

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. INFORMED CONSENT

Forgiveness Therapy

Assalamualaikum Wr. Wb. Salam sejahtera untuk kita semua.

Hallo! Perkenalkan saya Ananda Putri mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir skripsi yang dibimbing oleh Bapak Drs. Herlan Pratikto, Msi., Psikolog dan Ibu Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Saya menyusun skala ini sebagai alat pengumpulan data dalam kegiatan penelitian saya yang berkaitan dengan forgiveness therapy.

Saya mohon kesediaan Saudara/i untuk berkenan meluangkan waktu dan mengisi skala di bawah ini dengan lengkap dan sesuai dengan kondisi Saudara/i. Tidak ada jawaban benar atau salah. Adapun seluruh jawaban Saudara/i pada skala ini akan terjaga kerahasiaannya.

Atas waktu yang diberikan, saya ucapkan terima kasih sebanyak - banyaknya.

Hormat saya,
Peneliti

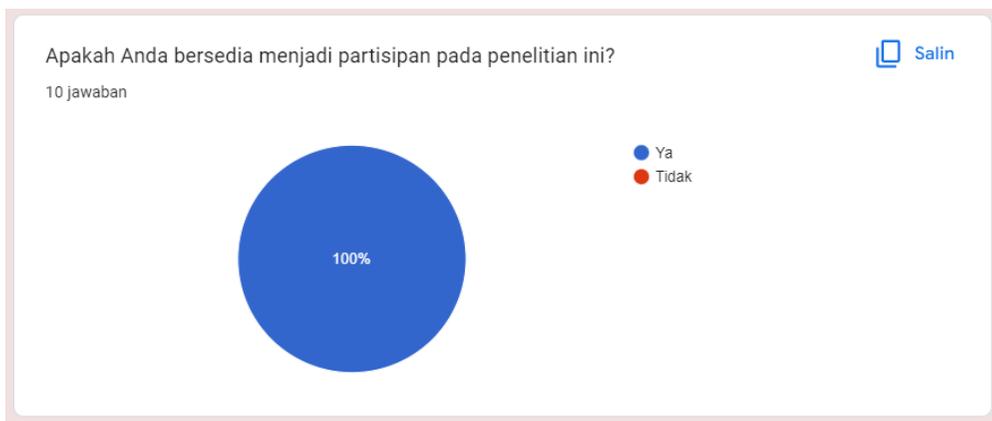
Ananda Putri

Apakah Anda bersedia menjadi partisipan pada penelitian ini?

Pilihan ganda

Ya

Tidak



LAMPIRAN 2. IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap *	*
Teks jawaban singkat	
Usia	*
Teks jawaban singkat	
Jenis Kelamin	*
<input type="radio"/> Perempuan	
<input type="radio"/> Laki - Laki	
Nomor WhatsApp	*
Teks jawaban singkat	
Alamat Domisili	*
Teks jawaban singkat	
Apakah orang tua Anda bercerai?	*
<input type="radio"/> Ya	
<input type="radio"/> Tidak	
Berapa tahun orang tua Anda bercerai?	*
Teks jawaban singkat	
Apa harapan Anda setelah mengikuti forgiveness therapy ini?	*
Teks jawaban panjang	

LAMPIRAN 3. SKALA *SELF ACCEPTANCE*

Skala 1

Jawablah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi Saudara/i. Tidak ada jawaban benar maupun salah dalam setiap pernyataan.

SANGAT SESUAI = Apabila pernyataan sangat sesuai dengan kondisi Anda
 SESUAI = Apabila pernyataan sesuai dengan kondisi Anda
 TIDAK SESUAI = Apabila pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda
 SANGAT TIDAK SESUAI = Apabila pernyataan sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda

1. Saya menolak keputusan orangtua saya yang bercerai *

Sangat Sesuai
 Sesuai
 Tidak Sesuai
 Sangat Tidak Sesuai

2. Saya pasrah akan kehidupan yang saya jalani karena tidak didampingi oleh kedua orangtua saya *

Sangat Sesuai
 Sesuai
 Tidak Sesuai
 Sangat Tidak Sesuai

3. Saya malas menyelesaikan kuliah saya karena memiliki orangtua yang bercerai *

Sangat Sesuai
 Sesuai
 Tidak Sesuai
 Sangat Tidak Sesuai

4. Suasana hati saya menjadi buruk ketika mendengar pujian dari kedua orangtua saya karena teringat akan peristiwa perceraian orangtua *

Sangat Sesuai
 Sesuai
 Tidak Sesuai
 Sangat Tidak Sesuai

5. Saya mampu menyelesaikan kuliah saya meskipun memiliki orangtua yang bercerai *

Sangat Sesuai
 Sesuai
 Tidak Sesuai
 Sangat Tidak Sesuai

6. Saya bersemangat saat mendengar pujian dari kedua orangtua saya walaupun mereka telah bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

7. Saya termotivasi ketika mendengar pujian dari orang lain walaupun mereka mengetahui keadaan orangtua saya yang telah bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

8. Pujian dari orang lain merupakan bentuk perhatian terhadap saya meskipun mereka mengetahui keadaan orangtua saya yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

9. Pujian dari orang lain membuat saya menjadi enggan beraktivitas karena teringat akan perceraian kedua orangtua saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

10. Pujian yang saya terima tidak berarti bagi hidup saya karena tidak didampingi oleh kedua orangtua saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

11. Pujian dari orang lain merupakan rasa kasihan terhadap diri saya karena memiliki orangtua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

12. Saya percaya diri saat presentasi di depan teman sekelas walaupun mereka mengetahui keadaan orangtua saya yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

13. Saya mampu meraih prestasi walaupun tanpa dukungan kedua orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

14. Saya mengikuti pelatihan pengembangan diri walaupun tidak didampingi oleh kedua orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

15. Saya menjadi kurang fokus saat melakukan presentasi ketika orangtua saya sedang bertengkar *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

16. Saya malas meraih prestasi karena tidak mendapat dukungan dari orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

17. Perceraian orang tua menjadi menurunkan rasa percaya diri saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

18. Saya mudah marah jika mengingat perceraian orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

19. Perceraian orangtua tidak menurunkan rasa percaya diri saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

20. Saya akan menghindari apabila berbuat salah *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

21. Kesalahan yang saya perbuat merupakan akibat dari peristiwa perceraian orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

22. Saya menuduh oranglain jika ada kesalahan dalam pekerjaan saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

23. Kritik dari orang lain adalah ungkapan ketidaksukaannya terhadap diri saya karena memiliki orangtua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

24. Kritik merupakan sarana orang lain untuk mencaci maki diri saya karena memiliki orang tua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

25. Kegagalan yang terjadi dalam hidup saya merupakan akibat dari orangtua saya yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

26. Saya merasa kecewa karena memiliki orang tua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

27. Saya adalah penyebab dari pertengkaran yang terjadi di antara kedua orangtua saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

28. Saya memaknai peristiwa perceraian orang tua sebagai bentuk pelajaran berharga untuk hidup saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

29. Saya menerima kenyataan bahwa saya memiliki orang tua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

30. Saya tetap menyayangi diri saya meskipun memiliki orang tua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

31. Saya benci terhadap kedua orang tua saya karena mereka memilih untuk bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

32. Saya benci terhadap diri saya karena telah membuat orang tua saya bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

33. Saya merasa malu apabila orang lain melihat saya sebagai anak yang memiliki orang tua bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

34. Saya enggan mewujudkan impian karena orangtua saya sering bertengkar *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

35. Saya malu memiliki orang tua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

36. Saya tetap bangga terhadap diri saya meskipun memiliki orangtua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

37. Saya bersemangat dalam mewujudkan impian walaupun memiliki orang tua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

38. Saya percaya diri untuk berkompetisi dengan teman sebaya meskipun tanpa dukungan dari orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

39. Saya tetap bangga memiliki orangtua yang hebat walaupun mereka telah bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

40. Saya merasa minder ketika berkompetisi dengan teman sebaya karena tidak ada dukungan dari orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

LAMPIRAN 4. SKALA *HAPPINESS*

Skala 2

Jawablah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi Saudara/i. Tidak ada jawaban benar maupun salah dalam setiap pernyataan.

SANGAT SESUAI = Apabila pernyataan sangat sesuai dengan kondisi Anda
 SESUAI = Apabila pernyataan sesuai dengan kondisi Anda
 TIDAK SESUAI = Apabila pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda
 SANGAT TIDAK SESUAI = Apabila pernyataan sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda

1. Saya memilih tidak berkumpul bersama kedua orangtua saya karena mereka telah bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

2. Saya akan menolak jika orang tua saya mengajak untuk makan malam bersama *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

3. Saya akan mengurung diri di kamar jika orang tua saya mengajak bepergian *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

4. Saya enggan menjawab telepon dari salah satu orangtua saya karena belum memaafkan keputusannya untuk bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

5. Sulit bagi saya untuk bergaul dengan teman sebaya karena saya memiliki orangtua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

6. Saya iri ketika melihat teman saya sedang berkumpul dengan kedua orangtuanya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

7. Sulit bagi saya untuk menjalin hubungan baik dengan lawan jenis karena teringat akan perceraian orangtua di masa lalu *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

8. Saya merasa tidak memiliki tujuan dalam menentukan karir karena tidak didampingi oleh orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

9. Banyaknya informasi mengenai karir di media sosial, tidak membuat saya termotivasi untuk mengikutinya karena teringat akan kondisi orangtua yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

10. Saya bersemangat dalam menentukan karir walaupun tidak didampingi oleh orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

11. Saya bersungguh – sungguh dalam menyelesaikan studi saya walaupun kondisi orangtua saya sedang kurang baik *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai

12. Saya menjadi malas untuk menyelesaikan studi saya karena kondisi orangtua saya sedang kurang baik *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

13. Saya kesal saat melakukan pekerjaan atau aktivitas karena dipaksa oleh orangtua saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

14. Saya enggan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan hobi karena tidak ditemani oleh orangtua saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

15. Saya akan diam jika orangtua tidak mengajak untuk bercerita tentang aktivitas hari itu *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

16. Saya dapat mengambil hal positif dari setiap aktivitas yang saya lakukan *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

17. Saya dapat mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi termasuk perceraian orangtua yang saya alami *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

18. Segala permasalahan yang terjadi dapat memberikan pelajaran baru bagi hidup saya termasuk perceraian orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

19. Setiap aktivitas yang saya lakukan hanyalah rutinitas yang tidak memiliki makna *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

20. Perceraian orangtua yang saya alami hanya membawa dampak negatif dalam hidup saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

21. Segala permasalahan yang terjadi hanya membuat kesengsaraan bagi hidup saya termasuk perceraian orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

22. Saya yakin dapat mewujudkan impian saya meskipun orangtua saya meremehkannya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

23. Saya yakin bahwa Tuhan telah menunjukkan jalan yang terbaik bagi saya melalui perceraian orangtua yang saya alami *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

24. Saya gagal mewujudkan impian saya karena orangtua saya meremehkannya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

25. Perceraian orangtua membuat segala hal akan menjadi buruk bagi hidup saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

26. Saya dapat membayangkan kehidupan yang buruk bagi diri saya karena tidak ada arahan dari orangtua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

27. Saya dapat membayangkan banyak kegagalan dalam hidup karena kondisi orangtua yang bertengkar *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

28. Meskipun memiliki orangtua yang bercerai, saya dapat merasakan kasih sayang dari kedua orang tua *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

29. Saya dapat membayangkan cita – cita saya terwujud di kemudian hari meskipun orangtua saya sering berselisih paham *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

30. Saya mampu bangkit dari keterpurukan meskipun orangtua saya bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

31. Saya memaafkan sikap orangtua saya yang memilih untuk bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

32. Saya menangis sehari – hari ketika melihat orangtua saya sedang bertengkar *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

33. Saya terus marah karena belum memaafkan sikap orangtua saya yang bercerai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

34. Saya malas untuk bangkit dari kesedihan atas perceraian orangtua yang saya alami *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

LAMPIRAN 5. MODUL *FORGIVENESS THERAPY*

MAAFKANLAH, NISCAYA DADAMU LAPANG
-ASEP HAERUL GANI-

MODUL
FORGIVENESS
THERAPY



WRITTEN BY

AKTA RIRIN ARISTAWATI, S.PSI., M.PSI., PSIKOLOG
DRS. HERLAN PRATIKTO, M.SI., PSIKOLOG
ANANDA PUTRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat berkah-Nya, “Modul *Forgiveness Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* Dan *Happiness* Pada Anak Yang Memiliki Orang Tua Bercerai” ini dapat terselesaikan. Modul ini merupakan hasil dari pengembangan dari modul terdahulu yang telah dikembangkan dan digunakan dalam penelitian sebelumnya kemudian disusun sedemikian rupa. Modul *forgiveness therapy* ini berisi rangkaian terapi yang dilakukan dalam satu grup diskusi.

Modul ini tidak hanya berisi strategi pelaksanaan tiap sesi dalam 6 kali pertemuan dari *forgiveness therapy* tetapi juga dilengkapi dengan konsep yang mendasari *forgiveness therapy* tersebut serta dilengkapi dengan sumber riset yang berkaitan. Modul *forgiveness therapy* untuk meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* ini disusun dengan tata letak dan cetak yang menarik, dilengkapi dengan susunan kegiatan yang menarik, sehingga pembaca khususnya Anak Yang Memiliki Orang Tua Bercerai mudah untuk memahami dan mempergunakannya dengan baik. Harapan penulis, modul ini dapat membantu masyarakat khususnya remaja dan mahasiswa dalam meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada anak yang memiliki orang tua bercerai dengan *forgiveness therapy* dengan baik.

Surabaya, 13 Juni 2022

Penulis

RINGKASAN

Kasus perceraian orang tua mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Hal ini mengakibatkan meningkatnya jumlah anak korban perceraian orang tua. Dampak perceraian orang tua pada anak sangatlah besar, terutama dalam perkembangan psikologis anak. Salah satu dampaknya ialah anak memiliki *self acceptance* yang rendah. Gambaran *self acceptance* yang rendah ialah seseorang belum mampu untuk menerima keadaan yang menimpanya, sehingga membuatnya menjadi menyalahkan diri sendiri hingga menyalahkan orang lain. *Self acceptance* yang rendah juga dapat membuat seseorang memiliki tingkat *happiness* yang rendah. Gambaran seseorang yang memiliki tingkat *happiness* yang rendah ialah merasa sedih berkepanjangan, kurang mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, tidak dapat menemukan makna dari peristiwa yang terjadi, hingga tidak mampu mengatasi rasa sedih dalam diri. Hal ini dapat sangat berbahaya apabila tidak segera diberikan penanganan psikologis. Salah satu penanganan yang digunakan ialah *forgiveness therapy*. Melalui *forgiveness therapy*, seseorang dapat merasakan manfaat dari *forgiveness*, belajar untuk menemukan makna dalam setiap peristiwa yang terjadi. *Forgiveness therapy* dirancang dalam 6 sesi dengan tema yang berbeda. Kegiatan dalam setiap sesi bervariasi bergantung pada tema pada setiap sesi.

Keyword: *Forgiveness Therapy, Happiness, Self Acceptance*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	74
RINGKASAN	75
DAFTAR ISI	76
1.1 Latar Belakang	77
1.2 Teknik Penanganan	82
1.3 Tujuan Penanganan	83
1.4 Kajian Teori dan Tahap Pelaksanaan Terapi	83
1.4.1 Pengertian Terapi	83
1.4.2 Teknik <i>Forgiveness Therapy</i>	84
1.4.3 Tahap Pelaksanaan Terapi	84
1.4.4 Modul Rancangan Penanganan	85
BAB II MODUL <i>FORGIVENESS THERAPY</i> UNTUK MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE DAN HAPPINESS PADA ANAK YANG MEMILIKI ORANG TUA BERCERAI	93
2.1 Pertemuan 1 (<i>Uncovering Phase</i>)	93
2.2 Pertemuan 2 (<i>Decision to Forgive Phase</i>)	96
2.3 Pertemuan 3 (<i>Decision to Forgive Phase</i>)	97
2.4 Pertemuan 4 (<i>Work Phase</i>)	100
2.5 Pertemuan 5 (<i>Work Phase</i>)	102
2.6 Pertemuan 6 (<i>Deepening Phase</i>)	105
DAFTAR PUSTAKA	108
WORKBOOK	

BAB I

PENANGANAN GANGGUAN SUBJEK

1.1 Latar Belakang

Perceraian merupakan salah satu peristiwa yang kerap kali terjadi di Indonesia. Perceraian adalah pemutusan hubungan pernikahan yang dilakukan oleh sepasang suami istri yang disahkan oleh hukum (Bennet, dalam Safitri, 2017). Perceraian yang terjadi di Indonesia dapat disebabkan oleh banyak faktor. Dilansir dari Badan Pusat Statistik (2022), perceraian di Indonesia kerap kali disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran antara kedua belah pihak secara terus – menerus, ketidakstabilan finansial ekonomi, salah satu pihak meninggalkan pihak lainnya, terjadinya kekerasan dalam rumah tangga, dan masih banyak faktor penyebab lainnya. Jumlah kasus perceraian di Indonesia juga mengalami peningkatan di setiap tahunnya.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2022), kasus perceraian pada tahun 2020 berada pada angka 291.677 kasus. Kemudian, pada tahun 2021, terjadi pelonjakan kasus perceraian di Indonesia hingga mencapai angka 447.743 kasus. Berdasarkan data tersebut pula, ditemukan fakta bahwa selama 2 tahun berturut – turut Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat ke-2 tertinggi se-Indonesia, yakni dengan angka perceraian pada tahun 2020 sebesar 61.870 yang juga mengalami peningkatan pada tahun 2021 sebesar 88.235. Di samping itu, di Provinsi Jawa Tengah, jumlah kasus perceraian juga mengalami peningkatan yakni pada tahun 2020, jumlah kasus perceraian mencapai angka 65.755 kasus yang juga meningkat pada tahun 2021 sebesar 75.509. Hal ini juga berlaku di Provinsi Jawa Barat dan DKI Jakarta, yang mana dari tahun 2020 hingga 2021, angka perceraian mengalami peningkatan. Hal ini dapat membuktikan bahwa perceraian di Indonesia selalu mengalami pelonjakan jumlah kasus di setiap tahunnya secara signifikan.

