

Kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai: Dapatkah ditingkatkan dengan pelatihan memaafkan?

Psychological well-being in adolescents with divorced parents: Can it be improved by forgiveness training?

Netty Widiastuti

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Santi Esterlita Purnamasari

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Email: nettywidiastuti@gmail.com

Abstract

Divorce has many negative impacts on teenagers, such as low psychological well-being caused by negative emotions that arise as a result of parents' divorce. This study aims to determine the effectiveness of forgiveness training to improve psychological well-being in adolescents with divorced parents. This study uses the quasi-experimental design Pretest-Posttest Control Group with Follow-up Design. The study subjects were 12 adolescents with divorced parents, consisting of 4 males and 8 females, with a male psychological well-being score in the medium-low category. Subjects were divided into 2 groups randomly, consisting of 6 subjects in the experimental group and 6 subjects in the control group. The experimental group was given intervention in the form of forgiveness training for 3 meetings and the control group was given a video on the power of forgiveness after the research was complete. Data collection was carried out using the Psychological Well-being Scale ($\alpha = 0,919$) and the Forgiveness Scale ($\alpha = 0,886$). The data analysis method used is the Independent Sample T-test and Paired Sample T-test. Based on these results, it can be interpreted that training to forgive can improve the psychological well-being of adolescents with divorced parents.

Keywords: forgiveness training; psychological well-being; adolescents with divorced parents

Abstrak

Perceraian membawa banyak dampak negatif pada remaja, seperti rendahnya kesejahteraan psikologis disebabkan oleh emosi-emosi negatif yang muncul akibat perceraian orang tua. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pelatihan memaafkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen Pretest-Posttest Control Group with Follow up Design. Subjek penelitian sebanyak 12 remaja dengan orangtua bercerai, yang terdiri dari 4 laki-laki dan 8 perempuan, dengan skor kesejahteraan psikologis pada kategori sedang-rendah. Subjek dibagi ke dalam 2 kelompok secara acak, terdiri dari 6 subjek di kelompok eksperimen dan 6 subjek kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa pelatihan memaafkan sebanyak 3 kali pertemuan dan pada kelompok kontrol diberikan video kekuatan memaafkan, setelah penelitian selesai. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis ($\alpha = 0,919$) dan Skala Memaafkan ($\alpha = 0,886$). Metode analisis data yang digunakan adalah Uji Independent Sample T-test dan Paired Sample T-test. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis; pelatihan memaafkan; remaja dengan orangtua bercerai

Copyright © 2024. Netty Widiastuti, Triana Noor E.D. Soeharto, Santi Esterlita Purnamasari

Received:2023-10-18

Revised:2024-02-02

Accepted:2024-03-14



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

Pendahuluan

Lestari (2018) menjelaskan bahwa keluarga sebagai fungsi utama pemeliharaan secara harmonis dan merupakan kelompok kecil yang terstruktur. Sebagian besar keluarga mendambakan keharmonisan dan keutuhan dalam keluarga serta terhindar dari pertengkaran dari setiap anggota keluarga. Namun, tidak semua keluarga bisa menjadi keluarga yang ideal, karena dalam kehidupan keluarga kerap kali terjadi suatu perselisihan dan keributan antar anggota keluarga (Wulandri & Fauziah, 2019). Konflik dalam sebuah hubungan merupakan sesuatu yang tidak dapat dipungkiri lagi, semakin tinggi rasa saling ketergantungan maka akan semakin meningkat pula kemungkinan terjadinya konflik (Lestari, 2018). Salah satu konflik yang sering terjadi dalam keluarga adalah perceraian (Ulfiah, 2016). Berdasarkan data yang dikutip dari BPS diperoleh data bahwa dari kurun tahun 2014-2016, terjadi peningkatan jumlah talak dan cerai di Indonesia. Pada tahun 2014, terdapat 344.237 kasus; tahun 2015 terdapat 347.256 kasus; dan tahun 2016 terdapat 365.633 kasus talak dan cerai (BPS, 2017).

Perceraian merupakan keadaan ketika suatu hubungan menjadi rusak dan berantakan yang terjadi secara tiba-tiba maupun dalam jangka waktu panjang yang menimbulkan situasi mencekam dan emosi yang berubah dengan cepat setiap pergantian peristiwa (Rye & Moore, 2015). Perceraian dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak dalam keluarga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ulfiah (2016) menemukan bahwa anak usia pra sekolah akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan menghadapi situasi yang baru. Sementara itu, pada remaja akan mengalami trauma yang mendalam. Selain itu, remaja juga menjadi murung, bahkan beberapa remaja merasa putus asa, tidak peduli dengan orang lain, tidak memikirkan masa depan dan melakukan hal-hal negatif sebagai pelampiasan, dan sedih berkepanjangan serta malu terhadap kondisi keluarga yang tidak harmonis (Lie dkk., 2019).

Menurunnya kualitas relasi di dalam keluarga dapat berdampak pada kesehatan emosi dan kesejahteraan (Lestari, 2018). Sejalan dengan itu, Stewart dan Brentano (2006) menjelaskan bahwa perceraian memiliki konsekuensi yang buruk bagi anak. Anak dan remaja dengan orangtua bercerai sering merasa terpukul, cenderung agresif, mengalami masalah emosi, memiliki harga diri yang rendah, memiliki masalah dengan teman sebaya, masalah akademik, masalah yang berhubungan dengan hukum, dan secara keseluruhan memiliki kebahagiaan dan kesejahteraan yang rendah.

Konsep kesejahteraan terbagi menjadi 2, yaitu kesejahteraan yang fokus pada kebahagiaan (hedonistik) yang dikenal dengan istilah kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan yang fokus pada kehidupan yang penuh dan memuaskan (eudaimonik) yang dikenal dengan istilah kesejahteraan psikologis (Deci & Ryan, 2008). Kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang merujuk pada kondisi terpenuhinya fungsi psikologi positif seseorang terkait penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989; 1995; 2014; 2017). Menurut Ryff (1989; 1995; 2014; 2017) kesejahteraan psikologis terdiri



dari 6 dimensi, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Kesejahteraan psikologis pada remaja sangat beragam. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2016) diketahui bahwa sebanyak 76% remaja memiliki kesejahteraan psikologis sedang, 13% berada pada kategori tinggi dan 11% berada pada kategori rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2011) menemukan bahwa sebanyak 53,25% remaja memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori rendah dan 46,75% remaja berada pada kategori tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ardiyah (2018) menemukan bahwa sebanyak 64,4% remaja memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang dan 35,6% lainnya berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara kepada 5 remaja dengan orangtua bercerai di dalam keluarga pada tanggal 22-23 Juli 2021. Pertanyaan wawancara didasarkan pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 4 dari 5 remaja dengan orangtua bercerai terindikasi mengalami masalah terkait dengan kesejahteraan psikologis.

