

Forgiveness dan Resiliensi Pada Remaja Korban Toxic Relationship

Aironi Zuroida¹, Ardianti Agustin², Eka Ananda Lintang³, Sesa Alia Kasta Noor Riza³
^{1,2,3,4}Prodi Psikologi, Universitas Wijaya Putra, Jl. Raya Benowo 1-3, Surabaya, Indonesia
Email : aironizuroida@uwp.ac.id

Abstract

Toxic relationships in adolescents are a form of interpersonal relationships that have a negative impact on mental health, such as the emergence of emotional trauma, low self-esteem, and prolonged stress. This study aims to explore the relationship between forgiveness and resilience in adolescent victims of toxic relationships. Forgiveness, which involves the process of forgiving oneself and others, is thought to have an important role in enhancing resilience, which is an individual's ability to recover from emotional difficulties. This study used quantitative methods. Sampling using purposive sampling technique with criteria aged 14-24 years and has been a victim of Toxic relationship for at least 3 months. The instruments used were the forgiveness scale and the resilience scale. The data obtained were analyzed using the SPSS program with product Moment correlation analysis techniques to see the relationship between forgiveness and resilience variables. The results showed that there is a significant relationship between forgiveness and resilience in adolescent victims of toxic relationships (Sig = 0.00, $p < 0.05$), which indicates that the higher the level of forgiveness, the higher the resilience of adolescents.

Keywords: *Forgiveness; Resilience; Adolescents; Toxic relationships.*

Abstrak

Toxic relationship pada remaja merupakan salah satu bentuk hubungan interpersonal yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti munculnya trauma emosional, rendahnya harga diri, dan stres berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara forgiveness dan resiliensi pada remaja korban toxic relationship. Forgiveness, yang melibatkan proses memaafkan diri sendiri dan orang lain, diduga memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk pulih dari kesulitan emosional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive sampling dengan kriteria berusia 14-24 tahun dan pernah menjadi korban Toxic relationship minimal 3 bulan. Instrumen yang digunakan adalah skala forgiveness dan skala resiliensi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan program SPSS dengan teknik analisis korelasi product Moment untuk melihat hubungan antara variabel forgiveness dan resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara forgiveness dan resiliensi pada remaja korban toxic relationship (Sig = 0.00, $p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat forgiveness, semakin tinggi pula resiliensi remaja.

Kata kunci: *Forgiveness; Resiliensi; Remaja; Toxic relationship.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan penting yang ditandai oleh eksplorasi identitas, pembentukan hubungan interpersonal, dan peralihan menuju kedewasaan. Di tengah pencarian identitas dan pengaruh sosial yang kuat, remaja rentan terlibat dalam hubungan interpersonal yang beragam, termasuk hubungan romantis. Namun, tidak semua hubungan tersebut berkembang secara sehat. Salah satu fenomena yang semakin menjadi perhatian adalah *toxic relationship*, di mana hubungan romantis ditandai oleh pola interaksi yang merusak, seperti manipulasi, kontrol berlebihan, kekerasan emosional, atau perlakuan tidak adil. Remaja yang terjebak dalam *toxic relationship* sering kali mengalami dampak psikologis yang mendalam, mulai dari penurunan harga diri, kecemasan, hingga depresi.

Di Indonesia, angka kekerasan terhadap perempuan terus terjadi peningkatan di tiap tahunnya. Data laporan dari Catatan Tahunan (CATAHU) milik Komnas Perempuan pada tahun 2022 mencatat bahwa terdapat 339.782 kasus. Berdasarkan data tersebut dijelaskan bahwa Kekerasan Berbasis Gender (KBG) terhadap Perempuan di Ranah Personal (Pengaduan ke Komnas Perempuan) tahun 2022, menggambarkan jenis-jenis kekerasan yang diterima oleh perempuan, diperoleh bahwa Kekerasan Mantan Pacar (KMP) merupakan jumlah tertinggi yaitu 713 kasus sedangkan kekerasan dalam pacaran (KDP) mencapai 422 kasus.

Fenomena *toxic relationship* juga menimbulkan tantangan bagi remaja dalam membangun hubungan yang sehat di masa depan. Mereka mungkin membawa luka emosional dan pola hubungan yang tidak sehat ke dalam interaksi interpersonal selanjutnya, yang dapat memperkuat siklus destruktif. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika *toxic relationship* pada remaja dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana remaja dapat mengembangkan mekanisme coping yang efektif, termasuk kemampuan untuk memaafkan, yang dapat berkontribusi terhadap resiliensi dan penyembuhan emosional mereka.

