

***FORGIVENESS THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF ACCEPTANCE* DAN *HAPPINESS* PADA KORBAN  
ORANG TUA BERCERAI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**ANANDA PUTRI**  
**NPM : 1511800206**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2022**

***FORGIVENESS THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF ACCEPTANCE* DAN *HAPPINESS* PADA KORBAN  
ORANG TUA BERCERAI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Syarat Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh

**ANANDA PUTRI**

**NPM : 1511800206**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2022**

***FORGIVENESS THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF ACCEPTANCE* DAN *HAPPINESS* PADA KORBAN  
ORANG TUA BERCERAI**

**SKRIPSI**



Oleh

Nama : Ananda Putri  
NPM : 1511800206

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2022**

## LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ananda Putri

NPM : 1511800206

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Forgiveness Therapy* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* dan *Happiness* pada Korban Orang Tua Bercerai" tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana serta tidak melakukan penjiplakan dari karya ilmiah orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip secara tertulis dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 6 Juli 2022



Ananda Putri  
1511800206

**LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI****NAMA : ANANDA PUTRI****NPM : 1511800206****JUDUL : FORGIVENESS THERAPY UNTUK  
MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE DAN  
HAPPINESS PADA KORBAN ORANG TUA BERCERAI****Surabaya, 6 Juli 2022****Disetujui oleh:****Dosen Pembimbing I****Drs. Herlan Pratikto, M.Si. Psikolog****Dosen Pembimbing II****Akta Ririn Aristawati, M.Psi., Psikolog**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat – Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal: 12 Juli 2022**

**Dewan Penguji:**

1. **Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog**
2. **Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikologi**
3. **Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Mengesahkan**

**Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**  
**NPP, 20510020552**



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)  
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ananda Putri  
NBI/ NPM : 1511800206  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : ~~Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek\*~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

*Forgiveness Therapy* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* dan *Happiness*  
Pada Korban Orang Tua Bercerai

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 18 Juli 2022

Yang Menyatakan,



(Ananda Putri)

\*Coret yang tidak perlu

## HALAMAN MOTTO

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.  
Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

**(QS. Al Insyirah: 5-6)**

*“Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu,  
dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu.  
Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”*

**(QS. Al-Baqarah: 216)**



## HALAMAN PERSEMBAHAN


Pertama ucapan syukur Alhamdulillah dipanjatkan kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua penulis, mama Soeryandari Prita, S.E dan papa Hopaldes Pirman Panali Nadeak, S.H., M.H., salah satu langkah dalam hidup penulis untuk bisa membanggakan orang tua. Tidak ada kata selain kata terimakasih atas segala dukungan, do'a, dan semangat yang telah diberikan kepada penulis agar penulis selalu bisa meraih cita cita yang selama ini penulis inginkan.

Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya atas segala ilmu yang telah diberikan selama penulis kuliah, khususnya kepada bapak Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog dan ibu Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah membimbing penulis dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam penyelesaian Skripsi ini.

## ***CURRICULUM VITAE***

### **A. Mahasiswa**

Nama	: Ananda Putri	
Tempat/ Tanggal Lahir	: Surabaya, 14 Agustus 2000	
NPM	: 1511800206	
Jurusan	: Psikologi	
Program Studi	: Psikologi	
Jenis Kelamin	: Perempuan	
Agama	: Islam	
Alamat	: Perum. Gunungsari Indah Blok NN 21 Kec. Karangpilang, Surabaya, Jawa Timur (60223)	

### **B. Orang Tua**

Nama Ayah	: Hopaldes Pirman Panaili Nadeak, S.H., M.H
Nama Ibu	: Hj. Soeryandari Prita, S.E
Alamat	: Perum. Gunungsari Indah Blok NN 21 Kec. Karangpilang, Surabaya, Jawa Timur (60223)

### **C. Riwayat Pendidikan**

- 2006 – 2012 : SDN Kedurus II / 429 Surabaya
- 2012 – 2015 : SMP Negeri 16 Surabaya
- 2015 – 2018 : SMA Negeri 16 Surabaya

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rizki dan atas Ridho-Nya tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi yang telah penulis selesaikan ini untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Naskah skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan, bantuan dan doa dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih sebesar besarnya, kepada :

1. Dr. H. Mulyanto Nugroho, MM, CMA., CPA, selaku Rektor Universitas 17 Agustus Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Diah Sofiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan, motivasi, dan pendampingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik, dosen pembimbing dan terapis yang selalu memberikan arahan, motivasi, dan pendampingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pendamping akademik yang selalu memberikan arahan, motivasi, dan pendampingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Para Dosen Program Studi Sarjana Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga menjadi pengetahuan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Papa Hopaldes Pirman Panaili Nadeak dan Mama Soeryandari Prita, selaku orang tua penulis yang telah membantu secara finansial, dukungan, semangat, dan doa kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Christian Daud Putra, selaku adik yang selalu memberikan semangat, dukungan, hiburan dan doa kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Keluarga besar Eyang Soeyono bin Digdosoemarto selaku keluarga besar yang tidak hentinya memberikan dukungan, semangat, doa kepada penulis.
12. Keluarga besar Opung Debora Siringo Ringo, selaku keluarga besar yang tidak hentinya memberikan dukungan, semangat, doa kepada penulis.