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dan kesulitan dalam menciptakan motivasi untuk memperbaiki hubungan sosial yang rusak (Bono dkk., 2007). Begitu pula dengan remaja, seharusnya remaja termasuk remaja dengan orangtua bercerai, memiliki kesejahteraan psikologis, karena kesejahteraan psikologis membantu individu dalam mengembangkan potensi diri, meningkatkan kontrol atas hidup individu, meningkatkan keinginan untuk maju serta membantu individu dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain (Huppert, 2009). Namun, berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa remaja dengan orangtua bercerai tidak mampu mengekspresikan keinginan diri dan cenderung mengikuti keinginan dari orang tua, sehingga remaja dengan orangtua bercerai kurang memiliki kontrol pribadi untuk melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan diri sendiri. Selain itu, ada remaja yang merasa pesimis dan merasa malas untuk menjalani kehidupan setelah kedua orang tua memutuskan untuk bercerai. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dan kesulitan dalam menciptakan motivasi untuk memperbaiki hubungan sosial yang rusak (Bono dkk., 2007).

Kondisi seperti ini dapat mempengaruhi keadaan psikologis remaja dengan orangtua bercerai, padahal kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif dan pertumbuhan diri (Megawati & Herdiyanto, 2016). Selain itu, kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja dalam menumbuhkan emosi positif, kepuasan hidup, kebahagiaan, mengurangi depresi dan perilaku negatif remaja (Akhtar & Barlow, 2016). Sejalan dengan itu, Winefield dkk., (2012) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, akan merasa senang, merasa berdaya, merasa didukung, dan merasa puas dengan kehidupan. Sung dan Cunningham (2016) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mampu memelihara hubungan, berempati, memiliki koping yang baik, peduli dengan orang lain, menyadari dan menerima setiap emosi yang dirasakan, mandiri, percaya dengan kemampuan diri, merasa

puas dengan kehidupan, menunjukkan kebahagiaan, dapat beradaptasi dengan perubahan, mampu bangkit dari keterpurukan serta terpacu untuk mencapai tujuan.

Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja dengan orangtua bercerai, salah satunya dengan penggunaan strategi koping yang efektif dalam menangani *stressor* (Dewi & Soekandar, 2019). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, diketahui bahwa ada beberapa intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, diantaranya: Terapi memaafkan (Akhtar & Barlow (2016); Roxas & David (2017); Wijaya & Widiyastuti (2020); Subandi dkk., (2022)); Pelatihan orang tua sadar (Tegawati, 2016); Terapi kelompok (Yonatan et al., 2016); Kelompok psikoterapi positif (Sujana dkk., 2015); Pelatihan kesadaran (Astuti & Setiyawati, 2017); dan Relaksasi religius: Dzikir (Yusuf dkk., 2008).

Pada penelitian ini, peneliti memilih intervensi memaafkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai. Namun pada penelitian ini, intervensi akan dilakukan dengan cara memberikan pelatihan memaafkan pada remaja dengan orangtua bercerai. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, diketahui bahwa pelatihan memaafkan dapat digunakan untuk menangani berbagai masalah, seperti: pelatihan pemaafan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif (Amalia, dkk., 2022); pelatihan memaafkan untuk menurunkan kemarahan remaja yang tinggal di panti asuhan (Wulandari, dkk., 2023); dan pelatihan memaafkan untuk menurunkan tingkat stress kerja pada perawat (Razkia, 2018). Beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada tujuan pemberian pelatihan memaafkan, dimana penelitian sebelumnya digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif (Amalia, dkk., 2022); menurunkan kemarahan (Wulandari, dkk., 2023); serta menurunkan tingkat stress (Razkia, 2018). Sementara itu, pada penelitian ini pelatihan memaafkan digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai. Selain itu, perbedaan yang lain terletak pada subjek penelitiannya, dimana pada penelitian sebelumnya penelitian difokuskan kepada wanita korban KDRT, remaja yang tinggal di panti asuhan dan perawat. Hal lain yang membedakan terletak pada tahapan pelatihan yang diberikan, dimana pada penelitian (Amalia dkk., 2022) terdiri dari 4 tahapan berupa tahap *revivication* (merasakan kembali pengalaman masa lalu); tahap *reframing* (mengubah makna awal dengan makna baru); tahap *self affirmation* (mengucapkan kalimat positif sederhana kepada diri sendiri secara berulang); dan tahap *relaxation* (melepaskan ketegangan fisik dan membuat pikiran tidak terfokus pada kecemasan). Sementara itu, pada penelitian ini tahap pemaafan terdiri dari 4 tahap, yaitu: tahap pengungkapan; tahap keputusan; tahap tindakan dan tahap pendalaman.

Pemilihan intervensi memaafkan didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Akhtar dan Barlow (2016) yang menemukan bahwa memaafkan berbagai pelanggaran dalam kehidupan nyata efektif dalam meningkatkan berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian dari Subandi dkk., (2022) yang menemukan bahwa terapi pemaafan memberikan dampak yang signifikan pada peningkatan kesejahteraan psikologis pada narapidana wanita. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh



Astuti dan Maretih (2018) menemukan bahwa remaja yang dapat memaafkan dirinya, situasi dan orang lain, maka remaja akan mampu menjalin hubungan baik serta dapat memaknai peristiwa yang dialami, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, memaafkan merupakan intervensi teraupetik yang membebaskan individu dari amarah dan rasa bersalah akibat dari kemarahan yang tidak disadari. Memaafkan membantu individu melupakan pengalaman menyakitkan dari masa lalu, merekonsiliasi hubungan akibat dari ekspresi kemarahan, dan mengurangi kemarahan dalam hubungan kasih sayang serta mengurangi dorongan untuk melakukan kekerasan (Fitzgibbons, 1986).

