



Pengaruh Meminta dan Memberi Maaf terhadap Kesehatan Jiwa dan Raga

Zul Efendi^{1*}, Ananda Farhan², Erlina³

^{1,2}Sekolah Tinggi Sains Dwi Farma Bukittinggi, Indonesia

³SDI M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

*Korespondensi penulis: zulefendiabutazkiyah@email.com

Abstract. *Forgiveness, both in the form of asking for and granting forgiveness, plays an important role in maintaining individuals' psychological and physical well-being. In social life, individuals are inseparable from conflicts that can trigger negative emotions such as anger, hatred, and disappointment, which, if not properly managed, may affect mental and physical health. This study aims to analyze the effect of asking for and granting forgiveness on mental and physical health. The research employs a qualitative approach using a literature review method by examining various relevant scientific sources related to forgiveness and health. The findings indicate that forgiveness contributes significantly to reducing negative emotions, lowering stress levels, and improving psychological well-being. In addition, forgiveness also has a positive impact on physical health, particularly in stabilizing physiological conditions influenced by stress responses. Individuals who are able to forgive tend to have better emotional control, healthier social relationships, and an overall improved quality of life. Therefore, forgiveness is not only a moral or social act but also an important psychological mechanism in maintaining holistic health.*

Keywords: *Individual Forgiveness; Mental Health; Negative Emosi; Physical Health; Quality of Life.*

Abstrak. Meminta dan memberi maaf (pemaafan) merupakan aspek penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan jiwa dan raga individu. Dalam kehidupan sosial, individu tidak terlepas dari konflik yang dapat memunculkan emosi negatif seperti marah, benci, dan kecewa, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan mental maupun fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh meminta dan memberi maaf terhadap kesehatan jiwa dan raga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur melalui pengkajian berbagai sumber ilmiah yang relevan mengenai pemaafan dan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaafan berperan dalam mengurangi emosi negatif, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, pemaafan juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik, khususnya dalam menjaga kestabilan kondisi fisiologis yang dipengaruhi oleh respon stres. Individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih sehat, serta kualitas hidup yang lebih optimal. Dengan demikian, pemaafan tidak hanya merupakan tindakan moral, tetapi juga mekanisme penting dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Kata kunci: Emosi Negatif; Kesehatan Jiwa; Kesehatan Raga; Kualitas Hidup; Pemaafan Individu.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan jiwa merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial, serta menjalani kehidupan secara produktif. Dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak terlepas dari berbagai konflik interpersonal yang dapat memunculkan emosi negatif seperti marah, kecewa, benci, dan dendam. Apabila emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat memengaruhi kondisi psikologis maupun kesehatan fisik seseorang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak negatif tersebut adalah melalui sikap meminta dan memberi maaf atau pemaafan (*forgiveness*). Pemaafan dipandang sebagai proses psikologis yang mampu membantu individu melepaskan emosi negatif dan membangun respon yang lebih positif terhadap pengalaman yang menyakitkan (Nihayah, Putri and Hidayat, 2021).

Selain itu, pemaafan juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup individu melalui ketenangan batin, pengendalian diri, serta hubungan sosial yang lebih harmonis (Nashori, 2011).

Dalam kajian psikologi positif, pemaafan termasuk salah satu kekuatan karakter yang berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik dibandingkan individu yang mempertahankan rasa marah atau dendam dalam waktu yang lama. Pemaafan membantu individu dalam mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kebahagiaan, serta menciptakan kondisi emosional yang lebih stabil (Mustary, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa pemaafan memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya dalam aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan kemampuan mengelola stres (Rahmah and Uyun, 2024). Selain itu, pemaafan juga diketahui dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pendekatan terapi pemaafan (*forgiveness therapy*) (Aziz, Wahyuni and Wargadinata, 2017).

Tidak hanya berdampak pada kesehatan jiwa, pemaafan juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan fisik individu. Emosi negatif yang dipertahankan dalam jangka panjang dapat memicu respon stres yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, serta menurunnya sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki kondisi fisiologis yang lebih stabil karena mampu mengurangi respon stres dalam tubuh. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pemaafan dan rasa syukur memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental individu di lingkungan kerja (Lubis *et al.*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan meminta dan memberi maaf bukan hanya berkaitan dengan hubungan sosial, tetapi juga memiliki implikasi terhadap kesehatan secara menyeluruh.

