emosi negatif yang dialami oleh seseorang, yang dapat menimbulkan suatu perasaan terganggu dan tidak nyaman. Kemarahan dapat disertai oleh tanda-tanda fisiologis yang berupa menegangnya otot-otot dan terjadinya percepatan dalam peredaran darah.

Spielberger (Mikulincer, 2002) menyatakan bahwa kemarahan terbagi menjadi dua komponen, yaitu pengalaman marah dan ekspresi kemarahan. Pengalaman marah terdiri dari *state and trait anger* (keadaan marah dan sifat marah). *State anger* (Keadaan marah) didefinisikan sebagai suatu keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif yang bervariasi dari rasa kecewa yang ringan atau jengkel sampai dengan kemarahan yang intens atau meledak-ledak.

Cara untuk mengatasi emosi-emosi negatif seperti kemarahan menurut Worthington (2005) yaitu dengan memaafkan, dimana memaafkan berarti meredakan afeksi marah, perilaku marah, kognisi, dan motivasi dari sakit hati. *Forgiveness* menurut McCullough, Root, dan Cohen (2006) adalah sikap menerima dengan keluasan hati peristiwa yang mengecewakan termasuk menerima kenyataan yang menyakitkan bagi diri. Ia juga menambahkan bahwa *forgiveness* merupakan salah satu cara agar individu dapat membuka diri untuk bersikap evaluatif serta mengembangkan nilai-nilai hidup yang positif. Nilai-nilai hidup yang positif dapat mengarahkan individu untuk mencapai sikap mental dan perilaku yang positif. Sebaliknya, kemarahan, perasaan dendam, kebencian, dan kekecewaan yang terus-menerus hanya akan membawa individu pada sikap mental dan perilaku yang negatif yang dapat berdampak buruk bagi dirinya dan orang lain. Proses memaafkan itu sendiri menurut Enright (2002) meliputi empat tahapan, yakni: *uncovering phase* (saat-saat mengalami kejadian yang menyakitkan dan berulang-ulang memikirkannya), *decision to forgive phase insight* (tentang pentingnya memaafkan), *work phase* (saat berempati) dan *deepening phase* (merasakan manfaat dari memaafkan dan makna baru dalam membangun hubungan). Pelatihan pemaafan adalah proses pendidikan jangka pendek yang terorganisir untuk mengembangkan emosi positif dalam diri, keinginan untuk meredakan amarah, menghilangkan perasaan dendam, membebaskan diri dari perasaan negatif terhadap orang lain yang menyakiti dan juga sebagai cara untuk menjalin kembali hubungan interpersonal yang baik. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pemaafan (*forgiveness*), terhadap penurunan tingkat kemarahan remaja yang tinggal di panti asuhan.

METODE

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *pretest and post test control group design* yaitu merupakan desain yang di dalamnya terdapat dua kelompok yang dipilih, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Setiawan, 2009). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 remaja panti asuhan berusia 14-18 tahun yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol.

Pada desain ini, pengukuran tingkat kemarahan remaja panti asuhan pada kelompok eksperimen dilakukan sebanyak tiga kali. Pengukuran pertama dilakukan sebelum diberikan pelatihan pemaafan, pengukuran kedua dilakukan setelah diberikan pelatihan pemaafan sedangkan pengukuran ketiga dilakukan saat *follow up* setelah 5 hari masa intervensi. *Follow up* dilakukan untuk melihat sejauh mana pengaruh pelatihan pemaafan diberikan kepada remaja panti asuhan.

Penelitian ini menggunakan alat ukur *State - Trait Anger Expression Inventory-2* (STAXY-2) Peneliti menggunakan *State - Trait Anger Expression Inventory-2* (STAXY-2) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Yudianti (2017) untuk mengukur tingkat kemarahan pada subjek penelitian pada saat *pretest*, *posttest* dan *follow up*. *State - Trait Anger Expression Inventory-2* (STAXY-2) memiliki validitas sebesar 0,85 dan reliabilitas sebesar 0,89 terdiri dari 57 butir dengan menyediakan jawaban bagi subjek yang terdiri atas empat alternatif jawaban, yaitu Tidak Pernah (1), Kadang-kadang (2), Sering (3), Sangat sering (4). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat kemarahan subjek. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan teknik Mann-Whitney, Wilcoxon signed-rank dan analisis deskriptif subjek sebagai analisis tambahan untuk mendukung analisis kuantitatif dengan menggunakan wawancara subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diajukan oleh penelitian ialah adanya perbedaan penurunan tingkat kemarahan pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan pemaafan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Metode yang digunakan adalah analisis *Mann Whitney U-Test*. Adapun hasil dari pengukuran tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

