



EFEKTIVITAS *FORGIVENESS THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* PADA DEWASA DINI DARI KELUARGA *BROKEN HOME* DI BANDUNG

Rahmatinna*, Dewi Sartika, Siti Qadariah

Magister Psikologi Profesi Pascasarjana, Universitas Islam Bandung, Indonesia

ABSTRAK

Keluarga merupakan *support system* yang mendukung aktivitas seseorang. Jika didalam keluarga terjadi ketidakharmonisan, akan berdampak pada aktivitas kehidupan. Berdasarkan penelitian yang ada, individu yang berasal dari keluarga *broken home* mengalami beberapa dampak pada kognisi, emosi dan perilaku sehingga akan mempengaruhi *self acceptance*. Untuk mengurangi dampak tersebut, peneliti menggunakan *Forgiveness therapy* yang dapat membantu mengatasi permasalahan tersebut. Metode yang digunakan *quasi experiment* dengan rancangan *one group before after design*, menggunakan alat ukur yang telah dialihbahasakan yaitu *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* yang dikembangkan oleh Chamberlain dan Haaga berdasarkan teori Albert Ellis. Teknik pengambilan sampling yaitu *snowball sampling*, telah diuji signifikansi wilcoxon menunjukkan tidak adanya perbedaan skor *pre* dan *post test* setelah diberikan intervensi *forgiveness therapy*. Walaupun begitu, *Forgiveness therapy* memberikan kontribusi perubahan skor pada nilai *post test self acceptance* terutama aspek manusia memiliki kelemahan dan menerima diri tanpa syarat pada sesi *uncovering* dan *reframing*.

Kata kunci : *Forgiveness Therapy; Self Acceptance; Broken Home*.

ABSTRACT

Family is a support system in supporting one's activities. If there is dispute in the family, then it will impact on life activities. Based on research, an individual who comes from *broken home* family background will experience several impacts such as cognition, emotion, and behaviour that will influence self-acceptance. To reduce this impact, the researcher used *Forgiveness therapy* which can help solving the problems of young adult (student). This research used quasi experiment with one group before after design, by using measuring instrument that has been translated that is *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* developed by Chamberlain dan Haaga based on the theory of Albert Ellis. The sampling used snowball sampling and it has been tested statistically thorough wilcoxon significance test which shows that there is no difference in the pre-test and post-test score after treated with the *Forgiveness therapy* intervention. Nevertheless, *Forgiveness therapy* contributes to score changes in post-test self-acceptance of all participants particularly in the aspect that human has weakness and self-acceptance without conditions with evaluation that the most influential s *uncovering* and *reframing*.

Keywords : *Forgiveness Therapy; Self Acceptance; Broken Home*.

© 2022 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

A. Pendahuluan

Pada umumnya sebuah keluarga dapat menjalankan hidup rukun melalui interaksi yang terjalin baik di dalamnya. Interaksi antar pasangan suami istri dan anak-anak merupakan aktivitas yang sering dilakukan dalam keseharian. Dalam berinteraksi, sering kali menimbulkan adanya kesalahpahaman baik secara verbal maupun nonverbal yang menyebabkan emosi-emosi negatif berupa perasaan kecewa, marah, sakit hati, kesal, merasa diperlakukan tidak adil oleh anggota keluarga khususnya yang terjadi antar orang tua. Ketika dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan, kebanyakan orang tidak mudah menerima hal tersebut. Semakin dalam perasaan sakit yang dialami, maka dibutuhkan penyelesaian permasalahan yang mendalam agar individu dapat menerima keadaan. Jika individu belum dapat menerima suatu permasalahan, maka akan menciptakan situasi

ketidaknyamanan yang berkepanjangan. Situasi atau konflik yang berkepanjangan tersebut akan memperburuk situasi keluarga yang mengakibatkan kondisi *broken bome*.

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, *broken home* adalah perpecahan dalam keluarga. Keluarga *broken home* memiliki kondisi atau suasana yang tidak rukun dan sejahtera yang menyebabkan terjadinya konflik serta perpecahan didalam keluarga tersebut. Terjadinya pertengkar orang tua membuat tidak adanya ketenangan dalam rumah, dan berdampak buruk pada perkembangan anak-anak (Kertopati, 2016). Menurut Ruth Shonlecavan (Veronita, 2012), *broken home* (tidak harmonis) terbagi menjadi dua jenis yaitu *psychological broken home* dan *physically broken home*. *Psychological broken home* dalam satu keluarga terdapat ayah dan ibu serta masih terikat oleh suatu pernikahan, namun antara ayah dan ibu sudah tidak ada hubungan mesra, tidak ada keharmonisan atau kerukunan. Sedangkan *physically broken home* ditandai dengan perceraian antara ayah dan ibu, baik karena proses perceraian (cerai hidup) atau akibat kematian salah satu pihak (cerai mati).

