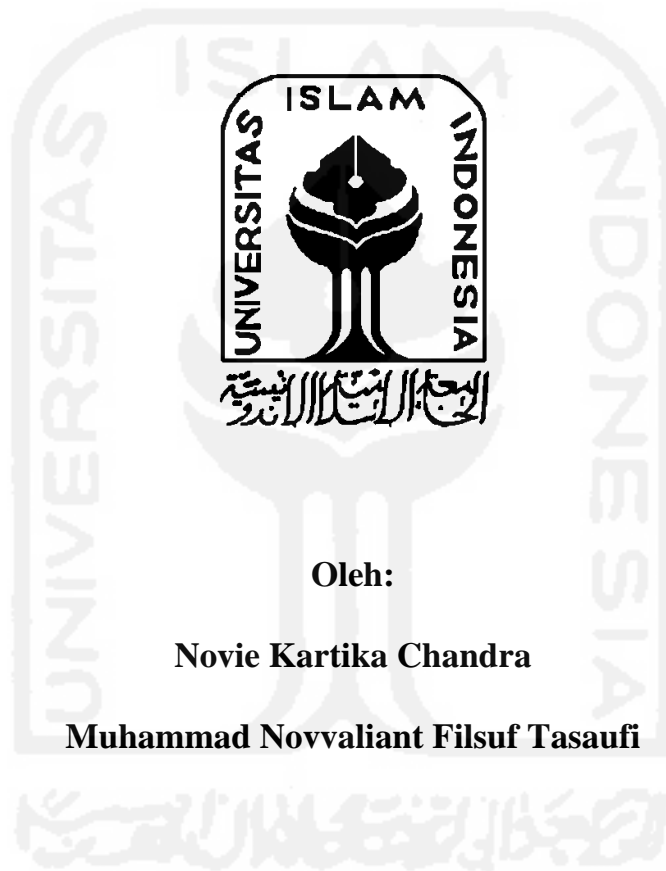


**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH PELATIHAN PEMAAFAN TERHADAP TINGKAT  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF (*SUBJECTIVE WELL-BEING*) PADA  
MAHASISWA YANG MEMILIKI ORANG TUA BERCERAI**



Oleh:

Novie Kartika Chandra

Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA**

**2014**

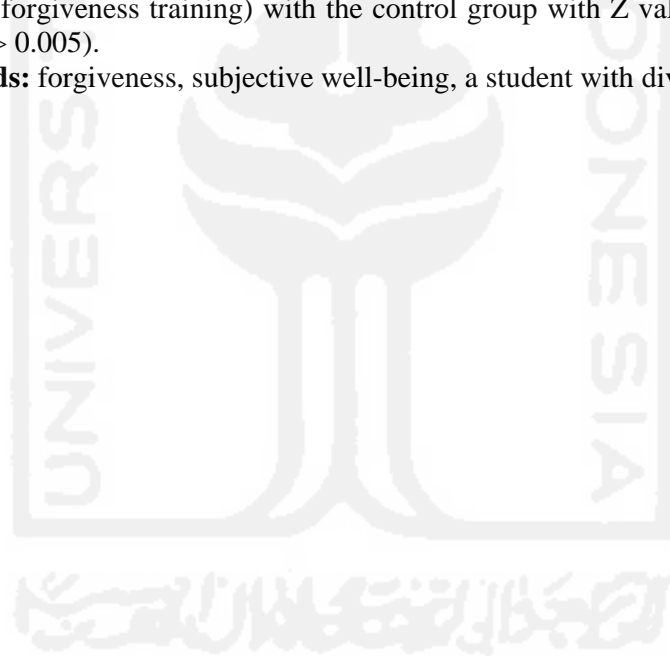
# **THE EFFECT OF FORGIVENESS TRAINING ON SUBJECTIVE WELL-BEING OF STUDENTS WHO HAVE DIVORCED PARENTS**

**Novie Kartika Chandra  
Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi**

## **ABSTRACT**

This study examines the effect of forgiveness training on the level of subjective well-being in students who have divorced parents. Research hypothesis is forgiveness training has the effect in improving subjective well-being on the subject. Subjects were 12 female students, aged 21-25 years and had parents who divorced and living (original or domicile) in Yogyakarta. Subjective well-being scale used is a modification of Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS) by Watson, Clark, & Tellegen (1988) and satisfaction with life scale (SWLS) by Pavot & Diener (1993). Data analysis using non-parametric namely Mann Whitney. The results of the study showed that there was no difference in the level of subjective well-being between the experimental group (the group that received forgiveness training) with the control group with Z value 0.160 and  $p = 0.873$  ( $p > 0.005$ ).

