

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

*by Ananda Putri .*

---

**Submission date:** 25-Jul-2022 01:16PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1874888614

**File name:** Artikel\_Ilmiyah\_Ananda\_Putri.pdf (306.56K)

**Word count:** 5746

**Character count:** 35480

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

**Ananda Putri<sup>1</sup>, Akta Ririn Aristawati<sup>2</sup>, Herlan Pratikto<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

e-mail: <sup>1</sup>[anandap1408@gmail.com](mailto:anandap1408@gmail.com), <sup>2</sup>[akta\\_ririn@untag-sby.ac.id](mailto:akta_ririn@untag-sby.ac.id), <sup>3</sup>[pratiktoherlan75@gmail.com](mailto:pratiktoherlan75@gmail.com)

**Abstract:** This study aims to determine the effect of forgiveness therapy to increase self-acceptance and happiness in victims of divorced parents. This study uses experimental quantitative methods with pretest-posttest control group design research involving 10 early adults with an age range of 20 to 30 years, which are divided into 2 (two) groups, namely 5 people in the experimental group and 5 people in the control group. The data was obtained through two scales, namely the self-acceptance scale and the happiness scale. This study used an independent sample t-test with a value of  $p=0.003$  ( $p<0.05$ ) for self-acceptance and a value of  $p=0.005$  ( $p<0.05$ ) for happiness. These results indicate that forgiveness therapy can significantly increase self-acceptance and happiness in victims of divorced parents.

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

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh forgiveness therapy untuk meningkatkan self acceptance dan happiness pada korban orang tua bercerai. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design* yang melibatkan 10 orang dewasa awal dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun, yang terbagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu 5 orang dalam kelompok eksperimen dan 5 orang dalam kelompok kontrol. Data diperoleh melalui dua skala yaitu skala *self acceptance* dan skala *happiness*. Penelitian ini menggunakan uji *independent sample t-test* dengan nilai  $p=0.003$  ( $p<0,05$ ) untuk *self acceptance* dan nilai  $p=0,005$  ( $p<0,05$ ) untuk *happiness*. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat *forgiveness therapy* dapat meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai secara signifikan.

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

## **Pendahuluan**

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, seperti perselisihan, ketidakstabilan finansial ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan. 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 disebutkan Untari, Putri, Hafiduddin (2018), 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 korban orang tua bercerai yang dilakukan terhadap beberapa anak yang berada pada kategori usia dewasa awal melalui wawancara. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa anak korban orang tua bercerai menunjukkan sikap yang mengarah pada rendahnya *self acceptance* dan *happiness*, 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.

Rendahannya *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 korban 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 Korban Orang Tua Bercerai". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *forgiveness therapy* dalam meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai.

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Hal ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh *forgiveness therapy* untuk meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai. Desain penelitian ini ialah *pretest-posttest control group design* dimana akan ada dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 1.  
Rancangan Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

Keterangan:

- O1 = Pengisian skala *self acceptance* dan *happiness* sebelum perlakuan
- O2 = Pengisian skala *self acceptance* dan *happiness* setelah perlakuan
- X = Intervensi (*Forgiveness Therapy*)

Pada tahap awal, pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap beberapa subjek. Adapun pengambilan data *pretest* dan *posttest* dilakukan terhadap seluruh subjek dengan menggunakan 2 (dua) skala yaitu skala *self acceptance* dan *happiness*. Skala *self acceptance* dirancang berdasarkan teori *self acceptance* dari Bernard yang terdiri dari 40 aitem

dengan koefisien reliabilitas  $\alpha=0.930$ . Sedangkan, skala *happiness* dirancang berdasarkan teori *happiness* dari Seligman yang terdiri dari 34 aitem dengan koefisien reliabilitas  $\alpha=0.932$ .

Peneliti menyebarkan skala ke 50 orang yang menjadi korban orang tua bercerai dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun. Dari 50 skala yang disebarkan, peneliti mendapat *feedback* sebanyak 42 data. Pengambilan subjek didasarkan pada subjek yang memiliki skor *self acceptace* berkategori rendah sekali hingga tinggi dan skor *happiness* dengan kategori rendah sekali hingga sedang serta bersedia mengikuti rangkaian *forgiveness therapy*. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ada 10 subjek yang sesuai dengan kriteria tersebut, yang terbagi menjadi 2 (dua) kelompok, yakni 5 (lima) subjek sebagai kelompok eksperimen dan 5 (lima) subjek lainnya sebagai kelompok kontrol.