Namun, meskipun berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terdapat banyak intervensi psikologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Akhtar & Barlow, 2016; Roxas & David, 2017; Wijaya & Widiyastuti, 2020; Subandi dkk., 2022; Tegawati, 2016; Yonatan et al., 2016; Sujana dkk., 2015; Astuti & Setiyawati, 2017; Yusuf dkk., 2008), tetapi dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis bagi remaja dengan orangtua bercerai, karena kondisi tidak harmonis dan keluarga yang bercerai menimbulkan dampak psikologis pada remaja, seperti perasaan marah, tertekan, dan merasa bersalah sebagai indikasi kesejahteraan psikologis yang rendah (Ifdil, Sari & Putri, 2020). Selain itu pada penelitian ini, digunakan intervensi berupa pelatihan memaafkan, dimana dari penelitian sebelumnya (Akhtar & Barlow (2016); Roxas & David (2017); Wijaya & Widiyastuti (2020); Subandi dkk., (2022)) menggunakan terapi memaafkan. Pemilihan intervensi berupa pelatihan memaafkan ini diharapkan dapat membantu remaja dengan orangtua bercerai dalam menguasai pengetahuan, keterampilan dan perilaku yang dilatihkan dalam program pelatihan, sehingga dapat diaplikasikan dalam jangka waktu pendek maupun panjang (Santoso, 2010). Oleh karena itu, pada penelitian ini dipilih pelatihan memaafkan, bukan terapi memaafkan.

Memaafkan merupakan kesediaan untuk meninggalkan perasaan benci, penilaian negatif dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang yang telah menyakiti secara tidak adil, serta menumbuhkan sifat belas kasih, kemurahan hati dan bahkan cinta terhadap orang yang telah menyakiti (Enright & North, 1998; Enright dkk., 2016). Memaafkan merupakan salah satu keterampilan yang dapat dilatih melalui proses pelatihan. Pendapat ini didukung oleh Enright dkk., (1998) yang mengatakan bahwa individu dapat dididik tentang memaafkan, tetapi individu yang dapat memutuskan untuk memaafkan atau tidak memaafkan. Sejalan dengan itu, Luskin dkk., (2005) menjelaskan bahwa memaafkan merupakan keterampilan yang dapat diajarkan dalam bentuk kelompok. Berdasarkan pendapat tersebut, maka pada penelitian ini, memaafkan akan diberikan melalui pelatihan. Pelatihan adalah kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan keahlian, pengetahuan, pengalaman atau perubahan sikap individu (Santoso, 2010). Pelatihan dapat membantu peserta dalam menguasai pengetahuan, keterampilan dan perilaku yang dilatihkan dalam program pelatihan, sehingga dapat diaplikasikan baik untuk jangka waktu yang pendek maupun panjang (Santoso, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan memaafkan adalah kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan memaafkan yang ditandai dengan kesediaan untuk meninggalkan perasaan benci, penilaian negatif dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang yang telah menyakiti secara tidak adil, serta menumbuhkan sifat belas kasih, kemurahan hati dan bahkan cinta terhadap orang yang telah menyakiti. Memaafkan memiliki tahap- tahap yang harus dilalui oleh individu. Menurut Enright & North, (1998); Enright dkk., (2016) terdapat 4 tahap dalam memaafkan, antara lain: tahap pengungkapan, tahap keputusan, tahap tindakan dan tahap pendalaman. Tahap- tahap memaafkan ini akan dijadikan sebagai dasar pelaksanaan pelatihan memaafkan.

Menurut penelitian Bono dkk., (2007) memaafkan melibatkan pengurangan motivasi negatif dan pembentukan kembali motivasi positif terhadap orang yang telah menyakiti. Memaafkan bekerja secara langsung pada emosi kemarahan, kebencian dan permusuhan dengan cara mengurangi intensitas dari emosi- emosi tersebut dari pikiran dan perasaan individu. Ketika individu mampu memaafkan pengalaman hidup yang mengecewakan, maka dapat meredakan dan membebaskan individu dari kemarahan dan luka yang dirasakan (Fitzgibbons, 1998). Sebelum memaafkan, individu akan mengingat kembali pengalaman menyakitkan yang pernah terjadi. Individu akan mengkonfrontasi kemarahan, menerima rasa malu, menyadari faktor- faktor pemicu, melatih kesadaran terhadap pelanggaran, pemahaman sudut pandang pelaku, menyadari akibat buruk yang akan terjadi, dan memberikan pemahaman bahwa dunia bisa diubah (Enright & North, 1998).

Pada tahap ini individu menjadi sadar akan masalah dan perasaan marah, benci, kecewa terkait dengan peristiwa yang dialami. Pada tahap ini, individu mungkin tidak ingin memaafkan kesalahan pelaku yang telah menyakiti (Fitzgibbons, 1998). Namun, dengan mengingat kembali, maka individu mengenali dan menganalisis emosi negatif yang muncul, maka individu akan termotivasi untuk meredakan emosi- emosi negatif yang dirasakan, sehingga individu tersebut akan melepaskan perasaan marah, berusaha melindungi hubungan agar tidak dirugikan oleh kemarahan dan kekecewaan di masa lalu dalam suatu hubungan (Fitzgibbons, 1998). Memaafkan membantu orang untuk mendapatkan kembali persepsi bahwa hubungan individu dengan orang yang telah menyakiti ditandai oleh kedekatan dan komitmen (Tsang dkk., 2006).

Oleh karena itu, memaafkan orang terdekat menyebabkan individu merasa bahwa individu telah "terhubung kembali" pada sumber dukungan sosial yang penting dan sekali lagi dapat mengambil keuntungan dari sumber daya material dan emosional yang dapat diberikan oleh ikatan sosial yang mendukung. Hal ini dapat membuat kesejahteraan individu meningkat (Bono dkk., 2007). Selain itu, individu yang mampu memaafkan akan mendorong berkembangnya kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan menumbuhkan hubungan positif dengan yang lain, yang dapat membuat kesejahteraan individu meningkat (Bono dkk., 2007). Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui efektivitas pelatihan memaafkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai.



Metode

Desain

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group with Follow up Design*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 12 remaja dengan orangtua bercerai, yang terdiri dari 4 remaja laki-laki dan 8 remaja perempuan. Partisipan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok ini dilakukan secara acak, yaitu dengan menuliskan angka 1-12, selanjutnya partisipan yang mendapatkan angka ganjil dimasukkan ke dalam kelompok kontrol dan partisipan yang mendapatkan angka genap dimasukkan dalam kelompok eksperimen.