Melonjaknya kasus perceraian di setiap tahunnya, membuat beberapa pihak terdampak. Bukan hanya pasangan yang bercerai saja, namun keluarga besar termasuk anak dari pasangan tersebut akan mengalami dampak yang luar biasa dari peristiwa perceraian. Anak merupakan pihak yang sangat terdampak dari peristiwa ini (Mudaim & Linarto, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Utami (dalam Kona dkk, 2019), menyebutkan bahwa enam tahun pasca perceraian orang tua, anak akan merasakan kesepian, merasa kurang aman dan nyaman, bahkan merasakan kurang bahagia dalam dirinya. Hal ini dapat memberikan dampak negatif bagi anak terhadap aspek akademis, kesehatan, maupun psikologis, terutama saat mereka menginjak masa dewasa awal.

Perceraian yang kerap kali terjadi merupakan salah satu jalan keluar terbaik akan konflik yang sedang dihadapi oleh pasangan tersebut, tak dapat dipungkiri bahwa hal ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi anak, seperti stres, rasa takut, kemarahan dalam diri anak, rasa sedih, bahkan rasa kecewa anak terhadap keputusan orang tuanya (Stambaugh, Hector, & Carr, dalam Nasri, Nisa, & Karjuniwati, 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Untari, Putri, Hafiduddin (2018), yang menyebutkan bahwa dampak perceraian orang tua lebih sering menimbulkan dampak negatif daripada dampak positif pada psikologis anak. Beberapa dampak dari perceraian orang tua seperti, munculnya rasa malu pada diri anak, mudah marah, sulit fokus akan suatu hal, hilangnya rasa hormat pada orang tua, kurang peka terhadap lingkungan, tidak memiliki tujuan hidup, hilangnya rasa aman dalam diri hingga mudah menyalahkan orang tua. Perceraian juga dapat menimbulkan rasa benci terhadap kedua orang tua bahkan terhadap dirinya sendiri. Beberapa hal yang juga sering ditemukan pada anak dengan orang tua bercerai adalah tidak diinginkan atau ditolak oleh orang tuanya yang pergi, kehilangan, timbulnya rasa bersalah, hingga menyalahkan diri sendiri atas perceraian yang dialami oleh kedua orang tuanya (Ramadhani & Krisnani, 2019).

Philip M. Stahl (2004) menyebutkan bahwa anak yang memiliki orang tua bercerai, belum mampu menerima keadaan atau realita tentang adanya perceraian orang tua. Perilaku yang ditunjukkan diantaranya merasa diabaikan oleh orang tua yang meninggalkannya, mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan pada perubahan pasca perceraian, menarik diri dari lingkungan. Sikap dan perilaku yang ditunjukkan anak tersebut merupakan suatu gambaran bahwa mereka belum bisa menerima keadaan kedua orang tuanya yang bercerai. Hal ini dapat juga dikatakan bahwa perceraian dapat membuat penerimaan diri atau self acceptance seseorang, khususnya anak itu sendiri, menjadi rendah (Cole, dalam Sari, 2018).

Self acceptance merupakan kualitas yang dapat membedakan seseorang untuk selalu terlihat stabil dalam situasi apapun baik saat individu tersebut menyadari akan karakteristik positif dirinya maupun ketika peristiwa negatif terjadi pada dirinya sehingga individu tetap bangga dan menerima dirinya tanpa syarat dan tidak memandang harga dirinya secara negatif (Bernard, 2013). Secara psikologis, kondisi anak yang memiliki orang tua bercerai akan berbeda dengan anak yang terlahir dari keluarga yang harmonis (Hayati & Aminah, 2020). Dalam penelitiannya, disebutkan bahwa anak yang memiliki orang tua bercerai masih belum memiliki makna hidup yang cukup karena mereka masih membutuhkan waktu untuk menerima keadaan. Individu yang memiliki self acceptance yang tinggi akan dapat dengan mudah menerima baik dan buruk keadaan yang ada pada dirinya. Sebaliknya, individu dengan self acceptance yang rendah akan sulit untuk menerima keadaan dirinya terutama saat peristiwa buruk menimpanya. Individu tersebut akan selalu menyalahkan diri maupun orang lain di lingkungannya sebagai tanda tidak menerima peristiwa atau realita yang sedang terjadi, dalam hal ini ialah peristiwa perceraian orang tua.

Menurut Bernard (dalam Lestiani, 2016), penerimaan diri merupakan dasar dalam memilih dan mengejar tujuan yang penting sebagai upaya untuk

mencapai kebahagiaan (*happiness*) jangka pendek maupun jangka panjang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestiani (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *self acceptance* dengan *happiness* pada karyawan. Artinya, seseorang yang memiliki *self acceptance* yang tinggi dapat memiliki tingkat *happiness* yang tinggi pula. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self acceptance* rendah dapat memiliki tingkat *happiness* yang rendah pula.

Happiness merupakan suatu keadaan dimana seseorang cenderung mengenang dan mengingat kejadian yang menyenangkan dalam hidupnya (Seligman, 2002). Seseorang dikatakan memiliki tingkat *happiness* yang tinggi dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu, terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna hidup, memiliki optimisme tinggi, dan kemampuan resiliensi (Seligman, 2005). Di samping itu, terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, salah satunya ialah faktor lingkungan. Peristiwa perceraian orang tua dapat membuat seseorang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah.

Dengan demikian, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk memperkuat fenomena pada anak yang memiliki orang tua bercerai yang dilakukan terhadap beberapa anak yang berada pada kategori usia dewasa awal melalui wawancara. Berdasarkan hasil wawancara, dapat diketahui bahwa peristiwa perceraian orang tua sangat memberikan dampak negatif terutama pada anak. Hasil wawancara menunjukkan adanya sikap yang mengarah pada rendahnya *self acceptance* dan *happiness* pada anak yang memiliki orang tua bercerai, yang ditunjukkan dengan munculnya rasa kesal, marah, tidak suka, belum menerima keadaan bercampur aduk menjadi kesatuan yang membekas dalam diri individu tersebut. Bahkan tak sedikit dari mereka yang memiliki perilaku ke arah negatif seperti enggan melanjutkan pendidikan di sekolahnya, memiliki rasa takut akan pernikahan karena masih terngiang tentang perceraian kedua orang tuanya.

Rendahnya self acceptance dan happiness yang tidak segera teratasi dengan tepat dapat membuat masalah yang lebih serius di kemudian hari. Oleh karenanya diperlukan penanganan psikologis yang tepat untuk meningkatkan self acceptance dan happiness pada anak yang memiliki orang tua bercerai. Terdapat beberapa metode untuk meningkatkan penerimaan diri dan kebahagiaan diantaranya, logoterapi, terapi zikir, dan terapi pemaafan (Hayati & Aminah, 2020; Rahmandani & Subandi, 2010; Martha & Kurniati, 2018). Salah satu bentuk penanganan yang dinilai efektif ialah forgiveness therapy. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmandani dan Subandi (2010), terapi pemaafan dapat meningkatkan penerimaan diri penderita kanker payudara. Di samping itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurasha (2020) menyebutkan bahwa melalui terapi pemaafan, taraf penerimaan individu meningkat. Ini disebabkan karena rasa empati pada pelaku yang memudahkannya dalam memaafkan tindakan pelaku. Memaafkan didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk melepaskan pikiran, dan perasaan dari masa lalu yang kurang menyakitkan maupun perasaan bersalah. Selain itu, memaafkan juga dapat diartikan sebagai tidak munculnya afek, penilaian, dan perilaku maladaptif yang direspon melalui kognitif, perasaan, maupun perilaku positif terhadap individu yang telah berperilaku menyakitkan.

Enright (2012) mengatakan bahwa pemaafan merupakan proses penyembuhan dari rasa sakit yang dirasakan oleh individu. Pemaafan juga diartikan sebagai bentuk kesiapan diri untuk melepaskan hak yang dimiliki seperti meremehkan, menyalahkan, dan membalaskan dendam terhadap pelaku yang telah menimbulkan rasa sakit dalam diri, dan dalam waktu yang bersamaan individu dapat mengembangkan kasih sayang, kemurahan hati dan rasa cinta terhadapnya (Enright dkk, dalam Martha & Kurniati, 2018). Pemaafan dapat membawa seseorang pada berbagai pengetahuan baru, penerimaan, kreativitas, dan pertumbuhan, sehingga rasa sakit akibat peristiwa yang dialami berkurang atau tidak lagi dirasakan (Enright, dalam

Rahmandani, 2010). Forgiveness therapy dinilai memiliki manfaat dalam meningkatkan kesehatan psikologis individu seperti kebahagiaan, harga diri, kebermaknaan hidup, penerimaan diri, empati, dan kemampuan sosial (Zuanny & Subandi, 2016). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Laela dan Laksmiwati (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara forgiveness and happiness. Tak hanya itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Rienneke dan Setianingrum (2018), juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Purwadi (2020) tentang Hubungan antara pemaafan dan penerimaan diri pada ODHA menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pemaafan dan self acceptance.

Hal ini membuktikan bahwa forgiveness therapy efektif untuk meningkatkan self acceptance dan happiness seseorang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Forgiveness Therapy untuk Meningkatkan Self Acceptance dan Happiness pada Anak Yang Memiliki Orang Tua Bercerai”.

1.2 Teknik Penanganan

Terapi yang digunakan untuk meningkatkan *self-acceptance* dan *happiness* pada anak yang memiliki orang tua bercerai adalah *forgiveness therapy*. Jenis *forgiveness therapy* yang akan dilakukan adalah *forgiveness therapy combination*. Jenis *forgiveness therapy* ini akan meminta subjek untuk mengikuti arahan terapis dalam melakukan terapi dan membantu subjek untuk mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi subjek melalui menulis surat, menulis jurnal harian, dan kombinasi teknik lainnya.

1.3 Tujuan Penanganan

Tujuan penanganan menggunakan *forgiveness therapy* ini adalah membantu subjek untuk memaafkan sikap orang tua yang bercerai agar dapat meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* yang ada dalam diri subjek.

1.4 Kajian Teori dan Tahap Pelaksanaan Terapi

1.4.1 Pengertian Terapi

Enright (2001) mengatakan bahwa pemaafan merupakan proses penyembuhan dari rasa sakit yang dirasakan oleh individu. Enright dkk. (dalam Schimmel, 2002) melihat pemaafan (*forgiveness*) sebagai suatu bentuk kesiapan melepaskan hak yang dimiliki seseorang untuk meremehkan, menyalahkan, dan membalas dendam terhadap pelaku yang telah bertindak tidak benar terhadapnya, dan di waktu yang bersamaan mengembangkan kasih sayang, kemurahan hati, bahkan cinta terhadapnya. Nashori (2008) menjelaskan pemaafan (*forgiveness*) adalah menghapus luka atau bekas-bekas luka dalam hati. Walaupun terkadang ingatan kejadian yang memilukan di masa lalu masih ada, tetapi persepsi kejadian yang menyakitkan hati telah terhapuskan. Pemaafan dapat memulihkan komitmen dan kedekatan hubungan setelah terjadi tindakan yang menyakitkan, yaitu dengan membantu individu menghilangkan motivasi negatif antar pribadi, mengurangi rasa dendam dan keinginan untuk menghindari pelaku, serta membantu individu bersikap lebih bijak terhadap pelaku (Tsang, McCullough & Fincham, 2006). Pemaafan (*forgiveness*) dapat mempengaruhi sikap individu sehingga terbuka hatinya pada kebaikan, keindahan dan cinta.

1.4.2 Teknik *Forgiveness Therapy*

Pemilihan teknik *forgiveness therapy* bergantung pada tujuan yang ingin diperoleh, serta kondisi dari subjek itu sendiri. Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam *forgiveness therapy* ini antara lain:

1. *Forgiveness therapy* dengan dzikir: teknik ini merupakan gabungan antara *forgiveness therapy* dengan memasukkan dzikir “Alhamdulillah” dengan mensyukuri setiap nikmat yang telah diberikan oleh Allah (Firmansyah, Bashori, Hayati, 2019).
2. Meditasi cinta kasih: teknik ini dapat dilakukan dengan mulai memaafkan diri sendiri melalui sentuhan yang dimulai dari tubuh klien (ujung kepala hingga ujung kaki), diikuti dengan diri dan rohani (Gani, 2022).
3. *Empty Chair Technique*: teknik ini dapat dilakukan dengan meminta klien untuk membayangkan atau merasakan emosi sesuai dengan kursi yang telah dijuluki sebagai “pelaku” maupun “korban”. Hal ini dapat meningkatkan rasa empati dalam diri klien.
4. Menulis atau *Journaling*: teknik ini dapat dilakukan dengan meminta klien untuk menceritakan emosi yang dirasakan klien dalam bentuk tulisan. Melalui tulisan, klien dapat lebih mudah menuangkan emosi yang dirasakan karena kegiatan ini dapat memancing alam bawah sadar untuk bercerita dibandingkan dengan berbicara (Adam, 2020).
5. Melalui kesenian: teknik ini dapat dilakukan dengan melalui kesenian, seperti, *playback theatre*, gambar, dan musik. Melalui media ini, mudah bagi klien untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan yang sulit untuk diungkapkan melalui lisan.

1.4.3 Tahap Pelaksanaan Terapi

Ada empat tahapan dalam proses *forgiveness therapy*. Durasi yang diperlukan pada tiap tahapan sekitar 90 – 120 menit. Hal ini juga dapat bervariasi sesuai dengan kebutuhan dan kesiapan atau kemauan mereka untuk berpartisipasi dan berkembang.

1. ***Uncovering Phase***: Pada tahap ini terapis mulai mengingatkan klien terhadap rasa sakit yang mungkin selama ini dihindari. Klien akan diarahkan untuk mengungkapkan segala emosi negatif yang ada pada diri klien melalui pertanyaan – pertanyaan dari terapis.
2. ***Decision to Forgive Phase***: Tahap ini bertujuan agar terapis dapat membantu klien untuk menemukan *insight* tentang pentingnya memaafkan. Pada tahap ini, subjek akan diarahkan untuk membuat keputusan atau komitmen kepada dirinya untuk lebih menyayangi diri dan melepaskan luka batin yang ada dalam diri.
3. ***Work Phase***: Tahap ini bertujuan agar terapis dapat membantu subjek untuk berempati. Pada tahap ini, subjek diarahkan untuk mengerjakan sesuatu yang dapat meningkatkan *forgiveness* dalam dirinya. Pada tahap ini dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *journaling* sehingga subjek dapat melepaskan emosi – emosi yang tersangkut dalam diri hingga mendoakan diri sendiri maupun orang yang memberikan rasa sakit.
4. ***Deepening Phase***: Tahap ini bertujuan untuk mengarahkan subjek merasakan manfaat dari memaafkan dan penemuan makna baru dalam membangun hubungan. Pada tahap ini subjek diarahkan untuk menemukan makna baru maupun mengambil hal positif dari peristiwa – peristiwa yang telah terjadi. Subjek juga diarahkan untuk sadar bahwa ia tidak sendiri dan menemukan kebebasan dalam memaafkan.

1.4.4 Modul Rancangan Penanganan

1) Tujuan

Tujuan dari penanganan *forgiveness therapy* adalah membantu klien untuk memaafkan kondisi diri maupun lingkungan sekitarnya sehingga tidak ada perasaan dendam dalam diri klien.

2) *Setting*

Terapi ini akan dilaksanakan secara *online* dan *offline* dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat mengingat kegiatan ini dilaksanakan bertepatan dengan pandemi Covid-19 di Indonesia. Terapi dilakukan di Laboratorium PAUD, lantai 1, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. agar terciptanya suasana yang nyaman dan kondusif.

3) *Metode*

Forgiveness therapy yang digunakan adalah kombinasi dari beberapa teknik yang tersedia seperti meditasi, mendengarkan musik, *journalling*, menulis surat yang akan diarahkan oleh terapis.