Dalam perspektif sosial dan spiritual, meminta dan memberi maaf merupakan bentuk pengendalian diri dan upaya menjaga keharmonisan hubungan antarindividu. Pemaafan tidak hanya dimaknai sebagai tindakan melupakan kesalahan, tetapi juga proses perubahan emosi, kognisi, dan perilaku menuju kondisi yang lebih adaptif (Larasati and Widyastuti, 2020). Individu yang mampu meminta maaf menunjukkan adanya kesadaran diri dan tanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan, sedangkan individu yang memberi maaf menunjukkan kemampuan dalam mengelola emosi negatif secara lebih sehat. Oleh karena itu, pemaafan dipandang sebagai salah satu mekanisme penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan jiwa dan raga individu.

Meskipun demikian, masih banyak individu yang mengalami kesulitan dalam meminta maupun memberi maaf akibat ego, pengalaman traumatis, maupun luka emosional yang mendalam. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu mempertahankan emosi negatif dalam waktu lama sehingga berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan kualitas hidupnya (Mustary, 2021) . Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa meminta dan memberi maaf memiliki pengaruh yang penting terhadap kesehatan jiwa dan raga individu. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih mendalam mengenai pengaruh meminta dan memberi maaf terhadap kesehatan jiwa dan raga agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya pemaafan dalam kehidupan manusia.

2. KAJIAN TEORITIS

Pemaafan (*forgiveness*) merupakan salah satu konsep penting dalam kajian psikologi positif yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Secara umum, pemaafan diartikan sebagai proses perubahan respon individu terhadap pengalaman yang menyakitkan, dari respon negatif seperti marah, kecewa, dan keinginan membalas dendam menuju respon yang lebih positif berupa empati, penerimaan, dan keinginan memperbaiki hubungan sosial [1]. Dalam kajian psikologi, pemaafan tidak hanya dipandang sebagai tindakan sosial semata, tetapi juga sebagai proses psikologis yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga mampu mengurangi tekanan psikologis akibat konflik interpersonal (Nashori, 2011).

Dalam perspektif psikologi positif, pemaafan termasuk salah satu kekuatan karakter yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta mampu mengelola tekanan hidup secara adaptif. Pemaafan berperan dalam membantu individu melepaskan emosi negatif yang selama ini tersimpan sehingga menciptakan ketenangan batin dan kestabilan emosional (Mustary, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan pemaafan yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang sulit memaafkan (Rahmah and Uyun, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pemaafan menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan mental individu.

Selain berdampak terhadap kesehatan jiwa, pemaafan juga memiliki hubungan dengan kesehatan fisik individu. Emosi negatif yang dipertahankan dalam jangka waktu lama dapat memicu respon stres yang menyebabkan gangguan fisiologis seperti peningkatan tekanan

darah, gangguan tidur, hingga menurunnya sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, pemaafan membantu individu menurunkan tingkat stres sehingga tubuh berada dalam kondisi fisiologis yang lebih stabil (Aziz, Wahyuni and Wargadinata, 2017). Dalam penelitian mengenai kesehatan mental di lingkungan kerja, pemaafan diketahui memiliki kontribusi signifikan terhadap kondisi kesehatan mental individu karena mampu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kualitas hubungan sosial (Lubis *et al.*, 2023). Dengan demikian, pemaafan tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan raga secara menyeluruh.

Pemaafan memiliki beberapa dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu dimensi emosi, kognisi, dan interpersonal. Dimensi emosi berkaitan dengan perubahan perasaan negatif menjadi lebih positif, dimensi kognitif berkaitan dengan perubahan cara berpikir terhadap kesalahan atau konflik yang dialami, sedangkan dimensi interpersonal berkaitan dengan upaya memperbaiki hubungan dengan pihak lain (Nashori, 2011). Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa pemaafan merupakan proses yang kompleks dan tidak hanya sekadar melupakan kesalahan. Dalam praktiknya, proses pemaafan memerlukan kesadaran diri, empati, serta kemampuan mengendalikan ego agar individu mampu menerima keadaan secara lebih bijaksana (Nihayah, Putri and Hidayat, 2021). Oleh karena itu, pemaafan dipandang sebagai salah satu bentuk kematangan emosional dalam kehidupan sosial.

Dalam perspektif Islam, pemaafan merupakan nilai moral yang sangat dianjurkan karena mampu menciptakan kedamaian dan keharmonisan dalam kehidupan bermasyarakat. Individu yang mampu meminta dan memberi maaf dianggap memiliki kelapangan hati, mampu menahan amarah, serta menjaga hubungan baik dengan sesama manusia. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep psikologi modern yang menekankan pentingnya pengendalian emosi dan hubungan interpersonal yang sehat dalam mencapai kesejahteraan hidup (Larasati and Widyastuti, 2020). Pemaafan juga dipandang sebagai bentuk penguatan spiritual yang dapat membantu individu mencapai ketenangan jiwa dan mengurangi konflik batin yang berkepanjangan. Dengan demikian, pemaafan memiliki dimensi psikologis sekaligus spiritual yang saling berkaitan dalam membentuk kesehatan mental individu.