Prosedur

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan instrumen pengumpulan data dan modul pelatihan yang akan digunakan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Skala Kesejahteraan Psikologis dan Skala Memaafkan. Peneliti melakukan modifikasi pada Skala Kesejahteraan Psikologis dengan menambahkan butir pernyataan untuk menyeimbangkan jumlah butir pada setiap dimensi. Sementara itu, butir-butir pernyataan dalam Skala Memaafkan disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari (Enright dkk., 2016). Sebelum digunakan, kedua instrumen tersebut melalui tahap penilaian dari ahli untuk melihat kesesuaian butir pernyataan dengan teori yang digunakan. Setelah itu, diuji cobakan kepada 105 remaja untuk melihat koefisien reliabilitas dari masing-masing instrumen.

Selanjutnya, modul pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah modul yang dimodifikasi dari modul Rismasrini (2016). Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menyesuaikan pada partisipan yang diikuti sertakan dan menggabungkan sesi yang memiliki kegiatan serupa menjadi satu, menyesuaikan dengan situasi pandemi Covid-19, sehingga pelatihan diberikan secara daring serta memodifikasi durasi waktu pemberian pelatihan. Setelah proses modifikasi, selanjutnya dilakukan *professional judgement* terhadap modul yang diberikan kepada 2 orang ahli untuk menilai sejauhmana modul tersebut dapat digunakan. Selanjutnya dilakukan uji coba modul kepada 2 orang remaja untuk mengetahui kesesuaian isi modul dengan kondisi di lapangan. Pelatihan memaafkan ini diberikan sebanyak 4 sesi dan berlangsung selama 3 hari, dengan durasi 50-90 menit dari setiap pertemuan. Setelah melakukan modifikasi pada modul, selanjutnya peneliti melakukan *professional judgement* pada ahli, untuk mengetahui kesesuaian dalam isi modul. Setelah melalui *professional judgement*, selanjutnya dilakukan uji coba modul pada remaja dengan orangtua bercerai, untuk mengetahui kesesuaian isi modul dengan kondisi di lapangan.

Setelah alat pengumpulan data dan modul siap digunakan, selanjutnya masuk pada tahap pelaksanaan penelitian. Tahap pelaksanaan ini, dimulai dengan memberikan *informed consent* pada partisipan penelitian. Pada penelitian ini, *informed consent*

diberikan melalui *whatsapp group* yang telah dibuat untuk memudahkan koordinasi pada saat pelaksanaan pelatihan. Selanjutnya, peneliti memberikan skala *pretest* kepada partisipan untuk mengetahui *baseline* skor kesejahteraan psikologis setiap partisipan. Berdasarkan hasil *pretest* didapatkan 25 dari 105 responden yang sesuai dengan kriteria. Namun, hanya 12 responden yang dapat dihubungi. Hasil skala *pretest* menunjukkan bahwa semua responden memiliki skor kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Setelah menemukan *baseline*, selanjutnya masuk pada tahap pemberian intervensi, yaitu pelatihan memaafkan. Pada setiap pertemuan, partisipan akan diminta melakukan pelaporan diri terkait dengan emosi dan pikiran negatif serta keinginan untuk memaafkan orang yang telah menyakiti. Setelah itu, pada pertemuan terakhir, peneliti memberikan skala *posttest* untuk melihat skor kesejahteraan psikologis pada partisipan setelah diberikan pelatihan memaafkan. Selain itu, peneliti juga melakukan evaluasi pada pertemuan terakhir dengan meminta kritik dan saran pada setiap partisipan. Setelah melakukan evaluasi dan terminasi, peneliti juga melakukan *follow up* untuk melihat kembali kondisi responden pasca pemberian pelatihan. *Follow up* dilaksanakan 2 minggu setelah terminasi untuk melihat kembali kesejahteraan psikologis yang dimiliki responden.

Instrumen

Kesejahteraan psikologis. Pengukuran kesejahteraan psikologis dilakukan dengan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis dimodifikasi oleh peneliti dari penelitian Rachmayani dan Ramdhani (2014). Modifikasi yang dilakukan adalah dengan menambahkan beberapa pernyataan untuk menyeimbangkan jumlah pernyataan pada setiap dimensi. Misalnya “Saya dapat merasakan adanya arah dan tujuan dalam hidup” dan “Saya dapat membuat keputusan untuk hidup saya tanpa campur tangan dari orang lain”. Pilihan jawaban dalam skala berupa: (1) sangat sesuai, (2) sesuai, (3) tidak sesuai, dan (4) sangat tidak sesuai. Berdasarkan uji daya deskriminasi diketahui bahwa ada 12 pernyataan yang tidak valid, sehingga jumlah pernyataan yang valid ada 48, dengan nilai *Cranbach Alpha* sebesar 0,919.

Memaafkan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Skala Memaafkan yang disusun oleh peneliti, berdasarkan tahap-tahap memaafkan dari (Enright dkk., 2016). Skala ini terdiri dari 36 butir pernyataan dengan alternative jawaban: (1) sangat sesuai, (2) sesuai, (3) tidak sesuai, dan (4) sangat tidak sesuai. Contoh pernyataan berupa “Saya membenci orang yang telah menyakiti saya” dan “Membenci orang lain membuat saya lelah”. Uji reliabilitas Skala Memaafkan menghasilkan koefisien *Cranbach Alpha* sebesar 0,886.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji non parametric, berupa Uji *Independent Sample T-test*, untuk melihat perbandingan kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta Uji *Paired Sample T-test*, untuk melihat



perbandingan kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen antara *pretest-posttest-follow up*.

Hasil

Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan analisis data deskriptif, maka dapat dilakukan pengkategorisasian pada kedua variabel penelitian. Kategorisasi yang akan digunakan adalah jenjang berdasarkan distribusi normal. Tujuan dari kategorisasi ini adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok- kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2016). Pada penelitian ini, peneliti melakukan kategorisasi pada Skala Kesejahteraan Psikologis, berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi 3 kategori. Adapun distribusi skor kesejahteraan psikologis tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Selanjutnya, distribusi skor tersebut, digunakan untuk mengkategorisasikan skor kesejahteraan psikologis antara *pretest-posttest-follow up* pada subjek yang disajikan pada Tabel 2. Selain itu, perubahan skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* Skala Kesejahteraan Psikologis pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada gambar 1.

