**NASKAH PUBLIKASI**

**PELATIHAN PEMAAFAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA YANG BERCERAI**

****

**Disusun oleh :**

**Anugrah Mirabbi**

**15511068**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2020**

**PELATIHAN PEMAAFAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA YANG BERCERAI**

**Anugrah Mirabbi, Sri Muliati Abdullah**

anugrahmirabbii@yahoo.com, srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Univeristas Mercu Buana, Yogyakarta, Indonesia

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pemaafan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang memiliki orang tua yang bercerai. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja yang memiliki orang tua yang bercerai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Desain penelitian menggunakan desain *pre test-post test* *control group desain.* Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kesejahteraan subjektif dan skala TRIM. Penelitian ini menggunakan analisis statistik non-paremetrik uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat perbedaan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok subjek yang sama antara sebelum pemberian perlakuan dan setelah pemberian perilaku. Hasil uji dari *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja kelompok eksperimen yang memiliki orang tua yang bercerai sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan pemaafan. Hal ini dengan hasil Z = -2,023 dengan p = 0,043 (p < 0,050). Nilai *mean* sebelum perlakuan sebesar 23,80 dan nilai *mean* setelah perlakuan sebesar 41,00. Namun berdasarkan analisis menggunakan *Mann-Whitney* hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan pelatihan pemaafan terhadap kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol (pretest p = 0,075, posttest p = 0,834, follow up = 0,462).

**Kata kunci :** pelatihan pemaafan, kesejahteraan subjektif, remaja yang memiliki orang tua yang bercerai.

***abstarct***

*This research is an experimental research which focuses to determine the effectiveness of forgiveness training to improve subjective well-being of adolescents who have divorced parents. The hypothesis of this research is that there are differences in subjective well-being levels in adolescents who have divorced parents before and after taking the forgiveness training treatment. There was a total of 10 subjects in this research. This research uses a pre test-post test control group design. The instruments used in collecting data are Subjective Well-Being Scale and TRIM (forgiveness) Scale. This research uses Wilcoxon Signed Rank Test non-parametric, statistic analytic to determine the differeces of subjective well-being score in the same group of subjects before and after a group experimental treatment. The results of Wilcoxon Signed Rank Test shows that there are differences in subjective well-being levels before and after the forgiveness training. The result of Z = -2.032, with a p = 0.043 (p < 0,05). The mean score before the treatment is 25.80 and means score after is 41.00. However, the analysis using Mann-Whitney shows that there is no significant effect of forgiveness training to subjective well-being in the experimental group compared control group (pretest p = 0,075, posttest p = 0,834, follow up p = 0,462).*

***Key words:*** *forgiveness training, subjective well-being, adolescent who have divorced parents*

**PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia yang setiap hari selalu berinteraksi dengan manusia. Setiap manusia pasti ingin memiliki keluarga yang harmonis dan ideal, namun pada kenyataannya tidak semua anggota keluarga mampu menjalankan perannya dengan baik. Itu semua menyebabkan fungsi keluarga tidak dapat berjalan secara maksimal. Sehingga hal tersebut adakalanya menjadi penyebab perselisihan yang berujung pada perceraian dalam keluarga sebagai akibat dari hilangnya keserasian untuk mempertahankan keutuhan keluarga (Waluya, 2007).

Perceraian dapat menjadi satu-satunya jalan bagi orangtua untuk dapat terus menjalani kehidupan sesuai yang diinginkan. Namun apapun alasannya, perceraian dapat menjadi suatu peristiwa yang banyak menimbulkan stress bagi kehidupan anak, khususnya yang berada pada usia remaja (Stambaugh, Hector, & Carr, 2011). Meskipun dalam kasus-kasus tertentu perceraian dianggap merupakan alternatif terbaik daripada membiarkan anak tertinggal dalam keluarga dengan kehidupan pernikahan yang buruk (Tasmin, 2002).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Palmarsdottir (2015) menunjukan bahwa remaja yang memiliki orangtua bercerai dan mengalami koflik keluarga memiliki lebih banyak masalah psikologis daripada remaja umumnya. Dalam penelitian tersebut diketahui bahwa perceraian orangtua mempengaruhi kecemasan, depresi dan kegelisahan.