4) *Alat yang Digunakan*

Workbook, bolpoin, kertas origami, lem, gunting, alas duduk, *link pretest* dan *posttest*, video “Ibu – Short Movie by Eka Gustiwana”, balon helium, media pohon karton, *speaker* dengan kualitas suara yang bagus dan rekaman beberapa instrumen lagu berjudul:

- a. “*Reaction Music* by J. Herman”
- b. “Shocked Song”
- c. “Musik Relaksasi Composed by Peder B. Helland”
- d. “Laskar Pelangi – Nidji”
- e. “Instrumen Sedih”
- f. “Instrumental *Thunderstorm*”
- g. “*River Flows In You* – Yiruma”
- h. “Manusia Kuat – Tulus”
- i. “Bahagia – GAC (Gamaliél Audrey Cantika)”
- j. “*A Thousand Years* – Christina Perri (Piano Instrumental)”
- k. “Pelukku Untuk Pelikmu – Fiersa Besari”
- l. “Kejar Mimpi – Maudy Ayunda”
- m. “Merakit – Yura Yunita”

- n. “Sampai Jadi Debu – Banda Neira (Piano Instrumental)
- o. “Bebas – Iwa K, Sheryl Sheinafia”

5) Pelaksanaan Intervensi / Rancangan Kegiatan
(di halaman selanjutnya)

RANGKAIAN KEGIATAN

PERTEMUAN	TUJUAN	SESI	KETERANGAN
Pertemuan 1 <i>(Uncovering Phase)</i>	Sesi pertama bertujuan untuk membangun hubungan yang akrab antara terapis, asisten terapis dan subjek. Pada tahap ini terapis juga mulai mengingatkan subjek terhadap rasa sakit yang mungkin selama ini dihindari. Subjek akan diarahkan untuk mengungkapkan segala emosi negatif yang ada pada diri subjek melalui pertanyaan – pertanyaan dari terapis.	Sesi 1 : Pembukaan & perkenalan serta pengisian <i>pretest</i> (15 menit)	Perkenalan antara terapis, asisten terapis dan subjek. Asisten terapis dan subjek melakukan <i>ice breaking</i> singkat. Subjek juga mulai mengisi <i>pretest</i> melalui link <i>google formulir</i> .
		Sesi 2 : Pengenalan <i>Forgiveness Therapy</i> (5 menit)	Terapis memperkenalkan tentang apa itu <i>forgiveness therapy</i> , kegunaannya, bagaimana cara melakukannya, dan serta rangkaian kegiatan yang akan dilakukan.
		Sesi 3 : <i>Feel Your Pain</i> (30 menit)	Terapis mulai mengarahkan subjek untuk mengingat kembali rasa sakit, dendam, dan amarah yang terpendam dalam diri subjek. Pada sesi ini, digunakan instrumen musik yang berjudul “ Thunderstorm Backsound ” dan “ Shocked Song ” Kemudian dilanjutkan dengan pengerjaan <i>worksheet 1</i> .
		Sesi 4 : Refleksi Kegiatan (30 menit)	Subjek dipersilahkan untuk <i>sharing</i> tentang apa saja yang dirasakan dan dituliskan pada <i>worksheet 1</i> kepada terapis.
		Sesi 5 : Relaksasi dan penutup (10 menit)	Terapis merelaksasi subjek menggunakan instrumen relaksasi berjudul “ River Flows in You – Yiruma ” agar perasaan subjek menjadi lebih tenang. Sekaligus mengarahkan subjek untuk mengerjakan <i>homework 1</i> .

<p>Pertemuan 2 <i>(Decision to Forgive Phase)</i></p>	<p>Pertemuan ini bertujuan agar subjek dapat bersahabat dengan luka, menerima luka batin yang ada pada dirinya.</p>	<p>Sesi 1 : Aku Menerimamu (60 menit)</p>	<p>Subjek mengerjakan <i>homework</i> 1 yang dapat membantu subjek untuk bersahabat dengan luka batin yang ada pada dirinya.</p> <p>Kegiatan ini dilakukan secara <i>online</i>, di rumah subjek masing – masing.</p>
<p>Pertemuan 3 <i>(Decision to Forgive Phase)</i></p>	<p>Pertemuan ini bertujuan agar terapis dapat membantu subjek untuk menemukan <i>insight</i> tentang pentingnya memaafkan. Pada tahap ini, subjek akan diarahkan untuk membuat keputusan atau komitmen kepada dirinya untuk lebih menyayangi diri dan melepaskan luka batin yang ada dalam diri.</p>	<p>Sesi 1 : Sapa Hangat (5 menit)</p>	<p>Terapis melakukan perbincangan ringan dengan subjek agar terjalin suasana yang akrab sehingga terbentuk rasa saling percaya satu sama lain.</p>
		<p>Sesi 2 : <i>Ice Breaking</i> (5 menit)</p>	<p>Terapis, asisten terapis dan subjek melakukan <i>mini games</i> untuk membuat suasana lebih nyaman.</p>
		<p>Sesi 3 : Evaluasi <i>Homework</i> (10 menit)</p>	<p>Sesi ini bertujuan untuk mengevaluasi <i>homework</i> mengenai penerimaan luka batin yang telah subjek kerjakan.</p>
		<p>Sesi 4 : Aku Memaafkan (30 menit)</p>	<p>Terapis mulai mengarahkan subjek membuat keputusan untuk memaafkan orang tuanya, memaafkan dirinya, memaafkan kondisi lingkungannya.</p> <p>Penayangan video “Ibu – Short Movie by Eka Gustiwana”</p> <p>Pada sesi ini akan diputarkan instrumen berjudul “Sampai Jadi Debu – Banda Neira (Instrumental)”, yang diiringi dengan verbalisasi oleh terapis.</p>

			Kemudian subjek diminta untuk mengerjakan <i>worksheet</i> 2.
		Sesi 5 : Refleksi Kegiatan (30 menit)	Subjek dipersilahkan untuk <i>sharing</i> tentang apa saja yang didapat saat diperdengarkan instrumen lagu dan tulisan yang dihasilkan.
		Sesi 6 : Aku Bersamamu (10 menit)	Subjek diarahkan untuk saling mensupport subjek lainnya, sehingga terbangun kebersamaan dan kepedulian antar subjek.
		Sesi 7 : Penutup (5 menit)	<p>Terapis menutup pertemuan hari ketiga dan mengingatkan subjek untuk melanjutkan terapi di pertemuan selanjutnya diiringi dengan lagu “Pelukku Untuk Pelikmu – Fiersa Besari”.</p> <p>Terapis juga membuat grup <i>whatsapp</i> untuk mempermudah subjek dalam memberikan dukungan satu sama lain, sekaligus memberikan arahan untuk mengerjakan <i>homework</i> 2.</p>
Pertemuan 4 (Work Phase)	Pertemuan ini bertujuan agar subjek dapat memberikan dukungan kepada subjek lainnya, sehingga tercipta hubungan kebersamaan yang erat di antara subjek.	Sesi 1 : Dariku Untukmu (60 menit)	<p>Subjek mengerjakan <i>homework</i> 2 yang bertemakan tentang dukungan dari subjek satu ke subjek lainnya. Hal ini dilakukan untuk membangun rasa kebersamaan, rasa peduli di antara subjek.</p> <p>Kegiatan ini dilakukan secara <i>online</i> melalui grup <i>WhatsApp</i> supaya subjek dapat leluasa untuk berinteraksi satu sama lain.</p>

Pertemuan 5 <i>(Work Phase)</i>	Pertemuan ini bertujuan agar terapis dapat membantu subjek untuk berempati. Pada tahap ini, subjek diarahkan untuk mengerjakan sesuatu yang dapat meningkatkan <i>forgiveness</i> dalam dirinya sehingga subjek dapat melepaskan emosi – emosi yang tersangkut dalam diri hingga mendoakan diri sendiri maupun orang yang memberikan rasa sakit.	Sesi 1 : Sapa Hangat (5 menit)	Terapis melakukan perbincangan ringan dengan subjek agar terjalin suasana yang akrab sehingga terbentuk rasa saling percaya satu sama lain.
		Sesi 2 : <i>Ice Breaking</i> (5 menit)	Terapis, asisten terapis dan subjek melakukan <i>mini games</i> untuk membuat suasana lebih nyaman.
		Sesi 3 : Evaluasi <i>Homework</i> 2 (10 menit)	Terapis mengevaluasi <i>homework</i> 2 yang telah dikerjakan oleh subjek sekaligus memberikannya kepada subjek lainnya yang dituju.
		Sesi 4 : <i>Let It Go</i> (30 menit)	Terapis mulai mengarahkan subjek untuk melepaskan rasa sakit yang ia rasakan, sekaligus membantu subjek untuk mulai mencintai dirinya, mendoakan dirinya bahkan kedua orang tuanya. Kemudian dilanjutkan dengan mengerjakan <i>worksheet</i> 3.
		Sesi 5 : Terbangkan Lukamu (10 menit)	Terapis mengajak subjek untuk membuang luka subjek dengan menerbangkan <i>worksheet</i> 3 dengan balon ke udara. Diiringi dengan lagu “ Bebas – Iwa K, Sheryl Sheinafia ”.
		Sesi 6 : <i>Self Talk</i> (10 menit)	Terapis mengajarkan subjek untuk memaafkan diri sendiri melalui <i>self talk</i> , sehingga subjek juga dapat melakukan hal ini di kemudian hari.

		Sesi 7 : Refleksi dan Penutup (20 menit)	Terapis merefleksikan tentang kegiatan sesi ini sekaligus menutup pertemuan hari kelima dan mengingatkan subjek untuk melanjutkan terapi di pertemuan selanjutnya.
Pertemuan 6 <i>(Deepening Phase)</i>	Pertemuan ini bertujuan untuk mengarahkan subjek merasakan manfaat dari memaafkan dan penemuan makna baru dalam membangun hubungan. Pada tahap ini subjek diarahkan untuk menemukan makna baru maupun mengambil hal positif dari peristiwa – peristiwa yang telah terjadi. Subjek juga diarahkan untuk sadar bahwa ia tidak sendiri dan menemukan kebebasan dalam memaafkan.	Sesi 1 : Sapa Hangat (5 menit)	Terapis melakukan perbincangan ringan dengan subjek agar terjalin suasana yang akrab sehingga terbentuk rasa saling percaya satu sama lain.
		Sesi 2 : <i>Ice Breaking</i> (5 menit)	Terapis, asisten terapis dan subjek melakukan <i>mini games</i> untuk membuat suasana lebih nyaman.
		Sesi 3 : <i>Find The Good Things</i> (15 menit)	Terapis mengarahkan subjek untuk menuliskan manfaat dari <i>forgiveness</i> ke dalam media yang telah disediakan.
		Sesi 4 : <i>I Know I'm Worth It</i> (30 menit)	Terapis mengajak subjek untuk membangun perencanaan hidup dalam 1 tahun kedepan dengan mengerjakan <i>worksheet 4</i> .
		Sesi 5 : Refleksi Kegiatan (30 menit)	Subjek dipersilahkan untuk <i>sharing</i> tentang apa saja yang dituliskan dalam <i>worksheet 4</i> .
		Sesi 6 : <i>Posttest</i> (10 menit)	Subjek diminta untuk mengisi <i>posttest</i> melalui link <i>google formulir</i> .
		Sesi 7 : Penutup (5 menit)	Terapis menutup pertemuan hari keenam sekaligus terakhir. Terapis dan asisten terapis memberikan support kepada subjek untuk tetap bersyukur dan semangat dalam menjalani kehidupannya.

BAB II

MODUL *FORGIVENESS THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* DAN *HAPPINESS* PADA ANAK YANG MEMILIKI ORANG TUA BERCERAI

2.1 Pertemuan 1 (*Uncovering Phase*)

a. Deskripsi

Pada sesi pertama, terapis melakukan *rapport* untuk membangun hubungan terapeutik yang positif dengan subjek dengan perkenalan yang diselingi dengan *ice breaking* dan perbincangan ringan untuk membangun hubungan yang erat dengan subjek. Pada pertemuan ini, terapis juga mulai memasuki tahap *uncovering phase* yang bertujuan untuk mengingatkan kembali akan luka batin, rasa sakit, emosi – emosi negatif pada diri subjek yang mungkin sudah lama dipendam.

b. Tujuan

- 1) Membangun hubungan akrab antara terapis, asisten terapis dan subjek.
- 2) Memperkenalkan subjek gambaran bagaimana *forgiveness therapy* yang akan dilakukan.
- 3) Mengingatkan subjek akan luka batin, amarah, emosi – emosi negatif pada diri subjek.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

90 menit

d. Alat dan Bahan

Link google formulir pre-test, modul *forgiveness therapy*, dan rangkuman materi *forgiveness therapy*, laptop, wifi, pengeras suara, musik berjudul “*Thunderstorm Backsound*”, musik “*Shocked Song*”, musik “*River Flows in You – Yiruma*” *worksheet 1, homework 1*, bolpoin.

e. Setting

Pertemuan ini akan dilaksanakan secara *offline* di Laboratorium PAUD, lantai 1, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer dan eksperimenter, dan subjek sebagai subjek penelitian.

g. Bentuk Kegiatan

1. Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamanya.
2. Asisten terapis akan mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa para peserta dengan mengajukan pertanyaan dengan wajah yang gembira dan bersemangat, "Assalamuallaikum Wr. Wb. Apa kabar teman-teman semuanya?".
3. Asisten terapis memimpin doa agar pelaksanaan pertemuan pertama dapat berjalan dengan lancar.
4. Terapis dan asisten terapis memperkenalkan diri kepada subjek.
5. Subjek diminta untuk memperkenalkan diri.
6. Melakukan *ice breaking* dengan subjek:
 - a. Asisten terapis akan memutarakan sebuah lagu.
 - b. Subjek diminta untuk berputar mengelilingi kursi yang telah disediakan.
 - c. Saat lagu berhenti, subjek diminta untuk duduk pada kursi yang telah disediakan.
 - d. Subjek yang tidak mendapatkan kursi, akan kalah dan tereliminasi.
7. Asisten terapis membagikan *link google formulir pre-test* untuk dikerjakan oleh subjek dan *workbook* selama sesi terapi berlangsung.
8. Terapis menjelaskan tentang *forgiveness therapy* yang akan dilakukan bersama dan memperkenalkan alat – alat yang akan digunakan saat sesi terapi berlangsung.

9. Terapis memasuki sesi ketiga, *Feel Your Pain*, dimana pada sesi ini, subjek diminta untuk memejamkan mata dan mendengarkan instrumen musik berjudul “*Thunderstorm Backsound*” dan “*Shocked Song*” yang diiringi dengan verbalisasi oleh terapis. Adapun verbalisasi pada sesi ini ialah sebagai berikut:

“Rumah yang indah, damai, menyenangkan berubah seketika
 Kala itu, tak ingin kudengar kegaduhan dalam rumah yang selama ini
 membuatku nyaman dan aman
 Kudengar dari balik pintu kamarku, bahwa pertengkaran hebat sedang
 terjadi di ruang keluarga
 Aku melihat ibuku menangis karena ayah membentakinya
 Kukira hal ini hanya terjadi sekali,
 Namun, tak kusangka hal ini terjadi kian sering
 Aku semakin tidak nyaman mendengarnya
 Tak lama, aku mendengar berita, bahwa mereka telah berpisah
 Seketika, duniaku runtuh, hancur
 Amarah, kecewa, sedih, bercampur menjadi satu
 Aku bingung harus berbuat apa
 Aku seperti tidak memiliki arah dan tujuan hidup
 Seketika, aku tidak memiliki semangat untuk melanjutkan hidupku
 Seketika, aku lupa akan cita – cita yang telah kubangun bersama
 Rumah yang menyenangkan, kini menjadi suram, sunyi, sepi
 Tidak ada lagi kehangatan dalam rumah ini
 Meja makan yang dulunya tempat terhangat yang pernah kuketahui,
 Kini menjadi tempat yang dingin, sunyi, seolah olah kehangatan itu tidak
 pernah hadir dalam meja ini. “

10. Setelah musik selesai, subjek diminta untuk membuka mata dan mengerjakan *worksheet* 1 yang telah dibagikan di awal sesi.
11. Terapis mulai melakukan refleksi kepada subjek melalui *sharing* dari tiap subjek.
12. Terapis melakukan relaksaksi kepada subjek menggunakan instrumen berjudul “*River Flows in You – Yiruma*” yang diiringi dengan verbalisasi oleh terapis. Adapun verbalisasi pada sesi ini ialah sebagai berikut:
- “Tarik nafas pelan – pelan

Rasakan udara itu mengalir ke seluruh tubuh,
 Dari ujung kepala, berjalan perlahan hingga ke kaki.
 Tarik nafas pelan – pelan
 Buang secara perlahan
 Kini, titik - titik api yang menyala dalam diri ini,
 telah padam satu demi satu.
 Kini, aku merasa bahwa perasaaanku menjadi lebih tenang
 Perlahan, aku merasa semakin tenang
 Beban dipundakku tidak lagi terasa berat
 Langkah kakiku tidak lagi terasa berat
 Sekarang, badan ini menjadi jauh lebih rileks
 Badan ini menjadi segar kembali.”