Tabel 1

Distribusi Skor Kesejahteraan Psikologis

Norma	Interval Skor	Kategori
$X \geq (\mu + 1.\sigma)$	$X \geq 144$	Tinggi
$(\mu - 1.\sigma) \leq X < (\mu + 1.\sigma)$	$96 \leq X < 144$	Sedang
$X < (\mu - 1.\sigma)$	$X < 96$	Rendah

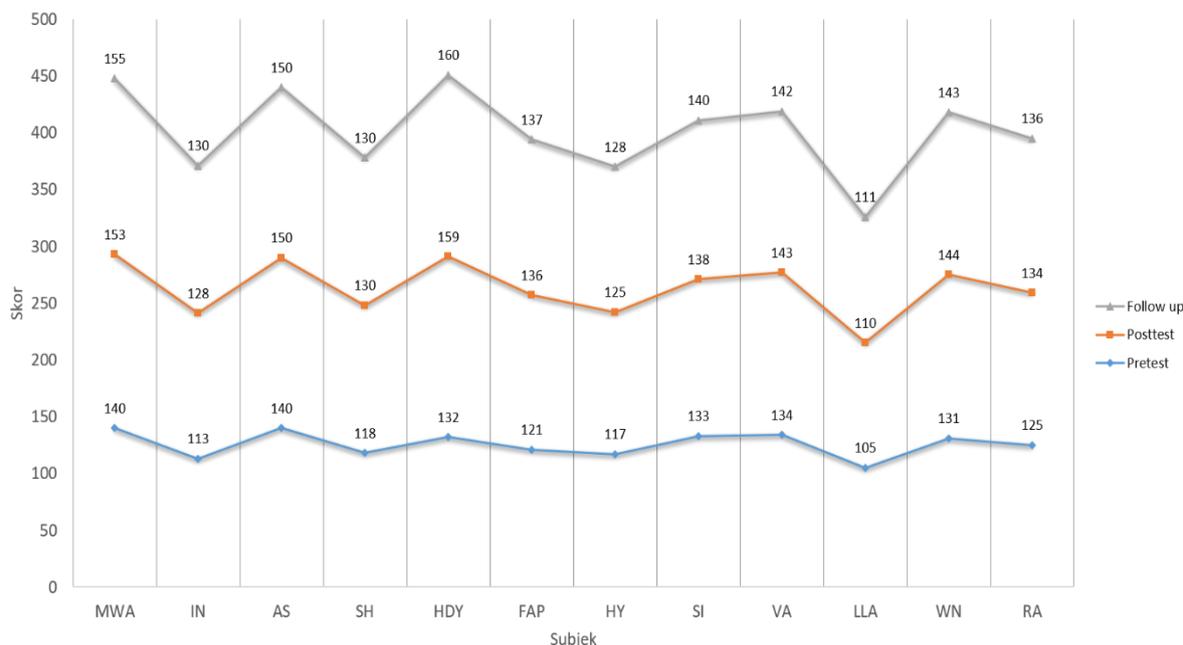
Tabel 2

Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis

Kel	Subjek	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Follow up	Kategori
KE	MWA	140	Sedang	153	Tinggi	155	Tinggi
	IN	113	Sedang	128	Sedang	130	Sedang
	AS	140	Sedang	150	Tinggi	150	Tinggi
	SH	118	Sedang	130	Sedang	130	Sedang
	HDY	132	Sedang	159	Tinggi	160	Tinggi
	FAP	121	Sedang	136	Sedang	137	Sedang
KK	HY	117	Sedang	125	Sedang	128	Sedang
	SI	133	Sedang	138	Sedang	140	Sedang
	VA	134	Sedang	143	Sedang	142	Sedang
	LLA	105	Sedang	110	Sedang	111	Sedang
	WN	131	Sedang	144	Tinggi	143	Sedang
	RA	125	Sedang	134	Sedang	136	Sedang

Gambar 1

Perubahan Skor Kesejahteraan Psikologis antara *Pretest-Posttest-Follow up*



Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi untuk menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan. Peneliti melakukan analisis uji normalitas untuk mengetahui distribusi sebaran data. Adapun hasil analisis uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebaran skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* Skala Kesejahteraan Psikologis pada kelompok eksperimen mengikuti distribusi data normal ($p > 0,050$). Sementara itu, sebaran skor *pretest*, *posttest*, dan *follow up* Skala Kesejahteraan Psikologis pada kelompok kontrol mengikuti distribusi data normal ($p > 0,050$). Selanjutnya, untuk sebaran skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* Skala Memaafkan pada kelompok eksperimen juga mengikuti distribusi data normal ($p > 0,050$). Sementara itu, sebaran skor *pretest*, *posttest*, dan *follow up* Skala Memaafkan pada kelompok kontrol mengikuti distribusi data normal ($p > 0,050$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semua sebaran data *pretest*, *posttest*, dan *follow up* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengikuti distribusi data normal ($p > 0,050$).

Selain melakukan uji normalitas, peneliti juga melakukan uji homogenitas sebagai uji prasyarat. Adapun hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 4. Berdasarkan Tabel 4, uji homogenitas dari *Levene Statistic*, diperoleh nilai $F = 0,224$ dengan $p = 0,949$, berarti data memenuhi prasyarat homogenitas, atau data berasal dari populasi yang sama ($p > 0,050$).



Tabel 3

Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest Kelompok Eksperimen	.889	6	.315
Posttest Kelompok Eksperimen	.901	6	.377
Follow up Kelompok Eksperimen	.883	6	.284
Pretest Kelompok Kontrol	.874	6	.243
Posttest Kelompok Kontrol	.888	6	.307
Follow up Kelompok Kontrol	.827	6	.101

Tabel 4

Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.224	5	30	.949

Uji Hipotesis

Hasil perbandingan skor kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 5. Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai *t* pretest sebesar 0,478 dengan nilai $p = 0,634$ ($p \geq 0,050$), berarti tidak ada perbedaan skor kesejahteraan psikologis pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan memaafkan. Selanjutnya, untuk *posttest*, diperoleh nilai $t = 1,379$, dengan $p = 0,198$ ($p \geq 0,050$), berarti tidak ada perbedaan skor kesejahteraan psikologis pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan memaafkan. Sementara itu, untuk *follow up*, diperoleh $t = 1,415$, dengan $p = 0,188$ ($p \geq 0,050$), berarti tidak ada perbedaan skor kesejahteraan psikologis pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan memaafkan.