Menurut Diener & Biswas-Diener (2008), kesejahteraan subjektif merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu karena hal tersebut mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan, juga termasuk emosi seperti keceriaan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan. Tingginya tingkat kesejahteraan subjektif membuat individu dapat melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik di kemudian hari (Diener, Biswas-Diener, & Tamir, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa selanjutnya individu dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik, termasuk individu dewasa awal yang memiliki pengalaman perceraian orang tua.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada tanggal 16 Juli 2020 yang peneliti lakukan kepada 3 orang remaja korban perceraian di Bengkalis. Berdasarkan hasil wawancara ketiga subjek mengaku membenci salah satu dari orangtua mereka yang dianggap meninggalkan mereka. Salah satu subjek juga mengatakan bahwa orang tuanya tidak bertanggung jawab terhadap hidup mereka dan tidak peduli dengan kehidupan mereka setelah bercerai. Terlebih lagi sudah ada keluarga baru yang diperhatikan, itu semua membuat subjek merasa tidak berarti. Subjek juga merasa tidak puas dengan hidupnya dan menjadi membandingkan hidup subjek dengan hidup orang dan selalu merasa kurang dengan hidupnya sekarang. Subjek juga ada perasaan menyalahkan orang lain atas peristiwa yang telah terjadi di hidupnya. Subjek juga merasa marah, sedih, tertekan dan membuat mereka merasa tidak mendapatkan kasih sayang yang penuh dari orangtua. Meskipun disatu sisi, mereka merindukan kasih sayang yang lengkap dari kedua orangtua mereka. Hasil wawancara dapat disimpulkan ketiga subjek memiliki pemaafan yang rendah hal ini ditandai adanya perilaku menghindar dari orangtua, tidak berkomunikasi dengan orangtua, dan tidak ada inisiatif untuk memperbaiki hubungan dengan orangtua. Motivasi membalas dendam di kemudian hari nampak terlihat dari hasil wawancara sebagai upaya untuk menghilangkan perasaan terluka, kebencian dan amarah bertahun-tahun.

Pemaafan merupakan serangkaian perubahan perilaku untuk tidak berbuat balas dendam, tidak memiliki keinginan untuk menjauh, sebaliknya ingin berdamai dengan individu yang bersangkutan (McCullough, Rachal, & Worthington, 1997 dalam Wulandari 2018). Pemaafan juga menjadi bentuk dari kebebasan untuk memilih perubahan motivasi dimana keinginan untuk membalas dendam dan menghindari kontak dengan pelaku juga termasuk dalam upaya mengatasi perselisihan (Fincham, 2000).

Selain masalah pernikahan, dampak perceraian yang menjadi hal penting untuk diperhatikan meskipun anak telah beranjak dewasa adalah perubahan suasana hati yang tidak stabil akibat berbagai macam emosi sebelum proses perceraian, selama proses perceraian, dan setelah proses perceraian berakhir. Hal tersebut akan memberikan afek negatif yang lebih dominan dibandingkan afek positif sehingga mempengaruhi kondisi kesejahteraan subjektif anak menjadi menurun atau berkurang (Dewi & Utami, 2007). Dengan rendahnya kesejahteraan subjektif maka berbagai domain kehidupan individu korban perceraian orang tua pun akan menjadi rendah dan mempengaruhi individu dalam menjalankan tugas perkembangan sesuai usianya.

Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwa perceraian orangtua dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada remaja. Hal ini serupa dengan yang di ungkapkan oleh Hetherington (2003), yang menyatakan bahwa hasil-hasil penelitian mengenai perceraian banyak mengungkap anak pada keluarga yang bercerai beresiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial dan akademik, dibandingkan dengan keluarga yang tidak bercerai. Proses memaafkan dan menilai kehidupan dengan baik tentunya bukan dengan tahapan yang mudah. Oleh karena itu diharapkan setelah diadakannya pelatihan pemaafan, kesejahteraan subjektif pada remaja akan meningkat. Dengan demikian maka judul penelitian ini adalah “Efektivitas Pelatihan Pemaafan Untuk Meningkatkan kesejahteraan subjektif pada Remaja yang Memiliki Orang tua yang Bercerai”.