Berdasarkan data yang diperoleh pada tahun 2012, Bandung merupakan kota pertama yang memiliki tingkat perceraian tertinggi di Pulau Jawa (Purwadi, 2012). Catatan Pengadilan Agama Kota Bandung di tahun 2013 menyebutkan, perkara perceraian mencapai 100 kasus setiap bulannya. Menurut Wakil Panitera Pengadilan Agama Kota Bandung, Rachmat Setiawan, tingginya perkara cerai yang terjadi di Kota Bandung, masih didominasi alasan ketidakharmonisan, suami tidak bertanggung jawab, adanya pihak ketiga dan akibat kondisi ekonomi (Rifai, 2015). Dari banyaknya pasangan yang melakukan gugat cerai, ada beberapa yang berhasil melakukan mediasi sehingga tidak terjadi perceraian. Berdasarkan data yang diperoleh dari pengadilan agama kota bandung sampai dengan bulan maret 2018, menunjukkan dari sejumlah data gugat cerai terdapat data pasangan yang berhasil dalam melakukan mediasi (rujuk kembali). Pada tahun 2016 menunjukkan gugat cerai sebanyak 5183 kejadian, mediasi 982, berhasil mediasi 42. Tahun 2017 menunjukkan gugat cerai sebanyak 5388 kejadian, mediasi 996, berhasil mediasi 42. Tahun 2018 menunjukkan gugat cerai sebanyak 1118 kejadian, mediasi 182, berhasil mediasi 14.

Dari pemaparan tersebut, menyatakan bahwa banyak fakta pernikahan yang diakhiri dengan perceraian tetapi ada juga yang mempertahankan pernikahan dengan pertimbangan tertentu. Pernikahan yang masih dipertahankan, disebabkan oleh adanya pertimbangan agama, moral, kondisi ekonomi dan alasan-alasan lainnya (Hurlock, 1996). Sama halnya dengan keluarga yang bercerai, pasangan yang tetap mempertahankan pernikahannya pun akan memiliki dampak yang sama. Pernikahan yang terus menerus bertengkar menyebabkan tidak tercipta komunikasi dua arah, tidak adanya kasih sayang atau afeksi antar pasangan lagi. Pernikahan tersebut dalam kategori pernikahan atau keluarga yang tidak sehat (Ariani, 2015). Drs. H. Moh. Ali Abdul Latif (Kepala Sub Bagian Tata Usaha Kota Bandung) menegaskan bahwa terdapat beberapa dampak yang akan dialami oleh perempuan dan anak-anak dari kondisi keluarga yang tidak harmonis tersebut. Terutama pada anak, akan mengalami gangguan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Rifai, 2015). Penelitian yang dilakukan di The University of New Hampshire Cooperative Extension Inggris menunjukkan anak yang berasal dari keluarga *broken home* akan terkena berbagai dampak yang berpengaruh pada proses pertumbuhannya seperti dampak emosional, pertumbuhan akademik lambat, dampak pada perilaku sosial, kehilangan figur teladan, potensi mengalami penyakit kejiwaan (Sari, 2015). Kemudian Sadarjoen (2005) menyatakan bahwa ada beberapa dampak yang akan dialami oleh anak-anak dengan kondisi keluarga *broken home* seperti dampak negatif pada perkembangan psikologis anak, kompetensi sosial yang rendah, persoalan kesehatan yang terabaikan, performansi akademik yang menurun (rendah) serta berbagai persoalan gangguan perilaku anak yang terkait dengan permasalahan

emosional. Penelitian di Amerika (Sadarjoen, 2005), membuktikan bahwa orang dewasa yang orang tuanya pernah mengalami perceraian pada masa kanak-kanak, akan merasa lebih rentan terhadap situasi stress dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami perceraian kedua orangtuanya. Kondisi keluarga *broken home* menunjukkan bahwa kasus tersebut akan menyebabkan trauma pada setiap tingkatan dan kadar yang berbeda pada anak dikarena belum dapat menerima keadaan keluarga (Tiffany, 2017).