Lebih lanjut, konsep meminta maaf dan memberi maaf memiliki hubungan erat dengan proses pemulihan hubungan interpersonal. Meminta maaf merupakan bentuk pengakuan terhadap kesalahan yang dilakukan, sedangkan memberi maaf merupakan bentuk penerimaan terhadap kesalahan tersebut. Kedua proses ini saling melengkapi dalam menciptakan hubungan sosial yang harmonis dan minim konflik. Individu yang mampu meminta maaf menunjukkan adanya kesadaran diri dan tanggung jawab moral, sedangkan individu yang mampu memberi

maaf menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik (Mustary, 2021). Oleh karena itu, pemaafan dapat dipahami sebagai mekanisme penting dalam menjaga kesehatan jiwa dan raga serta meningkatkan kualitas hidup individu secara menyeluruh.

3. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, diketahui bahwa meminta dan memberi maaf memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan jiwa dan raga individu. Pemaafan tidak hanya dipahami sebagai tindakan sosial semata, tetapi juga sebagai proses psikologis yang membantu individu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif. Individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil karena mampu mengurangi rasa marah, kecewa, dan dendam yang muncul akibat konflik interpersonal (Nihayah, Putri and Hidayat, 2021). Dalam kajian psikologi positif, pemaafan dipandang sebagai salah satu kekuatan karakter yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis seseorang (Nashori, 2011). Pemaafan membantu individu membangun ketenangan batin, memperbaiki hubungan sosial, serta membentuk pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari.

Dari aspek kesehatan jiwa, pemaafan berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan tekanan psikologis yang dialami individu. Emosi negatif yang disimpan dalam waktu lama dapat berkembang menjadi kecemasan, frustrasi, bahkan depresi. Sebaliknya, individu yang mampu memaafkan akan lebih mudah melepaskan beban emosional sehingga kondisi mentalnya menjadi lebih sehat dan stabil (Mustary, 2021). Penelitian mengenai terapi pemaafan menunjukkan bahwa pemaafan dapat dijadikan sebagai pendekatan efektif dalam meningkatkan kesehatan mental karena membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan pengendalian diri yang lebih baik (Rahmah and Uyun, 2024). Dengan demikian, pemaafan menjadi salah satu strategi penting dalam menjaga kesehatan mental di tengah tekanan sosial yang semakin kompleks.

Selain berdampak terhadap kesehatan mental, pemaafan juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan fisik individu. Emosi negatif yang dipertahankan dalam jangka panjang dapat memicu respon stres dalam tubuh seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, kelelahan, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh. Ketika individu mempertahankan rasa marah dan dendam secara terus-menerus, tubuh akan berada dalam kondisi tegang akibat meningkatnya hormon stres. Sebaliknya, pemaafan membantu tubuh mencapai kondisi fisiologis yang lebih stabil karena mampu mengurangi tekanan emosional yang dialami (Aziz, Wahyuni and Wargadinata, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan jiwa dan kesehatan

raga memiliki hubungan yang sangat erat sehingga pengelolaan emosi melalui pemaafan dapat memberikan manfaat secara menyeluruh bagi tubuh dan pikiran individu.

Pemaafan juga memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hubungan interpersonal. Individu yang mampu meminta maaf dan memberi maaf cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih harmonis dan minim konflik berkepanjangan. Meminta maaf merupakan bentuk pengakuan atas kesalahan yang dilakukan, sedangkan memberi maaf merupakan bentuk penerimaan terhadap kesalahan tersebut (Lubis, Sofiyani and Junaedi, 2022). Kedua proses tersebut saling melengkapi dalam menciptakan hubungan sosial yang sehat, penuh empati, dan saling menghargai. Dalam perspektif psikologi, hubungan interpersonal yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, pemaafan tidak hanya berdampak pada diri sendiri, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan sosial yang damai dan kondusif.