**METODE**

Bentuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian eksperimen, yaitu dengan menggunakan rancangan *pre-test* – *post-test control group design* (Azwar 2004). Penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen (KE) dan satu kelompok kontrol (KK). Pada KE diberikan *pre-test* sebelum perlakuan kemudian *post-test* dan *follow up* setelah perlakuan, sedangkan pada KK diberikan *pre-test* dan *post-test* dan *follow up* tanpa mendapatkan perlakuan. Untuk membagi subjek dalam KE dan KK dilakukan dengan proses *random assignment* setelah *pre-test*, dengan cara mengundi peserta yang berada dalam kategori rendah dan sedang untuk menjadi KE dan KK.

Peneliti melakukan penelitian kepada subjek yang memiliki kesejahteraan subjektif dan pemaafan yang rendah dan sedang berjumlah 10 orang di Bengkalis-Riau. Penentuan pemilihan subjek dilakukan dengan cara seleksi awal menggunakan skala kesejahteraan subjektif dan TRIM (pemaafan) kepada 10 orang remaja yang memiliki keluarga bercerai.

Penelitian ini mengunakan dua skala. Skala pertama adalah skala kesejahteraan subjektif. Skala ini bertujuan untuk mengukur kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian, yaitu remaja yang memiliki orang tua yang bercerai. Kesejahteraan subjektif pada remaja ini diukur dengan skala kesejahteraan subjektif yang dibuat oleh peneliti berdasarkan komponen kognitif dan afektif menurut Diener et al (2009). Berikut ini adalah tabel distrusi aitem pada skala kesejahteraan subjektif. Skala kesejahteraan subjektif berjumlah 20 pernyataan dengan rentan jawaban 1-4 yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (Tidak Sesuai), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Tingkat kesejahteraan subjektif dapat dilihat berdasarkan jumlah skor yang diperoleh subjek dari skala ini. Semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan subjektif subjek. Sebaliknya, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif subjek.

Skala kedua adalah skala *Transregression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) (pemaafan) yang diadaptasi dari penelitian McCullough,dkk (2006) dengan reliabilitas 0,87. TRIM-18 memiliki jumlah aitem skala yaitu 18 aitem. Setiap pernyataan aitem dijawab dengan menuliskan angka yang sesuai dengan keadaan diri mereka. Skala ini memiliki lima pilihan jawaban (1= sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, 4 = setuju, 5 = sangat setuju).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif dan TRIM (pemaafan), observasi, dan wawancara. Analisis data menggunakan perhitungan bantuan program pengolahan data SPSS 25 *for windows* dengan teknik analisis uji *wilcoxon signed rank test*, yang digunakan untuk melihat tingkat skor skala kesejahteraan subjektif sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihanpemaafan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji hipotesis dilakukan dengan cara melakukan uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik Uji *Mann Whitney-U*. Hasil uji beda antara *pre test* pada kelompok ekperimen dan *pre test* kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif dengan nilai Z sebesar -1,781 dan signifikansi 0,075 (p > 0,05). Nilai *mean* saat *pre test* pada kelompok eksperimen sebesar 25,80 dan nilai *mean* saat *pre test* pada kelompok kontrol sebesar 39,40. Selanjutnya berdasarkan hasil uji beda antara *post test* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan dan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan juga tidak ada perbedaan tingkat pemaafan dengan nilai Z sebesar -0,210 dengan signifikansi 0,834 (p > 0,05). Namun, berdasarkan hasil skor

kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa skor *post test* pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan pemaafan lebih tinggi dengan nilai *mean* sebesar 41,00 jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan pemaafan dengan nilai mean sebesar 39,80. Berdasarkan hasil uji beda antara *follow up* pada kelompok eksperimen dan *follow up* pada kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif dengan nilai Z sebesar -0,736 dengan signifikansi 0,462 (p < 0,05). Berdasarkan hasil skor kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa skor kesejahteraan subjektif *follow up* pada kelompok eksperimen lebih rendah dengan nilai *mean* sebesar 41.40 jika dibandingkan dengan skor kesejahteraan subjektif *follow up* pada kelompok kontrol dengan nilai *mean* 42,20. Artinya, pelatihan pemaafan tidak memberikan pengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif subjek.