Sementara itu, untuk hasil perbandingan kesejahteraan psikologis antara *pretest-posttest-follow up* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada Tabel 6. Berdasarkan tabel 6, diperoleh nilai t sebesar -6,237, dengan $p = 0,002$ ($p < 0,05$), berarti ada perbedaan skor kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen antara pengukuran sebelum dan setelah diberikan pelatihan memaafkan, di mana kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan memaafkan ($mean = 142,67$) lebih tinggi dari pada sebelum diberikan pelatihan memaafkan ($mean = 127,33$). Selanjutnya, untuk perbandingan *posttest-follow up*, diperoleh nilai $t = -2,739$, dengan $p = 0,041$ ($p < 0,05$), berarti ada perbedaan skor kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen antara *posttest* dengan *follow up*, di mana kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen saat *follow up* ($mean = 143,67$) lebih tinggi dari pada skor *posttest* ($mean = 142,67$).

Tabel 5

Hasil Uji *Independent Sample T-test*

Pengukuran	Nilai t	Sig. (2-tailed)
1. <i>Pretest</i> KE-KK	0,478	0,643
2. <i>Posttest</i> KE-KK	1,379	0,198
3. <i>Follow up</i> KE-KK	1,415	0,188

Tabel 6

Hasil Uji *Paired Sample T-test*

Pengukuran	t	Sig. (2-tailed)	Mean		
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
1. <i>Pretest-Posttest</i> KE	-6,237	0,002	127,33	142,67	143,67
2. <i>Posttest-Follow up</i> KE	-2,739	0,041			

Analisis Tambahan

Peneliti melakukan analisis tambahan untuk mengetahui skor kemampuan memaafkan pada kelompok eksperimen. Data dianalisis menggunakan Uji *Paired Sample T-test*. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa nilai p sebesar 0,004 ($p < 0,05$), berarti ada perbedaan skor kemampuan memaafkan pada kelompok eksperimen antara *pretest* dengan *posttest*, di mana skor memaafkan kelompok eksperimen ketika *posttest* ($mean = 106,67$) lebih tinggi dari skor *pretest* ($mean = 95,17$). Sementara itu, dari hasil perbandingan skor memaafkan antara *posttest* dengan *follow up* diperoleh nilai p sebesar 0,012 ($p < 0,05$), berarti terdapat perbedaan skor memaafkan pada kelompok eksperimen ketika *posttest* dengan *follow up*, dimana skor memaafkan saat *follow up* lebih tinggi ($mean = 108,00$) daripada *posttest* ($mean = 106,67$). Kedua hasil analisis tersebut dapat dilihat lebih rinci pada Tabel 7.

Tabel 7

Hasil Analisis Tambahan

Pengukuran	t	Sig. (2-tailed)	Mean		
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
1. <i>Pretest-Posttest</i> KE	-4,956	0,004	95,17	106,67	108,00
2. <i>Posttest-Follow up</i> KE	-1,865	0,012			

Pembahasan

Tidak adanya perbedaan kesejahteraan psikologis antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, ini terjadi karena James (dalam Arif, 2016) menjelaskan bahwa



emosi merupakan suatu penghayatan individu terhadap peristiwa- peristiwa penting yang menimbulkan dampak besar pada kesejahteraan maupun berpotensi menimbulkan perubahan besar dalam kehidupan. Penghayatan terhadap peristiwa penting ini juga dirasakan oleh remaja dengan orangtua bercerai, di mana remaja dengan orangtua bercerai akan merasa takut dan cemas akan ditinggalkan oleh salah satu orangtua, menyalahkan diri sendiri, sedih, marah, dan trauma dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis (Hetherington, dalam Ulfiah, 2016).

Emosi- emosi yang dirasakan akibat peristiwa penting dalam hidup akan membuat individu menyiapkan diri untuk bertindak guna mempertahankan kesejahteraannya (Arif, 2016). Sejalan dengan itu, Huppert (2009); Ruggeri, dkk., (2020) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah tentang hidup berjalan dengan baik, dan kombinasi antara perasaan positif dan keberfungsian secara efektif yang berkelanjutan dalam jangka waktu panjang. Kesejahteraan psikologis tidak mengharuskan individu selalu merasa baik setiap waktu, tetapi pengalaman emosi yang menyakitkan seperti kecewa, gagal dan sedih merupakan bagian dari kehidupan. Namun, emosi negatif yang menetap dan bertahan lama dapat mengganggu kemampuan untuk berfungsi dalam kehidupan sehari- hari, sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Huppert, 2009; Marsh, dkk., 2020).

Sementara itu, pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis antara *pretest-posttest-follow up*, tetapi perbedaan tersebut masih dalam 1 kategori yang sama, yaitu kategori sedang. Hal ini terjadi karena kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep tentang hidup berjalan dengan baik, dan kombinasi antara perasaan positif dan keberfungsian secara efektif yang berkelanjutan dalam jangka waktu panjang (Huppert, 2009; Marsh, dkk., 2020). Selain itu, adanya perbedaan skor kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen ini, terjadi karena berdasarkan penelitian Bono dkk., (2007); McCauley, Billingsley, & McCullough, (2022) diketahui bahwa memaafkan melibatkan pengurangan motivasi negatif dan pembentukan kembali motivasi positif terhadap orang yang telah menyakiti. Memaafkan bekerja secara langsung pada emosi kemarahan, kebencian dan permusuhan dengan cara mengurangi intensitas dari emosi- emosi tersebut dari pikiran dan perasaan individu. Ketika individu mampu memaafkan pengalaman hidup yang mengecewakan, maka dapat meredakan dan membebaskan individu dari kemarahan dan luka yang dirasakan (Fitzgibbons, 1998; Renz, 2023).

Hal yang sama juga dirasakan oleh subjek AS saat *follow up*, di mana ketika muncul perasaan negatif secara tiba- tiba, subjek AS mencoba memahami situasi yang terjadi dari sudut pandang yang lain, sehingga AS tidak langsung menyalahkan orang lain atas situasi yang terjadi. AS mengatakan dengan keterampilan yang diberikan pada saat pelatihan, membuat AS dapat berdamai dengan emosi negative yang muncul akibat situasi maupun orang lain yang telah berbuat kesalahan, sampai pada akhirnya AS dapat memaafkan situasi yang terjadi dalam kesehariannya.