Namun demikian, proses meminta dan memberi maaf tidak selalu berjalan dengan mudah. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam melakukan pemaafan, seperti pengalaman masa lalu, tingkat kematangan emosi, lingkungan sosial, serta nilai-nilai yang dianut individu tersebut. Individu yang memiliki pengalaman traumatis atau luka emosional mendalam biasanya membutuhkan waktu lebih lama untuk memaafkan. Selain itu, ego dan keinginan mempertahankan harga diri juga sering menjadi penghambat dalam proses meminta maupun memberi maaf (Larasati and Widyastuti, 2020). Oleh karena itu, pemaafan merupakan proses yang kompleks dan membutuhkan kesadaran diri, empati, serta kemampuan regulasi emosi agar individu mampu berdamai dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

Dalam perspektif Islam, pemaafan merupakan salah satu nilai moral yang sangat dianjurkan karena mampu menciptakan kedamaian dan keharmonisan dalam kehidupan sosial. Individu yang mampu memaafkan dianggap memiliki kelapangan hati, mampu menahan amarah, dan menjaga hubungan baik dengan sesama manusia. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep psikologi modern yang menekankan pentingnya pengendalian emosi dan hubungan interpersonal dalam mencapai kesejahteraan hidup (Khasan, 2017). Pemaafan juga dipandang sebagai bentuk penguatan spiritual yang dapat membantu individu mencapai ketenangan jiwa serta mengurangi konflik batin yang berkepanjangan. Dengan demikian, pemaafan memiliki dimensi psikologis sekaligus spiritual yang saling berkaitan dalam membentuk kesehatan mental individu.

Dalam konteks kehidupan masyarakat modern, kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan. Tekanan sosial, perkembangan teknologi, serta tingginya

intensitas interaksi di media sosial menyebabkan individu lebih rentan mengalami stres dan gangguan emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental masyarakat Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, mulai dari stigma sosial hingga rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan psikologis (Rahmah, 2017). Oleh karena itu, kemampuan meminta dan memberi maaf dapat menjadi salah satu bentuk penguatan kesehatan mental karena membantu individu mengurangi konflik batin dan menciptakan ketenangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Pemaafan dapat menjadi salah satu bentuk coping positif yang membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih sehat dan adaptif.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat dipahami bahwa meminta dan memberi maaf memiliki pengaruh yang sangat penting terhadap kesehatan jiwa dan raga individu. Pemaafan membantu individu mengurangi emosi negatif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperbaiki hubungan sosial, serta menjaga kestabilan kondisi fisik akibat respon stres yang berlebihan (Khair, Surawan and Razali, 2025). Oleh karena itu, pengembangan sikap pemaafan perlu ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga, pendidikan, maupun masyarakat. Dengan adanya kemampuan meminta dan memberi maaf, individu diharapkan mampu menjalani kehidupan yang lebih sehat, damai, dan harmonis secara menyeluruh.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa meminta dan memberi maaf memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan jiwa dan raga individu. Pemaafan berperan penting dalam membantu individu mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, dan dendam sehingga mampu menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil dan sehat. Individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kesejahteraan psikologis yang lebih baik, serta hubungan sosial yang lebih harmonis dibandingkan individu yang sulit memaafkan (Mustary, 2021; Nihayah, Putri and Hidayat, 2021). Pemaafan juga membantu individu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan pengendalian diri dalam menghadapi konflik interpersonal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaafan mampu menjadi salah satu faktor pendukung dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental individu (Nashori, 2011; Aziz, Wahyuni and Wargadinata, 2017).

Selain berdampak pada kesehatan mental, pemaafan juga memberikan pengaruh terhadap kesehatan fisik individu. Emosi negatif yang dipertahankan dalam jangka panjang

dapat memicu respon stres yang berdampak pada kondisi fisiologis tubuh, seperti meningkatnya tekanan darah, gangguan tidur, kelelahan, hingga menurunnya sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki kondisi tubuh yang lebih stabil karena mampu mengurangi tekanan emosional yang dialaminya (Aziz, Wahyuni and Wargadinata, 2017; Nihayah, Putri and Hidayat, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan jiwa dan kesehatan raga memiliki hubungan yang sangat erat sehingga pengelolaan emosi melalui pemaafan dapat memberikan manfaat secara menyeluruh terhadap kualitas hidup individu. Berbagai kajian juga menunjukkan bahwa memaafkan dapat membantu individu memperoleh ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan secara umum.