13. Ir. Prati Wiyuwihana selaku Pembimbing dan seluruh asisten pembimbing Kumon Royal Park Kutisari (Kak Ririn, Kak Dwi, Kak Arti, Kak Uci, Kak Tya, Kak Mitha, Kak Nuril) yang telah memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis.
14. Sensei Gemilang Imaniputri yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis.
15. Erry Heru Prabowo, Herindiah Roosuli dan komunitas Network 21, yang selalu memberikan semangat melalui audio, buku dan pertemuan.
16. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan waktunya dalam membantu penulis guna menjadi subjek dalam penelitian ini.
17. Alrizda Ilmi Rosandi selaku rekan seperjuangan dalam penyusunan skripsi ini yang telah memberikan dukungan, bantuan, saran, hiburan, dan kerjasama sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
18. Karina Nisfiani Nurlaili, Feliya Abubakar, Ryzky Mega Safytri, Farah Azizah Novianti, dan Fidyta Amelia, selaku sahabat yang telah memberikan dukungan, bantuan, saran, hiburan, dan kerjasama sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
19. Teman – teman Tadika Mesra (Thalia, Dini, Firdza, Princa, Madya, Ummu, Ardi, Halimah, Helsa, Dira) yang telah memberikan dukungan, bantuan, saran, hiburan, dan kerjasama sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
20. Puput, Pipit, Mocca, yang selalu memberikan hiburan dan semangat kepada penulis.
21. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah bersedia membantu dan memberikan dukungan serta doa kepada penulis selama ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dari penulis. Penulis berharap bahwa dengan skripsi ini dapat menjadi riset baru untuk menambah pengetahuan dan dapat menjadikan referensi bagi mahasiswa.

Surabaya, 6 Juli 2022

Ananda Putri

## ABSTRAK

### ***FORGIVENESS THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* DAN *HAPPINESS* PADA KORBAN ORANG TUA BERCERAI**

Ananda Putri

[anandap1408@gmail.com](mailto:anandap1408@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *forgiveness therapy* untuk meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh *forgiveness therapy* untuk meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini dilakukan pada 10 orang dewasa awal dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun, yang mana terbagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu 5 orang dalam kelompok eksperimen dan 5 orang dalam kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self acceptance* dan skala *happiness*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik *t-independent (two sample t-test)* dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Hasil analisa data penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self acceptance* pada kelompok eksperimen dan skor *self acceptance* pada kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa *forgiveness therapy* ( $p=0,003 < 0,05$ ) dan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *happiness* pada kelompok eksperimen dan skor *happiness* kelompok kontrol ( $p=0,005 < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* dapat meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai secara signifikan.

**Kata kunci:** *Forgiveness Therapy, Happiness, Self Acceptance*

**ABSTRACT*****FORGIVENESS THERAPY TO IMPROVE SELF ACCEPTANCE AND HAPPINESS IN PARENTS DIVORCED'S VICTIMS*****Ananda Putri****[anandap1408@gmail.com](mailto:anandap1408@gmail.com)***Faculty of Psychology, University of 17 Agustus 1945 Surabaya*

*This study aims to determine the effect of forgiveness therapy for increase self-acceptance and happiness in parents divorced's victims. The hypothesis proposed is that there is an effect of forgiveness therapy for increasing self-acceptance and happiness in parents divorced's victims. This study uses an experimental quantitative method with a design pretest-posttest control group design research. This research was conducted at 10 early adults with an age range of 20 to 30 years, which is divided into 2 (two) groups, namely 5 people in the experimental group and 5 people in the control group. The instrument used in this research is the scale of self-acceptance and the happiness scale. The data obtained were then analyzed using the technique of t-independent (two-sample t-test) with the help of SPSS 25 for Windows. Analysis results the research data shows that there is a significant difference between the scores of self-acceptance in the experimental group and self-acceptance scores in the group control after being given treatment in the form of forgiveness therapy ( $p=0.003 < 0.05$ ) and there is a significant difference between happiness scores in the experimental group and the control group's happiness score ( $p=0.005 < 0.05$ ). This shows that forgiveness therapy can significantly increase self-acceptance and happiness in divorced parents's victims.*