Sebelum memaafkan, individu akan mengingat kembali pengalaman menyakitkan yang pernah terjadi. Individu akan mengkonfrontasi kemarahan, menerima rasa malu, menyadari faktor- faktor pemicu, melatih kesadaran terhadap pelanggaran, pemahaman sudut pandang pelaku, menyadari akibat buruk yang akan terjadi, dan memberikan pemahaman bahwa dunia bisa diubah (Enright & North, 1998; Enright dkk., 2016). Pada tahap ini individu menjadi sadar akan masalah dan perasaan marah, benci, kecewa terkait dengan peristiwa yang dialami. Pada tahap ini, individu mungkin tidak ingin memaafkan kesalahan pelaku yang telah menyakiti (Fitzgibbons, 1998; Raj & Wiltermuth, 2016). Namun, dengan mengingat kembali, maka individu mengenali dan menganalisis emosi negatif yang muncul, maka individu akan termotivasi untuk meredakan emosi- emosi negatif yang dirasakan, sehingga individu tersebut akan melepaskan perasaan marah, berusaha melindungi hubungan agar tidak dirugikan oleh kemarahan dan kekecewaan di masa lalu dalam suatu hubungan (Fitzgibbons, 1998; Renz, 2023).

Hal yang sama juga terjadi pada subjek SH, meskipun merasakan kecewa, marah dan kesal dengan ayah karena berpisah dengan ibu dan membentuk keluarga baru, tetapi SH berangsur- angsur menerima kondisi tersebut, sehingga SH juga tidak segan untuk berkomunikasi dengan ibu dan saudara sambungannya. Menurut Astuti dan Marettih (2018) remaja yang dapat memaafkan dirinya, situasi dan orang lain, maka remaja tersebut akan mampu menjalin hubungan baik serta dapat memaknai peristiwa yang dialami, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kondisi yang sama juga dialami oleh subjek SH, HDY dan FAP, di mana ketiganya sudah menerima peristiwa yang terjadi di dalam keluarga, dan menganggap bahwa peristiwa yang terjadi dalam keluarga adalah jalan terbaik untuk kedua orangtua ketiganya. Memaafkan membantu orang untuk mendapatkan kembali persepsi bahwa hubungan individu dengan orang yang telah menyakiti ditandai oleh kedekatan dan komitmen (Tsang dkk., 2006; Warmke, 2016). Sama halnya yang dialami oleh subjek AS, meskipun AS merasa marah dan kecewa pada ayah, tetapi AS tetap merindukan dan selalu menyebutkan ayah setiap berdoa.

Oleh karena itu, memaafkan orang terdekat menyebabkan individu merasa bahwa individu telah "terhubung kembali" pada sumber dukungan sosial yang penting dan sekali lagi dapat mengambil keuntungan dari sumber daya material dan emosional yang dapat diberikan oleh ikatan sosial yang mendukung. Hal ini dapat membuat kesejahteraan individu meningkat (Bono dkk., 2007; Tongeren, 2015; Renz, 2023). Selain itu, individu yang mampu memaafkan akan mendorong berkembangnya kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan menumbuhkan hubungan positif dengan yang lain, yang dapat membuat kesejahteraan individu meningkat (Bono dkk., 2007; Raj, Elizabeth, & Padmakumari, 2016). Kondisi serupa juga dialami oleh subjek SH, dan FAP, di mana kedua subjek tersebut mengatakan bahwa perceraian dari orangtua membuat kedua subjek menjadi lebih mandiri, dengan cara bekerja dan membantu perekonomian keluarga, bahkan keduanya tidak harus meminta uang lagi kepada ibu, tetapi justru keduanya memberi kepada ibu. Selain SH dan FAP, subjek HDY juga menjadi pribadi yang lebih



mandiri, bertanggung jawab serta menjaga diri agar tidak melakukan perbuatan yang membuat ibu sedih kembali.

Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Akhtar dan Barlow (2016) menunjukkan bahwa terapi memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan populasi yang mengalami berbagai masalah akibat trauma. Hasil penelitian yang sama juga diperoleh dari Roxas dan David (2017) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis belas kasih dan memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada konselor. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Subandi dkk., (2022) menemukan bahwa terapi pemaafan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana wanita. Temuan dalam penelitian ini dapat menjawab pertanyaan dalam penelitian Akhtar dan Barlow (2016), bahwa intervensi berbasis memaafkan dapat meningkatkan kesehatan mental individu, termasuk di dalamnya terkait dengan kesejahteraan psikologis tanpa terbatas pada kelompok subjek tertentu.

Namun, terdapat beberapa keterbatasan pada penelitian ini. Pada tahap keputusan dan tindakan keterampilan yang diberikan kepada subjek belum jelas. Seleksi subjek, khususnya terkait kemampuan memaafkan belum sesuai, sehingga tidak tampak *baseline* kemampuan memaafkan yang dimiliki subjek. Pelatihan memaafkan hanya diberikan selama 3 kali pertemuan dengan 4 tahap serta pelatihan diberikan secara daring, sehingga tidak bisa mengontrol kekuatan jaringan dari setiap subjek. Sementara itu, pada penelitian Subandi dkk., (2022) intervensi diberikan sebanyak 6 sesi dan dilakukan dalam waktu 2 kali setiap minggu, dengan durasi kurang lebih 120 menit serta diberikan secara luring. Perbedaan dari jumlah sesi, waktu, dan durasi dari pemberian intervensi ini kemungkinan yang membuat penelitian ini hasilnya berbeda. Terlebih lagi penelitian Subandi dkk., (2022) memberikan intervensi secara luring, sehingga pesan yang disampaikan akan lebih mudah diterima dan tersampaikan kepada subjek, daripada pemberian secara daring yang sangat terpengaruh dengan kekuatan jaringan setiap subjek.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai. Hal ini tampak dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan memaafkan.

Berdasarkan hasil tersebut, partisipan penelitian diharapkan dapat melatih keterampilan memaafkan yang telah diberikan, seperti menuliskan pikiran dan perasaan yang muncul terkait dengan peristiwa tidak menyenangkan yang terjadi, sehingga subjek penelitian dapat menyadari pikiran dan perasaan tersebut serta menyadari bahwa ada luka yang timbul akibat peristiwa tidak menyenangkan tersebut, karena memaafkan membutuhkan kesadaran bahwa diri sedang terluka atau tidak baik-baik saja. Selain menyadari pikiran dan perasaan, subjek penelitian juga diharapkan dapat melatih keterampilan relaksasi pernapasan yang diberikan sebagai bagian dari tahap untuk

memaafkan, sehingga ketika sedang mengingat kembali dan merasakan perasaan tidak menyenangkan, subjek dapat mengembalikan perasaannya menjadi lebih baik. Subjek juga diharapkan melatih kembali keterampilan *reframing* yang diberikan sebagai bagian dari tahap untuk memaafkan. Hal yang terpenting adalah memaafkan merupakan suatu proses yang panjang dan membutuhkan kesediaan pada setiap individu, sehingga bukan masalah apabila seseorang masih belum bisa memaafkan, karena memaafkan bukan sesuatu hal yang dapat dipaksakan dan dapat muncul secara tiba-tiba.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memperjelas kembali keterampilan yang akan diberikan kepada subjek, terutama pada tahap keputusan dan tindakan, agar subjek mengetahui langkah selanjutnya untuk bisa memaafkan. Selain itu, peneliti juga diharapkan lebih teliti lagi pada saat seleksi subjek, khususnya dalam menyeleksi kemampuan memaafkan, sehingga dapat dipastikan *baseline* kemampuan memaafkan yang dimiliki subjek berada pada kategori rendah. Hal lain yang harus dilakukan peneliti selanjutnya adalah pertimbangan jarak pengukuran antara *pretest-posttest-follow up* tidak terlalu lama, sehingga hasil yang diperoleh tidak terpengaruh oleh faktor eksternal lain.

