

# Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Dan Forgiveness

Resmin Manik<sup>1</sup>

## Abstrak

*Kajian konsep forgiveness mengenai psikologi positif menarik minat banyak kalangan yang menginginkan peningkatan kualitas hidup agar dapat berinteraksi dengan semua jenjang usia. Forgiveness sangatlah penting untuk ditanamkan sejanak dini agar individu mampu menjadi pribadi yang sehat dalam berinteraksi dengan lingkungan. Fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah dan masyarakat untuk memaafkan secara tulus sangat sulit. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor seperti moral rendah dan budaya gengsi. Oleh sebab itu pada saat mengalami perselisihan, perbedaan pendapat, timbul keinginan untuk balas dendam dan saling melukai sehingga pribadi tersebut dilanda ketakutan dan kecemasan oleh sebab reaksi yang ditunjukkan berupa respon negatif yakni: marah dan melakukan balas dendam terhadap orang yang telah menyakiti dirinya. Respon negative tersebut hanya menyelesaikan masalah sesaat. Akibatnya, akan terjadi keretakan hubungan dengan orang lain sehingga menimbulkan permusuhan. Permasalahan ini harus segera ditangani agar tercipta budaya menghargai dan penerimaan yang tulus. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan penerimaan yang tulus merupakan ciri individu yang memiliki kecerdasan emosi. Pribadi yang memiliki forgiveness yang baik adalah individu yang cerdas secara emosi, karena mampu mengatasi gejolak perasaan dan tindakan yang akan dilakukan. Kemampuan mengolah gejolak perasaan dapat meningkatkan kedewasaan berpikir dalam menyikapi suatu permasalahan yang terjadi pada diri seseorang. Kemampuan untuk mengatasi gejolak perasaan dan frustrasi serta kesanggupan memotivasi diri dan mengatur suasana hati merupakan gambaran kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu.*

*Kata kunci : forgiveness, cognitive restructuring dan kecerdasan emosi.*

## A. PENDAHULUAN

Sejak munculnya psikologi positif yang pertama kali di deklerasikan oleh Martin Seligman tahun 1989, kajian mengenai psikologi positif telah menarik minat banyak kalangan, tidak hanya kalangan akademis melainkan juga para praktisi dan masyarakat luas yang haus akan pentingnya peningkatan kualitas hidup mereka. Pribadi yang memiliki kecerdasan emosi dan *forgiveness* dapat menghasilkan perasaan-perasaan positif dalam situasi apapun. Selain itu dapat melihat sisi baik dalam diri dan lingkungannya sehingga dapat memberikan penilaian positif dalam proses terjadinya interaksi. *Forgiveness* sangat penting ditanamkan sejak diri pada anak, remaja dan orang dewasa agar mampu mengatasi perasaan dilukai pada saat terjadinya proses interaksi (Lin, 2011).

Tindakan sulit memaafkan karena faktor pertimbangan moral dan gengsi dapat menimbulkan respon negatif berupa balas dendam dan saling melukai dengan mereka yang telah menyakiti. Dampak dari tindakan ingin membalas dan mengekspresikan kemarahan akan menimbulkan permusuhan dan keretakan hubungan serta kurang harmonis dalam berinteraksi. Permusuhan akan menimbulkan kerugian pada kedua bela

---

<sup>1</sup> Dosen tetap Sekolah Tinggi Katolik St. Yakobus Merauke

pihak. Oleh karena itu daripada tidak memaafkan akan lebih baik untuk memaafkan seseorang yang telah menyakiti kita.

Pemberian *forgiveness* pada orang yang telah menyakiti bukan berarti kita akan membiarkan tindakan tersebut terus berulang dilakukan oleh mereka yang menyakiti tetapi justru dengan *forgiveness* memperoleh kebebasan batin dan rasa damai. Hal ini merupakan sumber energi untuk mereduksi tindakan marah dan balas dendam serta keinginan untuk melukai. *Forgiveness* merupakan perilaku moral yang baik karena lahir dari kedalaman batin yang sehat. Menurut Zahid (2015) menegaskan bahwa manusia yang memiliki niat jahat jika diperlakukan dengan baik akan berubah menjadi baik karena Tuhan menganugerahkan sifat baik dalam dirinya.

*Forgiveness* dan kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam mencapai sebuah kesuksesan. Gejala perasaan yang mempengaruhi cara pandang dan cara pikir dalam menentukan sikap dan tindakan untuk mengambil sebuah keputusan didasari oleh kecerdasan emosional. Kemampuan mengolah gejala perasaan dapat meningkatkan kedewasaan berpikir dalam menyikapi suatu permasalahan yang terjadi pada diri seseorang. Kemampuan untuk mengatasi gejala perasaan dan frustrasi serta kesanggupan memotivasi diri dan mengatur suasana hati merupakan gambaran kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu.