Intervensi yang diberikan ialah *forgiveness therapy* yang mengacu pada teori Enright (2001). Terapi musik dirancang dalam 6 (enam) sesi dengan 4 (empat) tema yang berbeda yakni, sesi 1 - 2 *uncovering phase*, sesi 3 *decision to forgive phase*, sesi 4 - 5 *work phase*, dan sesi 6 *deepening phase*. Setiap sesi berlangsung sekitar 60 – 120 menit. Terapi diberikan secara berkala, sehingga dalam pelaksanaannya terapis memberikan jeda waktu antara sesi satu ke sesi berikutnya. Adapun rincian dari pelaksanaan terapi musik dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2.

Rangkaian Kegiatan

Pertemuan	Tujuan
Pertemuan 1 ( <i>Uncovering Phase</i> )	Bertujuan untuk membangun hubungan yang akrab antara terapis, asisten terapis dan subjek, mengingatkan subjek terhadap rasa sakit yang mungkin telah terpendam, dan membantu subjek untuk mengungkapkan emosi – emosi negatif dalam diri subjek
Pertemuan 2 ( <i>Uncovering Phase</i> )	Bertujuan untuk membantu subjek agar dapat bersahabat dengan luka batin dalam diri
Pertemuan 3 ( <i>Decision to Forgive Phase</i> )	Bertujuan agar subjek dapat menemukan <i>insight</i> tentang pentingnya memaafkan, subjek dapat membuat keputusan untuk menyayangi diri, serta membantu subjek untuk, membuat keputusan untuk memaafkan
Pertemuan 4 ( <i>Work Phase</i> )	Bertujuan agar subjek dapat memberikan dukungan kepada subjek lainnya dan menyadari bahwa subjek tidak sendiri dalam menghadapi permasalahannya.
Pertemuan 5 ( <i>Work Phase</i> )	Bertujuan agar subjek mampu menumbuhkan empati dalam diri, melepaskan emosi – emosi negatif dalam diri, serta dapat mendoakan diri sendiri maupun orang lain
Pertemuan 6 ( <i>Deepening Phase</i> )	Bertujuan agar subjek dapat merasakan manfaat dari memaafkan, dapat menemukan makna baru dalam hidup, serta dapat menemukan hal positif dari setiap peristiwa yang terjadi

Adapun pengolahan data dalam penelitian ini adalah selisih antara skor *pretest* dan *posttest* di antara kelompok yang juga disebut sebagai *gain score*. *Gain score* pada tiap kelompok akan dibandingkan dan dilihat apakah terdapat perbedaan di antara keduanya atau tidak. Analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistic Package for Soscial* (SPSS) versi 25 for Windows. Apabila data terdistribusi normal dan homogen maka teknik analisis data yang digunakan ialah metode statistik parametrik dengan teknik *t-independent* (*two-sample t-test*). Apabila data tidak



terdistribusi normal maka teknik analisis data yang digunakan ialah metode statistik non-parametrik dengan teknik uji *Mann Whitney*.

### Hasil

Berdasarkan hasil dari data yang diperoleh pada skor *pre-test* ditemukan bahwa sebanyak 1 orang (10%) memiliki tingkat *self acceptance* rendah sekali, 2 orang (20%) memiliki tingkat *self acceptance* rendah, 5 orang (50%) memiliki tingkat *self acceptance* sedang, 1 orang (10%) memiliki tingkat *self acceptance* tinggi, dan 1 orang (10%) memiliki tingkat *self acceptance* tinggi sekali. Di samping itu, sebanyak 1 orang (10%) memiliki tingkat *happiness* dengan kategori rendah sekali, 1 orang (10%) memiliki tingkat *happiness* yang rendah, dan sebanyak 8 orang (80%) memiliki tingkat *happiness* yang sedang.