**Keywords:** forgiveness, subjective well-being, a student with divorced parents



## IDENTITAS PENULIS

**Nama** : Novie Kartika Chandra

**Alamat** : Sirad, RT 01/ RW 01, Mungkid, Magelang, Kode Pos 56551

**No HP** : 085228096422

**Email** : noviiechandra@ymail.com



## PENGANTAR

Dewasa ini kasus perceraian semakin banyak terjadi di Indonesia. Berdasarkan data yang dimiliki oleh **Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung Republik Indonesia (2009)** memperlihatkan adanya peningkatan kasus perceraian. Pada periode 5-10 tahun lalu kasus perceraian di Indonesia berjumlah 20.000-50.000 kasus, kemudian pada tahun 2008 menjadi 200.000 kasus, dan kemudian meningkat sebanyak 25% menjadi 250.000 kasus pada tahun 2009. Hal ini berlanjut pada tahun 2010 yang mencatat sebanyak 285.184 kasus perceraian yang terjadi.

Topik terkait dengan perceraian yang sering menjadi ulasan antara lain kondisi keluarga pasca bercerai, kondisi anak dalam keluarga tersebut, hingga kondisi ekonomi pasca bercerai. Perceraian yang terjadi pada sebuah keluarga akan menimbulkan efek negatif bagi kedua orang tua yang bercerai dan juga bagi anak. Efek perceraian yang terjadi pada keluarga menurut **Wagner (2002)** antara lain keluarga mengalami situasi yang menekan, munculnya permasalahan terkait uang dan properti, permasalahan terkait pengasuhan anak, dan tanggung jawab keluarga menjadi terpisah. Cockett dan Tripp (**Bernades, 2002**) mengatakan bahwa dampak negatif pada anak dengan keluarga yang mengalami organisasi kembali antara lain kepercayaan rendah, kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, mendapat pekerjaan yang buruk dan ketidakstabilan hubungan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa subjek menunjukkan bahwa mereka mengalami perasaan rendah diri, kehilangan, kurang perhatian, kurang kasih sayang, tidak dekat dengan orang tua, membatasi diri dalam pergaulan, menjadi acuh tak acuh, kurang ramah, tidak nyaman berada di

rumah, perasaan tertekan dan munculnya trauma. Dampak negatif lain adalah munculnya kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol dan mengenal dunia malam, hal itu dilakukan untuk mendapatkan kesenangan yang tidak subjek dapatkan dalam keluarga. hasil wawancara di atas menunjukkan kesesuaian dengan teori yang diungkap sebelumnya. Dapat dilihat bahwa perceraian mampu mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku subjek.

Dampak perceraian yang dirasakan subjek adalah bentuk konflik antara subjek dengan orangtua yang tidak terselesaikan sehingga subjek mengalami semua itu. Menurut Baron dan Byrne (2004) mengatakan bahwa konflik muncul karena adanya kebutuhan yang gagal terpenuhi karena adanya intervensi orang lain yang sengaja melakukan itu pada mereka atau dapat dikatakan bahwa konflik muncul akibat adanya pemunculan situasi menekan bagi mereka oleh orang lain. Pada penelitian kali ini kondisi menekan yang dimaksud adalah perceraian yang terjadi pada orang tua. Penanganan konflik juga dipengaruhi oleh usia anak dan subjek dalam penelitian kali ini berada pada fase dewasa awal. Menurut Santrock (2008) bahwa pada masa dewasa awal tidak ada lagi paksaan untuk menuruti keinginan dan ketentuan yang ditentukan oleh keluarga. Mereka bernegosiasi sebagai seorang dewasa, misal mereka mengungkapkan bahwa mereka membutuhkan hubungan yang saling mendukung dimana mereka menerima kondisi keluarga mereka. Namun, pada kehidupan nyata yang dialami oleh para subjek berbeda dengan hal yang diungkapkan oleh teori di atas. Subjek dengan rentang perkembangan dewasa awal dan memiliki orangtua bercerai menyatakan bahwa mereka merasa kurang nyaman dengan keluarga, kurang mampu mengeluarkan pendapat dan merasa kurang mampu menerima kondisi

keluarganya. Salah satu yang dibutuhkan oleh subjek adalah keluarga yang memiliki hubungan saling mendukung, namun pada kenyataannya yang terjadi adalah sebaliknya. Subjek memiliki keluarga yang terpisah dan kedua orang tua mereka sering tidak sependapat, hal ini membuatnya merasa kurang nyaman, marah, kurang mendapat dukungan dari kedua orangtua dan ketidaknyamanan ini membuat subjek sering berkonflik dengan orangtua.