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa peran *forgiveness* dan kecerdasan emosi sangat penting dimiliki oleh individu dalam kehidupannya. Goleman, (2004:45) menegaskan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki oleh individu dapat memotivasi diri dan mengatur keadaan jiwa agar mampu mengendalikan emosi pada saat mengalami kegagalan dan frustrasi. Kaum muda sebagai masyarakat memiliki peran sentral untuk membangun masa depan bangsa. Kaum muda yang memiliki kecerdasan emosi mampu memetakan permasalahan yang terjadi pada medan pelayanannya secara rasional dan bijaksana.

Fenomena krisis moral yang terjadi di kabupaten Merauke yang meresahkan masyarakat merupakan tanggung jawab semua pihak. Peran serta semua pihak untuk menjembatani permasalahan yang terjadi dikalangan masyarakat. Kaum muda yang cerdas secara emosi mampu mengolah emosinya dengan baik sehingga dapat memotivasi orang lain dalam meredam gejala emosi. Goleman (1995) menegaskan bahwa manusia yang cerdas secara emosi memiliki sikap empati dan fleksibel serta mampu menyelesaikan permasalahan dengan bijaksana. Oleh sebab itu individu yang memiliki *forgiveness* dan kecerdasan membawa pencerahan baru untuk tercipta kedamaian dan komunikasi positif dikalangan masyarakat.

## **B. TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING**

*Cognitive restructuring* adalah teknik konseling yang berakar dari pendekatan konseling kognitif-perilaku atau dikenal dengan *Cognitive Behavior Therapy*. Ramli (2005) mengungkapkan konseling kognitif perilaku adalah suatu bentuk konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling behavioral dalam upaya membantu individu mencapai perubahan-perubahan perilaku yang diharapkan agar

dapat berkembang secara optimal. Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu strategi untuk mencapai perkembangan individu yang diharapkan.

Menurut Coermir dkk (2009) mengemukakan bahwa teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan dari negatif dan keyakinan-keyakinan individu yang tidak rasional menjadi rasional. Lebih lanjut ditegaskan bahwa teknik *cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi individu dalam bersikap dan bertindak dalam kaitannya interaksi dengan lingkungan. Dengan teknik *cognitive restructuring* dapat menumbuhkan perilaku positif, sebagaimana ditegaskan oleh Dobson (2009) yang menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* berfokus untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang lebih positif.

Berdasarkan paparan di atas, disimpulkan bahwa teknik teknik *cognitive restructuring* adalah teknik dalam *cognitive behavior therapy* yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran-pikiran negatif dan menggantinya menjadi pikiran yang lebih positif dari pengalaman kegagalan yang terjadi dalam kehidupannya. Perubahan pemikiran yang terjadi memiliki pengaruh positif dalam diri individu sebagai modal utama dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dalam proses interaksi dengan semua jenjang usia.

Penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam menumbuhkan perubahan pola pemikiran menjadi lebih baik memiliki empat tahapan sebagaimana dikemukakan oleh Dobson & Dobson, (2009) yakni:

1. Tahapan pertama adalah *asesmen* dan *diagnosa*.  
Pada tahap asesmen dan diagnosa atau sering disebut tahap awal bertujuan untuk memperoleh data yang otentik dari sumber terpercaya dengan mengumpulkan informasi guna mengatasi permasalahan yang terjadi dan mengantisipasi kemungkinan kesalahan dalam penanganan masalah.
2. Tahapan kedua adalah mengidentifikasi pikiran negative.  
Tahap mengidentifikasi pikiran negatif bertujuan untuk membantu mengubah pikiran yang mengalami disfungsi, artinya individu dibantu untuk melakukan introspeksi dan merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah terjadi.
3. Tahap ketiga adalah memonitor pikiran.  
Tahap memonitor pikiran dapat dilakukan dengan cara menuliskan aktivitas yang memicu terjadinya pemikiran-pemikiran negatif. Dengan menuliskan pemikiran tersebut dapat membantumelihat secara jelas perasaan dan perilaku yang muncul pada saat peristiwa terjadi.
4. Tahapan keempat adalah intervensi pikiran negatif menjadi pikiran positif.  
Tahap intervensi antara pemikiran negatif menjadi pemikiran positif yang tercermin dari reaksi dan emosi, respon dan perilaku yang berulang, dengan tujuan pemikiran negatif dapat direduksi atau dihilangkan dalam diri individu.

