

## **Forgiveness Therapy untuk Meningkatkan Self Acceptance dan Happiness pada Korban Orangtua Bercerai**

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

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

<sup>1</sup>akta\_ririn@untag-sby.ac.id, <sup>2</sup>anandap1408@gmail.com, <sup>3</sup>pratiktoherlan75@gmail.com

Article History:

**Received**  
2023-01-26

**Revised**  
2023-04-20

**Accepted**  
2023-05-04

**Published**  
2023-06-16

**Abstract:** This study aims to determine the effect of forgiveness therapy to increase self-acceptance and happiness in victims of divorced parents. This study used a quantitative experimental method with a pretest-posttest control group design involving 8 early adults with an age range of 20 to 30 years, which were divided into 2 (two) groups, namely 4 people in the experimental group and 4 people in the control group. Data were obtained through 2 scales, namely the self-acceptance scale and the happiness scale which were given before and after treatment in the form of forgiveness therapy. This study used the Mann Whitney test with a value of  $p=0.021$  ( $p<0.05$ ) for self-acceptance and a value of  $p=0.020$  ( $p<0.05$ ) 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 8 orang dewasa awal dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun, yang terbagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu 4 orang dalam kelompok eksperimen dan 4 orang dalam kelompok kontrol. Data diperoleh melalui 2 skala yaitu skala *self acceptance* dan skala *happiness* yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan berupa *forgiveness therapy*. Penelitian ini menggunakan uji *Mann Whitney* dengan nilai  $p=0,021$  ( $p<0,05$ ) untuk *self acceptance* dan nilai  $p=0,020$  ( $p<0,05$ ) untuk *happiness*. Hasil ini menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* dapat meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai secara signifikan.

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



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### **Pendahuluan**

Perceraian merupakan salah satu peristiwa yang kerap kali terjadi di Indonesia. Perceraian dapat diartikan sebagai berakhirnya suatu hubungan suami dan istri yang diputuskan oleh hukum atau agama (talak) (Untari, dkk, 2018). Perceraian yang terjadi di Indonesia dapat disebabkan

---

oleh banyak faktor, seperti perselisihan, ketidakstabilan finansial ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2023), jumlah kasus perceraian di Indonesia juga mengalami peningkatan di setiap tahunnya, misalnya pada tahun 2022, kasus perceraian di Jawa Timur meningkat 15,6 persen dari tahun 2021.

Melonjaknya kasus perceraian di setiap tahunnya, membuat beberapa pihak terdampak. Bukan pasangan yang bercerai saja yang terdampak, 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 (2008), menyebutkan bahwa enam tahun pasca perceraian orang tua yang terjadi saat remaja, 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. Individu pada masa dewasa awal yang berasal dari keluarga bercerai cenderung memiliki trauma terhadap pernikahan (Zahra, 2020).

Perceraian sering dianggap sebagai jalan keluar terbaik dari konflik yang dialami oleh pasangan suami istri, sehingga 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 dkk, dalam Nasri, dkk, 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. Terdapat 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 perilaku yang sering ditemukan pada anak dengan orang tua bercerai adalah adanya penolakan dari orang tuanya, timbulnya rasa kehilangan, rasa bersalah, hingga menyalahkan diri sendiri atas perceraian yang dialami oleh kedua orang tuanya (Ramadhani & Krisnani, 2019). Anak yang memiliki orang tua bercerai, belum mampu menerima keadaan atau realita tentang adanya perceraian orang tua (Stahl, 2004). 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 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).

Menurut Hayati dan Aminah (2020), 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.

Oleh karena hal tersebut, maka peneliti melakukan studi pendahuluan berupa wawancara pada dewasa awal korban orang tua bercerai. 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.

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 Permatasari (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada anak yang berpisah dengan orang tuanya dari keluarga *broken home* dan *unbroken home*. Anak *broken home* dan *unbroken home* yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi adalah mereka yang memiliki kecenderungan untuk menerima dirinya tanpa

---

menghilangkan keinginan mereka untuk mengubah nasibnya menjadi lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri (*self acceptance*) seseorang maka semakin tinggi pula kebahagiaan (*happiness*) seseorang. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri (*self acceptance*) seseorang maka semakin rendah pula kebahagiaan (*happiness*) seseorang.

*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 seperti perceraian orang tua.