Berdasarkan penelitian tersebut, dampak *broken home* pada anak akan terlihat ketika berada pada fase dewasa dini (usia antara 18 - 40) dimana ia akan dihadapkan dengan masa menjalin hubungan dengan lawan jenis, membangun rumah tangga dan bekerja (Santrock, 2002). Selain itu, menurut (Havigurt, 2003), tugas perkembangan dewasa dini yaitu menjadi pribadi mandiri, memiliki beberapa peran dan tanggung jawab dalam sosial, mencapai kematangan secara emosional, memiliki pekerjaan membangun sebuah keluarga serta mengelola rumah tangga. Banyaknya tugas perkembangan yang harus dilewati oleh seorang dewasa dini akan menjadi bermasalah apabila ia mengalami trauma ataupun stress dengan kondisi keluarga *broken home* tersebut.

Fase perkembangan dewasa dini yang dimulai sejak usia 18 tahun, dimana seorang anak baru memasuki tingkat perguruan tinggi. Dari beberapa penjelasan kasus yang didapatkan oleh peneliti, menunjukkan bahwa subjek belum dapat mengetahui cara yang tepat dalam mereka hanya melihat hal negatif dari kondisi keluarga, belum dapat memahami kelebihan dan kekurangan diri (*self acceptance*), dan mereka pun mengalami permasalahan emosional yang berpengaruh pada interaksi di lingkungan sosial ataupun akademik. Masih adanya emosi negatif yang berupa marah, sedih, kecewa, dan sakit hati dalam diri subjek dapat menghambat dalam kehidupan mereka kelak. Mereka belum dapat menerima secara penuh diri dan kondisi keluarga. Penerimaan diri (*self acceptance*) dibutuhkan untuk menggantikan semua pengalaman negatif menjadi lebih positif. Proses penerimaan diri akan lebih mudah terjadi apabila seseorang berkeinginan untuk menghilangkan emosi-emosi dan pikiran negatif yang ada pada dirinya (Enright & North, 1991). Berikut beberapa penelitian yang terkait dengan *self acceptance* dan intervensinya dalam mengatasi permasalahan. Dari penelitian Mursal Sidiq mengenai Efektivitas *Rational Emotive Behaviour* (REBT) untuk meningkatkan *Self Acceptance* pada Ibu Rumah Tangga yang terinfeksi HIV/AIDS menunjukkan hasil intervensi REBT memberikan peningkatan *self acceptance* pada diri mereka. Mampu mengubah keyakinan irrasional yang menyebabkan tidak dapat menerima kondisinya yang terinfeksi HIV/AIDS. Risa Rahmawati meneliti mengenai Rancangan Intervensi *self acceptance* Ibu Rumah Tangga dengan HIV Positif di Malang Raya menunjukkan hasil penelitian ada 6 partisipan yang menunjukkan adanya *self acceptance* yang membaik. Selebihnya tidak menunjukkan adanya penerimaan diri yang membaik dikarenakan kuatnya interaksi dinamis antar partisipan yang mengalami HIV. Kemudian penelitian Pandu Satriajati mengenai Efektivitas *positive cognitive behavioral therapy* untuk meningkatkan *self acceptance* pada istri yang tertular HIV oleh suaminya menunjukkan adanya peningkatan *self acceptance* pada istri yang tertular HIV. Peningkatan ini dikarenakan adanya psikoedukasi atau penambahan wawasan mengenai *self acceptance* pada para istri tersebut. Penelitian Amalia Rahmadani mengenai Pengaruh terapi pemaafan dalam meningkatkan penerimaan diri pada penderita kanker payudara menunjukkan adanya penerimaan diri lebih baik walaupun tidak signifikan dengan perubahan ekstrim. Perubahan yang tidak signifikan dikarenakan proses pemaafan yang tidak mudah.