13. Terapis meminta subjek untuk mengerjakan *homework* 1 di rumah, sesuai dengan arahan terapis.
14. Asisten terapis menutup pertemuan hari pertama dan mengingatkan subjek untuk bertemu pada pertemuan selanjutnya, dengan mengucapkan, “sampai jumpa lagi ya”.

2.2 Pertemuan 2 (*Decision to Forgive Phase*)

a. Deskripsi

Pada pertemuan kedua, terapis mengarahkan subjek untuk dapat menerima luka batin yang ada pada dirinya. Subjek diarahkan untuk bersahabat dengan luka batin, sakit hati yang ada pada dirinya, sebelum akhirnya akan ia maafkan dan lepaskan luka itu.

b. Tujuan

- 1) Subjek dapat menerima luka batin yang ada pada dirinya.
- 2) Subjek dapat bersahabat dengan rasa sakit yang ada pada dirinya.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

60 menit

d. Alat dan Bahan

Bolpoin dan *homework* 1.

e. Setting

Pertemuan ini dilakukan secara *online*, sehingga subjek melakukan aktivitas pada pertemuan ini di rumah masing – masing sesuai dengan arahan dari terapis.

f. Pihak Yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai eksperimenter, dan subjek sebagai subjek penelitian.

g. Bentuk Kegiatan

- 1) Subjek menuliskan hal – hal yang diperintahkan pada lembar *homework* 1.
- 2) Subjek mengirimkan hasil kerjanya melalui foto kepada terapis.

2.3 Pertemuan 3 (*Decision to Forgive Phase*)

a. Deskripsi

Pada pertemuan ketiga, terapis mulai mengarahkan subjek untuk menemukan *insight* tentang pentingnya memaafkan. Subjek diarahkan untuk membuat keputusan atau komitmen kepada dirinya untuk lebih menyayangi diri dan melepaskan luka batin yang ada dalam diri. Pada pertemuan ini, diharapkan subjek dapat mulai menerima keadaan atau kondisi orang tua yang bercerai, keadaan dirinya yang memiliki orang tua bercerai, juga bersahabat dengan luka yang dirasakan. Kemudian, terapis akan memimpin sesi refleksi dimana, subjek dapat *sharing* tentang yang dirasakan saat sesi ini berlangsung.

b. Tujuan

- 1) Subjek dapat mengenal lebih dalam tentang *forgiveness*.
- 2) Subjek dapat membuat keputusan atau komitmen untuk memaafkan kondisi diri maupun lingkungannya.
- 3) Antar subjek dapat memberikan dukungan satu sama lain.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

95 Menit

d. Alat dan Bahan

Modul *forgiveness therapy*, laptop, wifi, pengeras suara, *homework 1*, video berjudul “Ibu – Short Movie by Eka Gustiwana”, musik berjudul “Sampai Jadi Debu – Banda Neira (Instrumental)”, bolpoin, *worksheet 2*, musik berjudul “Pelukku Untuk Pelikmu – Fiersa Besari”, *homework 2*, dan aplikasi *WhatsApp*.

e. Setting

Terapi ini akan dilaksanakan secara *offline* di Laboratorium PAUD, lantai 1, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer dan eksperimenter, dan subjek sebagai subjek penelitian.

g. Bentuk Kegiatan

1. Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamanya.
2. Membangun *rapport* dengan subjek, seperti bertanya “Bagaimana kabarnya hari ini?”
3. Melakukan *ice breaking* dengan subjek:
 - a. Asisten terapis dan subjek berkelompok beranggotakan dua orang.

- b. Asisten terapis akan menjelaskan aturan main yaitu, jika asisten terapis mengucapkan “simon berkata”, peserta akan mengikuti arahan tersebut. Jika asisten terapis tidak mengucapkan “simon berkata”, maka peserta tidak harus mengikuti arahan asisten terapis.
 - c. Jika terdapat peserta yang melakukan kesalahan maka akan diberi hukuman untuk bernyanyi.
4. Terapis mengevaluasi *homework* 1 mengenai penerimaan luka batin yang telah dikerjakan oleh subjek.
 5. Terapis meminta subjek untuk duduk dengan rileks dan mengikuti arahan terapis selama proses terapi berlangsung.
 6. Terapis memasuki sesi keempat, Aku Memaafkan, dimana pada sesi ini, subjek diminta untuk memperhatikan video yang diputar yang berjudul “Ibu – Short Movie by Eka Gustiwana”
 7. Subjek diminta untuk memejamkan mata dan mendengarkan instrumen musik berjudul “Sampai Jadi Debu – Banda Neira (Instrumental)” yang diiringi dengan verbalisasi oleh terapis. Adapun verbalisasi pada sesi ini ialah:

“Ayah, Ibu, aku tahu ini berat
 Aku tahu mungkin ini tidaklah mudah bagi kita
 Aku tahu ini sangat menyakitkan bagi kita
 Sejujurnya, aku tidak ingin perpisahan ini terjadi
 Pisau ini sangat menyayat hatiku, ayah, ibu
 Pisau ini menancap begitu dalamnya, sehingga aku terluka parah
 Namun, seiring berjalannya waktu, aku membiarkannya begitu saja
 Aku tidak peduli lagi dengan rasa sakit itu
 Hingga akhirnya, aku tersadar bahwa rasa ini semakin sakit
 Aku tersadar bahwa aku harus mengobati luka ini
 Kesana kemari aku mencari obat itu,
 Hari ini, aku menemukannya, ayah, ibu
 Ternyata obat itu adalah maaf
 Ya, maaf untuk diri ini, untuk ayah, untuk ibu, juga untuk kondisi ini.
 Maaf yang mungkin berat rasanya untuk aku ucapkan, namun harus aku lakukan.
 Aku tersadar bahwa aku berhak bahagia

Aku tersadar bahwa aku ingin damai
 Untuk itu, aku ingin memaafkan diri ini, memaafkan ayah dan ibu,
 memaafkan perpisahan ini.
 Hingga akhirnya aku mampu untuk menerima dengan lapang, perpisahan
 ini.”

8. Setelah musik selesai, subjek diminta untuk membuka mata dan mengerjakan *worksheet 2*.
9. Terapis mulai melakukan refleksi kepada subjek.
10. Memasuki sesi keenam, Aku Bersamamu, terapis mengajak subjek untuk memberikan dukungan kepada subjek lainnya, dengan mengajak subjek untuk menepuk pundak dan mengatakan, “Kamu yang sabar yaa. Kamu tetap semangat. Tenang saja, aku ada disini bersamamu”, yang diakhiri dengan saling memeluk antar subjek.
11. Subjek diarahkan untuk menyanyikan lagu “Pelukku Untuk Pelikmu – Fiersa Besari” secara bersamaan.
12. Asisten terapis membuat grup *WhatsApp* sekaligus meminta subjek untuk mengerjakan *homework 2*.
13. Asisten terapi menutup pertemuan hari kedua dan mengingatkan subjek untuk bertemu pada pertemuan selanjutnya, dengan mengucapkan, “sampai jumpa lagi ya”.

2.4 Pertemuan 4 (*Work Phase*)

a. Deskripsi

Pada pertemuan keempat, subjek diarahkan untuk dapat membangun rasa kebersamaan dengan subjek lainnya. Subjek diarahkan untuk dapat saling mendukung satu sama lain, sehingga subjek tidak merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya.

b. Tujuan

- 1) Terciptanya rasa kebersamaan dan kepedulian di antara subjek.

2) Subjek dapat memberikan dukungan kepada subjek lainnya.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

60 menit

d. Alat dan Bahan

Homework 2 dan alat tulis.

e. Setting

Pertemuan ini dilakukan secara *online*, sehingga subjek melakukan aktivitas pada pertemuan ini di rumah masing – masing sesuai dengan arahan dari terapis. Terapis dan asisten terapis dapat mengarahkan melalui grup *WhatsApp* yang telah dibuat.

f. Pihak Yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer dan eksperimenter, dan subjek sebagai subjek penelitian.

g. Bentuk Kegiatan

1. Terapis menentukan nama subjek yang akan didukung oleh subjek lainnya.
2. Terapis meminta subjek untuk membuat karya sekreatif mungkin untuk menunjukkan dukungan yang diberikan kepada subjek yang telah ditentukan.
3. Setelah selesai, subjek diminta untuk menunjukkan hasil karyanya melalui grup *WhatsApp* sehingga subjek yang lain dapat saling berinteraksi di dalam grup tersebut.
4. Terapis mengingatkan subjek untuk membawa hasil karyanya pada pertemuan berikutnya.

2.5 Pertemuan 5 (*Work Phase*)

a. Deskripsi

Pada pertemuan kelima, subjek diarahkan untuk melepaskan emosi – emosi yang terpendam dalam diri dengan mulai menumbuh empati dalam dirinya. Pada tahap ini, subjek diminta untuk mengerjakan sesuatu yang dapat meningkatkan *forgiveness* dalam dirinya sehingga subjek dapat mulai mendoakan diri sendiri maupun orang yang menyakiti dirinya. Kemudian, terapis memimpin sesi refleksi sehingga subjek dapat saling *sharing* tentang yang dirasakan sesi ini.

h. Tujuan

- 1) Membantu subjek untuk memaafkan dirinya dan lingkungannya.
- 2) Membantu subjek untuk mendoakan diri sendiri maupun orang yang menyakitinya.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

110 menit

d. Alat dan Bahan

Modul *forgiveness therapy*, laptop, wifi, pengeras suara, *homework 2*, gunting, lem, *worksheet 3*, balon helium beserta tali, dan musik berjudul “Bebas – Iwa K, Sheryl Sheinafia”.

e. Setting

Terapi ini akan dilaksanakan secara *offline* di Laboratorium PAUD, lantai 1, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer dan eksperimenter, dan subjek sebagai subjek penelitian.

g. Bentuk Kegiatan

1. Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamanya.
2. Membangun *rapport* dengan subjek, seperti bertanya “Bagaimana kabarnya hari ini?”
3. Melakukan *ice breaking* dengan subjek:
 - a. Terapis, asisten terapis, dan subjek duduk secara melingkar.
 - b. Asisten terapis menjelaskan aturan main yaitu setiap peserta akan menyambung kata demi kata yang diucapkan oleh peserta lain tanpa melakukan pengulangan. Kata pertama akan diberikan oleh asisten terapis sebagai pemandu permainan.
 - c. Bila ada yang salah maka dianggap kalah dan harus menyanyikan potongan sebuah lagu.
4. Terapis mengevaluasi *homework 2* yang telah dikerjakan subjek di rumah.
5. Terapis meminta subjek untuk memotong lembaran *homework 2* sesuai dengan arahan di dalam *workbook*, kemudian memberikannya kepada subjek lain yang ia tuju. Subjek yang mendapatkan lembarannya, menempelkan pada halaman kosong yang tersedia dalam *workbook*.
6. Terapis menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini lalu meminta subjek untuk duduk dengan rileks dan mengikuti arahan terapis selama proses terapi berlangsung.
7. Memasuki sesi keempat, *Let It Go*, dimana terapis mengajak subjek untuk membuang rasa sakit yang ada dalam diri subjek dengan arahan sebagai berikut:

“Pejamkan matamu

Letakkan tangan kananmu di depan dadamu

Bayangkan rasa sakit kamu

Anggap perasaan itu seperti bunga kering,

Genggam erat sekuat tenaga

Sekarang, tarik dengan seluruh tenagamu

Lemparkan rasa itu ke depan dan berkata, “Saya telah bebas dari rasa sakit ini, Saya Bahagia dengan keadaan yang sekarang”
Sekarang buka matamu”

8. Terapis meminta subjek untuk mengerjakan *worksheet* 3 sesuai dengan arahan pada lembar itu.
9. Terapis mulai melakukan refleksi kepada subjek.
10. Terapis mengajak subjek untuk melakukan *self talk* dengan arahan sebagai berikut:

“Letakkan kedua tanganmu secara menyilang seperti memeluk,
Tepuk perlahan – lahan, dengan lembut sambil ucapkan:
Wahai tubuh yang sehat,
Wahai tubuh yang bugar,
Terimakasih telah bertahan sejauh ini,
Terimakasih untuk tetap berdiri tegak walau terkadang kau merasa sakit
Wahai jiwa yang hebat,
Wahat jiwa yang kuat,
Terimakasih telah tetap kuat melewati cobaan selama ini,
Terimakasih untuk tetap semangat walau terkadang kau merasa rapuh
Terimakasih telah menjagaku selama ini
Sekarang, aku sadar bahwa kita berhak bahagia
Aku sadar bahwa kita berhak merasa damai
Wahai luka yang ada dalam diri ini,
Menjauhlah dari jiwa yang hebat ini
Menjauhlah dari jiwa yang tangguh ini
Aku telah memaafkanmu
Aku telah mengikhhlaskanmu
Jiwa ini tidak pantas untuk merasakan luka yang berlarut
Kini, aku ingin lebih sayang kepada diriku
Kini, aku ingin lebih bersyukur atas keadaanku saat ini

Aku berjanji akan sering tersenyum

Aku berjanji akan sering menebarkan kebahagiaan, canda tawa

Aku yakin bahwa semua akan baik – baik saja

Terimakasih (sebut nama), kita sudah sampai di titik ini.”

11. Terapis mengajak subjek untuk mengikat *worksheet* 3 pada balon helium yang telah disediakan dan memerintahkannya untuk menerbangkan balon tersebut ke udara yang diiringi dengan lagu “Bebas – Iwa K, Sheryl Sheinafia”
12. Terapis merefleksikan kegiatan pada sesi ini dengan sharing.
13. Asisten terapis menutup pertemuan hari ketiga dan mengingatkan subjek untuk bertemu pada pertemuan selanjutnya, dengan mengucapkan, “sampai jumpa lagi ya”.

2.6 Pertemuan 6 (*Deepening Phase*)

a. Deskripsi

Pada pertemuan keenam, subjek diarahkan untuk merasakan manfaat dari memaafkan dan menemukan makna baru dalam membangun hubungan. Pada tahap ini, subjek diarahkan untuk mengambil hal positif dari peristiwa – peristiwa yang telah terjadi. Kemudian, terapis dan subjek mendiskusikan tentang hal – hal yang dirasakan subjek saat mendengarkan instrumen tersebut.

b. Tujuan

- 1) Terapis membantu subjek untuk menemukan hal positif dalam setiap peristiwa yang terjadi.
- 2) Terapis membantu subjek untuk menemukan makna baru dalam kehidupannya.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

100 menit

d. Alat dan Bahan

Modul *forgiveness therapy*, laptop, wifi, pengeras suara, pohon karton, *post it*, lem, *worksheet* 4, bolpoin, lagu “Kejar Mimpi – Maudy Ayunda, dan link *posttest*.

e. Setting

Terapi ini akan dilaksanakan secara *offline* di Laboratorium PAUD, lantai 1, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer dan eksperimenter, dan subjek sebagai subjek penelitian.

g. Bentuk Kegiatan

1. Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamannya.
2. Membangun *rapport* dengan subjek, seperti bertanya “Bagaimana kabarnya hari ini?”
3. Melakukan *ice breaking* dengan subjek:
 - a. Terapis, asisten terapis, dan subjek duduk secara melingkar.
 - b. Terapis menjelaskan aturan main yaitu berhitung dan setiap hitungan kelipatan 4, maka dilarang menyebutkan kelipatan itu dan diwajibkan menggantinya dengan menyebutkan “DOR”.
 - c. Bila ada yang salah maka dianggap kalah dan harus menyanyikan potongan sebuah lagu.
4. Terapis menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini lalu meminta subjek untuk duduk dengan rileks dan mengikuti arahan terapis selama proses terapi berlangsung.
5. Terapis mengajak subjek untuk menuliskan 3 hal positif / manfaat dari *forgiveness*. Kemudian, terapis meminta subjek untuk menempelkan pada pohon karton yang telah disediakan.