## C. KECERDASAN EMOSI DAN FORGIVENESS

### 1. Kecerdasan Emosi

Konsep *emotional quotient* atau kecerdasan emosi pertama kali diperkenalkan oleh Modassir dkk (2008:6) sebagai tipe kecerdasan yang terpisah dari kecerdasan umum. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali perasaan-perasaan yang ada dalam dirinya. Goleman (2003:45) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memotivasi diri agar mampu menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.

Istilah kecerdasan emosi merupakan pengembangan dari kata emosi yang merujuk pada suatu kecerdasan dalam mengelola emosi secara tepat. Emosi memiliki peran penting dalam diri manusia hal ini dikarenakan bahwa emosi merupakan penyambung hidup bagi kesadaran manusia dalam hubungannya dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Goleman (2000:45) mengemukakan bahwa emosi merujuk pada perasaan dan pikiran yang khas, keadaan biologis dan psikologis serta kecenderungan dalam bertindak. Lebih lanjut ditegaskan bahwa emosi digambarkan sebagai keadaan jiwa yang bereaksi terhadap lingkungan yang tercermin pada tingkah laku tertentu.

Cartwright dan Solloway (2007:1) menegaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memahami, menerima dan mengenali emosi dan perasaan maupun dampak pada diri sendiri dan orang lain. Hal yang senada juga dikemukakan oleh Shapiro (2001:5) yang mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai himpunan suatu fungsi jiwa yang melibatkan kemampuan memantau intensitas perasaan pada diri sendiri maupun orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi memiliki keyakinan tentang diri sendiri, penuh antusias dan menggunakan informasi secara efektif sehingga memiliki pertimbangan dalam membuat suatu tindakan maupun keputusan.

Seorang individu yang memiliki kemampuan untuk memahami emosi orang lain dapat bersikap positif dalam mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan bagi diri sendiri maupun orang lain. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu yang memiliki energy lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energy yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru.

Menurut Cooper dkk (Agustian, 2001:289), kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Kemampuan untuk mengenal dan memberi nama

pada perasaan sangat penting sehingga dapat mempetakan suatu gejala jiwa. Senada dengan yang dikemukakan oleh Goleman (2001:164) bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik dengan diri sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Goleman (Nggermanto, 2001:166) mengadaptasi kecerdasan emosi menjadi dua bagian yakni: (a) Kesadaran diri manusia untuk mengetahui apa yang sedang dirasakan sebagai penanda dalam mengambil suatu keputusan bagi dirinya sendiri dan sebagai tolak ukur realitas atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. (b) Pengaturan diri menangani emosi dan keadaan jiwa yang berdampak positif terhadap pelaksanaan aktivitas yang dilakukan, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran serta mampu pulih kembali dari tekanan emosi yang sedang dialami.

Kemampuan manusia mengenali emosi pada dirinya merupakan suatu keharusan agar mengenali dan menyadari perasaan-perasaan yang terjadi pada dirinya dan lingkungannya sehingga mampu mengelolah emosi yang sedang terjadi. Kemampuan mengelola emosi menjadikan manusia mengatasi perasaan yang muncul dalam dirinya sehingga perasaan tersebut dapat terungkap secara tepat. Pengungkapan emosi secara tepat adalah salah satu ciri manusia yang memiliki kemampuan untuk menata emosi sebagai sarana mencapai tujuan yang dikehendaki pada dirinya. Mengenali emosi pada diri sendiri dan orang lain dapat menumbuhkan sikap empati.

Baron (dalam Goleman, 2007) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Kecerdasan emosional didasarkan pada karakteristik pribadi. Oleh sebab itu keterampilan sosial dan emosional sangat penting untuk mencapai keberhasilan dalam kehidupan dibandingkan dengan kecerdasan intelektual. Tak dapat dipungkiri bahwa kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual berinteraksi secara dinamis dalam diri manusia.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri dan orang lain, pengendalian diri, kemampuan memahami perasaan orang lain dengan efektif dan mampu mengelolah emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil suatu keputusan yang terbaik bagi dirinya maupun orang lain.