Dalam beberapa penelitian menyatakan *forgiveness* (pemaafan) terapi dapat meningkatkan penerimaan diri (Snyder & Lopez, 2007). Menurut Seligman (Snyder & Lopez, 2007), pelopor psikologi positif, mengemukakan bahwa psikologi tidak hanya mempelajari kelemahan dan

kerusakan, namun juga mempelajari kekuatan dan kebaikan. Perlakuan tidak hanya dimaksudkan untuk memperbaiki apa yang telah rusak, melainkan melakukan pemeliharaan terhadap apa yang telah dimiliki dalam diri seseorang. Pemaafan sebagai psikoterapi atau sebagai cara untuk membebaskan emosi negatif seperti depresi, rasa marah, bersalah, malu akibat ketidakadilan, memfasilitasi penyembuhan, perbaikan diri serta perbaikan hubungan interpersonal dengan berbagai situasi permasalahan (Walton, 2005). Pada beberapa penelitian (riset) mengenai *forgiveness* seperti pada kasus klinis yang berhubungan dengan rasa marah, cemas dan depresif, individu yang melakukan ruminasi akan berpeluang besar terlibat dalam *unforgiveness*. Pada kasus ini, individu masih merasa sakit atau terluka berasal dari emosi negatif dan secara kognisi masih teringat kejadian yang menyakitkan tersebut.

Forgiveness adalah kesediaan seseorang untuk tidak membalas dendam, menilai negatif, dan perilaku tidak peduli terhadap orang yang menyakiti, pada saat yang sama ia memupuk rasa belas kasihan, murah hati dan bahkan cinta bagi orang yang telah menyakiti (Enright & North, 1991). Disisi lain menumbuhkan rasa iba, kemurahan hati, dan bahkan cinta yang tidak semestinya terhadap orang yang telah menyakiti hatinya tersebut. Ia menjelaskan bahwa memaafkan lebih dari sekedar menerima apa yang terjadi, tidak lagi merasakan marah, bersikap netral terhadap objek pemaafan, membuat seseorang merasa lebih baik karena kesejahteraan dan kesehatan emosional yang meningkat. Memaafkan dapat dimulai dengan keinginan untuk melepaskan kebencian yang ada dalam pikiran seseorang terhadap orang lain ataupun kelompok (Robert D. Enright & Joanna North, 1991)

Dari fenomena diatas, peneliti bermaksud untuk menguraikan permasalahan tersebut melalui penelitian “Efektivitas *Forgiveness therapy* untuk meningkatkan *Self Acceptance* pada Dewasa Dini dari keluarga *Broken home* di Bandung”.

Ellis (dalam Chamberlain & Haaga, 2001) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah individu yang secara penuh dan tanpa syarat (*unconditionally*). Ellis dan Abrams (dalam Godin, 2010) mendefinisikan penerimaan diri sebagai atribut dari individu yang menerima kelebihan dan aspek-aspek yang tidak diinginkan dari individu tanpa penilaian diri. Selanjutnya Ellis (dalam Bernard et al., 2013), merumuskan penerimaan diri dengan lebih spesifik yaitu 1) Individu adalah manusia yang rentan berbuat salah, dan memiliki kekurangan, 2) Individu tidak memberi penilaian negatif atau positif terhadap harga diri secara menyeluruh, 3) Individu adalah pribadi yang berharga hanya karena individu ada di dunia meskipun individu melakukan kesalahan, dan 4) individu sepenuhnya dan tak bersyarat menerima diri baik ketika individu mampu berperilaku cerdas, tepat, dan sempurna atau tidak, baik orang lain mengakui, menghargai dan mencintainya atau tidak.

Perilaku kurang menerimanya keadaan diri sendiri (*self acceptance*) muncul dikarenakan ada perasaan frustrasi menghadapi lingkungan yang tidak dapat dikendalikan atau tidak sesuai dengan keinginannya. Perilaku dapat muncul akibat dari perasaan berupa emosi-emosi negatif seperti marah, kecewa, sakit hati yang menyakitkan itu seringkali muncul kembali dikarenakan adanya perilaku yang sama yang ditampilkan oleh lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa ruminasi masih dominan terjadi pada diri mereka.

Forgiveness therapy adalah terapi yang secara umum terdiri dari empat tahap proses pemaafan (*forgiveness*). Proses pemaafan menurut Robert D. Enright terdiri dari beberapa tahapan yaitu *uncovering phase* (mengungkap), *desicion phase* (keputusan), *work phase* (kerja/pelaksanaan) dan *deepening phase* (pendalaman).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui “Bagaimanakah efektivitas *Forgiveness therapy* dalam meningkatkan *self acceptance* pada dewasa dini dari keluarga *broken home* di Bandung?”.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan *quasi experiment* dengan rancangan *one group before after design*, menggunakan alat ukur yang telah dialihbahasakan yaitu *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* yang dikembangkan oleh *Chamberlain* dan *Haaga* berdasarkan teori *Albert Ellis* (*Haaga, 2001*). Jumlah pertanyaan sebanyak 16 item yang terbagi dari item 7 *favourable* dan 9 *unfavourable*. Teknik pengambilan sampling yaitu *snowball sampling*, telah diuji signifikansi *wilcoxon*. Penelitian ini mengambil sample dewasa dini (3 orang) yang berstatus mahasiswa dengan rentang usia 18 - 40 tahun.

Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah ketiga orang Dewasa dini (mahasiswa) yang memiliki masalah *self acceptance* yang rendah. Ketiga partisipan ini diperoleh berdasarkan karakteristik subjek yang telah ditentukan berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti. Partisipan dalam penelitian ini adalah dewasa dini yang masih menjalani perkuliahan (mahasiswa) di beberapa universitas di Bandung dengan rentang usia antara 21 – 22 tahun. Ketiga partisipan ini dipilih berdasarkan hasil *screening* terhadap mahasiswa melalui wawancara awal menunjukkan bahwa partisipan tersebut memiliki *self acceptance* yang rendah. Berdasarkan data profil tersebut dapat dikatakan bahwa karakteristik partisipan dalam penelitian ini bersifat homogen jika dilihat dari pendidikan (mahasiswa S1), jenis kelamin dan rentang usia perkembangan sehingga dapat meminimalisir dan mengontrol gangguan di luar *treatment* yang dapat mempengaruhi *pre-test dan post-test*. Namun demikian, terdapat perbedaan karakteristik jika dilihat dari segi tingkatan dalam perkuliahannya dimana tiga partisipan penelitian berada di tingkat akhir dan satu partisipan lainnya berada di tingkat 2. Untuk tempat tinggal, dua partisipan tinggal bersama orang tua dan satu partisipan bersama dengan neneknya.

C. Hasil dan Pembahasan

Berikut penjelasan mengenai hasil uji signifikansi dengan menggunakan statistik non-parametrik dari *wilcoxon signed ranks* pada uji satu pihak (*one tailed*) dengan intervensi *forgiveness therapy*:

Tabel 1. Hasil Uji *Wilcoxon*

	Post-test - Pre-test
Z	-1,604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,109
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

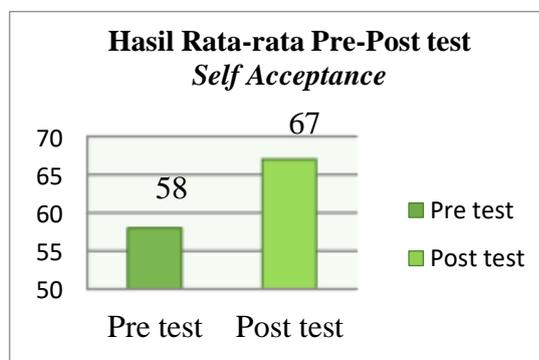
Berdasarkan hasil analisa uji statistik menggunakan statistik non parametrik yaitu *wilcoxon signed ranks* untuk melihat apakah ada perbedaan skor *self acceptance* setelah diberikan intervensi *forgiveness therapy*, menunjukkan hasil bahwa p value penelitian sebesar 0,109 (*sig. 1-tailed*) . Teknik analisi dalam SPSS ini menggunakan analisis 1 tailed dengan hasil $0.109 : 2 = 0,0545$ (*sig. 1 tailed*). Taraf kepercayaan yang digunakan adalah 95% dengan tingkat kesalahan 5% sehingga uji

signifikansi yang digunakan memiliki batas kepercayaan 0,05 p value pada penelitian $0,0545 > 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor *self acceptance* setelah diberikan intervensi *forgiveness therapy*. Walaupun begitu, setelah diberikan intervensi *forgiveness therapy* partisipan mengalami perubahan skor *self acceptance*. Oleh karena itu, peneliti kemudian melakukan analisis deskriptif komparatif yang akan menjelaskan perubahan skor *self acceptance* pada masing-masing subjek penelitian. Berikut hasil analisis deskriptif komparatif :

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Komparatif

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
Pre Intervensi	3	55	61	57,67	3,055
Post Intervensi	3	62	73	67,33	5,508
Valid N (listwise)	3				

Secara deskriptif, ditemukan rata-rata skor sebelum intervensi *self acceptance* (*pre-test*) sebesar 57,67 di mana secara norma berada dalam kategori rendah. Sedangkan rata-rata peningkatan setelah intervensi *self acceptance* (*post-test*) sebesar 67,33 berada dalam kategori tinggi. Peningkatan skor *self acceptance* sebanyak 9 poin yang artinya terdapat 8,6% *self acceptance* menurut data rata-rata kelompok. Berikut ini merupakan hasil dari pengukuran rata-rata *self acceptance* pre –post test seluruh partisipan penelitian.