Konflik yang terjadi antara orang tua dan anak akan membuat emosi negatif subjek naik. Hal ini akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif yang dimiliki subjek sebab kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh emosi positif, emosi negatif, dan kepuasan hidup. Saat emosi positif turun, emosi negatif naik dan kepuasan hidup turun maka dapat diartikan bahwa kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh subjek turun. Subjek merasa tidak bahagia, merasa kesepian, tertekan, tidak puas dengan hidup dan merasa memiliki keluarga yang tidak sempurna. Kesejahteraan subjektif dijelaskan oleh Diener (2000) sebagai evaluasi seseorang mengenai hidupnya, evaluasi terhadap afektif dan kognitif. Diener (2000) juga menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif fokus pada penilaian pribadi terhadap hidupnya. Berdasarkan teori-teori di atas maka dapat dilihat bahwa pemaafan dapat dihubungkan dengan kesejahteraan subjektif melalui emosi. Emosi pada kesejahteraan subjektif terdapat pada adaptasi dan coping, sebab dalam adaptasi dan coping ada proses penyesuaian emosi. Sedangkan penyesuaian emosi merupakan fokus penanganan dalam pemaafan. Pemaafan mengajarkan subjek untuk mampu mengendalikan emosi negatif sehingga subjek mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Alasan lain yang membuat peneliti memutuskan memilih pemaafan sebagai bentuk perlakuan karena pemaafan memiliki konsep yang akan membuat subjek melewati empat tahap dalam mencapai memaafkan menurut Enright (2003) yaitu terbuka terhadap kemarahan yang berarti subjek akan mengenali seberapa besar kemarahan yang dimiliki karena memaafkan berbeda dengan menghindari rasa sakit. Tahap kedua adalah memilih untuk memaafkan. Subjek membutuhkan ketegasan dan komitmen untuk bisa memulai memaafkan. Tahap ketiga dari pemaafan adalah mampu bertindak nyata dan mampu memberikan pesan moral bagi seseorang yang telah menyakitinya. Tahap keempat adalah menemukan pemahaman bahwa tidak memaafkan, kebencian, dendam dan kemarahan adalah empat pilar utama dari sel penjara dan memaafkan adalah kunci yang bisa membuka pintu penjara. Memaafkan akan membuat subjek menjadi lebih dewasa. Memaafkan akan membuat subjek menemukan pemahaman baru tentang penderitaan yang dirasakan.

Pada penelitian kali ini peneliti memiliki hipotesis bahwa ada pengaruh pelatihan pemaafan terhadap tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa yang memiliki orang tua bercerai.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah mahasiswi yang memiliki usia antara 21-25 tahun atau masuk dalam rentang dewasa awal. Pemilihan sampel yang dilakukan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan karakteristik, kriteria, dan tujuan tertentu.

## B. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian kali ini adalah metode skala yang diisi oleh subjek secara langsung. Skala yang digunakan antara lain skala kesejahteraan subjektif dan skala pemaafan.

### 1. Skala Kesejahteraan Subjektif

Skala kesejahteraan subjektif dimodifikasi dari skala *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Jumlah aitem pada skala PANAS sebanyak 25 aitem dengan 15 aitem emosi positif dan 10 aitem emosi negatif, dengan 5 alternatif jawaban yaitu mulai dari 1 (sesekali/SK) hingga 5 (selalu/S). Pada penilaian skala akan dipisah antara emosi negatif dan positif dan akan dikurangkan sehingga terlihat emosi yang dominan dalam diri seseorang. Sedangkan pada skala SWLS terdiri dari 10 aitem dengan alternatif jawaban sebanyak 7 dimulai dari 1 (sangat tidak setuju/STS) hingga 7 (sangat setuju/SS).

Pada penilaian kesejahteraan subjektif, peneliti berpegang pada teori milik Diener, dkk (1999) bahwa aspek kesejahteraan subjektif adalah kepuasan hidup, emosi positif dan emosi negatif. Penjelasan milik Watson, dkk (1988) memperjelas bahwa emosi negatif memiliki tanda minus sehingga rumus berbentuk seperti berikut :

$$\text{SWB} = \text{kepuasan hidup} + \text{emosi positif} - \text{emosi negatif}$$

Proses pengambilan data diawali dengan melakukan wawancara untuk mengetahui kondisi awal subjek dan mengetahui dinamika permasalahan subjek. skala diberikan ketika pertemuan pertama dimulai yang berguna sebagai *pretest*, kemudian pada pertemuan terakhir dilakukan pengukuran



kembali yang berfungsi sebagai *posttest*, dan *follow up* dilakukan setelah 2 minggu usai pertemuan terakhir. Peneliti juga melakukan observasi ketika proses pelatihan berlangsung agar data yang diperoleh semakin lengkap.