## **2. Komponen Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosi memiliki komponen dasar sebagaimana dikemukakan oleh Covey (2005) yaitu:

- a) Kesadaran diri, yakni kemampuan untuk merefleksikan kehidupan diri sendiri, menumbuhkan pengetahuan mengenai diri sendiri, dan menggunakan kemampuan tersebut untuk memperbaiki diri sendiri serta untuk mengatasi kelemahan diri.
- b) Motivasi diri, yakni daya pemicu timbulnya semangat diri yang meliputi visi, nilai-nilai, tujuan, harapan, hasrat dan gairah yang menjadi prioritas seseorang.
- c) Pengaturan diri sendiri, yakni kemampuan untuk mengelola diri sendiri agar mampu mencapai visi dan nilai-nilai pribadi.
- d) Empati yakni kemampuan untuk memahami orang, cara orang lain memandang, dan merasakan berbagai hal.
- e) Keahlian sosial, yakni berkaitan dengan bagaimana cara mengatasi perbedaan, memecahkan masalah, menghasilkan solusi kreatif, dan berinteraksi secara optimal untuk mengejar tujuan-tujuan bersama.

### 3. Forgiveness

*Forgiveness* merupakan suatu bentuk manifestasi tindakan dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi dalam berinteraksi dengan orang lain. Individu yang memiliki sikap *forgiveness* mendatangkan sukacita memberikan kesehatan baik psikis maupun fisik, memperbaiki hubungan dengan orang lain, memberikan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain serta merupakan suatu bentuk tindakan moralitas. Hargrave dan Sells (1997) (dalam Snyder dan Lopez) mendefinisikan *forgiveness* atau memaafkan sebagai "upaya memulihkan cinta dan kepercayaan hubungan sehingga korban dan pelaku dapat mengakhiri hak destruktif".

*Forgiveness* merupakan salah satu karakter yang harus dimiliki oleh manusia. Kemampuan untuk memaafkan merupakan tindakan mulia dan memiliki pengaruh yang amat besar dalam perkembangan kualitas kepribadian manusia, sebab berdampak pada kebahagiaan psikologis bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. *Forgiveness* merupakan kesediaan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri. Pendapat senada dikemukakan.

Enright dkk (1998) mengemukakan bahwa *forgiveness* merupakan kemampuan seseorang untuk menghilangkan kebencian, penilaian negatif, dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang yang telah berbuat tidak adil, dan kemudian mengembang kasih sayang, kemurahan hati, dan cinta terhadap orang tersebut. Ketika seseorang memaafkan orang lain maka pengaruh dari unsur-unsur negatif dalam masing-masing domain tersebut berkurang. Emosi negatif seperti: kemarahan, kebencian, kesedihan dan penghinaan akan terkikis jika emosi positif dalam efektif, kognitif dan perilaku akan meningkat dalam diri individu.

#### **D. TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DAN FORGIVENESS**

Teknik *Cognitive restructuring* sangat efektif dalam meningkatkan *forgiveness* karena teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran-pikiran negatif terhadap orang yang telah menyakiti dan mengantinya menjadi pikiran yang lebih positif. Perubahan pikiran akan berpengaruh terhadap perilaku yang ditunjukkan misalnya tidak menghakimi pelaku dan tidak melakukan perbuatan yang sama seperti yang dilakukan terhadapnya. Teknik *cognitive restructuring* dalam proses *forgiveness* berperan untuk melepas penilaian negatif terhadap pelaku, menata kembali pikiran, memilih untuk melupakan masa lalunya, kesediaan untuk memaafkan orang lain, proses *reframing* dan sebuah pilihan antara menjahui atau mendekati (Cioni, 2007).

Pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* menjadi sangat penting untuk memastikan proses memaafkan berjalan dengan baik. *Forgiveness* hanya dapat berjalan maksimal ketika ada pemahaman yang komprehensif mengenai tahap-tahap *cognitive restructuring* itu sendiri. Selama itu diperlukan juga teknik komunikasi yang handal dalam menggiring siswa agar dapat menemukan dan mengenali pikiran-pikiran negatif mereka. Teknik ini berfokus pada aspek kognitif sehingga aspek emosi dan perilaku kurang diperhatikan. Namun demikian, teknik ini dapat mempengaruhi perubahan keduanya. Diharapkan dalam konseling benar-benar memperhatikan perubahan-perubahan kognitif siswa agar dampaknya lebih besar mempengaruhi aspek emosi dan perilaku.

Kemampuan untuk memahami dan memotivasi orang lain agar lebih produktif merupakan salah satu ciri pribadi yang cerdas secara emosi. Oleh sebab itu kecerdasan emosi bukan didasarkan pada kemampuan intelektual melainkan pada karakteristik pribadi. Fakta menunjukkan bahwa keterampilan sosial dan emosional sangat penting untuk mencapai suatu keberhasilan ketimbang kemampuan intelektual. Meskipun tak dapat dipungkiri bahwa kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual berinteraksi secara dinamis, sejatinya kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual dimiliki sekaligus.

Kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam mencapai keberhasilan hidup. Hal ini dikarenakan bahwa kecerdasan emosional mampu membaca lingkungan sosial dan menata kembali menjadi lebih produktif dan berdaya guna. Kecerdasan emosional terkait dengan kemampuan memahami secara spontan kebutuhan dan harapan-harapan orang lain serta kemampuan untuk memahami kelemahan diri sendiri dan orang lain. Oleh sebab itu, semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam bidang pekerjaan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan karakteristik seseorang sebagai suatu jenis kecerdasan yang amat perlu ditingkatkan. Kecerdasan emosional merupakan penggerak yang dapat menimbulkan aspek-aspek energi, kekuatan, daya tahan, dan stamina pribadi tersebut.

## E. PENUTUP

*Forgiveness* merupakan karakter psikologi positif yang memiliki banyak keutamaan-keutamaan sehingga perlu ditumbuhkembangkan di sekolah karena siswa di sekolah tidak akan terlepas dari peristiwa yang menyakitkan atau dilukai oleh temanya. Teknik *cognitive restructuring* dipilih untuk menumbuhkembangkan *forgiveness* karena bekerja pada proses kognitif mengubah pandangan negatif terhadap pelaku yang telah menyakiti menjadi lebih positif sehingga akan berdampak pada perubahan emosi dan perilakunya.

*Forgiveness* dapat diajarkan dan diinternalisasikan tidak hanya pada bimbingan dan konseling namun ke dalam program sekolah lainya agar siswa dapat memahami *forgiveness* dan menjadikan mereka memiliki kesehatan mental, alasan moral yang baik sehingga dapat meredam perilaku agresif orang lain terhadapnya serta memperoleh kebermaknaan dalam kehidupan. Individu yang memiliki kecerdasan emosi akan memiliki *forgiveness* yang baik mampu mengontrol diri dan memiliki ketrampilan dalam berkomunikasi dengan lingkungan dimana individu berinteraksi.

Kemampuan untuk menerima diri sendiri dan orang lain merupakan salah satu ciri individu yang memiliki sikap *forgiveness* dan kecerdasan emosi dan motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti.

Worthington dan Wade (1999) menyetujui pendapat yang mengatakan bahwa secara kesehatan memaafkan memberikan keuntungan psikologis dan memaafkan merupakan terapi yang efektif dalam intervensi yang membebaskan seseorang dari kemarahannya dan rasa bersalah. Selain itu, memaafkan dapat mengurangi marah, depresi, cemas dan membantu setiap pribadi dalam penyesuaian perkawinan (Hope,1987). Memaafkan dalam hubungan interpersonal juga berpengaruh erat terhadap kebahagiaan dan kepuasan hubungan (Karremans dkk, 2003 ; Fincham, dan Beach, 2002).

## Referensi

- Arif, T. A. (2013). Komitmen dengan Pemaafan dalam Hubungan Persahabatan. *Jurnal online Psikologi*. Vol. 01 No.02
- Agustian, Ary Ginanjar. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual, ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga Wijaya Persada.
- Cioni, F.P.2007. *Forgiveness,Cognitive Restructuring and Object Transformation Journal of religion and Health, vol. 46, No 3*.
- Choemir, S.,Nurius,P.S., & Osborn,C.J.2009. *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skilland Cognitive Behavioral Intervention. USA:Brooks/Cole*

- Dobson & Dobson. 2009. *Evidence-Based practice of cognitive Behavioral Therapy*. New York: Guilford Press.
- Enright, R.D., Santos, M.J & Al –Mabuk, R. 1989. *Journal of Adolescence*, 12, 99-110.
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence* (terjemahan), Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Goleman, Daniel. 2006. *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Nggermanto, Agus. 2001. *Quantum Quotient: Kecerdasan Quantum, Cara Praktis Melejitkan IQ, EQ, dan SQ yang Harmonis*. Bandung: Nuansa.
- Shane. J. Loves dan C.R Snyder. *Positive Psychological Assessment. Handbook of Model and Measures*.
- Lin, W. N., Enright, R.D., & Klatt, J. 2011. *Journal of Moral Education*. Vol 40, No. 42, 235 – 253.
- Zahid dan Anwar. 2015. Pengajian: sifat yang baik. *Di selenggarakan dalam rangka pembinaan mental dan spiritual warga binaan di lapas kelas II B. sidoarjo*. (Online), (<http://Youtube.com>) diakses pada tanggal 10 Oktober 2017.
- Ramli, M. 2005. *Terapi Perilaku Kognitif, Dalam Pendidikan dan Konseling di Era Global*. Bandung: Rizqy Press.