Grafik 1. Perubahan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

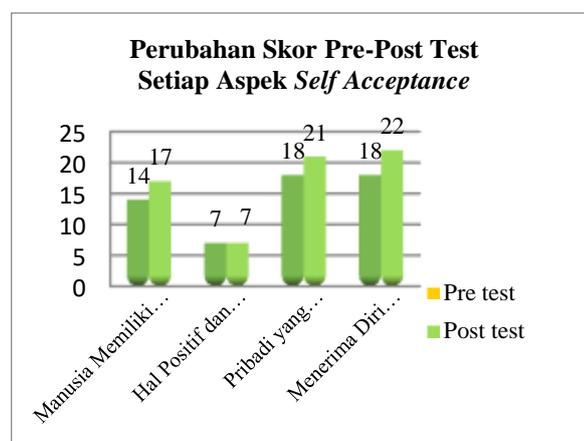
Berdasarkan data di atas, didapatkan bahwa nilai rata-rata kelompok sebelum intervensi *forgiveness therapy* diberikan yaitu sebesar 58 berada pada kategori rendah, sedangkan setelah intervensi *forgiveness therapy* diberikan, nilai rata-rata kelompok didapatkan skor sebesar 67 berada pada kategori tinggi. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa nilai rata-rata dari skor *self acceptance* pada kelompok partisipan meningkat sebesar 9 poin setelah diberikan intervensi.

Tabel 3. Skor Pretest dan Posttest *Self Acceptance*

Nama	Pre Test SA	Kategori	Post Test SA	Kategori	Kenaikan
P 1 (D)	57	Rendah	62	Rendah	5 (8,77%)
P2 (A).	55	Rendah	73	Tinggi	18 (32,77%)
P3 (T)	61	Rendah	67	Tinggi	6 (9,83%)

Jika dibandingkan dengan data rata-rata kelompok, maka hasilnya adalah partisipan 1 (D) memiliki skor *pretest* 57 artinya berada dalam kategori rendah dalam rata-rata kelompok, dan skor *postests* 62 yang artinya berada dalam kategori rendah dalam rata-rata kelompok. Partisipan 2 (A) memiliki skor *pretest* 55 artinya berada dalam kategori rendah dalam rata-rata kelompok, dan skor *postests* 73 artinya berada dalam kategori tinggi dalam rata-rata kelompok. Partisipan 3 (T) memiliki skor *pretest* 61 artinya berada dalam kategori rendah dalam rata-rata kelompok dan skor *postest* 67 artinya berada dalam kategori tinggi dalam rata-rata kelompok.

Data hasil pengukuran *self acceptance* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* setiap aspek pada pada dewasa dini (mahasiswa) akan disajikan dalam grafik berikut:

**Grafik 2.** Perubahan skor Pre-Post Test Setiap Aspek *Self Acceptance*

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap aspek-aspek *self acceptance*, diperoleh gambaran bahwa hasil pengukuran akhir (post-test) pada setiap aspek *self acceptance* menunjukkan adanya beberapa peningkatan dari hasil pengukuran awal (*pre-test*). Pada aspek manusia memiliki kelemahan skor rata-rata dari ketiga partisipan penelitian mengalami peningkatan skor dengan selisih antara pre-post test sebesar 3 poin (21,42%), pada aspek hal positif dan negatif tidak mengalami perubahan skor dari 0 poin (0%). Aspek pribadi yang berharga mengalami peningkatan skor dengan selisih antara pre-post test sebesar 3 poin (21,42%), aspek penerimaan diri tanpa syarat mengalami peningkatan skor dengan selisih antara pre-post test sebesar 4 poin (22,22 %). Dari hasil setiap aspek yang mengalami peningkatan paling tinggi terdapat pada aspek pnerimaan diri tanpa syarat. Berikut hasil pengukuran setiap aspek *self acceptance* dari seluruh partisipan penelitian.