## 2. Skala Pemaafan

Skala pemaafan dibuat berdasarkan aspek milik Pollard, dkk (1998) dengan jumlah aitem sebanyak 21 aitem. Pelatihan pemaafan dilakukan dengan menggunakan salah satu desain kuasi eksperimen yaitu *nonequivalent control group design* adalah desain yang membandingkan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tanpa adanya teknik pengacakan dalam membentuk sebuah kelompok (Zechmeister, dkk, 2001). Rancangan penelitian *nonequivalent control group design* sebagai berikut:

$$\begin{array}{c} \text{E Non R O}_1 \text{ X O}_2 \\ \hline \text{K Non R O}_1 \text{ O}_2 \end{array}$$

E merupakan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan (X). Sedangkan K merupakan kelompok kontrol yang tidak mengalami perlakuan. Kemudian O<sub>1</sub> merupakan *pretest* dan O<sub>2</sub> merupakan *posttest*. Pengukuran *pre-post* menggunakan skala kesejahteraan subjektif dan skala pemaafan yang sama.

### C. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan adalah analisis non parametrik yang tidak perlu memenuhi uji asumsi karena tidak dibuatnya asumsi terkait jenis data yang dapat digunakan (Field, 2000). Analisis yang digunakan adalah *Mann Whitney* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan subjek mahasiswa

yang memiliki orangtua bercerai. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 16.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian berisis hasil analisis statistik, uji hipotesis, dan hasil analisis deskriptif pada subjek eksperimen dyang akan dijelaskan sebagai berikut.

### 1. Hasil Analisis Data

Hasil analisis data yang dilakukan adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada kedua kelompok menggunakan analisis *mann whitney*. Data yang dianalisis menggunakan data ketika pengukuran *pretest*, *posttest*, dan *follow up* pada skala kesejahteraan subjektif, sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi data kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan skala SWLS

Klasifikasi	Kelompok eksperimen			Kelompok kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
Minimum	39	53	46	34	33	30
Maksimum	60	61	60	53	50	53
Rerata	52,33	57,83	55,67	44,50	42,17	44
Std. Deviasi	8,38	3,54	5,39	6,25	6,37	8,25

Bedasarkan deskripsi data *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada kelompok eksperimen bahwa rerata antara *pretest-posttest* meningkat sebesar 5,53 (*pretest*: 52,33; *posttest*: 57,83), sedangkan *pretest-follow up* meningkat sebesar 3,34 (*pretest*: 52,33; *posttest*: 55,67). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kepuasan hidup. Selanjutnya hasil analisis menggunakan skala PANAS, sebagai berikut:

Tabel 16. Deskripsi data kelompok eksperimen menggunakan skala PANAS

Klasifikasi	Kelompok eksperimen					
	PA			NA		
	Pre	Post	FU	Pre	Post	FU
Minimum	54	55	53	16	13	18
Maksimum	60	72	70	38	29	28
Rerata	57,5	62,3	61,17	27,33	22,50	24,17
Std. Deviasi	1,97	6,89	6,05	7,05	6,32	3,49

Ket: PA: Positive Affect; NA: Negative Affect; FU: Follow Up

Tabel 17. Deskripsi data kelompok kontrol menggunakan Skala PANAS

Klasifikasi	Kelompok Kontrol					
	PA			NA		
	Pre	Post	FU	Pre	Post	FU
Minimum	36	42	44	17	12	14
Maksimum	70	69	70	34	34	36
Rerata	54,67	57	56,17	26,67	25,33	26,16
Std. Deviasi	12,31	10,53	10,34	6,77	7,73	8,30

Ket : PA: Positive Affect; NA: Negative Affect; FU: Follow

Berdasarkan data di atas, pada kelompok eksperimen skala *Positive Affect* (PA) menunjukkan bahwa rerata *pretest-posttest* naik sebesar 4,8 (*pretest*: 57,5; *posttest*: 62,3), sedangkan rerata *pretest-follow up* menunjukkan kenaikan sebesar 3,67 (*pretest*: 57,5; *follow up*: 61,17). Sedangkan pada skala *Negative Affect* (NA) menunjukkan bahwa rerata *pretest-posttest* mengalami penurunan sebesar 4,83 (*pretest*: 27,33; *posttest*: 23,5), kemudian pada *pretest-follow up* juga mengalami penurunan sebesar 2,16 (*pretest*: 27,33; *follow up*: 24,17). Hal ini menunjukkan bahwa pada *Positive Affect* mengalami peningkatan dan pada *Negative Affect* mengalami penurunan.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan pemaafan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada mahasiswi yang memiliki orang tua bercerai. Uji analisis dilakukan dengan