Variabel	Pengukuran	Z	p
Kemarahan	<i>Pretest</i>	-.532	.690
	<i>Posttest</i>	-2.611	.008
	<i>Follow Up</i>	-2.619	.008

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, skor hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kemarahan pada remaja panti asuhan setelah diberikan intervensi pelatihan pemaafan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga, hipotesis dalam penelitian bisa diterima ($p=0,008<0,05$). Selanjutnya, perbedaan skor juga ditunjukkan pada kondisi *follow up* yang dilakukan 5 hari setelah intervensi dilakukan, yaitu $p=0,008<0,05$. Selain itu, dilakukan uji beda tambahan yang mengukur perbedaan pada masing-masing kelompok dengan menggunakan *wilcoxon*. Hasil pengukuran tersebut berikut ini:

Tabel 2. Data Hasil Penelitian

Variabel	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Z	p	Z	p
Skor Pre Test- Post test	-2.032	.042	-.405	.686
Skor Post Test- Follow up	-1.826	.068	-2.032	.042

Hasil yang diperoleh berdasarkan analisis di atas terlihat bahwa terdapat perbedaan skor kemarahan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pemaafan. Data yang diperoleh pada pengukuran *pretest-posttes* ($p=0,046 < 0,05$, $Z=2,032$). Sedangkan pada pengukuran *posttest-follow up* tidak ada perbedaan skor kemarahan pada kelompok eksperimen ($p=0,068 < 0,05$, $Z=1,826$). Sementara hasil pengukuran kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan skor kemarahan. Data yang diperoleh pada pengukuran *pretest-posttes* $Z=-.405$ dengan $p=0.686 < 0,05$. Akan tetapi pada pengukuran *posttest-follow up* ada perbedaan skor kemarahan pada kelompok kontrol yaitu $Z=-2.032$ dengan $p=0.042 < 0,05$.

Berdasarkan semua hasil analisis tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu Adanya perbedaan tingkat kemarahan setelah diberikan pelatihan pemaafan dengan sebelum diberikan pelatihan pemaafan. Ada perbedaan tingkat kemarahan antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan pemaafan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan pemaafan. Tingkat kemarahan kelompok eksperimen lebih rendah dari pada kelompok kontrol.

Memaafkan diakui dapat menurunkan kemarahan. Memaafkan, berarti terlepasnya seseorang dari kemarahan terhadap panca indera, serta kesembuhan terhadap luka-luka hati dan tidak ada balas dendam (Luskin, 2008). Berdasarkan beberapa penelitian dari American Psychological Association (2006) menemukan beberapa manfaat pemaafan antara lain pemaafan menjadi cara healing (penyembuhan) psikologis, mengurangi rasa sakit hati, kemarahan, meningkatkan harapan, kualitas hidup, dan perasaan peduli terhadap orang lain, serta meningkatkan kesejahteraan seseorang baik secara fisik maupun emosi.

Remaja panti asuhan yang mampu memaafkan dapat meningkatkan emosi positif sehingga memunculkan rasa kebajikan dan niat baik di dalam diri (Chan, 2013). Remaja yang memaafkan kesalahan orang lain, cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, sedangkan remaja yang memiliki niat membalas dendam, cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah (Brannan, Davis & Biswar-Diener, 2016). Terdapat beberapa penelitian mengenai terapi pemaafan yang menunjukkan bahwa dengan melakukan terapi pemaafan dapat meningkatkan pemaafan dan menurunkan emosi serta reaksi negatif terhadap pelaku, keinginan membalas dendam, serta gejala-gejala psikologis (Blocher & Wade, 2010), serta pemaafan dapat menurunkan rasa sakit hati, menurunkan rasa marah, meningkatkan rasa kemampuan diri, meningkatkan harapan, dan meningkatkan pertumbuhan spiritual (Luskin, Ginzburg & Thoresen, 2005).

Pelatihan pemaafan dalam penelitian ini dilakukan satu hari pertemuan, pertemuan dilakukan dalam 6 sesi dimana pembukaan pertama yaitu pembukaan serta perkenalan, kedua yaitu sesi ungkapkan rasamu, ketiga yaitu sesi putuslah, keempat sesi kamu hebat, kelima yaitu sesi ini aku yang baru, dan yang terakhir sesi keenam yaitu sesi penutup. Pada sesi pertama yaitu saat pembukaan, selanjutnya perkenalan dimulai dari trainer dan dilanjutkan oleh peserta. Kemudian trainer memberikan ice breaking untuk memecah suasana. Sesi kedua yaitu "Ungkapan Rasamu", trainer meminta peserta untuk menceritakan pengalaman atau kemarahannya. Semua peserta menceritakan pengalaman marahnya masing-masing. sama seperti dirinya. Peserta NT menceritakan marah dengan saudara-saudaranya karena sudah menitipkannya di panti asuhan, SH menceritakan keinginannya menghindari dari saudara-saudaranya, SH menceritakan pernah berantem dengan teman sekolah karena sering digangguin, Emosi dengan teman satu kamar karena sering berisik, adanya rasa bersalah dengan kedua orangtuanya yang sudah meninggal. Peserta DR menceritakan bahwa ia sakit hati, dendam dan marah sekali dengan