Tabel 4. Hasil Pengukuran Aspek *self acceptance* Partisipan Penelitian

Subjek	Manusia Memiliki Kelemahan		Hal Positif dan Negatif dalam Diri		Pribadi yang berharga		Menerima Diri Tanpa Syarat	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
P1 (D)	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi
P2 (A)	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi
P3(T)	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* terlihat bahwa kategori kondisi aspek manusia memiliki kelemahan partisipan1 adalah rendah, partisipan 2 adalah rendah, partisipan 3 adalah tinggi sedang dan berdasarkan hasil pengukuran *post-test* terlihat bahwa kategori kondisi aspek manusia memiliki kelemahan partisipan1 adalah rendah, partisipan 2 adalah tinggi, partisipan 3 adalah tinggi. Hasil pengukuran *pre-test* terlihat bahwa kategori kondisi aspek hal positif dan negatif dalam diri partisipan1,2,3 adalah rendah dan berdasarkan hasil pengukuran *post-test* terlihat bahwa kategori kondisi aspek hal positif dan negatif dalam diri partisipan1 adalah rendah, partisipan 2 adalah tinggi, partisipan 3 adalah rendah. Hasil pengukuran *pre-test* terlihat bahwa kategori kondisi aspek pribadi yang berharga partisipan1 adalah tinggi, partisipan 2 adalah rendah, partisipan 3 adalah tinggi, dan berdasarkan hasil pengukuran *post-test* terlihat bahwa kategori kondisi aspek pribadi yang berharga partisipan 1,2, 3 adalah tinggi. Hasil pengukuran *pre-test* terlihat bahwa kategori kondisi aspek menerima diri Tanpa syarat partisipan1 adalah rendah, partisipan 2 adalah tinggi, partisipan 3 adalah tinggi, dan berdasarkan hasil pengukuran *post-test* terlihat bahwa kategori kondisi aspek menerima diri tanpa syarat partisipan 1,2, 3 adalah tinggi.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh *forgiveness therapy* untuk meningkatkan *self acceptance* pada dewasa dini dari keluarga *broken home* di Bandung dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan *forgiveness therapy* terhadap peningkatan *self acceptance* pada dewasa dini dari keluarga *broken home* di Bandung. Analisis individual menunjukkan bahwa *self acceptance* pada dewasa dini mengalami perubahan yang bervariasi pada setiap partisipan setelah diberikan intervensi *forgiveness therapy* yang dapat terlihat dari empat aspek yang ada. Terdapat tiga aspek yang mengalami perubahan skor setelah diberikan intervensi *forgiveness therapy*. Aspek menerima diri tanpa syarat merupakan aspek yang mengalami peningkatan skor yang lebih dibandingkan aspek lainnya. Sedangkan aspek manusia memiliki kelemahan mengalami perubahan skor dan perubahan kategori. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa untuk dapat membantu partisipan dalam menyelesaikan permasalahannya dengan menerima semua yang ada pada diri partisipan termasuk kekurangan atau kelebihan sehingga dapat mengubah permasalahan emosi, pikiran serta perilaku lebih positif.

Adapun saran yang dapat dilakukan bagi para subjek penelitian diharapkan dapat mengaplikasikan rangkaian latihan dengan berbagai teknik *forgiveness therapy* dalam menghadapi kondisi dihadapi baik dalam keluarga ataupun lingkungan sekitarnya selain itu, Hasil penelitian

intervensi *forgiveness therapy* dapat dijadikan data tambahan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, disarankan untuk memperhatikan dan mempertimbangkan norma alat ukur *self acceptance* yang terstandarisasi, teknik pengambilan sampel yang tepat, dan menambah jumlah sample lebih dari tiga partisipan. Dalam proses pelaksanaan intervensi membutuhkan alokasi waktu yang lebih lama khususnya dalam *the burden life story (uncovering phase)* menjadi lebih dari 90 menit (beberapa kali pertemuan dalam phase ini) agar dapat menyampaikan keluhannya lebih lengkap, mendispute pikiran yang sering berulang dan melakukan relaksasi. Selain itu penambahan waktu juga diperlukan pada *compassion exercise (work phase)* yang bertujuan untuk untuk membuat subjek memahami cara pandang orang lain (orang tua) bahwa orang tua (pelaku) adalah manusia biasa dan dapat memiliki kesalahan seperti partisipan.