Remaja korban *toxic relationship* perlu memiliki kemampuan untuk bangkit dan pulih dari pengalaman traumatis yang ditimbulkan oleh hubungan yang penuh tekanan emosional, manipulasi, dan kekerasan psikologis. Remaja yang terlibat dalam *toxic relationship* sering mengalami penurunan harga diri, perasaan terisolasi, dan kesulitan dalam menjaga kesejahteraan mental. Namun, resiliensi memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan situasi tersebut dan mengembangkan kekuatan psikologis untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Resiliensi pada remaja ini terlihat dari kemampuan mereka untuk mempertahankan optimisme, mengembangkan *strategi coping* yang sehat,

dan mencari dukungan sosial yang positif. Dengan resiliensi, remaja tidak hanya mampu menghadapi dampak buruk dari *toxic relationship*, tetapi juga belajar dari pengalaman tersebut, membangun kembali kepercayaan diri, dan memperbaiki kualitas hubungan interpersonal di masa depan.

Vinayak dan Judge (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai proses beradaptasi dengan lebih baik dalam menghadapi pengalaman buruk, trauma, tragedi, konflik, ancaman atau stres yang bersumber dari dalam diri sendiri, keluarga, lingkungan sekitar, hubungan interpersonal, dan sebagainya. Resiliensi sebagai suatu kemampuan dalam mempersiapkan individu untuk melawan dan tetap waspada mengenai segala risiko yang terjadi akibat peristiwa traumatik. Dalam meningkatkan proses dan kemampuan resiliensi dibutuhkan faktor yang dapat mendukung dan mempengaruhi resiliensi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi yaitu berasal dari kekuatan individu yang dimilikinya. Peterson & Seligman (2004) menjelaskan bahwa kekuatan dalam diri merupakan karakter mencakup perbedaan individual yang bersifat stabil dan general, tetapi juga berubah. Karakter yang baik adalah kualitas dari individu yang membuat individu dipandang baik secara moral. Dan salah satu human strength yang dijadikan variable dalam penelitian ini adalah *forgiveness* (pemaafan/memaafkan).

Memaafkan, atau *forgiveness* merupakan salah satu aspek penting dalam menghadapi trauma dan tekanan akibat hubungan yang tidak sehat. Memaafkan bukan hanya sekadar melupakan atau mengabaikan kesalahan, tetapi juga melibatkan proses emosional yang kompleks yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, menjadi kunci penting bagi remaja untuk pulih dari pengalaman negatif dalam *toxic relationship*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *forgiveness* dan resiliensi pada remaja korban *toxic relationship*, dengan harapan dapat memberikan pandangan yang lebih mendalam mengenai bagaimana kemampuan memaafkan berperan dalam meningkatkan daya tahan psikologis remaja dalam menghadapi trauma emosional.

Proses pemaafan, terutama pemaafan dalam diri, memiliki peran penting bagi remaja yang menjadi korban *toxic relationship*. Berdasarkan teori pemaafan, seperti yang dijelaskan oleh Worthington, pemaafan tidak hanya membantu individu melepaskan emosi negatif seperti marah, benci, dan dendam, tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis (Worthington, 2005). Penelitian oleh Toussaint dan Friedman (2009) menunjukkan bahwa individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Bagi remaja korban *toxic relationship*, memaafkan diri sendiri sangat penting karena mereka seringkali merasa bersalah atau tidak berharga akibat pengalaman hubungan yang buruk. Pemaafan dalam

diri dapat membantu mengurangi perasaan bersalah, dan perasaan yang sering muncul dalam diri korban (Hall dan Fincham , 2005).

Penelitian oleh (Maltby, dkk. 2004) menunjukkan bahwa individu yang lebih mampu memaafkan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan lebih mampu mengatasi stres. Dalam konteks remaja korban *toxic relationship*, proses pemaafan membantu mereka untuk melepaskan perasaan dendam, kebencian, atau trauma emosional yang terkait dengan hubungan yang merusak. Pemaafkan dapat membantu meredakan konflik internal yang memicu stres berkepanjangan dan depresi, yang sering dialami oleh korban hubungan beracun.kembali harga diri dan kepercayaan diri, serta meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi trauma akibat hubungan yang merusak (Enright dan Fitzgibbons, 2000).