menggunakan analisis *Mann Whitney* dan diperoleh skor Z sebesar -1.601 dengan *Asym. Sig. = 0.109* ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor kesejahteraan subjektif baik sebelum ataupun setelah pelatihan pemaafan pada kedua kelompok. Dengan demikian, hipotesis ditolak, artinya pelatihan pemaafan tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada mahasiswi yang memiliki orang tua bercerai.

### 3. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis ini merupakan analisis tambahan yang diperoleh dari hasil evaluasi selama pelatihan pada kelompok eksperimen berlangsung. Analisis akan dijabarkan sebagai berikut:

#### a. Subjek 1 (Wi)

Permasalahan yang dihadapi subjek adalah memiliki pikiran negatif pada pasangan sebagai akibat dari perpisahan orang tua dan perasaan malu menghadapi perceraian orang tua.

Tabel 23. *Tabel kondisi subjek Wi*

Sebelum pelatihan	Setelah pelatihan	Pemahaman
Memiliki pikiran negatif pada pasangan	Subjek memahami bahwa dengan adanya pikiran negatif maka diri sendiri yang akan rugi dan merasa kurang nyaman.	Subjek memahami dalam kehidupan selalu ada orang lain yang terlibat dalam kehidupan pribadi, sehingga tidak bisa hanya melihat melalui sudut pandang pribadi. Subjek akan mulai menerima kondisi keluarga dan mengontrol diri sendiri.
Perasaan malu menerima perceraian orangtua	Subjek menyadari bahwa dia harus memahami sudut pandang orang lain tidak hanya sudut pandang diri sendiri saja dalam menghadapi suatu masalah.	

Subjek mengalami perubahan ke arah yang lebih baik meski masih harus terus memperbaiki diri dan cara berpikirnya.

b. Subjek 2 (Eg)

Permasalahan yang dihadapi subjek adalah merasa dirinya menjadi beban Kakak akibat Ayah tidak membiayai kuliah dan terkadang merindukan sosok seorang ayah namun juga memendam perasaan marah pada ayah.

Tabel 24. *Tabel kondisi subejk Eg*

Sebelum pelatihan	Setelah pelatihan	Pemahaman
Merasa diri adalah beban bagi kakak dan hanya memikirkan itu-itu saja.	Merasa perlu menjadi lebih mandiri dan mencari solusi bagaimana tidak hanya fokus pada masalah.	Subjek menyadari bahwa perceraian memang yang terbaik untuk ayah dan ibunya, karena dengan demikian
Memendam perasaan marah pada ayah.	Subjek merasa lebih baik dalam mengelola emosi karena sudah bertemu dengan ayahnya dan mencoba menjalin komunikasi.	semua bisa berjalan dengan baik kembali dan tidak ada yang tersakiti terus menerus.

Subjek mengalami peningkatan ke arah yang lebih baik dan menunjukkan keinginan untuk memperbaiki komunikasi dengan Ayah serta bertekad agar lebih mampu mengontrol emosi ketika bertemu dengan Ayah.

c. Subjek 3 (Le)

Permasalahan yang dihadapi subjek adalah egonya dan kemarahannya pada ayah.

Tabel 25. *Tabel kondisi subjek Le*

Sebelum pelatihan	Setelah pelatihan	Pemahaman
Bermasalah dengan dirinya sendiri dan egonya.	Subjek menyadari bahwa ego dalam dirinya perlu	Subjek memahami bahwa selama ini dirinya seperti orang

diturunkan dengan yang kurang bersyukur mencoba peduli dengan hanya fokus terhadap orang lain pada kemarahan dan dan tidak self- dirinya sendiri. Subjek centered ketika merasa bahwa akan menghadapi suatu lebih indah jika masalah. dirinya Subjek mengatakan memperhatikan orang bahwa dirinya akan lain dan peduli pada mencoba memaafkan orang lain terlebih dan biasa lagi dulu. terhadap ayah karena dirinya mengetahui apa yang dirasakan oleh ayah saat ini.