Daftar Pustaka

- Ariani, A. S. (2015, Februari 14). Sering Bertengkar Tanda Pernikahan Tidak Sehat. Forum Female Daily. Available: <http://forum.femaledaily.com/forumdisplay.php?64-Mommies-Daily>.
- APA. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders, 5th Edition*. Washington DC: New School Library.
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bortolozzo, G. (2012, Juli). *Self Acceptance or Self Esteem-in memory of Dr Albert Ellis*. Onlineopinion Post. Available: www.onlineopinion.com.au/view.asp?article=13909.
- Chamberlain, J. (1999). *An Empirical test of Rational Emotive Behavior Therapy's Unconditional Self Acceptance Theory*. Washington DC: Faculty of The College of Art and Sciences of America University.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ellis, A. & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy 2nd Edition*. New York: Springer Publishing Company.
- Enright, R. D. (1991). *Exploring Forgiveness*. Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D. & North, J. (1991). *Exploring Forgiveness*. Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Frederic, L. S. B. (2006). Effect of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress and Trait Anger . *Journal of Clinical Psychology: Wiley Periodicals* .
- Gumilang & Erlang. (2016). *Tesis Randangan Forgiveness Therapy untuk Menurunkan Frekuensi Simptom Stress Pasca Trauma pada Istri yang Mengalami KDRT Di P2TP2A Kota Bandung*.
- Graziano, R. (2010). *Research Methods A Process Of Inquiry*. Boston: Allyn & Bacon.
- Haaga, J. C. (2001). Unconditional Self Acceptance and Psychological Healthy. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 19(3).
- Hadi, S. (2001). *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hartini, N. (2013). *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri Remaja Pasca Perceraian Orang Tua*. Malang. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Jersild, A. (1963). *Psychology of Adolescence*. New York: The Mac Millan Company.
- John Malthy, A. M. (2007). The Cognitive Nature of Forgiveness : Using Cognitive Strategies of Primary Appraisal and Coping to Describe the Process of Forgiving. *Journal of Clinical Psychology, Wiley Periodicals*.

- Kertopati, L. (2016, Maret). *Pertengkaran Orang Tua Ganggu Perkembangan Mental Anak*. CNN Indonesia Post. Available: <https://m.cnnindonesia.com/pertengkaran-orangtua-gangguan-perkembangan-mental-anak>.
- Lestari, W. D. (2014). *Penerimaan Diri dan Strategi Coping pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua*. *E-Journal Psikologi*, 2 .
- Handayani, M. (1998). *Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri*. *Jurnal Psikologi UGM* , (2), 47-55.
- Michael, E. & McCullough, F. D. (2003). *Forgiveness, Forbearance and Time : The Temporal Unfolding of Transgression Related Interpersonal Motivations*. *Journal of Personality and Social Psychology : American Psychological Association*.
- Noor, H. (2009). *Psikometri Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). *Gambaran Penerimaan Diri (Self Acceptance) pada orang yang mengalami Skizofrenia*. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* , 139-152.
- Purwadi, D. (2012, Januari). *Tiga Daerah Paling Banyak Cerai Warganya*. Republika Post. Available: <https://m.republika.co.id/berita/regional/nusantara/12/01/24/Iya3j5-tiga-daerah-paling-banyak-cerai-warganya>.
- Rahmawati, R. (2016). *Rancangan Intervensi Penerimaan Diri Ibu Rumah Tangga dengan HIV Positif di Malang Raya*. Bandung: UNPAD.
- Rifai. (2015, Desember). *Cerai Gugat, Dominasi kasus cerai di Kota Bandung*. Detik.com Post. Available: <https://m.detik.com/news/jawabarat/1056345/80-persen-wanita-gugat-cerai-di-pa-bandung>.
- Tiffany. (2017, Desember). *Dampak Broken Home*. Dosenpsikologi.com Post. Available: <https://www.google.co.id/amp/s/dosenpsikologi.com/dampak-psikologis-anak-broken-home/amp>.
- Veronita, M. (2012, Oktober). *From Psychology With Lovely Heart*. Psikologi UNTAR Post. Available: <http://psikologi-untar.blogspot.com/2012/10/dampak-keluarga-disharmonis-terhadap.html>.
- Worthington Everett L, J. (2006). *Forgiveness and Reconciliation Theory and Application*. Taylor & Francis Group.