Tabel 3.  
Deskripsi Data Skor *Self Acceptance*

No.	Nama	Kelompok	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori	Gain	Keterangan
1	SR	Eksperimen	115	Rendah	138	Tinggi	23	Meningkat
2	CS	Eksperimen	125	Sedang	153	Tinggi Sekali	28	Meningkat
3	FB	Eksperimen	118	Sedang	130	Sedang	12	Meningkat
4	MF	Eksperimen	125	Sedang	131	Sedang	6	Meningkat
5	SA	Eksperimen	133	Tinggi	148	Tinggi	15	Meningkat
6	MH	Kontrol	136	Tinggi	135	Tinggi	1	Menurun
7	AF	Kontrol	89	Rendah Sekali	87	Rendah Sekali	2	Menurun
8	MC	Kontrol	118	Sedang	119	Tinggi	1	Meningkat
9	CR	Kontrol	112	Rendah	116	Sedang	4	Meningkat
10	IR	Kontrol	126	Sedang	118	Sedang	8	Menurun

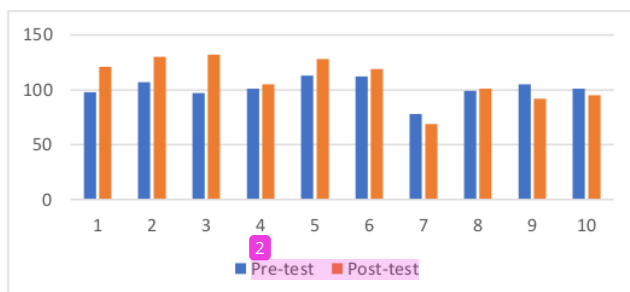
Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa subjek penelitian terdiri dari 10 orang dewasa awal yang terbagi menjadi 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang kelompok kontrol. Jika dilihat dari perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan pada semua subjek eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol, terjadi peningkatan skor sebanyak 2 orang dan penurunan skor sebanyak 3 orang.



Gambar 1. Grafik *Pre-test* dan *Post-test* Skala *Self Acceptance*



Hal ini juga terlihat pada grafik pada gambar 1, bahwa terjadi peningkatan tingkat *self acceptance* pada subjek eksperimen yang ditunjukkan pada nomor 1 sampai 5. Sedangkan, pada subjek kontrol pada nomor 6 hingga 10, terjadi peningkatan tingkat *self acceptance* pada 2 subjek yang tidak begitu banyak dan penurunan pada 3 subjek lainnya.



Gambar 2. Grafik *Pre-test* dan *Post-test* Skala *Happiness*

Di samping itu, berdasarkan gambar 2, terlihat terjadi peningkatan skor *happiness* yang ditandai dengan nomor 1 sampai 5. Sedangkan pada subjek kontrol, terdapat peningkatan tingkat *happiness* pada 2 subjek yang tidak begitu banyak dan terjadi penurunan tingkat *happiness* pada 3 subjek lainnya. Hal ini diperjelas pada tabel 4, bahwa terjadi peningkatan skor *happiness* pada kelima subjek eksperimen. Sedangkan, terdapat penurunan skor *happiness* pada 3 subjek kontrol dan peningkatan yang tidak begitu banyak pada 2 subjek kontrol lainnya.

Tabel 4.  
Deskripsi Data Skor *Happiness*

No.	Nama	Kelompok	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori	Gain	Keterangan
1	SR	Eksperimen	98	Sedang	121	Tinggi	23	Meningkat
2	CS	Eksperimen	107	Sedang	130	Tinggi Sekali	23	Meningkat
3	FB	Eksperimen	97	Rendah	132	Tinggi Sekali	35	Meningkat
4	MF	Eksperimen	101	Sedang	105	Sedang	4	Meningkat
5	SA	Eksperimen	113	Sedang	128	Tinggi	15	Meningkat
6	MH	Kontrol	112	Sedang	119	Tinggi	7	Menurun
7	AF	Kontrol	78	Rendah Sekali	69	Rendah Sekali	9	Meningkat
8	MC	Kontrol	99	Sedang	101	Sedang	2	Meningkat
9	CR	Kontrol	105	Sedang	92	Rendah	13	Menurun
10	IR	Kontrol	101	Sedang	95	Rendah	6	Menurun

Sebelum melakukan uji beda pada kedua variable, terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui teknik analisis yang dapat digunakan. Adapun hasil yang diperoleh dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.  
Uji Normalitas Skala *Self Acceptance* dan *Happiness* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Variabel	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
		Asymp. Sig. (2-tailed)	
<i>Gain Score Self Acceptance</i>	Eksperimen dan Kontrol	0,200	Distribusi data normal
<i>Gain Score Happiness</i>	Eksperimen dan Kontrol	0,200	Distribusi data normal