ibu, ayahnya, serta marah-marrah pada teman satu kamar saat hendak tidur akan tetapi temannya masih ngajak ngobrol. Peserta FK menceritakan bahwa ia marah dengan bapak, ibunya karena telah menitipkan subyek di panti asuhan. Jika bertemu dengan orang yang menyakitinya rasanya ingin memukul, FK marah dengan adik-adik panti karena tidak pernah didengarkan, serta adanya rasa kecewa dengan pacar. Setelah peserta bercerita dan dirangkum ceritanya oleh trainer, trainer kemudian menanyakan seberapa besar tingkat kemarahan peserta terhadap transgressor (pelaku). Selanjutnya trainer meminta peserta untuk mengerjakan lembar tugas rugi dan untungnya memaafkan, lalu menceritakan pada bagian kerugian memaafkan, dilanjutkan trainer memberikan refleksi.

Sesi ketiga yaitu "Putuskanlah". Trainer memulai sesi Putuskanlah dan meminta peserta untuk membacakan hasil tugas yang telah dikerjakan pada bagian keuntungan memaafkan, lalu trainer menyimpulkan secara singkat mengenai hasil lembar tugas dari peserta dan mengajak peserta untuk mendiskusikan hal tersebut dengan tujuan agar peserta menemukan pengalaman baru atau kemauan untuk mau memaafkan dengan kesadaran diri. Kemudian trainer mengajak peserta untuk menyimak materi tentang pentingnya memaafkan dengan tujuan agar peserta mengerti bahwa pemaafan penting bagi dirinya.

Setelah materi diberikan dengan cara ceramah, trainer mengajak peserta untuk melihat ke masa lalu, melihat hari ini dan melihat ke masa depan atas pemaafan yang nantinya akan diberikan Trainer meminta peserta untuk memilih pelaku atau peristiwa mana yang hendak diberikan pemaafan, kemudian trainer memberikan motivasi dan dorongan kepada peserta untuk bersedia memberikan pemaafan. Trainer mengarahkan diskusi ke arah penemuan kemauan atau kesediaan untuk memaafkan hingga semua peserta dengan kesadaran mengucapkan "Saya bersedia untuk memaafkan dia". Trainer kemudian memberikan Letting Go untuk memfasilitasi peserta dalam memutuskan pemaafan. Pada saat letting go semua peserta mengikutinya dengan khushuk, subyek FW dan FK terlihat menangis pada saat sesi *letting go*.

Sesi keempat yaitu "Kamu Hebat" Trainer meminta peserta untuk mempersiapkan diri, mempersiapkan sebuah kursi yang dihadapkan pada dirinya, kemudian peserta tersebut diminta untuk membayangkan bahwa pada kursi tersebut ada seseorang yang hendak diberikan pemaafan. Trainer meminta peserta untuk duduk di salah satu kursi tersebut lalu mengambil nafas secara perlahan lalu membuangnya, selanjutnya trainer memulai teknik kursi kosong memfasilitasi peserta untuk dapat mengungkapkan kemarahannya yang kemudian diarahkan kepada suatu keputusan pada diri peserta untuk bersedia memaafkan. Pada tahapan ini para peserta mampu mengikuti dengan fokus dan baik. Para peserta awalnya memperlihatkan raut wajah tegang, terlihat subyek SH menggenggam tangannya erat, setelah pada suatu keputusan untuk memaafkan semua peserta memperlihatkan rasa rileks kembali. Trainer kemudian memberikan fasilitas Meditasi Cinta Kasih untuk memperkuat pemaafan yang dilakukan oleh peserta. Trainer memberikan fasilitas Meditasi Cinta Kasih untuk memperkuat kembali pemaafan yang dilakukan. Trainer meminta peserta untuk mendoakan kebaikan kepada pelaku. Pada tahapan ini para peserta mampu mengikuti dengan fokus dan baik. Para peserta memperlihatkan rasa rileks yang dalam dan tenang terlihat subyek FK dan DR tersenyum. Trainer kemudian menanyakan seberapa besar tingkat kenyamanan peserta terhadap perasaannya atau dirinya sekarang dari rentang 0 sampai 10. Setelah Meditasi Cinta Kasih diberikan, trainer mengajak diskusi peserta dengan tujuan agar peserta mengenali perasaan baru yang positif setelah melewati proses tersebut. Sesi kelima yaitu "Ini Aku yang Baru", trainer meminta peserta untuk berbagi pengalamannya setelah mampu memaafkan). Subjek penelitian memperlihatkan penurunan tingkat kemarahan dan bersedia memaafkan setelah melaksanakan pelatihan pemaafan. Penelitian ini juga tidak luput dari kekurangan atau kelemahan dalam penelitian ini, yaitu dari segi persiapan dan pelaksanaan pelatihan. Dari segi persiapan, terkendala pada sinyal yang tidak kondusif, saat awal-awal kegiatan pelatihan akan dimulai, koneksi yang menghubungkan antara komputer peserta dan trainer sering terputus sehingga harus tertunda untuk beberapa saat. Kegiatan para peserta di panti yang melatarbelakangi kegiatan menjadi mundur dari jadwal sebelumnya sehingga pada saat memulai acara para