Penelitian mengenai hubungan antara *forgiveness* dan resiliensi, terutama pada remaja korban *toxic relationship*, sangat penting karena remaja berada dalam fase perkembangan emosional yang krusial. Masa remaja adalah periode di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan hubungan interpersonal yang signifikan. Mengalami *toxic relationship* pada tahap ini dapat menyebabkan dampak psikologis yang mendalam, seperti rendahnya harga diri, trauma emosional, hingga depresi. Pentingnya mengeksplorasi peran *forgiveness*, khususnya dalam konteks memaafkan diri sendiri dan orang lain, terletak pada kemampuannya untuk membantu remaja melepaskan emosi negatif yang berkepanjangan, seperti dendam dan kebencian, yang dapat menghalangi proses penyembuhan mereka. Sebagaimana penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa pemaafan berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan emosional, belum banyak penelitian yang secara spesifik fokus pada remaja korban *toxic relationship*. Dengan memahami hubungan antara *forgiveness* dan resiliensi, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai bagaimana kemampuan memaafkan dapat berfungsi sebagai strategi adaptif untuk meningkatkan ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi pengalaman traumatis. Selain itu, temuan penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi praktis dalam intervensi psikologis, seperti terapi dan program pemulihan, untuk membantu remaja mengembangkan resiliensi yang lebih kuat melalui proses pemaafan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, bertujuan mengetahui hubungan antara *Forgiveness* (pemaafan) dan resiliensi pada remaja korban *Toxic relationship*. Subjek penelitian berjumlah 189. Pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive sampling dengan kriteria berusia 14-24 tahun dan pernah menjadi korban *Toxic relationship* minimal 3 bulan.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan Skala Pemaafan (*Forgiveness Scale*) yang dikembangkan oleh McCullough (2000) berdasarkan aspek *Forgiveness* yakni, *Avoidance Motivation* atau penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku. *Revenge Motivation*, penurunan motivasi untuk membalas dendam. Dan *Benevolence Motivation*, ditandai dengan berbuat baik kepada pelaku. Sedangkan Skala Resiliensi (*Recilience Scale* disusun oleh Connor dan Davidson (2003) yang terdiri dari 5 unsur, yaitu kompetensi pribadi, kuat menghadapi tekanan, spiritualitas, pengendalian diri, dan penerimaan positif.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan yang signifikan antara pemaafan dan resiliensi serta besaran peran yang diberikan oleh pemaafan terhadap resiliensi. Pengolahan dan analisis data menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL (TIMES NEW ROMAN 12, BOLD, UPPERCASE)

1. Gambaran Responden Penelitian

1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada penelitian ini terdapat data distribusi berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama menjadi korba *Toxic relationship*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	53	28,05%
Perempuan	136	71,95%
Total	189	100%

Sumber: data primer diolah, 2024

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dilihat dari tabel distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa laki-laki berjumlah 53 responden (28,05%), dan perempuan berjumlah 136 responden (71,95%).

1.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	f	%
14-17	25	13,22%
18-20	74	39,15%
≥21	90	47,63%
Total	189	100%

Sumber: data primer diolah, 2024

Karakteristik responden berdasarkan usia dilihat dari tabel distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa usia responden usia 14-17 tahun berjumlah 23 responden (13,22%), dan 18-20 tahun berjumlah 74 responden (39,15%) dan responden paling banyak berada pada usia lebih dari 21 tahun berjumlah 90 responden (47,63%).

1.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama menjadi korban *Toxic relationship*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lama menjadi korban *Toxic relationship*

Lama mengalami <i>Toxic relationship</i>	f	%
3-11 Bulan	72	38,10%
1-4 Tahun	99	52,38%
≥ 5 Tahun	18	9,52%
Total	189	100%

Sumber: data primer diolah, 2024

Karakteristik responden berdasarkan lamanya mengalami *Toxic relationship* dilihat dari tabel distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa 99 (52,38%) responden mengalami *toxic relationship* dalam kurun waktu 1 sampai 4 tahun, sedangkan 72 (38,10%), responden yang mengalami *toxic relationship* dalam kurun waktu 3-11 bulan dan 9,52 % lainnya atau 18 Responden mengalami Toxic relarionship dalam kurun waktu lebih dari 5 Tahun.

2. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Tabel 4. Uji Korelasi *Product Moment*
Correlations

		<i>Forgiveness</i>	Resiliensi
<i>Forgiveness</i>	Pearson Correlation	1	.782**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	189	189
Resiliensi	Pearson Correlation	.782**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	

N	189	189
---	-----	-----

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) diketahui nilai sig. (2-tailed) antara *Forgiveness* (X) dengan Resiliensi (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *Forgiveness* dengan Resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *forgiveness* dengan resiliensi pada remaja korban *toxic relationship*.

Dalam tabel tersebut diatas juga diketahui berdasarkan nilai r hitung (*Pearson Correlations*) Diketahui r hitung untuk hubungan *Forgiveness* (X) dengan Resiliensi (Y) adalah sebesar $0,148 > 0,339$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel *Forgiveness* dengan Resiliensi.

3. Data Hipotetik

Tabel 5. Data Hipotetik *Forgiveness* dan Resiliensi

Variabel	Nilai Max	Nilai Min	Mean	Range	SD
<i>Forgiveness</i>	68	17	42,5	51	8,5
Resiliensi	100	25	62,5	75	12,5

4. Kategorisasi

Tabel 6. Kategorisasi *Forgiveness*

Kategorisasi	Range	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	$55,25 < X$	22	11,65%
Tinggi	$46,75 < X \leq 55,25$	37	19,57%
Sedang	$38,25 < X \leq 46,75$	130	68,78%
Rendah	$12,75 < X \leq 38,25$	0	0%
Sangat Rendah	$X \leq 12,75$	0	0%
Jumlah		189	100%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan ada sebanyak 22 responden (11,65%) tergolong pada kategori sangat tinggi, 37 responden (19,57%) tergolong kategori tinggi, dan 130 responden (68,78%) tergolong kategori sedang.

Tabel 7. Kategorisasi Resiliensi

Kategorisasi	Range	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	$94,25 < X$	53	28,04%
Tinggi	$79,75 < X \leq 94,25$	40	21,18%
Sedang	$65,25 < X \leq 79,75$	64	33,86%
Rendah	$50,75 < X \leq 65,25$	17	8,99%
Sangat Rendah	$X \leq 50,75$	15	7,93%
Jumlah		189	100%

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan ada sebanyak 53 responden (28,04%) tergolong pada kategori sangat tinggi, 40 responden (21,18%) tergolong kategori tinggi, 64 (33,86%) responden berada pada kategori sedang, sedangkan 17 responden (8,99%) berada pada kategori Rendah, dan sisanya 15 (7,93%) berada pada kategori sangat rendah.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *forgiveness* dengan resiliensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lawrence, Teresha (2018) yang menunjukkan bahwa *forgiveness* seperti penghindaran dan kemurahan hati (*benevolence*) memiliki korelasi yang cukup kuat dengan resiliensi, artinya semakin tinggi kemampuan memaafkan, semakin baik kemampuan mereka untuk bangkit dari trauma bullying.

Menurut Afshinmer, dkk (2014) individu yang memiliki pemaafan cenderung berusaha menghilangkan hal-hal negatif yang dirasakan, dan mengembangkan hal-hal yang positif dalam diri dirinya. Disamping itu, orang yang melakukan pemaafan juga mampu menjaga suasana hati mereka sendiri tetap stabil dan positif. Pemaafan akan membantu seseorang mempertahankan kondisi mentalnya tetap stabil, yang pada akhirnya berpengaruh pada ketahanan atau resiliensi (Sahar dan Muzaffar, (2017).

Remaja yang terjebak dalam *toxic relationship* sering kali mengalami dampak psikologis yang berat, seperti penurunan harga diri, kecemasan, depresi, hingga trauma. Hubungan yang tidak sehat ini dapat merusak perkembangan emosional dan sosial remaja, menghambat kemampuan mereka untuk mempercayai orang lain dan membangun hubungan yang sehat di masa depan. Oleh karenanya kemampuan resiliensi penting untuk membantu remaja korban *toxic relationship* keluar dari siklus negatif yang mereka alami.