Berdasarkan tabel 5, dapat terlihat bahwa seluruh data terdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih besari dari 0,05. Setelah dilakukan uji normalitas, uji homogenitas juga dapat menentukan teknik analisis yang dapat digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini. Adapun hasil yang diperoleh dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.  
Uji Homogenitas *Self Acceptance* dan *Happiness* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Variabel	Levene's Test		Keterangan
	Kelompok	Signifikansi	
<i>Gain Score Self Acceptance</i>	Eksperimen dan Kontrol	0,113	Varian data Homogen
<i>Gain Score Happiness</i>	Eksperimen dan Kontrol	0,608	Varian data Homogen

Berdasarkan tabel 13, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada skala *self acceptance* adalah 0,113 ( $0,113 > 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa varian data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada skala *self acceptance* adalah sama (homogen). Selain itu, dapat dilihat nilai signifikansi pada skala *happiness* adalah 0,608 ( $0,608 > 0,05$ ) sehingga dapat diketahui juga bahwa varian data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada skala *happiness* adalah sama (homogen).

Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas, maka uji beda antara kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan teknik uji *independent sample t-test*. Hasil uji beda dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7.  
Uji *Independent Sample T-Test*

Variabel	Kelompok	Sig. 2 tailed	Keterangan
<i>Gain Score Self Acceptance</i>	Eksperimen dan Kontrol	0,003	Signifikan
<i>Gain Score Happiness</i>	Eksperimen dan Kontrol	0,005	Signifikan

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada skala *self acceptance* sebesar 0,003 ( $0,003 < 0,05$ ) sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara gain score *self acceptance* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa *forgiveness therapy*. Sedangkan nilai signifikansi gain score *happiness* sebesar 0,005 ( $0,005 < 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara gain score *happiness* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa *forgiveness therapy*.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada masing - masing gain score *self acceptance* dan gain score *happiness*. Hal ini dikarenakan pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa *forgiveness therapy* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan *forgiveness therapy*.

### Diskusi

Berdasarkan hasil analisa data, hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa *forgiveness therapy*. Hal ini berarti *forgiveness therapy* berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai.

*Self acceptance* dalam diri seseorang dapat meningkat dikarenakan dalam pelaksanaan *forgiveness therapy*, seseorang diarahkan untuk dapat bersahabat dengan luka batin atau sakit hati yang dirasakan selama ini (Gani, 2011). Tak hanya itu, dalam pelaksanaan *forgiveness therapy*, seseorang juga diarahkan untuk dapat melihat makna dari segala peristiwa yang terjadi dan menemukan tujuan hidup setelah seseorang dapat memaafkan. Hal ini merupakan faktor yang dapat mendukung *self acceptance* seseorang meningkat. Menurut Hurlock (2004), salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self acceptance* seseorang ialah memiliki aspirasi yang realistis.

Selain itu, *forgiveness therapy* juga dapat meningkatkan *happiness* pada diri seseorang. Menurut Seligman (2005), salah satu faktor yang dapat meningkatkan *happiness* pada seseorang ialah memiliki kepuasan terhadap masa lalu. Kepuasan terhadap masa lalu dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya ialah *forgiving* atau memaafkan. Tak hanya itu, salah satu faktor lainnya yang dapat meningkatkan *happiness* ialah optimisme terhadap masa depan. Melalui *forgiveness therapy*, seseorang diajarkan untuk membuat perencanaan akan masa depan, sehingga dapat menemukan tujuan hidup.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmandani dan Subandi (2010). Penelitian tersebut mengatakan bahwa terapi pemaafatan (*forgiveness therapy*) dapat meningkatkan *forgiveness* dan *self acceptance* pada penderita kanker payudara. Hal ini disebabkan karena dalam sesi terapi subjek diarahkan untuk membuat komitmen untuk memaafkan keadaan dirinya dengan menerima kenyataan bahwa subjek menderita kanker payudara. Walaupun perubahan yang dirasakan subjek tidak besar, namun dalam hasil wawancara, subjek menyebutkan terdapat perubahan yang dirasakan setelah intervensi dilakukan. Secara psikologis, *forgiveness therapy* menumbuhkan makna baru pada diri subjek, penerimaan, kreativitas, sehingga rasa sakit pada diri subjek cenderung berkurang (Rahmandani & Subandi, 2010).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Firmansyah, Bashori, dan Hayati (2019) dengan subjek penelitian yang berbeda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* dengan metode dzikir efektif untuk meningkatkan *self acceptance* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). Menurut Firmansyah, Bashori, dan Hayati (2019), peningkatan *self acceptance* terjadi karena dalam pelaksanaan intervensi, subjek diarahkan untuk dapat melihat hal – hal positif dari setiap permasalahan yang terjadi. Hal ini didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwadi (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *forgiveness* dan *self acceptance* pada ODHA. Artinya, semakin tinggi nilai *forgiveness* dalam diri seseorang, maka akan semakin tinggi pula nilai *self acceptance* pada seseorang.