peserta sudah terlihat bosan. Selanjutnya, pelatihan yang dilakukan di ruangan mushala yang letaknya di pusat dari panti tersebut sehingga suara yang muncul dari luar masih jelas terdengar. Terlihat beberapa kali trainer harus mengulangi apa yang disampaikan kepada peserta dan mencoba untuk memberikan gurauan agar suasana menjadi lebih cair dan peserta siap untuk memulai pelatihan kembali. Kelemahan lainnya yaitu pada saat follow up tidak ada data observasi untuk mendukung apakah subjek penelitian mengalami penurunan kemarahan dibuktikan dengan data tambahan yaitu observasi.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari penelitian ini dapat disimpulkan Pelatihan pemaafan dapat menurunkan tingkat kemarahan secara signifikan dengan adanya perbedaan tingkat kemarahan pada remaja panti sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pemaafan dengan $p=0.042<0.05$. Skor kemarahan pada kelompok eksperimen lebih rendah setelah diberikan intervensi pelatihan pemaafan dengan nilai mean 86.40 dibandingkan dengan remaja panti pada kelompok kontrol dengan nilai mean 153.40. Partisipan yang mengalami penurunan skor kemarahan mengalami perubahan psikologis, yaitu: tidak ingin membalas dendam, tidak mudah tersulut emosi, ingin berdamai dengan masa lalu, perasaannya lebih tenang. Saran bagi peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian secara tatap muka guna meminimalisir kesalahpahaman dalam menyampaikan, dikarenakan jika secara online ada keterbatasan dalam sinyal. Selain itu, perlu dilakukannya uji coba modul terlebih dahulu jika responden penelitiannya berbeda. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, diharapkan dapat melakukan apa yang sudah dipelajari dalam pelatihan pemaafan sebagai metode intervensi untuk menurunkan tingkat kemarahan yang telah di alami, mampu menjalani serta merasakan dampak positif dari pelatihan pemaafan yang telah di jalani agar dapat mengembangkan sikap positif mengubah pemikiran-pemikiran yang sebelumnya negatif menjadi positif, mengolah afeksi dengan baik, serta mau membuka diri untuk terbuka dengan lingkungan sekitar. Diharapkan juga kepada responden agar dapat terus menerapkan beberapa teknik yang telah dipelajari selama proses pelatihan pemaafan salah satunya yaitu relaksasi, agar responden dapat meminimalisir terjadinya kemarahan yang sewaktu-waktu dapat terjadi kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2006). *Forgiveness: A sampling of research results*. Washington DC: Office of International Affairs.
- Brannan, D., Davis, A., & Biswas-Diener, R. (2016). The science of forgiveness: Examining the influence of forgiveness on mental health. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 253-256. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00039-2>.
- Chaplin. (2002). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafiika Persada;
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of hongkong chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.12.005>.
- Enright, R. D. (2002). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington DC: American Psychological.
- Gunarsa, S. D. (2006). *Psikologi sosial I*. Bandung: Eresco.
- Hurlock. (2008). *Psikologi perkembangan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). (2013). *Mengenal keterlambatan perkembangan umum pada anak*. <http://idai.or.id/public-articles/seputarkesehatan-anak.html>.
- Kemensos, RI. (2010). *Keputusan menteri sosial Republik Indonesia nomor: 15 A/Huk. Tentang panduan umum program kesejahteraan sosial anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K., & Thoresen, C. E. (2005). The efficacy of forgiveness intervention in college age adults: Randomized controlled study. *Humboldt Journal of Social Relations*, 29, 163-184.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 74(5), 887-897.

- Mikulincer, M., (2002). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 513-524.
- Purwanto & Mulyono. (2006). *Psikologi marah*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Setiawan, A. (2009). *Metode penelitian eksperimen*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2010). The nature and measurement of anger. In M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger, *International Book of Anger* (p. 403). New York: Springer.
- Yudianti, A. (2017). Kemarahan pada remaja perempuan kanker ginekologi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(2).