6. Terapis meminta subjek untuk mengerjakan *worksheet* 4 yang diiringi dengan lagu “Kejar Mimpi – Maudy Ayunda”.
7. Terapis mulai melakukan refleksi kepada subjek.
8. Asisten terapis membagikan link *google formulir post-test* dan link *google formulir evaluasi kegiatan* kepada subjek.
9. Terapis dan asisten terapis menutup pertemuan hari terakhir dan memberikan support kepada subjek untuk selalu semangat menjalani hidup sebagai hasil positif yang didapatkan selama sesi terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, B. (2020). *Seni Memaafkan*. Yogyakarta: Solusi Distribusi.
- Afriyenti, L. U. (2022). Studi Kasus: *Forgiveness Therapy* Untuk Mengurangi Trauma Masa Lalu. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7., No. 2, 806 – 814.
- Amalia, H. P. Dkk. (2022). Pelatihan Pemaafan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Wanita Korban KDRT. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)*, Vol. 2, No. 1, 45 – 51.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik Untuk Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, Vol. 6, No. 1, 43 – 60. [Http://Dx.Doi.Org/10.26623/Philanthropy.V6i1.4904](http://dx.doi.org/10.26623/Philanthropy.V6i1.4904)
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness Is A Choice*. Woshington Dc: Amerika Psycological Association.
- Enright, R. D. (2002). *Forgiveness Is A Choice : A Step -By-Step Process For Resolving Anger And Restoring Hope*. Washington Dc: American Psychological Association.
- Firmansyah, O. B. M., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2019). Pengaruh Terapi Pemaafan Dengan Dzikir Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Hiv/Aids (Odha). *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 5, No. 1, 13 – 23.
- Gani, Asep Haerul. (2011). *Forgiveness Therapy*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hadriami, E. & Samuel, S. (2016). Terapi Pemaafan Melalui Playback Theater Untuk Mengurangi Sakit Hati. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, Vol. 15, No. 1, 1 – 23.
- Khudiyani, K. U. (2019). Studi Kasus Penerapan Teknik Terapi Forgiveness Pada Konflik Hubungan Pertemanan Di Smk 3 Surabaya. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Martha, K., & Kurniati, N. M. T. (2018). Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enright Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua. *Jurnal Psikologi*, Vol. 11, No.1, 10 – 24.
- Nashori, F. (2008). *Memaafkan: Keajaiban Alquran*. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Pattiradjawane, C., Wijono, S. & Engel, J. D. (2019). Uncovering Violence Occurring In Dating Relationships: An Early Study Of Forgiveness Approach. *Journal Psikodimensia* Vol. 18, No. 1, 9 – 18.

Rahmandani, A. & Subandi, M. A. (2010). Pengaruh Terapi Pemaafan Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 2, No. 2, 141 – 172.

Statistik Indonesia. (2022). Badan Pusat Statistik.

Zuanny, I. P. & Subandi. (2016). Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 1, No. 1, 23 – 46.

MAAFKANLAH, NISCAYA DADAMU LAPANG
-ASEP HAERUL GANI-

WORKBOOK
FORGIVENESS
THERAPY



WRITTEN BY

AKTA RIRIN ARISTAWATI, S.PSI., M.PSI., PSIKOLOG
DRS. HERLAN PRATIKTO, M.SI., PSIKOLOG
ANANDA PUTRI

WORKSHEET 1

Apa peristiwa yang paling menyakitkan? Beri Penjelasan



Bagaimana pikiran Anda?

Bagaimana perasaan Anda?

Bagaimana reaksi tubuh Anda?



Bagaimana hubungan Anda dengan Orang Tua Anda?

HOMEWORK 1

Nama :

1. Apakah Anda telah menerima kondisi orang tua yang bercerai?

2. Jika Anda menerima (pertanyaan nomor 1), apa yang Anda rasakan?

3. Apa yang Anda lakukan setelah mengetahui peristiwa perceraian orang tua?

4. Apa Anda bisa menerima perceraian orang tua Anda? Jelaskan alasannya!

5. Apakah ada hal terbaik yang telah Anda lakukan pasca perceraian orang tua Anda?

Jika ada, jelaskanlah

Jika tidak ada, jelaskanlah



HOMEWORK 2



Dari:

Untuk:

GUNTING DISINI

Tempel Disini

WORKSHEET 4

Nama:

THIS IS MY PLAN

Dalam 1 bulan, saya akan melakukan:

Handwriting practice area for the 1-month plan, consisting of a pink rounded rectangle with three horizontal lines.

Dalam 3 bulan, saya akan melakukan:

Handwriting practice area for the 3-month plan, consisting of a light green rounded rectangle with five horizontal lines.



Dalam 6 bulan, saya akan melakukan:

Handwriting practice area for the 6-month plan, consisting of a light yellow rounded rectangle with five horizontal lines.

Dalam 1 tahun, saya akan mencapai:



Handwriting practice area for the 1-year goal, consisting of a light blue rounded rectangle with five horizontal lines and a dashed border.

LAMPIRAN 6. HASIL INTERVENSI

HASIL INTERVENSI

SESI 1

Hari / Tanggal : Senin 27 Juni 2022
Pukul : 10.00 – 12.00
Durasi : 2 jam
Tempat : Laboratorium Anak
Sesi : *Uncovering Phase*

1. Subjek SR

Pada sesi *feel your pain*, mula – mula SR terlihat tenang saat diperdengarkan instrumen musik. Sikap ini berlanjut hingga terapis mempersilahkan subjek untuk membuka mata. Saat mengerjakan *worksheet* 1, SR sesekali berpikir sejenak lalu melanjutkan menulis. Bagi SR, peristiwa yang paling menyakitkan ialah ketidakhadiran orang tua sedari kecil, orang tua SR dinilai banyak menuntut tanpa kehadiran yang nyata. Menurut SR, orang tuanya hanya sibuk bekerja dan terlalu fokus pada dirinya sendiri. Hal ini juga diperkuat saat sesi refleksi, dimana SR menerangkan bahwa ia tidak merasakan perhatian dari orang tua, namun orang tua menuntutnya untuk segera lulus 3,5 tahun saat kuliah yang dilanjutkan dengan kerja. Padahal menurutnya, ia belum waktunya untuk memikul beban seberat ini lebih awal.

2. Subjek CS

Pada sesi *feel your pain*, saat instrumen music diputarkan, CS mulai mengerutkan bibir dan dahi, menutup muka dengan masker. Hal ini berlanjut dengan tetesan air mata dan menangis sesenggukan. Saat terapis mengintruksi untuk membuka mata, CS membutuhkan waktu beberapa detik untuk membuka mata. Saat mengerjakan *worksheet* 1, CS terlihat menggebu – gebu sambil sesekali membaca ulang yang ditulisnya. Menurut CS peristiwa yang paling menyakitkan baginya ialah orang tuanya hingga saat ini masih sering bertengkar bahkan sebelum ia pergi pada hari pertama terapi ini. Menurut CS, saat bertengkar, orang tuanya selalu berteriak – teriak, hingga melempar benda atau barang apapun yang ada di hadapan orang tuanya. Mama nya sering membawa pisau, dan papanya sering menarik rambut dan badan mamanya ke ruang tamu. Volume suara CS saat sesi refleksi pun sesekali terdengar lebih keras dikarenakan ia menahan tangis dan amarah yang dirasakan saat itu. Tubuh CS juga bergetar, ia berusaha untuk menghentikan tangisannya, dan diakhiri dengan napas berat dan panjang.

3. Subjek FB

Pada sesi *feel your pain*, mula – mula FB terlihat tenang saat diperdengarkan instrumen music. Namun di saat pertengahan sesi berlanjut, FB mulai meneteskan air mata dan mengangguk anggukan kepala. Saat terapis mengintruksikan untuk membuka mata, FB membutuhkan waktu yang sedikit lebih lama dari CS untuk membukanya. Saat sesi refleksi, FB memulai cerita dengan tangisan sesaat, hal ini disebabkan karena FB teringat akan peristiwa yang paling menyakitkan baginya yaitu saat ayah dan ibunya tidak tinggal satu rumah lagi, dan FB melihat dengan jelas ketika ayahnya pergi dari rumah dengan membawa tas kresek merah yang berisikan baju dan barang – barang ayah FB. FB juga menjelaskan bahwa ia mengetahui sebab perceraian orang tuanya terjadi. FB juga mengungkapkan bahwa ia merasa iri dengan keluarga lain yang lebih harmonis. FB memikirkan nasib dari adiknya yang masih usia dini, yang mana masih membutuhkan kasih sayang dari kedua orang tuanya.

4. Subjek MF

Pada sesi *feel your pain*, mula – mula MF terlihat tenang saat diperdengarkan instrumen music. Namun di saat pertengahan sesi berlanjut, MF mulai meneteskan air mata dan mengangguk anggukan kepala. Saat terapis mengintruksikan untuk membuka mata, MF membutuhkan waktu yang sedikit lebih lama dari CS untuk membukanya. Saat sesi refleksi, MF memulai cerita dengan tangisan sesaat, hal ini disebabkan karena ia teringat momen dimana ayahnya memukulinya, membentak, berkata kasar kepada ibunya. MF mengungkapkan bahwa ia tidak menyukai ayahnya, sehingga ia merasa tenang dan nyaman, bila ayahnya tidak ada di rumah. Hubungan MF dengan ayahnya pun kurang baik, karena trauma yang MF alami. Hal ini dikarenakan sejak MF kecil hingga menginjak remaja, MF mendapat *physical abuse* dan *verbal abuse*. Hal inilah yang membuatnya memutuskan komunikasi dengan ayahnya.

5. Subjek SA

Pada sesi *feel your pain*, mula – mula SA terlihat tenang saat diperdengarkan instrumen music, yang dilanjutkan dengan menangis. Saat sesi refleksi, SA menceritakan kisahnya dengan suara serak sambil menangis. Hal ini dikarenakan ia mengingat peristiwa yang paling menyakitkan baginya adalah saat harus berpisah dengan kedua orang tuanya dan dititipkan ke nenek dan bude tanpa orang tua selama kurang lebih 6 bulan. Hal ini membuatnya sedih karena tidak mendengar kabar mamanya sejak kelas 3 SD hingga akan masuk ke bangku SMP. Ia juga diasingkan ke Bali dan tinggal bersama ayahnya.

SESI 2

Hari / Tanggal : Selasa, 28 Juni 2022

Pukul : 10.00 – 11.00

Durasi : 1 jam

Tempat : Rumah masing – masing

Sesi : *Uncovering Phase* (mengerjakan *homework 2*)

1. Subjek SR

Pada sesi ini, SR menuliskan bahwa ia telah menerima kondisi orang tua yang bercerai karena menurutnya orang tuanya telah berdamai dan bahagia dengan pilihannya masing – masing.

2. Subjek CS

Pada sesi ini, CS menuliskan bahwa ia sangat menerima kondisi orang tua yang bercerai. Hal ini ia rasakan dengan tenang dan damai, namun seketika hal tersebut tidak lagi dirasakan karena pertengkaran di antara keduanya masih berlanjut, sehingga tidak ada lagi ketenangan dalam hidupnya. Hal ini dituliskan CS bahwa walaupun orang tuanya ada, CS dan saudara lainnya tidak mendapatkan kasih sayang maupun perhatian, tetapi yang didapat hanyalah pukulan dan teriakan dari orang tuanya.

3. Subjek FB

Pada sesi ini, FB menuliskan bahwa ia telah menerima kondisi orang tua yang bercerai, namun ia merasakan perasaan yang campur aduk, karena menurut FB mau tidak mau, FB harus menerimanya dan semua ini telah terjadi dan tidak mungkin terulang kembali.

4. Subjek MF

Pada sesi ini, MF menuliskan bahwa ia telah menerima kondisi orang tua yang bercerai. Karena menurutnya, itu adalah keputusan yang terbaik daripada orang tuanya bersama namun tidak bahagia. MF pun merasa lebih tenang dan bahagia dengan kondisi yang sekarang setelah orang tuanya bercerai.

5. Subjek SA

Pada sesi ini, SA menuliskan bahwa ia telah menerima kondisi orang tua yang bercerai, karena SA telah ikhlas apabila orang tuanya menemukan kebahagiaan walaupun dengan jalan yang berbeda. Walaupun SA bingung harus berbuat apa, namun ia juga tidak mengetahui bagaimana cara untuk menyatukan kembali.

SESI 3

Hari / Tanggal : Rabu, 29 Juni 2022
Pukul : 10.00 – 12.00
Durasi : 2 jam
Tempat : Laboratorium Anak
Sesi : *Deciding to Forgive Phase*

1. Subjek SR

Pada sesi ini, setelah penayangan video, terlihat bahwa mata SR berkaca kaca. SR menuliskan bahwa ia merasa bahagia ketika melihat orang tuanya berdiri berdampingan sambil menyambutnya dengan hangat. SR merasa aman berada dalam pelukan orang tuanya. Ia pun mengakui bahwa ia mencintai kedua orang tuanya. Saat sesi refleksi pun, ia mengatakan bahwa ia merasa lebih lega karena telah memaafkan orang tuanya dan tidak ingin menutup diri dari orang tuanya, terutama ibunya.

2. Subjek CS

Pada sesi ini, setelah penayangan video CS mengatakan bahwa ia merasa tertekan saat adegan membanting piring. Dalam *worksheet* nya, CS menuliskan bahwa ia merasa sedih karena keadaan orang tua yang akur tidak bisa dirasakannya secara langsung. Namun ia merasa sedikit lega ketika telah memutuskan untuk memaafkan kedua orang tuanya, walaupun menurutnya masih sulit untuk hidup dengan tenang, dan merasa berat dengan kondisi keluarganya, namun ia sudah lega.

3. Subjek FB

Pada sesi ini, setelah penayangan video FB menuliskan bahwa ia merasakan kesedihan luar biasa. Saat membayangkan dapat memeluk kedua orang tuanya, rasanya tidak ingin lepas dan ia memanfaatkan untuk menangis sekencang – kencangnya. FB juga berusaha untuk berbicara pada dirinya, bahwa ia mampu untuk memaafkan keadaan orang tuanya yang memilih untuk bercerai. Dan ia menjadikan hal ini sebagai pelajaran agar jauh lebih baik dan bahagia.

4. Subjek MF

Pada sesi ini, setelah penayangan video, MF menuliskan bahwa ia merasakan ketenangan saat membayangkan bertemu dengan ayahnya. Ia merasakan pelukan nyaman yang selama ini belum pernah dirasakan. Saat bertemu ibu, merasa sedih sekaligus tenang. Sedih karena pernah memiliki komunikasi yang buruk dengan

mamanya karena terhalang oleh jarak dengan sang mama. Tenang, karena saat ini MF telah tinggal bersama mama.

5. **Subjek SA**

Pada sesi ini, setelah penayangan video, SA menuliskan bahwa saat bertemu dengan orang tuanya, ia merasa sedih sekaligus tenang dan bahagia. Saat bertemu, SA merasa terpacu untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya sehingga ia mampu menjadi pribadi yang dapat membuat bangga kedua orang tuanya.

SESI 4

Hari / Tanggal : Rabu, 29 Juni 2022

Pukul : 19.00 – 20.00

Durasi : 1 jam

Tempat : Group *WhatsApp*

Sesi : *Work Phase*

1. **Subjek SR**

Pada sesi ini, SR mendapat giliran untuk memberikan karya kepada MF berupa gambar seorang wanita yang berbalik arah di tengah rumput dan ada beberapa tulisan penyemangat bagi MF sehingga mampu untuk melanjutkan hidupnya.

2. **Subjek CS**

Pada sesi ini, CS mendapat giliran untuk memberikan semangat kepada FB berupa *lettering word* yang didesain sedemikian rupa sehingga terlihat indah.

3. **Subjek FB**

Pada sesi ini, FB mendapat giliran untuk memberikan semangat kepada CS berupa surat yang berisikan tentang dukungan untuk FB. “Beberapa anak beruntung karena dilahirkan di keluarga yang utuh. Namun beberapa anak lainnya lebih beruntung karena mampu berdiri di kaki sendiri”.

4. **Subjek MF**

Pada sesi ini, MF mendapat giliran untuk memberikan dukungan kepada SA berupa tulisan support yang berbunyi “U Are Amazing”

5. **Subjek SA**

Pada sesi ini, SA mendapat giliran untuk memberikan dukungan kepada SR berupa surat yang berisikan support dari SA untuk SR bahwa ia tidak sendiri.

SESI 5

Hari / Tanggal : Kamis, 30 Juni 2022

Pukul : 09.30 – 11.30

Durasi : 2 jam

Tempat : Laboratorium Anak

Sesi : *Work Phase*

1. Subjek SR

Pada sesi ini, SR mengungkapkan bahwa saat ini ia merasa jauh lebih tenang dibandingkan kemarin – kemarin. Melalui sesi *self talk* ia mampu untuk menguatkan dirinya dan memutuskan untuk lebih membuka diri kepada orang tuanya terutama sang mama.

2. Subjek CS

Pada sesi ini, CS tersadar bahwa masih banyak orang – orang yang sayang kepada dirinya seperti kakek nenek, tante, teman – temannya. Ia merasakan jauh lebih bahagia dibanding hari hari sebelumnya. Ia pun merasa bahwa ia tidak sendiri dalam menghadapi cobaan ini.

3. Subjek FB

Pada sesi ini, FB merasa lebih “WOW” dan tersadar untuk dapat menerima diri sendiri dengan segala keadaan dirinya. Ia juga menyampaikannya dengan penuh semangat dan senyum lebar di wajahnya.

4. Subjek MF

Pada sesi ini, MF merasa sudah mampu melepas emosi negatif seperti kecewa, marah, sedih, dan lebih menikmati hidup untuk hari ini dan yang akan datang bersama orang – orang yang disayang. MF juga mengekspresikan bahagia, merasa lebih plong / lega dan lebih bisa tersenyum. MF juga menyampaikan bahwa rasa sakit ini sudah selesai berhenti di sini.