Selain itu, peningkatan *self acceptance* juga dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018), menyebutkan bahwa *self acceptance* merupakan salah satu diantara faktor penting dalam diri seseorang untuk mencapai kebahagiaan. Hal ini serupa dengan hasil dari penelitian ini bahwa ketika tingkat *self acceptance* korban orang tua bercerai meningkat, maka tingkat *happiness* pada korban orang tua bercerai juga meningkat.

Adanya perlakuan atau intervensi berupa *forgiveness therapy* dapat meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai antara lain, karena subjek diarahkan untuk dapat melepaskan emosi – emosi negatif melalui pemaafan (Enright dkk, dalam Schimmel, 2002). Dalam penelitian ini pelepasan emosi – emosi seperti membalaskan dendam dan menyalahkan orang tua atas perceraian yang terjadi dapat membuat subjek lebih menerima diri. Salah satu aspek yang dapat menentukan tingginya tingkat *self acceptance* pada seseorang ialah mampu menyikapi peristiwa negatif dengan tetap bangga menerima diri (Bernard, 2013). Hal ini dapat membantu subjek untuk mampu menerima keadaan orang tua yang bercerai sehingga subjek dapat menjalin hubungan baik dengan kedua orang tuanya walaupun telah bercerai. Seseorang yang mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dapat meningkatkan tingkat *happiness* pada dirinya.

Pelaksanaan *forgiveness therapy* dilakukan secara berkelompok, sehingga dapat membuat setiap subjek untuk sharing mengenai kondisinya saat ini dengan subjek lainnya. Terapi berkelompok dapat memunculkan dukungan sosial dari masing – masing anggota terapi sehingga individu dalam kelompok tersebut tidak merasa sendiri, saling mendukung dan membantu satu sama lain (Hasnawati dkk, dalam Aristawati, Meiyuntariningsih, dan Putri, 2021).

Pemberian *forgiveness therapy* pada penelitian ini dilakukan sebanyak 6 (enam) sesi. Pada sesi pertama, subjek diajak untuk dapat mengingat kembali rasa sakit yang mungkin subjek pendam selama ini akibat peristiwa perceraian orang tuanya. Hal ini dilakukan dengan bantuan instrumen musik yang diiringi dengan verbalisasi oleh terapis. Pada sesi ini, para subjek menunjukkan emosi berupa menangis, marah, bahkan menghela napas panjang beberapa kali selama proses terapi berlangsung. Emosi yang sedang dirasakan oleh subjek dikuatkan dengan

*worksheet* 1 yang telah disediakan oleh terapis. Dalam *worksheet* 1 yang dikerjakan oleh subjek, melihat bahwa subjek merasa sedih, marah, sakit hati, bingung, kecewa atas peristiwa perceraian yang terjadi. Tak hanya itu, subjek juga merasakan reaksi fisik seperti jantung berdetak lebih kencang, dan napas menjadi berat. Dilanjutkan dengan sesi kedua, subjek diajak untuk dapat bersahabat dengan luka yang dirasakan. Pada sesi ini, terungkap bahwa beberapa subjek merasa sudah menerima keadaan orang tua yang bercerai walaupun belum secara utuh. Hal ini ditunjukkan oleh ungkapan yang diutarakan oleh subjek yang mengarah pada sikap pembiaran. Namun, menurut Gani (2011), memaafkan berbeda dengan sikap pembiaran.