Referensi

- Akhtar, S., & Barlow, J. (2016). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Trauma, Violence, and Abuse* (Vol. 19, Issue 1, pp. 107–122).
- Amalia, H. P., Setyowati, T., Purwanto, A., Indojacmiko, & Lestari, S. (2022). Pelatihan Pemaafan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Wanita Korban KDRT. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 45–51. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.437>
- Anggraeni, R. D. (2011). Hubungan Antara Religiusitas Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jptt.v2n1.p29-45>
- Ardiyah, F. (2018). *Hubungan antara self compassion dengan kesejahteraan psikologis pada remaja*. UMBY.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Astuti, N. B., & Setiyawati, D. (2017). Program Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Caregiver Pasien Kanker Anak. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(2), 109. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.43407>
- Astuti, W., & Marettih, A. K. (2018). Apakah Pemaafan Berkorelasi Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan? *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 41. <https://doi.org/10.25077/jip.2.1.41-53.2018>
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182–195. <https://doi.org/10.1177/0146167207310025>



- BPS. (2017). *Jumlah nikah, talak, cerai serta rujuk, 2014-2016*. Jakarta: BPS-Statistic Indonesia. <https://www.bps.go.id/indicator/27/176/1/jumlah-nikah-talak-dan-cerai-serta-rujuk.html>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Dewi, K. S., & Soekandar, A. (2019). *Kesejahteraan anak dan remaja pada keluarga bercerai di Indonesia: review naratif*. 11(1), 42–78.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). *The psychology of interpersonal forgiveness*. The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Lee, Y. R., Hirshberg, M. J., Litts, B. K., Schirmer, E. B., Irwin, A. J., Klatt, J., & Hunt, J. (2016). Examining group forgiveness: Conceptual and empirical issues. *Peace and Conflict*, 22(2), 153–162. <https://doi.org/10.1037/pac0000153>
- Enright, R. D., & North, J. (1998). *Exploring Forgiveness*. The University of Wisconsin Press.
- Fitzgibbons, R. P. (1998). *THE COGNITIVE AND EMOTIVE USES OF FORGIVENESS IN THE TREATMENT OF ANGER*.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Lestari, S. (2018). *Psikologi keluarga: penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana Prenada Media Group.
- Lie, F., Ardini, P. P., Utoyo, S., & Yenti, J. (2019). *TUMBUH KEMBANG ANAK BROKEN HOME*. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/pelitapaud>
- Luskin, F. M., Ginzburg, K., & Thoresen, C. E. (2005). The effect of forgiveness training on psychosocial factors in college age adults. *Humboldt Journal of Social Relations. Special Issue: Altruism, Intergroup Apology and Forgiveness: Antidote for a Divided World*, 29(2), 163–184.
- Megawati, E., & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 132–141. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p13>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Razkia, D. (2018). *Pelatihan Pemaafan Untuk Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa “X” Pekanbaru*. 1(2), 14–24.
- Roxas, M. M., & David, A. P. (2017). Compassion and Forgiveness-Based Intervention Program on Enhancing the Subjective Well-Being of Filipino Counselors: A Quasi-Experimental Study. In *The Normal Lights* (Vol. 11, Issue 2).
- Rye, M. S., & Moore, C. D. (2015). *The divorce recovery workbook: How to heal from anger, hurt, resentment & build the life you want*. New Harbinger Publications, Inc.
- 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.

- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. In *Psychological Science* (Vol. 4, Issue 4).
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159–178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Santoso, B. (2010). *Skema dan mekanisme pelatihan panduan penyelenggaraan pelatihan*. Terangi.
- Stewart, A. C., & Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press.
- Subandi, Praptomojati, A., Zuanny, I. P., & Daningratri, D. (2022). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Narapidana Wanita melalui Terapi Pemaafan. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(1), 46. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.74069>
- Sujana, R. C., Wahyuningsih, H., & Uyun, Q. (2015). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Menggunakan Group Positive Psychotherapy Improvement of Psychological Well-Being in Patients with Type 2. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(2), 215–232.
- Sung, H. Y., & Cunningham, M. (2016). *Facilitating children and adolescents' psychological well-being: A practitioners' modeland research example*. Springer.
- Tegawati, L. M. (2016). Pelatihan “ orangtua sadar ” untuk meningkatkan psychological well-being pada orangtua Data Badan Kesehatan Dunia atau. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 5(2), 170–187.
- Tsang, J. A., Mccullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closen. In *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Ulfiah. (2016). *Psikologi Keluarga*. Ghalia Indonesia.
- Wijaya, Y., & Widiastuti, M. (2020). *Forgiveness Therapy to Improve Subjective Well-being of Woman Victims of Sexual Harassment*. *Icoh 2019*, 257–260. <https://doi.org/10.5220/0009592802570260>
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- Wulandari, R., Abdullah, M., Budiyan, K., Sri,), Fakultas, P., Universitas, M., & Buana, Y. (2023). Pengaruh Pelatihan Forgiveness terhadap Penurunan Tingkat Kemarahan Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 1–7.
- Wulandri, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman remaja korban broken home (studi kualitatif fenomenologis). In *Jurnal Empati* (Vol. 8, Issue 1).
- Yonatan, F., Hartanti, & Nanik. (2016). *Pengaruh group therapy terhadap psychological well-*



being remaja panti asuhan. 5(1), 1–12.

Yusuf, A., Sriyono., & Kurnia, I. D. (2008). Manfaat relaksasi religius: dzikir dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia (The Beneficience of Religious Relaxation: Dzikir to Increase Phsyiological Wellness of Elder). *Jurnal Ners*, 3(1), 81–86.