5. Subjek SA

Pada sesi ini, SA juga mengekspresikan bahagianya dan merasa mampu memaafkan kondisi kedua orang tuanya. SA mengungkapkan bahwa ia mampu untuk semakin melepas rasa kecewa dan marahnya, sehingga mampu menerima diri dan mengembangkan potensi dalam dirinya.

SESI 6

Hari / Tanggal : Jumat, 1 Juli 2022
Pukul : 09.30 – 11.30
Durasi : 2 jam
Tempat : Laboratorium Anak
Sesi : *Deepening Phase*

Pada sesi ini, kelima subjek antusias dalam menghias pohon yang telah disediakan yang berisikan tentang manfaat yang dirasakan. Hal – hal yang ditulispun beragam, seperti “Bahagia itu pilihan, bahagia itu tidak melihat dari mana latar belakangmu”, “*forgive the past*”. Kelima subjek juga mampu untuk menuliskan rencana – rencana hidupnya selama kurang lebih 1 tahun yang akan datang,

**LAMPIRAN 7. Pengerjaan *WORKBOOK* Subjek Eksperimen
1 sampai 5**



WORKSHEET 1

Apa peristiwa yang paling menyakitkan? Beri Penjelasan orang tua saya sampai saat ini masih sering bertengkar hingga masih bertengkar. Mereka selalu bertengkar mengenai benda/barang apapun yang ada di depan mereka. Nama saya sering memanggil mereka menantu dan badan mama saya itu digigit karena tamu they would fight all day all night shouting against each other. Itu hal yg paling menyakitkan dan saya sekarang setiap hari hingga sekarang.



Bagaimana pikiran Anda?
I feel nothing but sad, ~~feels~~ it feels like semua memori buruk yang pernah ditepaca

Bagaimana perasaan Anda?
tentu sedih, ingin ikut marah dan teriak (bertengkar) saya kesal pas sendiri dan ikut teriak

Bagaimana reaksi tubuh Anda?
saya orang yang mudah menangis, setiap hal tsb terjadi saya selalu menangis. I don't know what to do except cry



Bagaimana hubungan Anda dengan Orang Tua Anda?

Saya sedang kuliah di Malang, jadi saya tdk satu rumah dg ortu saya. Saya lbh dekat dg katek, nenek, dan duniy. even my parents never ask keadaan saya di Malang. They dont care about me anymore.

HOMEWORK 1



Nama :

1. Apakah Anda telah menerima kondisi orangtua yang bercerai?

Iya, saya sangat menerima keputusan orang tua saya.

2. Jika Anda menerima (pertanyaan nomor 1), apa yang Anda rasakan?

Saya merasakan hal tenang dan damai (kakak adik saya juga merasakannya). Namun hal tersebut sudah tidak bisa saya rasakan lagi karena orang tua saya balikan namun kondisi berubah 360°

3. Apa yang Anda lakukan setelah mengetahui peristiwa perceraian orangtua?

Setelah mengetahui bapak menalak ibu (mereka mengatakannya di depan saya dan kakak adik saya). saya langsung ke rumah nenek bersama adik saya. I live there until ortu saya tenang emosinya. saya tidak menangis.

4. Apa Anda bisa menerima perceraian orangtua Anda? Jelaskan alasannya!

Bisa. Karena bagi saya dan keluarga besar saya, hal tersebut merupakan keputusan yang terbaik, daripada tetap bersama namun tidak ada kebahagiaan diantara mereka. they said "Kita berjuang bagi anak" namun kenyataannya, anak tidak mendapat kasih sayang dan perhatian yang didapat banyak pukulan dan teriakan. Maka dari itu lebih baik mereka pisah.

5. Apakah ada hal terbaik yang telah Anda lakukan pasca perceraian orangtua Anda?

Jika ada, jelaskanlah

saya fokus terhadap diri saya sendiri saya mengaitkan kesedihan dengan mengikuti latihan 3 lomba, bermain dg teman.

Jika tidak ada, jelaskanlah



WORKSHEET 2

Nama:

Saat saya bertemu dengan orang tua saya, saya merasakan

Sedih karena hal tersebut tidak bisa saya rasakan langsung dan hanya mengimajinasikannya. saya berandai? bagaimana jika hal ini nyata saya rasakan.

Namun saya sedikit lega karena sudah saling memaafkan meskipun hanya bayang?.

Sedih, air mata mulai tumpah ketika ibu mengatakan ttg orang tua lain yang ahun dan dirayong? berandai? mengapa saya tidak merasakan itu.

Jujur berat ketika diruruh memaafkan orang tua, karena perseteruan antar mereka terus berlanjut hingga sekarang. bingung, mau memaafkan apa? karena setelah dimaafkan pun hal tersebut terus berlanjut dan tidak tahu kapan berakhirnya.

Namun balik lagi, setidaknya saya sudah lega memaafkan meskipun hanya dalam imajinasi saya.

HOMEWORK 2

Dari:

Untuk:



Hi, wanita yang memiliki hati dan rasa sabar yang kuat. Mungkin banyak sekali rasa letih lelah baik di dalam diri maupun di dalam isi kepalamu. tidak apa-apa kamu adalah salah satu anak yang dipilih tuhan memiliki hati yang kuat.

Mungkin banyak rasa iri di dalam hatimu ketika kau melihat keluarga yang lengkap dan damai. aku tau rasanya menjadi dirimu karena aku tau di dalam telingamu sudah banyak sekali luapan emosi yang tidak pernah menyempit bahkan sampai menjadi memori di dalam kepala dan hati sampai susah sekali untuk menghindari rasa letih lelah bahkan sampai tak bisa lagi kau luapkan melalui emosi.

Tidak apa-apa mungkin kau dilatih untuk menjadi manusia kuat, akan tetapi kau perlu menceritakan keluh kesah dalam dirimu untuk meringankan beban pikiranmu, berceritalah dengan dirimu sendiri walaupun dirimu sendiri sedang rapuh. karena sejatinya kamu kuat karena dirimu sendiri.

Beberapa anak beruntung karena dibesarkan dari keluarga yang utuh, sisanya lebih beruntung karena diberi hati dan tulang yang kuat untuk berusaha sendiri.

Keep Strong 

WORKSHEET 3

Nama _____

Untuk Ayah dan Ibu, aku udah nerima apapun ^{keadaan} ~~keadaan~~ kalian berdua. Namun, tolong pikirkan apakah keadaan ~~keadaan~~ kalian itu yang terbaik untuk ketiga anakmu, atau hanya memenuhi ego kalian berdua. Its okay, im fine with that. Tapi mau kapan hidup seperti ini terus? Akusama adek Cherry asd udah capek melihat keadaan kalian. Apa kalian tidak capek? Sudah saatnya kalian berbenah diri, kalian bukan remaja lagi. Banyak tanggung jawab yang harus dilakukan. Anak ada 3, fokuslah pada camii ~~keadaan~~.

Apaun itu keputusannya, aku akan terima. semoga kalian mendapatkan titik terang dari apapun yang sudah kalian lalui.

With Love,

WORKSHEET 4

THIS IS MY PLAN

Dalam 1 bulan, saya akan melakukan:

- ~~meningkatkan~~ mendekati diri ke nenek kakek di pesantren liburan semester ini.
- mulai mencoba olahraga ~~senam~~ lagi untuk menstabilkan bb

Dalam 3 bulan, saya akan melakukan:

- memperbanyak rekam (karena sedang keur kepantiidan)
- memulai mendalami bidang sosial ekonomi pertanian (lebih serius lagi karena masih denial masuk pertanian).
- konsisten dg rutinitas olahraga gym raya



Dalam 6 bulan, saya akan melakukan:

- serius dalam mengikuti ajang putri brawijaya 2022
- banyak mengikuti acara kampus spt lomba, kepantiidan
- ~~meningkatkan~~ Formitmen untuk mendalami tugas dan kewajiban putri pertanian 2022

Dalam 1 tahun, saya akan mencapai:

- Menstabilkan/meningkatkan PK dengan belajar lebih fokus lagi
- body goals yg saya impikan dg terus olahraga
- banyak menyumbang prestasi ke sekolah, keluarga, dan diri sendiri





WORKSHEET 1

Apa peristiwa yang paling menyakitkan? Beri Penjelasan

pada saat Ayah dan ibu tidak tinggal satu rumah lagi, melihat dengan jelas ketika Ayah pergi dari rumah dengan membawa tas kresek yang berisi baju dan barang-barangnya.



Bagaimana pikiran Anda?

Campur aduk, tidak bisa berfikir ada apa dan terjadi apa di dalam keluargaku

Bagaimana perasaan Anda?

Sedih, terpuksul, bingung, marah

Bagaimana reaksi tubuh Anda?

- dingin, gemetar
- tidak tahu ~~apa~~
- arah tujuan
- menagnis



Bagaimana hubungan Anda dengan Orang Tua Anda?

hubungan dengan orang tua saya baik, tetapi ada rasa kecewa kepada orangtua. kenapa harus seperti ini. Ayah selalu memberikan support dalam segala hal, ibu juga memberikan perhatian, menepikan kabar dan lain-lain.

HOMEWORK 1



Nama :

1. Apakah Anda telah menerima kondisi orangtua yang bercerai?

Iya

2. Jika Anda menerima (pertanyaan nomor 1), apa yang Anda rasakan?

Campur aduk, karena mau tidak mau semua sudah terjadi dan tidak bisa terulang kembali

3. Apa yang Anda lakukan setelah mengetahui peristiwa perceraian orangtua?

Pasrah, berdoa yang terbaik untuk orangtua

4. Apa Anda bisa menerima perceraian orangtua Anda? Jelaskan alasannya!

Iya, mungkin itu adalah keputusan terbaik untuk mereka jadi saya harus menerimanya dengan lapang dada.

5. Apakah ada hal terbaik yang telah Anda lakukan pasca perceraian orangtua Anda?

Jika ada, jelaskanlah saya menjadi pribadi yang jauh lebih mandiri, tegar dalam menghadapi masalah

Jika tidak ada, jelaskanlah



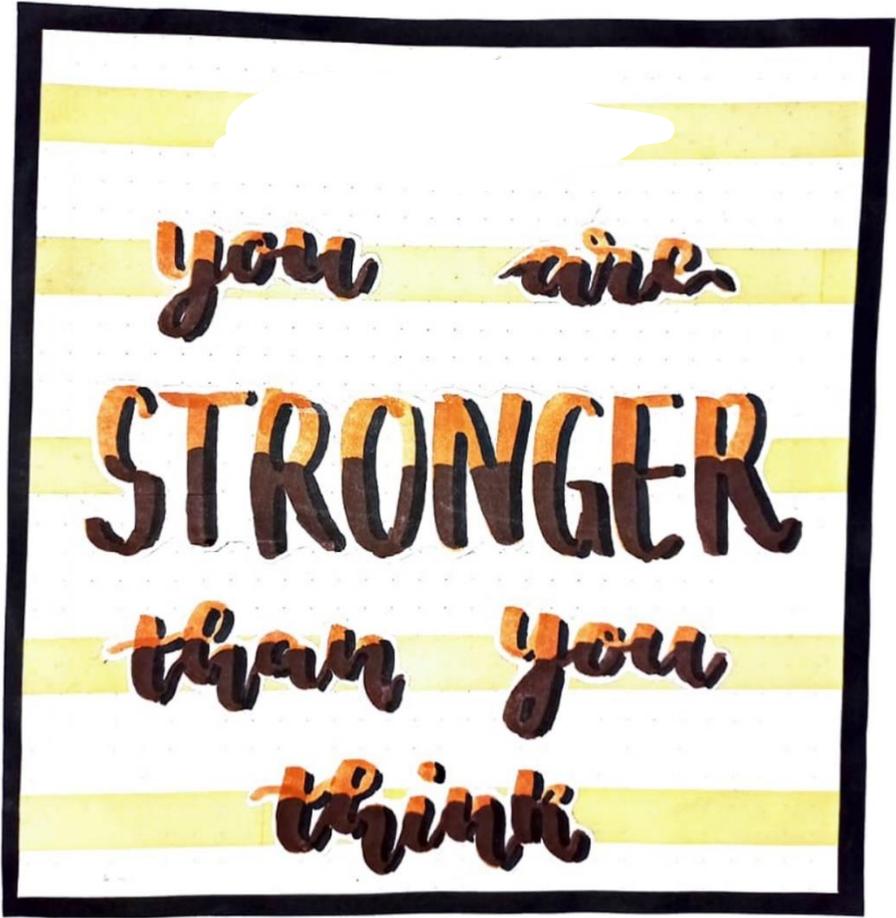
WORKSHEET 2

Nama:

Saat saya bertemu dengan orang tua saya, saya merasakan

kesedihan yang luar biasa. ketika memeluk kedua orang tua rasanya tidak mau lepas, menangis dengan sekencaang kencangnya, dan mencoba untuk bisa memaafkan kejadian dulu yang pernah Ayah dan Ibu perbuat. Saya berusaha untuk terus meminta maaf kepada kedua orang tua atas segala kesalahan, keegoisan saya, percataan mungkin membuat mereka sedih atau marah. saya berusaha berbicara kepada diri saya sendiri, bahwa saya harus bisa memaafkan semua yang sudah terjadi, mencoba menenangkan diri dan terus meminta maaf kepada kedua orang tua karena belum bisa membahagiakan mereka. karena sejatinya kebahagiaan itu ada ketika kita bisa memaafkan dan bisa hidup harmonis dan saling menyayangi. menerima apa yang sudah terjadi, ikhlas dan jadikan pelajaran yang lebih berharga untuk kedepan agar jauh lebih baik dan bahagia.

Handwritten decorative border on the left side of the page, consisting of a vertical line of small, repeating symbols or characters.



WORKSHEET 3

Nama: _____

Untuk Ayah dan Ibu, kalian adalah sosok yang sangat berharga untuk hidupku, maafin dhila belum bisa bahagiakan ayah dan ibu, tapi aku mohon doakan aku bisa sukses bisa bahagiakan ayah juga ibu dan keluarga dikemudian hari. bantu aku lewat doa dan Supportmu bu Yah. aku selalu berdoa semoga Ayah dan Ibu bisa bahagia, sehat selalu, Panjang umur, rezekinya dilancarkan aku sudah memaafkan Ayah dan ibu dari masalah yang sudah Ayah dan Ibu perbuat. Semoga kalian bisa berdamai. bahagia di jalannya masing-masing. tugasku sekarang hanya untuk bisa bahagiakan kalian. semoga Cita-Citaku bisa tercapai sesuai dengan keinginan kalian, semoga aku menjadi anak yang sukses Untuk kalian

AAmiin

Terimakasih atas perjuangan, pengorbanan kalian Untukku hingga Sekarang ♥

With Love,

WORKSHEET 4

Nama:

THIS IS MY PLAN

Dalam 1 bulan, saya akan melakukan:

Saya ingin lulus dan bisa menyelesaikan serangkaian skripsi. Segera mendapatkan gelar Sarjana Psikologi

Dalam 3 bulan, saya akan melakukan:

Sambil menunggu wisuda, saya ingin menambah wawasan, pengalaman dengan bekerja



Dalam 6 bulan, saya akan melakukan:

Bisa mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan passion saya

Dalam 1 tahun, saya akan mencapai:



- Bisa menabung dengan hasil kerja
- Memberikan sesuatu yang berharga untuk keluarga
- Lanjut S2 (Inshaallah, bismillah)
- Aamiin ..



WORKSHEET 1

Apa peristiwa yang paling menyakitkan? Beri Penjelasan

Melihat Ibu saya dipukul oleh ayah saya, dibentak, mengeluarkan kata-kata kasar dari mulut ayah saya kepada Ibu saya



Bagaimana pikiran Anda?

Dingung, bingung
tanya mengapa seperti
ini

Bagaimana perasaan Anda?

Sangat sedih,
takut, marah,
kecewa

Bagaimana reaksi tubuh Anda?

bergetar,
dadu deg deg an



Bagaimana hubungan Anda dengan Orang Tua Anda?

hubungan dengan ayah sangat tidak baik, karena trauma yang saya alami. Saya mengalami physical abuse dan verbal abuse sejak saya kecil hingga menginjak remaja. Memutus komunikasi dengan ayah - tidak pernah bertemu dengan ayah. Selama lebih terancam dan nyamannya bersama Ibu. Saya takutkan lebih sayang yang sangat banyak dari Ibu saya.

HOMEWORK 1



Nama :

1. Apakah Anda telah menerima kondisi orangtua yang bercerai?

Ya. Saya menerima kondisi orang tua saya bercerai. Menurut saya itu keputusan yang lebih baik dari pada mereka bersama tapi tidak bahagia.

2. Jika Anda menerima (pertanyaan nomor 1), apa yang Anda rasakan?

Jauh lebih tenang dan bahagia dengan kondisi yang sekarang setelah mereka bercerai.

3. Apa yang Anda lakukan setelah mengetahui peristiwa perceraian orangtua?

Menguatkan hati, menerima, mengikhlaskan keputusan mereka bercerai.