Pemaafan menjadi metode koping yang memungkinkan seseorang untuk mengalihkan diri dari pengalaman hidup yang tidak menyenangkan dan membawa seseorang untuk tumbuh, berkembang dan hidup bermakna dan berkualitas (Reed dan

Enright, (2016). Pada remaja korban *toxic relationship*, proses memaafkan memungkinkan mereka untuk lebih cepat pulih dari dampak emosional dan psikologis dari hubungan yang merugikan. Dengan melakukan pemaafan (*Forgiveness*) maka remaja mampu mengembangkan Tingkat resiliensi yang lebih tinggi, karena *forgiveness* mendorong penerimaan situasi dan pemulihan dari trauma, serta mengurangi kecenderungan untuk terjebak dalam pengalaman negatif masa lalu. Ini sejalan dengan konsep bahwa resiliensi melibatkan kemampuan untuk bangkit dari tekanan, dan *forgiveness* berperan penting dalam proses tersebut.

Implikasi dari pembahasan mengenai hubungan antara pemaafan dan resiliensi pada remaja memiliki beberapa aspek penting dalam pengembangan ilmu, terutama dalam bidang psikologi yakni dalam hal pengembangan intervensi psikologis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pemaafan sebagai faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada remaja, terutama mereka yang menjadi korban *toxic relationship*. Hal ini mendorong pengembangan program intervensi yang fokus pada pelatihan pemaafan sebagai salah satu strategi coping. Intervensi ini dapat membantu remaja mengatasi pengalaman negatif dan memperkuat kemampuan mereka untuk bangkit dari tekanan emosional.

SIMPULAN

Forgiveness atau pemaafan memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi, terutama pada remaja yang menjadi korban *Toxic relationship*. Remaja yang mampu memaafkan merupakan individu yang mampu melepaskan berbagai hal yang tidak menyenangkan serta cenderung mengembangkan pikiran dan emosi yang positif. Disamping itu, orang yang melakukan pemaafan juga mampu menjaga suasana hati mereka sendiri tetap stabil dan positif. Pemaafan akan membantu seseorang mempertahankan kondisi mentalnya tetap stabil, yang pada akhirnya berpengaruh pada ketahanan atau resiliensi

Kelemahan dalam penelitian ini, peneliti kurang mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara pemaafan dan resiliensi, seperti dukungan sosial, pengalaman trauma sebelumnya, atau kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam menentukan apakah pemaafan secara langsung berkontribusi pada peningkatan resiliensi atau jika ada variabel lain yang berperan. Sehingga saran untuk peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian Eksperimen. Peneliti selanjutnya juga perlu menggunakan faktor-faktor yang mungkin memiliki hubungan dengan resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Vinayak S, Judge J. Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *Int J Heal Sci Res.* 2018;8(4):192–200.
- Peterson C. *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Vol. 3. Oxford University Press; 2004.
- Berry JW, Worthington Jr EL, O'Connor LE, Parrott III L, Wade NG. Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *J Pers.* 2005;73(1):183–226.
- Toussaint L, Friedman P. Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *J Happiness Stud.* 2009;10:635–54.
- Hall JH, Fincham FD. Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *J Soc Clin Psychol.* 2005;24(5):621–37.
- Maltby J, Day L. Forgiveness and defense style. *J Genet Psychol.* 2004;165(1):99–112.
- Enright RD, Fitzgibbons RP. *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope.* American Psychological Association; 2000.
- McCullough ME, Pargament KI, Thoresen CE. *Forgiveness: Theory, research, and practice.* Guilford Press; 2000.
- Connor KM, Davidson JRT. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depress Anxiety.* 2003;18(2):76–82.
- Lawrence T. *Studi Korelasi Antara Forgiveness dan Resiliency pada Remaja Korban Bullyng di DKI Jakarta dan Jawa Barat.* Universitas Kristen Maranatha. 2018.
- Afshinmehr H, Weisi F, Mortazavi SS, Zinat-Motlagh F, Mahboubi M. Relationship between Islamic copying styles and happiness state in parents of exceptional children. *J home page <http://www.journalsci.com> ISSN.* 2014;2322:326X.
- Sahar N us, Muzaffar NM. Role of family system, positive emotions and resilience in social adjustment among Pakistani adolescents. *J Educ Heal Community Psychol.* 2017;6(2):46–58.
- Reed GL, Enright RD. The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *J Consult Clin Psychol.* 2006;74(5):920.