Pada sesi ketiga *forgiveness therapy*, terapis mengarahkan subjek untuk dapat membuat keputusan atau komitmen pada dirinya untuk lebih menyayangi diri dan melepaskan luka batin dalam dirinya. Hal ini ditandai dengan mulainya penanyangan video mengenai kasih sayang orang tua kepada anaknya yang dilanjutkan dengan pemutaran instrumen musik yang diiringi dengan verbalisasi oleh terapis. Pada sesi ini, subjek menunjukkan reaksi menangis. Sesi ini juga diperkuat oleh hasil dari *worksheet* 2, yang menunjukkan sikap subjek terhadap orang tuanya yang telah bercerai. Subjek menyadari bahwa mereka tetap menyayangi kedua orang tuanya walaupun telah bercerai. Pada sesi keempat, subjek diajak untuk dapat memberikan dukungan kepada subjek lainnya, dengan membuat sebuah karya yang mana dapat membantu subjek untuk menjalin hubungan baik kepada subjek lain. Hal ini dapat membantu subjek untuk meningkatkan *happiness* pada diri subjek (Seligman, 2005).

Pada sesi kelima, subjek diarahkan untuk melakukan sesuatu yang dapat membantunya untuk melepaskan emosi – emosi yang tersangkut dalam dirinya juga dapat mendoakan diri sendiri maupun kedua orang tuanya. Hal ini ditandai dengan pelepasan balon ke udara yang menandakan bahwa rasa sakit kepada kedua orang tuanya telah keluar dari dalam diri subjek, dan hanya ada kasih sayang yang tersisa dalam dirinya.

Pada sesi keenam, subjek diarahkan untuk dapat merasakan manfaat dari *forgiveness* dan menemukan makna baru dalam hidupnya. Pada sesi ini pula, subjek diajak untuk membuat rencana hidup dalam 1 (satu) tahun kedepan. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek dalam *happiness* yaitu penemuan makna dalam keseharian seseorang. *Forgiveness therapy* diselengi dengan sesi bercerita di setiap sesinya, sehingga subjek mampu lebih aktif, antusias, dan saling bertukar pengalaman sehingga dapat memberikan dukungan semangat juga saling menguatkan pada setiap permasalahan yang dialami oleh subjek.

### **Simpulan**

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa *forgiveness therapy* berpengaruh untuk meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai. Hal ini terlihat dari hasil analisa data yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan di antara kelompok



eksperimen dan kontrol. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan *forgiveness therapy* yang dapat membantu subjek untuk mengekspresikan emosinya, menyadari bahwa segala sesuatu pasti ada jalan keluarnya, serta membantu subjek untuk menemukan harapan baru, upaya untuk menyelesaikan masalah yang hadir dalam kehidupannya.

### Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa namun dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga dapat memperkuat generalisasi. Di samping itu, setelah mengikuti *forgiveness therapy* diharapkan subjek dapat menerapkan hal-hal positif yang diperoleh selama proses terapi berlangsung. Subjek diharapkan dapat menjalin hubungan lebih baik dengan kedua orang tua setelah dapat memaafkan perceraian orang tua yang dialami, seperti meluangkan waktu untuk makan bersama dengan orang tua, lebih intens dalam menanyakan kabar orang tua. Bagi orang tua diharapkan dapat menjalin komunikasi lebih intens terhadap anak walaupun tidak tinggal dalam satu rumah. Orang tua juga dapat memberikan perhatian lebih banyak terhadap keadaan anak saat ini.

### Daftar Pustaka

- Adam, B. (2020). Seni Memaafkan : Bagaimana Menjadi Pribadi yang Kuat dengan 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.
- Aminah, Andayani, & Karyanta. (2014). Proses Penerimaan Anak (Remaja Akhir) Terhadap Perceraian Orang tua Dan Konsekuensi Psikososial Yang Menyertainya. *Jurnal Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret*.
- Anugerah, A. S., Yoanita, D., & Aritonang, A. I. (2020). Penerimaan Penonton Terhadap Konsep Self Acceptance Dalam Film Imperfect. *Jurnal E-Komunikasi*, Vol. 8, No. 2, 1 – 12.
- 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)
- Azra, F. N. (2017). Forgiveness Dan Subjective Well-Being Dewasa Awal Atas Perceraian Orang Tua Pada Masa Remaja. *Psikoborneo*, Vol 5, No 3, 2017: 294-302
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength Of Self-Acceptance*. London: Springe
- Dewi, P. S., Utami, M. S. (2008). Subjective Well-Being Anak Dari Orang tua Yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, Vol. 35 (2). [Https://Journal.Ugm.Ac.Id/Jpsi/Article/View/7952](https://Journal.Ugm.Ac.Id/Jpsi/Article/View/7952).
- Dewi, P.S & Utami, M.S. (2015). Subjective Well-Being Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol. 35, No. 2, 194 – 212 Issn: 0215-8884.
- 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.