Subjek menyadari bahwa yang bermasalah di sini adalah dirinya sendiri, namun subjek masih menola untuk melakukan perubahan dalam hidupnya karena masih merasa nyaman dengan kondisinya saat ini.

d. Subjek 4 (Vi)

Permasalahan yang dialami oleh subjek adalah sifatnya yang terkesan cuek dan tidak memikirkan perceraian kedua orangtua padahal dirinya sering menangis dan merasa berat ketika sendirian.

Tabel 26. *Tabel kondisi subjek Vi*

Sebelum pelatihan	Setelah pelatihan	Pemahaman
Memendam masalah yang dihadapi	Subjek merasa dirinya perlu merubah dirinya yaitu lebih <i>speak up</i> tentang masalah yang dihadapi sehingga bisa mendapat solusi.	Pada awalnya telah memaafkan ayah namun karena suatu peristiwa kemarahan yang lama muncul kembali.
Belum dapat memaafkan ayah.	Setelah pelatihan berlangsung subjek mengaku sudah memaafkan ayah, namun ketika subjek pulang kerumah dalam rangka lebaran ayah meminta ijin	

---

untuk menikah lagi dan itu membuat subjek kembali merasakan marah pada ayah.

---

Subjek masih merasakan kemarahan pada Ayah walau awalnya subjek sudah berkomitmen untuk memaafkan. Namun, ada kejadian yang membuat subjek marah kembali pada Ayah dan juga merasa tidak nyaman dengan Ibu.

e. Subjek 5 (He)

Permasalahan yang dialami subjek adalah dirinya belum mampu memaafkan ayah. Subjek juga merasa ayah melalaikan tanggung jawab.

Tabel 27. *Tabel kondisi subjek He*

Sebelum pelatihan	Setelah pelatihan	Pemahaman
Belum bisa memaafkan ayah karena sikapnya yang tidak bertanggung jawab.	Subjek merasa ingin memaafkan ayah karena subjek memahami apa yang dirasakan ayah. Menurut subjek pasti ayah merasa bersalah, sedih, dan kehilangan anak-anaknya. Subjek juga merasa lebih lapang dada menerima keadaan yang ada.	Subjek merasa perlu untuk mengambil hikmah dari kejadian yang dialami dalam hidup agar hidupnya menjadi lebih tenang dan bahagia.

---

Subjek mengalami peningkatan yaitu mau berlapangdada untuk menerima yang telah terjadi, namun subjek mengatakan bahwa subjek belum berniat untuk menemui atau berkomunikasi dengan Ayah.

Subjek juga terlihat memilih untuk melupakan kejadian yang telah terjadi dan tidak ingin mengungkit lagi.

f. Subjek 6 (De)

Permasalahan yang dialami subjek adalah subjek merasa marah akibat keegoisan kedua orang tua.

Tabel 28. *Tabel kondisi subjek De*

Sebelum pelatihan	Setelah pelatihan	Pemahaman
Menyalahkan diri sendiri, acuh terhadap keadaan sekitar.	Mengalami peningkatan pada manajemen emosi. Subjek menyadari kekurangan dalam dirinya terkait dengan sikapnya terhadap sekitar, seperti kurang peka terhadap situasi yang terjadi.	Subjek menyadari bahwa sebenarnya yang dibutuhkan adalah manajemen emosi sehingga subjek mampu mengontrol dan mengolah emosi sehingga mampu membantu memperbaiki semuanya.
Belum menemukan solusi yang efektif untuk mengatasi masalah.	Masih merasakan bahwa pemaafan belum cukup berpengaruh terhadap dirinya (masih sama dengan solusi biasanya).	
Menjadi jembatan komunikasi antar orang tua.	Berusaha berpikir positif terlebih dahulu.	

Subjek menyadari bahwa dirinya perlu belajar untuk mengatur emosinya terlebih dahulu jika ingin memperbaiki hubungan antara kedua orangtua. Hal ini merupakan suatu peningkatan, sebab subjek mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuannya.

## PEMBAHASAN

Penelitian kali ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada kelompok yang menerima perlakuan berupa pelatihan pemaafan dan kelompok yang tidak menerima perlakuan. Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh Z sebesar -1.601 dengan  $p=0.109$  ( $p>0.05$ ) menunjukkan bahwa tidak



terdapat perbedaan skor kesejahteraan subjektif sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Sedangkan untuk variabel pemaafan juga diukur menggunakan skala dan hasil analisis menunjukkan nilai Z sebesar -1.444 dengan  $p=0.149$  ( $p>0.05$ ) yang berarti tidak terjadi peningkatan terhadap pemaafan setelah pelatihan pemaafan dilakukan.