4. Apa Anda bisa menerima perceraian orangtua Anda? Jelaskan alasannya!

Ya saya menerima. Menurut saya perceraian orang tua saya adalah jandaan terbaik untuk keluarga saya. Dari pada ibu saya harus selalu merasakan sakit hati dari kelakuan ayah saya yang sangat tidak mengenakan.

5. Apakah ada hal terbaik yang telah Anda lakukan pasca perceraian orangtua Anda?

Jika ada, jelaskanlah ada.

Menerima keadaan bahwa saya memiliki orang tua
Perceraian.

Jika tidak ada, jelaskanlah



WORKSHEET 2

Nama: _____

Saat saya bertemu dengan orang tua saya, saya merasakan ketenangan.

Saat saya bertemu ayah, saya bisa merasakan pelukan nyaman yang belum pernah saya rasakan sebelumnya. Melihat raut wajah ayah tersenyum tulus kepada saya. Ada rasa tenang diriku.

pada saat bertemu ibu, sedih dan ketenangan yang dirasakan. Sedih karena pernah membuat mama merasa sedih jauh dari saya, pernah memiliki komunikasi yang buruk pada saat jauh dari mama.

HOMEWORK 2



Dari:

Untuk:

CLIPPING DIGITAL

but there's still
so much happiness
that loving you!

100% Positive
From East
Mbak Firdza!!!

never feel down,
everything that comes in
in life have its meaning
make us grow and
rise. Thank you for
if believe in yourself
at you are strong
can face it with
wisdom. ♡

100%

WORKSHEET 3

Nama: [Redacted]

Untuk Ayah dan Ibu, terima kasih sudah memberikan rasa sakit yang selama ini saya rasakan. Dibalik rasa itu menyadarkan saya betapa kuat Dundak saya selama ini. Dibalik rasa sakit itu juga saya mulai menyadari bahwa Firdza yang selama ini berpikir dirinya rapuh dan tidak bisa apa-apa adalah seorang Firdza yang mampu menghadapi rintangan dengan kuat dan teguh.

GUNTING-DISINI

With Love,



WORKSHEET 4

Nama:

THIS IS MY PLAN

Dalam 1 bulan, saya akan melakukan:

Dapat menyelesaikan Skripsi dengan Semangat dan tuntas memberikan yang terbaik.

Dalam 3 bulan, saya akan melakukan:

Membuat CV, Melamar Pekerjaan yang diinginkan. diterima. Amiin 😊



Dalam 6 bulan, saya akan melakukan:

bisa berlibur bersama keluarga ke tempat-tempat yang ingin dikunjungi. Happy !! 🎉

Dalam 1 tahun, saya akan mencapai:

Memiliki hidup yang bahagia dan banyak melihat Mama tersenyum 😊 atas keberhasilan anak-anaknya.





WORKSHEET 1

Apa peristiwa yang paling menyakitkan? Beri Penjelasan

Harus berpisah dgn kedua orang tua dan saya di tanyakan ke nenek dan buche tanpa orang tua selama 6 bulan lebih.



Bagaimana pikiran Anda?

Takut, marah dan Kesal

Bagaimana perasaan Anda?

Takut dan kesal
karena ortu tidak menemani
taw dgn jelsr peritababim-

Bagaimana reaksi tubuh Anda?

parah terhadap keadaan yang terjadi



Bagaimana hubungan Anda dengan Orang Tua Anda?

Hubungan baik kepada ayah & mams, meskipun kadang? sudah memiliki kengankh tapi
sudah of mendatunkku dalam hal apapun, mana selalu ada. U/ mensupport saya. - klu mbk
ayah, telah bertanggung jawab membayai sekolah th ~~ada~~ dan mengayatkan kebutuhan yg
cukup U/ saya. it membuat saya bersyukur dan merasa lebih tenang m.

HOMEWORK 1



Nama :

1. Apakah Anda telah menerima kondisi orangtua yang bercerai?

Ya, Saya menerima

2. Jika Anda menerima (pertanyaan nomor 1), apa yang Anda rasakan?

Mengetahui saya sudah menerima keadaan, saya menjadi ikhlas dan tenang apabila orangtua saya ~~su~~ menemukan kebahagiaan yang ia raihkan meskipun melalui jalan yg seperti ini

3. Apa yang Anda lakukan setelah mengetahui peristiwa perceraian orangtua?

Bingung dan tidak tau harus berbuat apa.

4. Apa Anda bisa menerima perceraian orangtua Anda? Jelaskan alasannya!

Bisa, setelah sekian lama, akhirnya saya ikhlas demi kebahagiaan orang tua saya, karena saya juga tidak tau caranya agar mengahukan mereka kembali.

5. Apakah ada hal terbaik yang telah Anda lakukan pasca perceraian orangtua Anda?

Jika ada, jelaskanlah

Jika tidak ada, jelaskanlah

Belum, karena saya selama ini hanya mendampingi kedua orang tua saya. Belum dapat membagikan hal-hal yg baik.



WORKSHEET 2

Nama:

Saat saya bertemu dengan orang tua saya, saya merasakan

merasa sedih sekaligus tenang dan bahagia, karena jika bertemu mereka saya merasa terpacu ⁴ menjadi lebih baik dari sebelumnya, menjadi pribadi yang dapat bekerja keras agar dapat membanggakan orang tua saya, dan agar dapat membuat mereka bangga terhadap anaknya. Sedih jika bertemu orang tua disaat masalah atau keadaan yang dulu dapat terbuka lagi atau dipermasalahkan lagi, karena sama aja seperti kembali ~~gigit~~ mengingat masa lalu yg sudah sayu terima dan membuat saya menyalahkan mereka lagi akibat perceraian yang telah terjadi.

Sok ayah yang kadang egois membuat saya menyalahkan keadaan yg ayah lakukan di masa lalu, tetapi aku dimasa sekarang dapat menenangkan peristiwa tersebut agar membuat hatiku menjadi tenang.

Mungkin juga peristiwa tersebut membuat mama saya merasa sakit hati, dan adanya perceraian ini sama! tidak ada yang ~~meny~~ salah menyakit satu sama lain. Dan menemukan kebahagiaannya masing-masing.

HOMEWORK 2

Dari:

Untuk:



Not because the God
doesn't know you're crying.
But he knows that you're Strong 😊

Not everything will be easy
but you can through this! ^^

U ARE AMAZING !!

WORKSHEET 3

Nama: [REDACTED]

Untuk Ayah dan Ibu,

Mama, ayah... Terima kasih uda berarin ines, uda kasih ines fasilitas yg ines butuhin, uda ngajak ines jalan-jalan. Ayah, mama sampai umur ines 22-tahun ni, ines masih kadang berat buat menerima, tp semua uda bisa ines lewatin. Tetap doain kakak

ya ma, yah... Semoga kakak sehabis libur bisa dapet kerja yg bagus, agar bisa sedikit membanggakan ayah sama mama.

Yah, doain kakak biar dapet jodoh yg kakak pingininin jgn yg seperti ayah mau. Pasrahin semua sama kakak ya yah..

Insyallah kakak pth yg paling terbaik menurut kakak atas izin Allah SWT. Kakak sayang mama ayah..

Maafin kakak ya ma, yah.. uda jadi anak yg kaku dan manja dan nggak mikirin perasaan ayah & mama.

Bahagia ya ma, yah.. Kakak selalu berdoa untuk mama & ayah.

With Love,
[REDACTED]

GUNTING DISINI

WORKSHEET 4

Nama:

THIS IS MY PLAN

Dalam 1 bulan, saya akan melakukan:

Saya akan melakukan sidang skripsi dan menguraikan yg terbaik untuk menyelesaikan kewajiban saya.

Dalam 3 bulan, saya akan melakukan:

se Mendapatkan pekerjaan yang baik untuk masa depan dan ~~nya~~ menambah skill baru yaitu ler mengajar. Sambil bekerja saya ingin mencoba macam-macam workshop & menambah pengalaman.



Dalam 6 bulan, saya akan melakukan:

Saya ingin bertour ke Bali atau Bandung bersama teman-teman atau bersama keluarga.

Dalam 1 tahun, saya akan mencapai:

Saya ingin membeli ~~motor~~ ~~sepeda~~ kendaraan untuk bekerja dari hasil tabungan yang saya kumpulkan. & Saya ingin umroh bersama mom/ayah.





WORKSHEET 1

Apa peristiwa yang paling menyakitkan? Beri Penjelasan

Ketidakhadiran orang tua Nedari kecil, mereka banyak menuntun tanpa
asistensi yang nyata (mereka sibuk bekerja & fokus pada dirinya sendiri)



Bagaimana pikiran Anda?

Aku ini harusnya
gimana tuh? ↓

Bagaimana perasaan Anda?

Bingung, marah
untuk saat ini

Bagaimana reaksi tubuh Anda?

pusing, malas,
suka tidur,
Prokrastinasi,
Malas makan (blak
teratur)



Bagaimana hubungan Anda dengan Orang Tua Anda?

Pada waktu itu menarik diri dari orang tua karena menghindari
konflik, suka mengiming-kemarahkan karena mereka cukup menderitanya &
keadaan mereka yg berpisah, lebih baik sendiri karena semua bisa
teratasi meskipun banyak salahnya.



HOMEWORK 1



Nama :

1. Apakah Anda telah menerima kondisi orangtua yang bercerai?

Ya

2. Jika Anda menerima (pertanyaan nomor 1), apa yang Anda rasakan?

Saya menerima keadaan orang tua saya karena mereka telah berdamai dan bahagia

3. Apa yang Anda lakukan setelah mengetahui peristiwa perceraian orangtua?

menjadi orang yang lebih baik lagi dan menjadi dewasa

4. Apa Anda bisa menerima perceraian orangtua Anda? Jelaskan alasannya!

Ya, karena mereka terlihat bahagia.

5. Apakah ada hal terbaik yang telah Anda lakukan pasca perceraian orangtua Anda?

Jika ada, jelaskanlah

Ya ada, saya menjadi lebih mandiri secara mental. Tidak bergantung.
Meskipun masih belum bebas secara finansial.

Jika tidak ada, jelaskanlah



WORKSHEET 2

Nama:

Saat saya bertemu dengan orang tua saya, saya merasakan

Merasa bahagia ketika melihat mereka berdiri berdampingan dan tersenyum. Saya merasa aman ketika tangan mereka terbuka merentang untuk menyambut saya ke dalam pelukan. Namun di sisi lain saya merasa bertanggung jawab atas diri saya saat ini, karena sadar bahwa mereka berdua tidak bisa lagi sepenuhnya untuk merawat saya. Biar saya yang mengambil diri kecil saya di sini. Untuk ~~ibu~~ mama, saya senang mama masih sehat dan diberi umur panjang sampai saat ini. Perilaku saya yang selalu menshindari beliau ~~sebelumnya~~ karena kegiatannya sangatlah tidak dewasa. Saya menyadari hanya saya tempat beliau berpulang, sebab apa yang mana lewati juga sangat berat tanpa adanya dukungan dari keluarga. Mama sangat kuat meskipun saya harus dipaksa majd dewasa lha awal pd akhirnya. Yang saya butuhkan sebenarnya kasih sayang & perhatian beliau, di samping semua tuntutan dan didikan keras yang ~~di~~ diberikan kepada saya. Untuk ayah, saya sangat berterima kasih makn ingin meretima dengan lapang dada. Saya men cintai beliau berdua. ♥

- 29 Juni 2022

HOMEWORK 2



Dari:

Untuk:

Dear Kara,

Hai kamu, semangat ya!!

Aku tau mungkin berat untuk menerima semuanya, tapi kamu hebat uda berhasil melewati ini semua!

Inget ya, kamu nggak sendiri

Diluar sana banyak yang sayang kamu!

Jalan dan timing setiap orang untuk bisa sukses itu nggak sama.

Kita memang tidak bisa memilih dari orang tua mana kita dilahirkan, Tapi kita bisa pilih tujuan hidup seperti apa yg kita pinginin.

Sekarang, mungkin terasa sulit ...

Tapi yakin ya bahwa semuanya akan membaik 😊

Penderitaan itu memang nggak gampang.

Semoga kamu perlahan bisa seklas ya?

Aku doakan yang terbaik buat kamu ♥

Semangat Kara !!! ♥👊



WORKSHEET 3

Nama: [REDACTED]

Untuk Ayah dan Ibu,

Sekarang icha sudah besar, sudah bisa memilih mana yang
 perlu dan baik buat icha. Icha tolong untuk kalian berdua
 lepaskan dengan baik, tanpa rasa marah karena icha sudah
 susah untuk diatur. Banyak tuntutan gang kalian berdua
 berikan sama icha, tapi kedekatan kalian, perhatian, dukungan
 kasih sayang, sama sekali tidak ada. Icha bukan anak
 kecil lagi, jadi tolong lepaskan (jangan diketekang) dan
 biarkan icha pilih apa yang icha kehendaki benar.
 Keegoisan kalian berdua membuat icha akhirnya selalu
 merata beralah, tidak percaya diri, dan sangat rapuh.
 tapi meskipun begitu icha tetap berterima kasih, nani
 sudah menjadi bubur. Semua yang tumbuh ~~dan~~ dan
 ditumbuhkan karena pola asuh kalian, tidak bisa dikembalikan
 lagi sampai ini, biar icha yang mengatur diri icha sendiri.
 lepaskan dengan ikhlas, icha nggak akan
 kemana-mana.

With Love,
[REDACTED]

WORKSHEET 4

Nama:

THIS IS MY PLAN

Dalam 1 bulan, saya akan melakukan:

Juli

Mengonsep skripsi, Sebar survei

Dalam 3 bulan, saya akan melakukan:

Oktober

Kalau bisa
Magang MCB, ~~daftar~~ seminar proposal
biar cepet skripsian.



Dalam 6 bulan, saya akan melakukan:

Januari

Buat draf skripsian, daftar skripsi, Magang
lagi, menabung, Kalau tidak magang ya
kerja

Dalam 1 tahun, saya akan mencapai:

Juli



- Lulus Super gelar S. Psi
- Kerja (BUMN) / (MULTINASIONAL)
- Uang tabungan buat S2
(menabung) →

LAMPIRAN 8. DATA UJI COBA SKALA *SELF ACCEPTANCE*

Data Hasil Uji Coba Skala *Self Acceptance*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	3	4	2	1	2	3	4	4	4	4	3	1	3	2	4	4	1	4	4	4	1	1	1	1	3	4	4	4	4	1	
2	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4
3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	
4	3	4	4	3	4	1	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	
5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	
6	4	3	3	3	1	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	3	4	4	1	4	4	4	2	1	2	3	4	3	4	2	
7	2	3	4	3	1	1	2	3	2	2	4	3	1	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
8	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
9	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	
10	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
11	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	
12	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
13	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	
14	2	4	3	3	4	1	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	1	4	2	4	1	3	4	4	
15	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	
16	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	
17	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	
18	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	1	4	3	2	3	4	3	3	4	
19	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
20	3	4	4	3	1	4	3	3	1	3	1	4	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	4	
21	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	
22	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	1	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	3	3	2	3	2	3	
23	4	1	2	1	1	3	2	2	3	3	1	3	1	2	3	4	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	
24	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	1	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	
25	2	2	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	2	1	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	

	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
1	1	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	4	4	3	4	4	1	4	1	4	2	1	4	1
2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
4	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	2	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4
5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
6	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3
10	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2
12	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4
13	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
14	4	3	3	3	4	4	3	4	1	4	4	3	1	4	4	4	3	4	3	2	2	4	2	4
15	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	3	3	4	4
16	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	1	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3
17	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
18	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
20	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	4	3	3
21	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3
22	1	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
23	3	3	3	3	4	4	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4
24	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
25	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
26	4	4	4	2	1	1	1	4	1	4	4	4	1	4	4	1	1	1	2	4	4	4	1	4
27	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4

LAMPIRAN 9. DATA UJI COBA SKALA *HAPPINESS*

Data Hasil Uji Coba Skala *Happiness*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	2	4	4	2	1	3	3	2	2	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	3	4	4	1	
2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	
3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	4	4	4	4	4	
4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	
5	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3
6	4	3	3	2	2	2	2	1	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	1	3	3	4	4	2	
7	4	3	3	4	3	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
8	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
9	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	
10	2	2	1	2	3	2	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
12	3	3	3	2	4	3	2	3	4	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	
13	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
14	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	2	2	4	4	4	
15	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
16	2	3	2	2	3	1	2	3	2	1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	
17	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	4	4	3	
18	3	1	1	1	3	2	2	3	4	1	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	1	3	1	3	1	3	4	3	2	
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	
20	3	2	1	1	3	1	3	3	3	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	2	4	1	2	3	3	3	3	3	
21	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	
22	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	4	3	4	4	2	3	3	3	
23	3	3	3	2	3	4	3	3	4	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	
24	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	
25	3	2	2	3	3	2	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	2	2	2	2	3	3	4	

