

# Daftar Isi

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Kata Pengantar .....                              | v   |
| Daftar Isi .....                                  | vii |
| Bagian 1: Arti Maaf dan Memaafkan.....            | 1   |
| Bagian 2: Dampak Positif dari Memaafkan .....     | 11  |
| Bagian 3: Dampak Buruk dari Tidak Memaafkan ..... | 21  |
| Bagian 4: Syarat-syarat Memaafkan.....            | 31  |
| Bagian 5: Berdamai dengan Diri Sendiri.....       | 39  |
| Bagian 6: Jangan Memelihara Dendam.....           | 49  |
| Bagian 7: Mengelola Emosi .....                   | 59  |
| Bagian 8: Jangan Melupakan.....                   | 69  |
| Bagian 9: Empati sebagai Modal.....               | 79  |
| Bagian 10: Memaafkan Secara Ikhlas .....          | 89  |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Bagian 11: Praktik Memafkan .....     | 99         |
| Bagian 12: Kata-Kata Inspiratif ..... | 107        |
| <b>Daftar Pustaka .....</b>           | <b>119</b> |
| <b>Tentang Penulis .....</b>          | <b>127</b> |

## Daftar Isi

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Kata Pengantar .....                                | v   |
| Daftar Isi .....                                    | vii |
| Bagian 1: Arti, Signifikansi, dan Pentingnya .....  | 1   |
| Bagian 2: Konsep, Prinsip, dan Filosofi .....       | 11  |
| Bagian 3: Pentingnya Memafkan dalam Kehidupan ..... | 21  |
| Bagian 4: Sistem-sistem Memafkan .....              | 31  |
| Bagian 5: Bagaimana dengan Diri Sendiri? .....      | 39  |
| Bagian 6: Bagaimana Memafkan Orang Lain? .....      | 49  |
| Bagian 7: Memafkan Diri Sendiri .....               | 59  |
| Bagian 8: Bagaimana Memafkan .....                  | 69  |
| Bagian 9: Bagaimana dengan Memafkan .....           | 79  |
| Bagian 10: Memafkan Secara Utuh .....               | 89  |