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 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 acceptace* 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* sehingga terdapat 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 acceptace* dan *happiness* sebelum perlakuan

O2 = Pengisian skala *self acceptace* dan *happiness* setelah perlakuan

X = Intervensi (*Forgiveness Therapy*)

Pada tahap awal, pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap 5 hingga 10 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 item dengan koefisien reliabilitas  $\alpha=0,930$ . Sedangkan, skala *happiness* dirancang berdasarkan teori *happiness* dari Seligman yang terdiri dari 34 item 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 skor *self acceptance* dengan kategori rendah sekali hingga sedang dan skor *happiness* dengan kategori rendah sekali hingga sedang serta bersedia mengikuti rangkaian *forgiveness therapy*. Berdasarkan kondisi tersebut, maka subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 8 subjek yang sesuai dengan kriteria tersebut, yang terbagi menjadi 2 (dua) kelompok, yakni 4 (empat) subjek sebagai kelompok eksperimen dan 4 (empat) subjek lainnya sebagai kelompok kontrol.

Intervensi yang diberikan ialah *forgiveness therapy* yang mengacu pada teori Enright (2001). *Forgiveness therapy* 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 *forgiveness therapy* dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2.

Rangkaian Kegiatan *Fogiveness Therapy*

Pertemuan	Kegiatan	Tujuan
Pertemuan 1 ( <i>Uncovering Phase</i> )	1) Pembukaan dan Perkenalan 2) Pretest 3) Pengenalan <i>Forgiveness Therapy</i> 4) <i>Feel Your Pain</i> 5) Refleksi 6) Relaksasi dan Penutup	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> )	1) Aku Menerimamu	Bertujuan untuk membantu subjek agar dapat bersahabat dengan luka batin dalam diri
Pertemuan 3 ( <i>Decision to Forgive Phase</i> )	1) Pembukaan 2) Evaluasi Sesi II 3) Aku Memaafkan 4) Refleksi 5) Aku Bersamamu 6) Penutup	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> )	1) Dariku Untukmu	Bertujuan agar subjek dapat memberikan dukungan kepada subjek lainnya dan

		menyadarkan bahwa subjek tidak sendiri dalam menghadapi permasalahannya.
Pertemuan ( <i>Work Phase</i> )	5 1) Pembukaan 2) Evaluasi Sesi IV 3) Let It Go 4) Refleksi 5) Self Talk 6) Terbanglah Luka 7) Refleksi 8) Penutup	Bertujuan agar subjek mampu menumbuhkan empati dalam diri, melepaskan emosi – emosi negatif dalam diri, serta dapat mendoakan diri sendiri maupun orang lain
Pertemuan ( <i>Deepening Phase</i> )	6 1) Pembukaan 2) Find the Good Things 3) I Know I'm Worth It 4) Refleksi 5) Posttest 6) Penutup	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 skor perolehan. Skor perolehan pada tiap kelompok akan dibandingkan dan dilihat apakah terdapat perbedaan di antara keduanya atau tidak. Analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistic Package for the Social Sciens* (SPSS) versi 25 *for Windows* dengan metode statistik non parametrik yaitu teknik uji *Mann Whitney*. Hal ini dikarekanakan jumlah subjek yang relatif sedikit.

### Hasil

Peneliti telah menemukan subjek dengan kriteria skor *self acceptance* dan skor *happiness* berkategori rendah hingga sedang sebanyak 8 orang yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian *forgiveness therapy*. Adapun sebaran data demografi subjek pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3.  
 Data Demografi Subjek

Usia	Jumlah Subjek Kelompok Eksperimen	Jumlah Subjek Kelompok Kontrol	Jumlah	Presentase
19 Tahun	1 orang	-	1	12,5 %
20 Tahun	1 orang	-	1	12,5 %
21 Tahun	-	1 orang	1	12,5 %
22 Tahun	1 orang	2 orang	3	37,5 %
23 Tahun	1 orang	1 orang	2	25 %
	<b>Total</b>		8	100 %

  

Jenis Kelamin	Jumlah Subjek Kelompok Eksperimen	Jumlah Subjek Kelompok Kontrol	Jumlah	Presentase
Laki - Laki	-	-	-	0 %
Perempuan	4 orang	4 orang	8	100 %
	<b>Total</b>		8	100 %

Rentang Perceraian	Jumlah Subjek Kelompok Eksperimen	Jumlah Subjek Kelompok Kontrol	Jumlah	Presentase
4 - 6 Tahun	3	2	5	62,5 %
6 - 8 Tahun	1	2	3	37,5 %
<b>Total</b>			8	100 %

Berdasarkan desain penelitian yang telah dibuat maka cara peneliti untuk menganalisis data yang telah diperoleh dengan melihat skor perolehan pada masing – masing skala antara antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil dari skor *pretest* dan *posttest* pada masing - masing subjek adalah sebagai berikut:

Tabel 4.  
 Deskripsi Data Skor *Self Acceptance*

No.	Nama	Kelompok	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori	Gain	Perubahan
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	AF	Kontrol	89	Rendah Sekali	87	Rendah Sekali	2	Menurun
6	MC	Kontrol	118	Sedang	119	Tinggi	1	Meningkat
7	CR	Kontrol	112	Rendah	116	Sedang	4	Meningkat
8	IR	Kontrol	126	Sedang	118	Sedang	8	Menurun

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa subjek penelitian terdiri dari 8 orang dewasa awal yang terbagi menjadi 4 orang kelompok eksperimen dan 4 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 2 orang. Sedangkan, pada tabel 5, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan skor *happiness* pada kelima subjek eksperimen. Sedangkan, terdapat penurunan skor *happiness* pada 2 subjek kontrol dan peningkatan yang tidak begitu banyak pada 2 subjek kontrol lainnya.

Tabel 5.  
 Deskripsi Data Skor *Happiness*

No.	Nama	Kelompok	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori	Gain	Perubahan
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	AF	Kontrol	78	Rendah Sekali	69	Rendah Sekali	9	Meningkat
6	MC	Kontrol	99	Sedang	101	Sedang	2	Meningkat
7	CR	Kontrol	105	Sedang	92	Rendah	13	Menurun
8	IR	Kontrol	101	Sedang	95	Rendah	6	Menurun

Sebelum melakukan uji beda pada kedua variabel, 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 6.

Tabel 6.  
 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 6, dapat terlihat bahwa seluruh data terdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih besar 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 7.

Tabel 7.  
 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	0,060	Varian data Homogen
<i>Gain Score Happiness</i>	Eksperimen dan Kontrol	0,268	Varian data Homogen

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada skala *self acceptance* adalah 0,060 ( $0,06 > 0,05$ ) 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 0,268 ( $0,268 > 0,05$ ) 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 Mann Whitney. Hasil uji beda dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8.  
Uji Mann Whitney

Variabel	Kelompok	Sig. 2 tailed	Keterangan
Gain Score Self Acceptance	Eksperimen dan Kontrol	0,021	Signifikan
Gain Score Happiness	Eksperimen dan Kontrol	0,020	Signifikan

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada skala *self acceptance* sebesar 0,021 ( $0,021 < 0,05$ ) 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 0,020 ( $0,020 < 0,05$ ) 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.

### 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 artinya *self acceptance* seseorang dapat meningkat apabila individu tersebut mampu menerima dirinya secara nyata dan mempunyai keinginan atau tujuan hidup yang dapat dicapai.

---

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 juga didukung 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 penelitiannya 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 sejalan dengan hasil dari penelitian ini bahwa ketika *self acceptance* pada korban orang tua bercerai meningkat, maka *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 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.

Perlakuan berupa *forgiveness therapy* yang telah diberikan kepada subjek dalam penelitian ini, mampu membuat subjek merasakan bahwa *self acceptance* dan *happiness* meningkat pada diri setiap subjek. Selain ditunjukkan dari perubahan skor pada *pretest* maupun *posttest*, peningkatan *self acceptance* pada subjek dapat terlihat dari kesadaran subjek untuk menghargai karakter positif pada dirinya dan menyikapi peristiwa negatif dengan tetap bangga menerima dirinya tanpa syarat (Bernard, 2013). Hal ini juga ditunjukkan subjek selama proses *forgiveness therapy*, subjek yang awalnya kurang memiliki keyakinan untuk menghadapi kehidupannya berubah menjadi lebih yakin. Subjek yang awalnya pasrah akan kehidupan pasca perceraian orang tuanya, berubah menjadi semangat untuk tetap meraih impian – impian yang telah disusun. Rasa rendah diri dalam diri subjek juga perlahan berubah menjadi rasa percaya diri. Subjek tetap bangga dan bersyukur memiliki orang tua yang hebat walaupun saat ini orang tua mereka telah bercerai. Selain itu, subjek yang awalnya terus menerus menyalahkan keadaan orang tua yang bercerai, kini berubah dengan menjadikan peristiwa tersebut sebagai pelajaran berharga untuk meneruskan kehidupannya kelak.