Adapun untuk melihat adanya peningkatan dan penurunan skor, dilakukan analisis *gain score* untuk variabel kesejahteraan subjektif dengan menggunakan *Mann Whitney*. Pada kelompok eksperimen diperoleh rerata *pretest* sebesar 5.94, rerata *posttest* sebesar 6.59, dan rerata *follow up* sebesar 6.38. Selain data rerata, diperoleh juga *gain score* ketika *pretest-posttest* sebesar 0.65, ketika *posttest-follow up* sebesar -0.21, dan ketika *pretest-follow up* sebesar 0.44. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ditolak atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesejahteraan subjektif sebelum dan setelah dilakukan pelatihan pemaafan.

Penelitian lain yang juga meneliti mengenai pelatihan pemaafan adalah penelitian milik Harris, Luskin, Norman, Standard, Bruning, Evans, & Thoresen (2006) dengan judul *Effect of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger*. Dalam jurnal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan yang dilakukan berhasil menurunkan pikiran dan perasaan negatif 2 sampai 3 kali dibanding dengan kelompok kontrol sehingga mampu menaikkan emosi dan perasaan positif terhadap pelaku. Pada penelitian ini subjek yang dipilih adalah seseorang yang pernah disakiti dan masih merasakan efek dari perlakuan berupa emosi negatif. Subjek juga memiliki kriteria khusus antara lain pernah terlibat percobaan bunuh diri atau pembunuhan, sedang menjalani

pengobatan psikotropika, sedang menjalani psikoterapi selama 6 bulan terakhir, atau pernah mengalami kekerasan seksual atau kekerasan fisik, atau pemerkosaan 5 tahun terakhir. Intervensi ini dibuat dengan waktu yang terbatas, sangat terstruktur, bersifat psikoedukasi, dan cukup fleksibel untuk diterapkan pada populasi berbeda (Harris, dkk, 2006).

Pelatihan pemaafan tidak didesain untuk korban yang pernah mengalami kekerasan atau trauma yang ekstrem (Harris, dkk, 2006). Berdasar pernyataan di atas pemaafan akan lebih efektif jika dilakukan pada subjek dengan permasalahan yang lebih ringan dan trauma yang tidak mendalam. Pada penelitian kali ini subjek yang dilibatkan adalah mahasiswi yang menjadi saksi proses perceraian kedua orangtuanya. Hal itu menimbulkan trauma yang mendalam dan perasaan terluka yang menurut keterangan subjek tidak mampu mereka lupakan dengan mudah. Harris, dkk (2006) juga menjelaskan bahwa kurun waktu yang digunakan selama proses pelatihan pemaafan adalah 6 minggu dan pada masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 90 menit, sedangkan penelitian kali ini hanya dilaksanakan selama 2 minggu dan setiap pertemuan dilangsungkan selama  $\pm 150$  menit. Rentang waktu pelatihan yang digunakan terlalu singkat dengan durasi yang sangat lama ditambah dengan kondisi permasalahan klien yang berat sehingga pelatihan pemaafan tidak efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif subjek.

Durasi waktu pada setiap pertemuan yang terlalu lama membuat subjek mengalami kelelahan, sedangkan ada beberapa tugas yang mereka kerjakan selama proses pelatihan. Misal, ketika pertemuan pertama, subjek diminta untuk mengenali emosi negatif yang mereka miliki dan mereka diminta untuk

mengeluarkan emosi negatif sebagai langkah awal agar mereka mampu menyembuhkan diri sendiri dari luka masa lalu. Dengan kenangan yang dimiliki subjek terkait perceraian kedua orangtua, untuk menyelesaikan satu sesi subjek akan membutuhkan banyak energi. Sehingga dengan lamanya durasi pada masing-masing sesi menyebabkan konsentrasi subjek tidak maksimal yang mengakibatkan pelatihan tidak berjalan efektif.

Ketika pelatihan berlangsung ada beberapa subjek juga yang terlihat kurang antusias dengan pelatihan yang berlangsung, subjek hanya banyak diam dan tidak banyak berbicara ketika sesi tanya jawab dan *sharing*. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif subjek tidak banyak meningkat ketika pelatihan pemaafan selesai dilaksanakan. Hal ini juga diperkuat dengan keterangan subjek yang mengatakan bahwa dirinya tidak ingin mengingat dan membahas tentang perceraian yang terjadi pada kedua orangtuanya. Subjek mengakui bahwa dirinya merasa nyaman dan baik-baik saja dengan kondisinya sekarang dan merasa tidak perlu merubah pola dalam kehidupannya.