- Enright, R. D. (2012). *The Forgiving life: A pathway to overcoming resentment and creating a legacy of love*. 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.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, V(1), 59-66
- Halimah, D. N. & Nawangsih, E. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikologi*, Vol. 1, No. 1, 7 – 11
- Hayati, S. A. & Aminah. (2020). Konseling Logoterapi Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Broken Home. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, Vol. 6, No. 1, 1-6.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Khoiriyah, Harista Umamil (2018). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri.
- 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.
- Kona, B. C., Ranimpi, Y. Y., Soegijono, S. P. (2019). Subjective Well-being in Broken Home Individual: A Case Study in Ambon. *Journal Psikodimensia*, 18(1), 49-59. doi: 10.24167/psidim.v18i1.1771
- Laela, F. & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Forgiveness Dan Happiness Pada Komunitas Konselor Motivator. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No. 8, 10 – 16.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, No. 2, 109 – 119.
- 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.
- Mudaim, M., & Linarto, G. (2020). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Hubungan Sosial Remaja. *Counseling Milenial (CM)*, 2(1), 295-305.
- Nashori, F. (2008). Memaafkan: Keajaiban Alquran. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Jurnal Fakultas Hukum, UII*, 33(75), 214-226.
- Nasri, S. A., Nisa, H., & Karjuniwati. (2018). Bagaimana Remaja Memaafkan Perceraian Orang Tuanya: Sebuah Studi Fenomenologis. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol. 1. No. 2, 102 – 120
- Nurasha, R. K. P. (2020). Pengaruh Terapi Pemaafan Terhadap Penerimaan Diri Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. Skripsi. Universitas Islam Indonesia
- Purwadi, M. (2020). Hubungan Antara Pemaafan Dan Penerimaan Diri Pada Odha. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- Putri, M. N. A. (2021). Kebahagiaan Pada Remaja Dengan Dua Ayah Dan Dua Ibu. *Psimphoni*, Vol. 2, No. 1, 21 – 25.
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, Vol. 2, No.1, 118 – 128.
- Qonita, R. & Dahlia. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Pengemis Di Kota Banda Aceh. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol 2, No. 1, 33 – 49.
- 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.



- Ramadhani P. E. & Krisnani H. (2019). Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, Vol 2., No. 1, 109 – 119.
- Rienneke, T. C. & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan Antara Forgiveness Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tingga Di Panti Asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 7, No. 1, 18 – 31
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57, (6), 1069-1081.
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan factor yang Mempengaruhi Perilaku Memaafkan Pada Remaja Broken Home. *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 5(1), hal. 34-40.
- Saliha, G. T. C. & Kurniawan, A. (2021). Gambaran Authentic Happiness Pada Remaja Yang Memiliki Keluarga Broken Home. *Jurnal Syntax Admiration*, Vol. 2, No. 12, 2291 – 2302.
- Schimmel, S. (2002). *Wounds not healed by tme: The power of repentance and forgiveness*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Alih Bahasa: Eva Yulia Nukman. Bandung: Pt. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. In *Flow And The Foundations Of Positive Psychology* (Pp. 279-298). <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Seligman, M. E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Stahl, P. M. (2004). *Parenting After Divorce*. Jakarta: Penerbit Pt Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Statistik Indonesia. (2022). *Badan Pusat Statistik*.
- Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Profesi (Profesional Islam)*, Vol 15, No. 2, 99 – 106.
- Wardani, A. K. (2021). Kebahagiaan Anak Broken Home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 5, No. 3, 6718 – 6727.
- 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.
- Zuroida, A. & Irmayanti, N. (2019). Terapi Forgiveness Untuk Meningkatkan Optimisme Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10, No. 2, 51 – 57. [Http://doi.org/10.29080/jpp.v%Vi%l.245](http://doi.org/10.29080/jpp.v%Vi%l.245)

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

## ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://journals.usm.ac.id">journals.usm.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://Dspace.Uii.Ac.Id">Dspace.Uii.Ac.Id</a> Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On