Dalam konteks sosial, meminta dan memberi maaf berperan penting dalam memperbaiki hubungan interpersonal dan menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis. Meminta maaf merupakan bentuk pengakuan atas kesalahan yang dilakukan, sedangkan memberi maaf merupakan bentuk penerimaan terhadap kesalahan tersebut. Kedua proses tersebut saling melengkapi dalam menciptakan hubungan sosial yang sehat, penuh empati, dan minim konflik berkepanjangan (Khasan, 2017; Lubis, Sofiyani and Junaedi, 2022). Dalam perspektif psikologi maupun spiritual, pemaafan dipandang sebagai bentuk kematangan emosional dan pengendalian diri yang dapat membantu individu mencapai ketenangan jiwa serta kesejahteraan hidup secara menyeluruh. Oleh karena itu, pemaafan tidak hanya menjadi tindakan moral, tetapi juga menjadi mekanisme penting dalam menjaga kesehatan jiwa dan raga individu.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar individu dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya meminta dan memberi maaf sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental dan fisik. Pengembangan sikap empati, pengendalian emosi, serta kemampuan regulasi diri perlu dilatih dalam kehidupan sehari-hari agar individu mampu menghadapi konflik secara lebih positif. Selain itu, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat diharapkan dapat menanamkan nilai-nilai pemaafan sebagai bagian dari pendidikan karakter dan pembentukan kesehatan mental yang baik. Upaya promotif dan preventif mengenai kesehatan mental juga perlu terus ditingkatkan mengingat masalah kesehatan jiwa di Indonesia masih menjadi perhatian yang serius (Rahmah, 2017; Khair, Surawan and Razali, 2025).

Bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan praktisi psikologi, pemaafan dapat dijadikan salah satu pendekatan dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan konflik interpersonal. Program psikoedukasi maupun konseling mengenai

pentingnya pemaafan dapat dikembangkan sebagai bentuk upaya menjaga kesehatan mental masyarakat. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian empiris yang lebih mendalam mengenai hubungan antara pemaafan dengan berbagai indikator kesehatan jiwa dan raga pada kelompok usia maupun latar belakang sosial yang berbeda sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam kehidupan masyarakat modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, R., Wahyuni, E.N. and Wargadinata, W. (2017) “Kontribusi bersyukur dan memaafkan dalam mengembangkan kesehatan mental di tempat kerja,” *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), pp. 33–43.
- Khair, M., Surawan, S. and Razali, N.H. (2025) “Memaafkan sebagai faktor penguat kesehatan mental mahasiswa PAI angkatan 22: Tinjauan psikologis,” *Cakrawala: Journal of Religious Studies and Global Society*, 2(1), pp. 125–133.
- Khasan, M. (2017) “Perspektif Islam dan psikologi tentang pemaafan,” *Jurnal At-Taqaddum*, 9(1), pp. 69–73.
- Larasati, D.A. and Widyastuti, T. (2020) “Pengembangan skala pemaafan diri (self-forgiveness),” *Acta Psychologia*, 1(1), pp. 1–10.
- Lubis, N., Sofiyani, S. and Junaedi, E.C. (2022) “Penentuan Kualitas Madu Ditinjau dari Kadar Sukrosa dengan Metode Luff Schoorl,” *J. Sains Kes.*, 4(3).
- Lubis, N.S.J. *et al.* (2023) “Pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Yogyakarta,” *Indonesian Journal of Psychological Studies*, 1(1), pp. 12–22.
- Mustary, E. (2021) “Pemaafan dan kesejahteraan psikologis individu,” *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(2), pp. 70–76.
- Nashori, F. (2011) “Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan,” *Unisia*, 33(75), pp. 210–220.
- Nihayah, U., Putri, S.A. and Hidayat, R. (2021) “Konsep memaafkan dalam psikologi positif,” *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), pp. 108–119.
- Rahmah, H. (2017) “Penerapan aspek kesejahteraan psikologis dan pemaafan dalam membentuk kesehatan mental,” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 11(24), pp. 55–64.
- Rahmah, S.A. and Uyun, Q. (2024) “Efektivitas terapi pemaafan dalam meningkatkan kesehatan mental,” *Proceedings Ar-Raniry International Conference on Psychology*, pp. 1–10.
- Wulandari, R. and Megawati, E. (2020) ‘Pemaafan dan pengendalian emosi dalam kehidupan sosial’, *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1), pp. 45–53.
- Sari, D.P. and Fauziah, N. (2018) ‘Pengaruh pemaafan terhadap psychological well-being pada mahasiswa’, *Jurnal Empati*, 7(3), pp. 274–281.
- Mustofa, A. (2019) ‘Hubungan pemaafan dengan kesehatan mental pada remaja’, *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), pp. 85–94.

Amalia, H.P., Setyowati, T., Purwanto, A., Indojacmiko, I. and Lestari, S. (2021) ‘Pelatihan pemaafan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif wanita korban KDRT’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), pp. 44–50.