26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	1	3		
27	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3		
28	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	1	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	
29	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	1	3	2	3	2	3	3	4	2	
30	3	3	3	1	3	3	4	4	4	2	2	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	3	2	3	4	4	3	
31	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	
32	3	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	
34	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	3	4	4	4	3	
35	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	1	1	4	4	3	4	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	4	2	
36	4	2	2	2	3	2	3	4	4	1	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	
37	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	
38	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	4	4	2	1	1	2	2	3	2	4	1	3	1	4	2	3	4	4	3	
39	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
40	4	3	3	3	3	2	4	4	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
42	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	

	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	4	3	2	1	3	1	4	4	1	4	1
2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	2	3	4	3	4
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	4	3	3	4	4	4
5	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4
6	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4
7	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
8	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2
10	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
12	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	4	3	4	4	3	4
13	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4
14	3	3	4	1	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4
15	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4
16	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3
17	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2
18	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	1	2	3	3	3	1	3	2	4	3
19	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3
20	3	3	4	4	2	3	3	2	4	3	1	3	3	3	4	2	2	3	2	3
21	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
22	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	1	2	4	2	3	2	3	3	3	3
23	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	3	4	4
24	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4
25	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4

26	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	2	1	1	4	3	
27	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	
28	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
29	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4
30	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4
31	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	1	3	2
32	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	1	1	4	3	3	2	3	4	3	3
33	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
34	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	1	4	4	4	1	3	4	4	4	4
35	3	3	3	4	1	2	2	3	4	4	1	1	4	1	4	3	3	3	2	3
36	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
37	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	4	4	4
38	3	2	3	4	1	3	2	2	3	4	1	3	1	2	2	2	1	3	3	3
39	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	3	4	4	4
40	3	3	4	3	2	3	2	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
42	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3

**LAMPIRAN 10. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS
SKALA *SELF ACCEPTANCE***

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA *SELF ACCEPTANCE*

PUTARAN 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	166.6905	354.268	.213	.919
VAR00002	167.0000	351.610	.226	.919
VAR00003	166.5952	343.661	.548	.916
VAR00004	167.1190	338.107	.630	.915
VAR00005	167.4524	342.205	.392	.918
VAR00006	167.2381	346.381	.335	.918
VAR00007	166.7619	356.039	.129	.920
VAR00008	166.5476	348.156	.429	.917
VAR00009	166.9286	346.409	.460	.917
VAR00010	166.7857	350.709	.343	.918
VAR00011	167.5000	347.427	.310	.919
VAR00012	166.8095	340.695	.667	.915
VAR00013	167.3571	343.552	.442	.917
VAR00014	167.4762	344.499	.448	.917

VAR00015	166.8095	349.816	.363	.918
VAR00016	166.9048	348.186	.392	.917
VAR00017	166.9524	339.949	.622	.915
VAR00018	167.0952	349.015	.438	.917
VAR00019	167.4762	356.695	.087	.920
VAR00020	166.8095	345.816	.508	.917
VAR00021	166.7143	344.843	.448	.917
VAR00022	167.4286	338.690	.574	.916
VAR00023	167.4286	335.519	.616	.915
VAR00024	167.1667	345.752	.405	.917
VAR00025	167.4286	354.446	.182	.919
VAR00026	166.6667	355.203	.253	.918
VAR00027	167.1190	342.546	.497	.916
VAR00028	166.7857	357.782	.112	.919
VAR00029	166.6429	353.308	.274	.918
VAR00030	166.7381	350.247	.370	.918
VAR00031	166.8095	340.987	.657	.915
VAR00032	166.9762	360.121	.000	.920
VAR00033	166.6429	355.113	.233	.919
VAR00034	166.8571	352.516	.307	.918
VAR00035	166.3333	351.593	.380	.918
VAR00036	166.3810	351.803	.361	.918
VAR00037	166.9524	343.900	.582	.916
VAR00038	166.6905	347.146	.480	.917
VAR00039	167.5000	339.573	.518	.916
VAR00040	166.5000	348.305	.446	.917
VAR00041	166.4524	345.522	.556	.916
VAR00042	166.5714	359.275	.042	.920
VAR00043	166.7143	357.721	.057	.921
VAR00044	167.0476	344.485	.444	.917
VAR00045	166.3571	350.967	.473	.917
VAR00046	166.5714	347.080	.470	.917
VAR00047	166.7857	343.099	.532	.916

VAR00048	166.5238	348.938	.365	.918
VAR00049	166.7381	341.905	.561	.916
VAR00050	166.6905	347.877	.452	.917
VAR00051	166.8810	343.278	.551	.916
VAR00052	166.4762	348.548	.462	.917
VAR00053	166.6905	347.634	.439	.917
VAR00054	166.6905	345.634	.490	.917

PUTARAN 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.929	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00003	128.6667	294.423	.545	.927
VAR00004	129.1905	288.841	.642	.926
VAR00005	129.5238	291.524	.428	.928
VAR00006	129.3095	296.853	.335	.929
VAR00008	128.6190	299.754	.380	.928
VAR00009	129.0000	297.317	.444	.928
VAR00010	128.8571	301.394	.322	.929

VAR00011	129.5714	298.641	.287	.930
VAR00012	128.8810	290.985	.691	.926
VAR00013	129.4286	294.787	.425	.928
VAR00014	129.5476	293.425	.503	.927
VAR00015	128.8810	300.449	.347	.929
VAR00016	128.9762	298.951	.376	.928
VAR00017	129.0238	289.390	.675	.925
VAR00018	129.1667	300.386	.392	.928
VAR00020	128.8810	297.181	.475	.927
VAR00021	128.7857	294.709	.472	.927
VAR00022	129.5000	288.549	.610	.926
VAR00023	129.5000	286.256	.631	.926
VAR00024	129.2381	296.674	.392	.928
VAR00027	129.1905	293.573	.488	.927
VAR00030	128.8095	300.256	.378	.928
VAR00031	128.8810	290.790	.699	.925
VAR00034	128.9286	303.580	.262	.929
VAR00035	128.4048	302.149	.358	.928
VAR00036	128.4524	302.449	.336	.929
VAR00037	129.0238	294.707	.577	.927
VAR00038	128.7619	296.137	.539	.927
VAR00039	129.5714	291.275	.497	.927
VAR00040	128.5714	297.373	.499	.927
VAR00041	128.5238	294.792	.611	.926
VAR00044	129.1190	294.644	.459	.928
VAR00045	128.4286	301.470	.454	.928
VAR00046	128.6429	297.601	.466	.928
VAR00047	128.8571	293.491	.543	.927
VAR00048	128.5952	299.222	.366	.928
VAR00049	128.8095	292.060	.584	.926
VAR00050	128.7619	298.527	.441	.928
VAR00051	128.9524	293.022	.587	.926

VAR00052	128.5476	298.059	.498	.927
VAR00053	128.7619	299.649	.376	.928
VAR00054	128.7619	295.113	.530	.927

PUTARAN 3

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00003	122.9762	277.146	.539	.927
VAR00004	123.5000	271.329	.650	.926
VAR00005	123.8333	274.484	.420	.929
VAR00006	123.6190	278.485	.359	.930
VAR00008	122.9286	282.214	.377	.929
VAR00009	123.3095	279.682	.448	.928
VAR00010	123.1667	283.362	.338	.929
VAR00012	123.1905	273.475	.698	.926
VAR00013	123.7381	276.979	.436	.929
VAR00014	123.8571	276.077	.500	.928
VAR00015	123.1905	283.329	.327	.929
VAR00016	123.2857	281.721	.363	.929

VAR00017	123.3333	271.886	.683	.926
VAR00018	123.4762	282.646	.397	.929
VAR00020	123.1905	279.573	.479	.928
VAR00021	123.0952	277.308	.470	.928
VAR00022	123.8095	271.085	.617	.927
VAR00023	123.8095	269.621	.614	.927
VAR00024	123.5476	279.327	.387	.929
VAR00027	123.5000	276.695	.470	.928
VAR00030	123.1190	282.790	.372	.929
VAR00031	123.1905	273.524	.696	.926
VAR00035	122.7143	284.453	.360	.929
VAR00036	122.7619	284.771	.336	.929
VAR00037	123.3333	277.154	.582	.927
VAR00038	123.0714	278.507	.545	.928
VAR00039	123.8810	273.620	.506	.928
VAR00040	122.8810	279.717	.505	.928
VAR00041	122.8333	277.215	.616	.927
VAR00044	123.4286	277.812	.438	.929
VAR00045	122.7381	284.100	.439	.929
VAR00046	122.9524	280.144	.463	.928
VAR00047	123.1667	275.459	.566	.927
VAR00048	122.9048	281.405	.374	.929
VAR00049	123.1190	274.644	.586	.927
VAR00050	123.0714	281.336	.425	.929
VAR00051	123.2619	275.954	.575	.927
VAR00052	122.8571	280.321	.507	.928
VAR00053	123.0714	282.263	.368	.929
VAR00054	123.0714	277.385	.540	.927

**LAMPIRAN 11. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS
SKALA *HAPPINESS***

PUTARAN 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	151.9048	309.015	.351	.919
VAR00002	151.9286	308.751	.292	.920
VAR00003	152.3095	308.853	.238	.920
VAR00004	152.5000	306.402	.289	.920
VAR00005	152.0476	305.656	.449	.918
VAR00006	152.3571	311.552	.146	.921
VAR00007	151.9286	307.385	.383	.919
VAR00008	151.8333	305.947	.383	.919
VAR00009	151.7857	302.416	.530	.918
VAR00010	153.1905	297.134	.502	.918
VAR00011	152.4286	303.666	.356	.919
VAR00012	151.7143	311.916	.197	.920
VAR00013	151.6905	317.536	-.041	.922
VAR00014	152.4048	294.052	.615	.916
VAR00015	151.8095	299.182	.545	.917
VAR00016	151.8571	302.808	.448	.918

VAR00017	151.8571	309.345	.304	.920
VAR00018	151.6905	305.487	.539	.918
VAR00019	151.5238	308.548	.476	.919
VAR00020	151.8571	298.467	.671	.916
VAR00021	151.5952	312.832	.220	.920
VAR00022	153.0000	302.000	.454	.918
VAR00023	151.6667	305.837	.485	.918
VAR00024	152.9048	304.137	.347	.920
VAR00025	152.0000	312.488	.149	.921
VAR00026	152.1190	305.473	.383	.919
VAR00027	151.8571	307.345	.482	.918
VAR00028	151.5952	306.393	.461	.918
VAR00029	151.5952	306.783	.443	.919
VAR00030	152.0476	303.412	.544	.918
VAR00031	152.0238	304.609	.483	.918
VAR00032	152.0000	296.829	.757	.916
VAR00033	151.7619	307.747	.380	.919
VAR00034	151.7143	306.160	.381	.919
VAR00035	152.2381	294.235	.629	.916
VAR00036	151.9524	300.583	.618	.917
VAR00037	152.1429	297.150	.700	.916
VAR00038	151.8333	307.850	.256	.920
VAR00039	151.6667	306.276	.413	.919
VAR00040	151.5238	311.475	.275	.920
VAR00041	152.9762	305.877	.251	.921
VAR00042	152.6905	305.292	.365	.919
VAR00043	152.0714	301.239	.499	.918
VAR00044	152.4048	309.710	.209	.921
VAR00045	152.0000	300.732	.532	.918
VAR00046	152.3333	304.228	.473	.918
VAR00047	152.0238	303.682	.496	.918
VAR00048	151.9286	295.141	.731	.916

VAR00049	151.8810	308.254	.380	.919
VAR00050	151.8333	299.411	.629	.917

PUTARAN 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.931	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	115.0238	240.219	.336	.930
VAR00005	115.1667	236.972	.450	.929
VAR00007	115.0476	239.412	.339	.930
VAR00008	114.9524	237.851	.356	.930
VAR00009	114.9048	234.186	.528	.929
VAR00010	116.3095	229.048	.514	.929
VAR00011	115.5476	236.693	.294	.932
VAR00014	115.5238	227.524	.589	.928
VAR00015	114.9286	230.556	.572	.928
VAR00016	114.9762	232.414	.527	.929
VAR00017	114.9762	240.658	.283	.931
VAR00018	114.8095	237.573	.498	.929
VAR00019	114.6429	240.235	.430	.930

VAR00020	114.9762	230.316	.686	.927
VAR00022	116.1190	234.059	.442	.930
VAR00023	114.7857	236.075	.542	.929
VAR00024	116.0238	235.243	.359	.931
VAR00026	115.2381	238.576	.298	.932
VAR00027	114.9762	239.585	.416	.930
VAR00028	114.7143	237.965	.444	.929
VAR00029	114.7143	238.307	.426	.930
VAR00030	115.1667	235.020	.544	.929
VAR00031	115.1429	234.467	.558	.928
VAR00032	115.1190	227.620	.831	.926
VAR00033	114.8810	237.912	.426	.930
VAR00034	114.8333	236.923	.401	.930
VAR00035	115.3571	225.845	.666	.927
VAR00036	115.0714	231.044	.686	.927
VAR00037	115.2619	228.296	.752	.926
VAR00039	114.7857	236.514	.461	.929
VAR00042	115.8095	236.207	.381	.930
VAR00043	115.1905	230.938	.582	.928
VAR00045	115.1190	231.083	.594	.928
VAR00046	115.4524	237.425	.397	.930
VAR00047	115.1429	235.882	.467	.929
VAR00048	115.0476	226.485	.783	.926
VAR00049	115.0000	240.732	.285	.932
VAR00050	114.9524	230.290	.681	.927

PUTARAN 3

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	102.7381	210.686	.345	.932
VAR00005	102.8810	207.473	.466	.931
VAR00007	102.7619	210.332	.326	.932
VAR00008	102.6667	208.472	.362	.932
VAR00009	102.6190	205.705	.503	.931
VAR00010	104.0238	200.219	.518	.931
VAR00014	103.2381	199.600	.565	.930
VAR00015	102.6429	201.455	.585	.930
VAR00016	102.6905	203.292	.536	.930
VAR00018	102.5238	209.231	.447	.931
VAR00019	102.3571	211.357	.395	.932
VAR00020	102.6905	201.097	.708	.928
VAR00022	103.8333	204.923	.447	.931
VAR00023	102.5000	206.402	.573	.930
VAR00024	103.7381	207.027	.327	.933
VAR00027	102.6905	210.707	.388	.932

VAR00028	102.4286	208.885	.435	.931
VAR00029	102.4286	209.178	.419	.931
VAR00030	102.8810	205.522	.567	.930
VAR00031	102.8571	204.857	.589	.930
VAR00032	102.8333	198.728	.847	.927
VAR00033	102.5952	208.149	.454	.931
VAR00034	102.5476	207.766	.400	.932
VAR00035	103.0714	197.190	.673	.928
VAR00036	102.7857	201.782	.709	.928
VAR00037	102.9762	199.438	.763	.928
VAR00039	102.5000	206.939	.482	.931
VAR00042	103.5238	207.134	.378	.932
VAR00043	102.9048	201.308	.618	.929
VAR00045	102.8333	201.996	.607	.929
VAR00046	103.1667	209.069	.356	.932
VAR00047	102.8571	207.491	.432	.931
VAR00048	102.7619	197.405	.808	.927
VAR00050	102.6667	201.642	.676	.929

LAMPIRAN 12. OUTPUT SPSS HASIL UJI HIPOTESIS

1. UJI NORMALITAS GAIN SCORE SELF ACCEPTANCE

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Gain Score
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7.80
	Std. Deviation	11.526
Most Extreme Differences	Absolute	.162
	Positive	.162
	Negative	-.106
Test Statistic		.162
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

2. UJI HOMOGENITAS SELF ACCEPTANCE

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Gain Score	Based on Mean	3.162	1	8	.113
	Based on Median	1.862	1	8	.210
	Based on Median and with adjusted df	1.862	1	6.341	.219
	Based on trimmed mean	3.155	1	8	.114

3. INDEPENDENT SAMPLE T-TEST GAIN SCORE SELF ACCEPTANCE

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Gain	Equal variances assumed	3.162	.113	4.099	8
Score	Equal variances not assumed			4.099	5.928

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Gain	Equal variances assumed	.003	18.000	4.391
Score	Equal variances not assumed	.007	18.000	4.391

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Gain	Equal variances assumed	7.875	28.125
Score	Equal variances not assumed	7.224	28.776

4. Uji Normalitas Gain Score Happiness

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Skor
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	8.10
	Std. Deviation	15.659
Most Extreme Differences	Absolute	.129
	Positive	.128
	Negative	-.129
Test Statistic		.129
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

5. Uji Homogenitas Happiness

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor	Based on Mean	.285	1	8	.608
	Based on Median	.141	1	8	.717
	Based on Median and with adjusted df	.141	1	6.620	.719
	Based on trimmed mean	.284	1	8	.609

6. INDEPENDENT SAMPLE T-TEST GAIN SCORE HAPPINESS

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Skor	Equal variances assumed	.285	.608	3.785	8
	Equal variances not assumed			3.785	7.235

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
Skor	Equal variances assumed	.005	23.800	6.288	9.300
	Equal variances not assumed	.006	23.800	6.288	9.028

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference Upper	
Skor	Equal variances assumed	38.300	
	Equal variances not assumed	38.572	