Berdasarkan analisis pada masing-masing aspek kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan hidup dapat dilihat bahwa ada subjek yang tidak mengalami kenaikan skor, ada yang mengalami kenaikan tapi tidak signifikan, dan ada yang mengalami penurunan. Peneliti melakukan wawancara pada subjek sesuai pelatihan pemaafan dilaksanakan untuk menanyakan penyebab penurunan dan tidak naiknya skor kepuasan hidup dan peneliti mengetahui bahwa subjek-subjek tersebut mengalami kejadian yang mengakibatkan hubungan mereka dengan kedua orangtua memburuk. Sedangkan pada subjek yang skor kepuasan hidupnya meningkat, subjek mencoba untuk memperbaiki hubungan mereka dengan kedua orangtua

atau salah satu pihak orangtua yang bermasalah dengan mereka. Respon masing-masing subjek dalam menyikapi pelaku seperti yang dijelaskan di atas ternyata mampu mempengaruhi tingkat kepuasan hidup subjek.

Pada aspek emosi positif juga ada beberapa subjek yang mengalami penurunan setelah pelatihan dilaksanakan. Hal ini juga dipengaruhi oleh keengganan subjek untuk merubah pola dalam hidupnya dan menerapkan hal-hal yang diperoleh selama pelatihan. Hal tersebut tentu tidak seluruhnya merupakan kesalahan subjek, namun bisa disebabkan pula oleh lamanya durasi pada setiap pertemuan sehingga membuat subjek kelelahan dan sulit menerima informasi yang disampaikan secara maksimal. Sedangkan pada aspek emosi negatif menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami penurunan tingkat emosi negatif pada pengukuran *posttest* dan *follow up*. Pada subjek yang mengalami kenaikan tingkat emosi negatif peneliti menanyakan penyebab terjadinya hal tersebut dan subjek menjelaskan bahwa ada kejadian antara subjek dan orangtua yang menyebabkan selisih paham antara keduanya. Subjek mengakui bahwa hal itu membuatnya merasa sedih, terluka, dan marah, sehingga sesuai jika emosi negatif subjek meningkat ketika dilakukan pengukuran.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang mempengaruhi ketidakberhasilan penelitian meliputi faktor dari peneliti dan subjek. Ketika subjek tidak begitu tertarik pada proses pelatihan yang dilaksanakan dan tidak menerapkan hal-hal yang diperoleh selama pelatihan maka pelatihan tidak akan efektif membantu subjek dalam membantu memperbaiki kondisi subjek. Faktor lain yang mempengaruhi ketidakberhasilan penelitian berdasarkan penjelasan di atas adalah jumlah pertemuan yang terlalu sedikit

dengan durasi waktu yang terlalu lama sehingga membuat subjek kelelahan dalam mengikuti pelatihan. Ditambah pula permasalahan subjek yang dapat dikatakan bukanlah permasalahan ringan sehingga pelatihan yang memiliki jumlah pertemuan sedikit kurang mampu memfasilitasi subjek dalam memperbaiki dirinya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Baron and Byrne. 2004. *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Bernades, Jon. 2002. *Family Studies : An Introduction*. New York : Taylor and Francis e-Library.
- Diener, Ed. 2000. Subjective Well-Being : The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 55, (1), 34-43.
- Diener, E. Suh, E M. Lucas, R E. & Smith H L. 1999. Subjective Well-Being : Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125, (2), 276-302.
- Enright, R D. 2003. *Forgiveness is A Choice first edition*. Baltimore: United Book Press.
- Field, Andy. 2000. *Discovering Statistics Using SPSS for Windows: Advance Techniques for the Beginner*. London: SAGE Publications Ltd.
- Harris, A H S. Luskin, F. Norman, S B. Standard, S. Bruning, J. Evans, S. Thoresen, C E. 2006. Effect of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger. *Jornal of Clinical Psychology*. 62, (6), 715-733.
- Mahkamah Agung Republik Indonesia. 2009. *Modul Kuliah Psikologi Keluarga*.
- Pollard, M. W. Anderson, R. A. Anderson, W. T. & Jennings, G. 1998. The Development of Family Forgiveness Scale. *Journal of Family Therapy*. 20, 95-109.
- Santrock. J. W. 2008. *Life Span Development : Eleventh Edititon*. New York : The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Wagner, H. L., 2002. *Understanding and Coping with Divorce*. Philadelphia : Chelsea House Publisher.
- Watson, D. Pichler, F. & Wallace, C. 2010. *Second European Quality of Life Survey : Subjective well-being in Europe*. Ireland : European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
- Zechmeister, J. S., Zechmeister, E. B., & Shaughnessy, J. J. 2001. *Essentials of Research Methods in Psychology*. Singapore: McGraw-Hill.