Tak hanya meningkatkan *self acceptance* pada diri subjek, *forgiveness therapy* juga dapat meningkatkan *happiness* pada diri subjek. Peningkatan *happiness* pada diri subjek dapat terlihat dari terjalinnya hubungan positif dengan orang lain. Subjek yang awalnya cenderung benci dan enggan untuk berkomunikasi dengan orang tuanya berubah menjadi sayang dan peduli tentang kabar orangtuanya. Melalui *forgiveness therapy*, subjek juga mulai menemukan makna positif dalam peristiwa apapun yang dialaminya, termasuk perceraian orang tua. Awalnya, subjek menganggap bahwa peristiwa perceraian orang tuanya merupakan hal buruk yang

---

menghancurkan hidupnya. Setelah mengikuti *forgiveness therapy*, subjek dapat mengambil hikmah dari peristiwa perceraian orang tuanya. Subjek menyadari bahwa melalui perceraian orangtuanya memotivasi subjek untuk dapat berprestasi di lingkungannya perkuliahan maupun lingkungan sosial subjek. Hal – hal inilah yang membuat *happiness* pada diri subjek meningkat.

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, memperlihatkan 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. Reaksi yang ditunjukkan pada sesi ini dapat menggambarkan bahwa subjek berhasil mengingat kembali rasa sakit dan merasakan hal tersebut. Tahap ini dapat dikatakan sebagai tahapan pertama pada proses *forgiveness therapy* yakni *uncovering phase* (Enright dalam Gani, 2011).

Dilanjutkan dengan sesi kedua, subjek diajak untuk dapat bersahabat dengan luka yang dirasakan. Pada sesi ini, terungkap bahwa beberapa subjek merasa belum secara utuh menerima keadaan perceraian orang tua yang dialami. Hal ini ditunjukkan oleh ungkapan yang diutarakan oleh subjek yang mengarah pada sikap pembiaran. Sikap pembiaran berbeda dengan sikap memaafkan (Gani, 2011). pembiaran terjadi saat seseorang tidak peduli terhadap orang yang dianggap melakukan kesalahan terhadap dirinya. Namun, memaafkan adalah sikap yang menerima keadaan dan tetap peduli juga cinta terhadap orang yang dianggap melakukan kesalahan.

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 tahap ini subjek telah membuat keputusan untuk lebih menyayangi dirinya dan orang tuanya walaupun telah bercerai. Secara tidak langsung, pada tahap ini subjek telah melakukan tahapan kedua pada proses *forgiveness therapy* yakni *decision to forgive phase* (Enright, dalam Gani, 2011).

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 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 ini subjek telah melakukan tahapan ketiga dari *forgiveness therapy* yakni *work phase*, dimana subjek dapat mendoakan diri sendiri maupun orang yang memberikan rasa sakit (Enright, dalam Gani, 2011).

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. Sehingga dapat diketahui, bahwa subjek dapat merasakan manfaat dari memaafkan dan menemukan makna baru dalam membangun hubungan dengan orang lain. Menurut Enright (dalam Gani, 2011), sesi ini merupakan tahapan terakhir dalam proses *forgiveness therapy* yaitu *deepening phase*.

### **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. Pelaksanaan *forgiveness therapy* 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. Selain itu, setelah mengikuti *forgiveness therapy* subjek juga merasakan bahwa amarah dan benci dalam diri subjek tidak dapat mengubah keadaan orang tua yang telah bercerai. Saat ini subjek memilih untuk menerima keadaan tersebut dan melanjutkan kehidupannya dengan tetap menghormati kedua orang tuanya. Subjek juga dapat memetik hal positif dari peristiwa perceraian orang tuanya dan menjadi lebih bersemangat untuk meraih cita – cita maupun mewujudkan impian – impiannya. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa peningkatan aspek – aspek *self acceptance* maupun *happiness* pada diri subjek meningkat setelah diberikan *forgiveness therapy*.

### **Saran**

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu tidak dapat menampung jumlah sampel yang lebih banyak dan tidak membatasi pemilihan subjek berdasarkan kondisi subjek dan orang tua pasca perceraian. Maka dari itu, saran untuk penelitian lanjutan ialah perlu diadakan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih banyak untuk memperkuat generalisasi dan memilih subjek berdasarkan kondisi subjek dan orang tua pasca perceraian.

### **Kepustakaan**

- 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 Menyertai- Nya. *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 Pscycological 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.
- Mahfuzhatillah, K. F. (2018). Studi Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Menunda Menikah Pada Dewasa Awal. *Jurnal ITTIHAD*, Vol. 2, No. 1, 1 – 9.

- 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
- Papalia, dkk. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*, Edisi IX, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Permatasari, D. (2017). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Anak Yang Berpisah Dengan Orang Tua Ditinjau Dari Keluarga Broken Home Dan Unbroken Home Di PSPA Batu. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- 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. (2023). *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.
- Zahra , S. A. (2020) *Perbedaan Kesiapan Menikah Berdasarkan Tipe Adult Attachment Pada Dewasa Awal Dari Keluarga Bercerai*. Skripsi thesis, Universitas Airlangga.
- 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.V7i1.245](http://doi.org/10.29080/jpp.v7i1.245)