***Keywords: Forgiveness Therapy, Happiness, Self Acceptance***

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
CURRICULUM VITAE.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Pemasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan dan Manfaat.....	6
1. Tujuan Penelitian.....	6
c. Manfaat Penelitian.....	6
C. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Korban Orang Tua BerceraI.....	9
B. <i>Self Acceptance</i> .....	9
1. Pengertian <i>Self Acceptance</i> .....	9
2. Aspek <i>Self Acceptance</i> .....	11

3.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Acceptance</i> .....	12
C.	<i>Happiness</i> .....	13
1.	Pengertian <i>Happiness</i> .....	13
2.	Aspek <i>Happiness</i> .....	14
3.	Faktor – Faktor <i>Happiness</i> .....	14
D.	<i>Forgiveness Therapy</i> .....	17
1.	Pengertian <i>Forgiveness Therapy</i> .....	17
2.	Teknik <i>Forgiveness Therapy</i> .....	17
3.	Tahapan Pelaksanaan <i>Forgiveness Therapy</i> .....	18
E.	Kerangka Berpikir .....	19
F.	Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....		23
A.	Identifikasi Variabel .....	23
1.	Variabel Bebas (Variabel X) .....	23
2.	Variabel Tergantung (Variabel Y) .....	23
B.	Definisi Operasional .....	23
1.	<i>Forgiveness Therapy</i> (X) .....	23
2.	<i>Self Acceptance</i> (Y1) .....	23
3.	<i>Happiness</i> (Y2) .....	24
C.	Populasi dan Sampel .....	24
D.	Pengumpulan Data .....	24
1.	Skala <i>Self Acceptance</i> .....	25
2.	Skala <i>Happiness</i> .....	27
E.	Desain Penelitian .....	29
F.	Modul <i>Forgiveness Therapy</i> .....	29
G.	Analisis Data .....	31
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN</b> .....		33
A.	Pelaksanaan Penelitian .....	33



1. Orientasi Kanchah.....	33
2. Subjek Penelitian.....	33
3. Jalannya Penelitian .....	33
B. Hasil Penelitian .....	33
1. Interpretasi Data .....	33
2. Pembahasan .....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
1. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	43
2. Bagi Subjek Penelitian .....	43
3. Bagi Orang tua .....	43
4. Bagi Perkembangan Ilmu Psikologi .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN.....	51

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Likert.....	25
Tabel 2. Blueprint Skala Self Acceptance Sebelum Uji Coba .....	25
Tabel 3. Blueprint Skala Self Acceptance Setelah Uji Coba .....	26
Tabel 4. Uji Reliabilitas Skala Self Acceptance .....	27
Tabel 5. Blueprint Skala Happiness Sebelum Uji Coba .....	27
Tabel 6. Blueprint Skala Happiness Setelah Uji Coba.....	28
Tabel 7. Uji Reliabilitas Skala Happiness .....	29
Tabel 8. Desain Penelitian.....	29
Tabel 9. Gambaran Umum Forgiveness Therapy .....	30
Tabel 10. Deskripsi Data Skor Self Acceptance.....	34
Tabel 11. Deskripsi Data Skor Happiness .....	35
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Gain Score Self Acceptance dan Happiness Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	36
Tabel 13. Uji Homogenitas Self Acceptance dan Happiness Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	37
Tabel 14. Uji Independent Sample T-Test.....	38

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	21
Gambar 2. Grafik Pre-test dan Post-test Skala Self Acceptance .....	34
Gambar 3. Grafik Pre-test dan Post-test Skala Happiness .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. INFORMED CONSENT .....	53
LAMPIRAN 2. IDENTITAS DIRI .....	55
LAMPIRAN 3. SKALA SELF ACCEPTANCE.....	57
LAMPIRAN 4. SKALA HAPPINESS.....	65
LAMPIRAN 5. MODUL FORGIVENESS THERAPY.....	71
LAMPIRAN 6. HASIL INTERVENSI.....	119
LAMPIRAN 7. Pengerjaan Workbook Subjek Eksperimen 1 Sampai 5 .....	129
LAMPIRAN 8. DATA UJI COBA SKALA SELF ACCEPTANCE .....	167
LAMPIRAN 9. DATA UJI COBA SKALA HAPPINESS .....	173
LAMPIRAN 10. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA SELF ACCEPTANCE .....	179
LAMPIRAN 11. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA HAPPINESS .....	187
LAMPIRAN 12. OUTPUT SPSS HASIL UJI HIPOTESIS.....	195