*Uji Hipotesis*

Tabel 1

Analisis uji *mann whitney-U*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pre Test*** | ***Post Test*** | ***Follow Up*** |
| Z | -1,781 | -.210 | -.736 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0,075 | .834 | .462 |

Tabel 2

Analisis Uji *Wilcoxon Rank Test*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Post\_Test - Pre\_Test*** | ***Follow\_Up - Post\_Test*** |
| Z | -2.023 | -1.000 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .043 | .317 |

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan pemaafan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang memiliki orang tua yang bercerai. Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif, tidak terdapat berbedaan kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik pada saat *pre test*, *post test* dan *follow up*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan pemaafan tidak memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif remaja yang memiliki orang tua yang bercerai. Namun, dilihat dari skor kesejahteraan subjektif per subjek, ditemukan adanya kenaikan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen pada subjek AAP, HP, PAD, SA, dan AKD.

Menurut Diener & Biswas-Diener (2008), kesejahteraan subjektif merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu karena hal tersebut mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan, juga termasuk emosi seperti keceriaan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan.

Pada kondisi sebelum perceraian orang tuanya, anak mempunyai tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah ditandai dengan seringnya afek negatif yang dirasakan dan jarangnya afek positif yang dirasakan, serta tidak adanya kepuasan yang dirasakan. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu adanya konflik yang berkepanjangan dalam keluarga yang terjadi antar orang tua, keadaan keluarga yang jarang berkumpul dan jarang melakukan aktivitas bersama sehingga anak kurang merasakan kehangatan dalam keluarga, adanya dukungan emosional yang dirasakan anak dari orang-orang terdekatnya, serta strategi *coping* yang dilakukan anak lebih bersifat *emotional focused coping* (Utami, 2007).

 Kondisi suasana hati subjek dapat dilhat dari berbagai peristiwa yang melatarbelakanginya. Seperti contoh, PAD sebelum orang tuanya berpisah PAD sering melihat ibu dan ayahnya bertengkar, bahkan ayah PAD tidak segan-segan melakukan tindak kekerasaan kepada PAD. Sedangkan AAP mulai ingin berkomunikasi dengan ayahnya, dan mulai menerima kondisi ayahnya meski sekarang ayahnya masih kurang memperhatikan AAP. Pada analisis deskriptif subjek, terlihat subjek SA, dan AKD yang mengalami perubahan emosi menjadi lebih positif. Sedangkan pada subjek HP mengalami kesulitan untuk membebaskan perasaan emosi negatifnya. Fordyce (Athota, 2013) menjelaskan bahwa komponen emosi dari kebahagiaan adalah hasil dari evaluasi atas pengalaman yang menyenangkan atau tidak menyenangkan dari masa lalu dan saat ini. Ketika seseorang sudah mulai merasakan lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif pada masa lalunya, maka hal tersebut dapat meningkatkan kebahagiaannya.

 Emosi positif di masa depan juga merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan subjektif. Menurut Seligman (2005), emosi positif dapat dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu emosi positif akan masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Emosi positif masa depan meliputi optimisme, harapan, keyakinan dan kepercayaan. Emosi positif masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, keriangan, semangat yang meluap-luap, dan *flow*. Emosi positif tentang masa lalu adalah kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian. Berdasarkan analisis deskriptif subjek, keseluruhan subjek memiliki harapan menjadi lebih baik setelah mengikuti pelatihan pemaafan. Akan tetapi, kondisi latar belakang subjek yang berbeda-beda memberi pengaruh pelatihan yang berbeda-beda pula. Subjek HP memiliki harapan untuk merubah diri menjadi lebih baik, namun kenyataannnya, pengalaman yang terjadi pada HP membuat HP membutuhkan waktu dan proses yang lebih lama untuk bisa berjuang melawan emosi negatifnya. hal itu membuat kondisi HP menjadi kurang baik ketika mengingat kembali peristiwa perceraian orang tuanya.

 Selain penjelasan di atas, dalam suatu penelitian eksperimen terdapat validitas internal yang harus dikontrol untuk meminimalisir kemungkinan faktor lain yang mempengaruhi varibel tergantung. Peneliti telah berusaha melakukan kontrol terhadap validitas internal berupa pemberian alat ukur *pre test* dan *post test* dengan jarak yang cukup lama, memberikan subjek *informed consent* untuk mencegah kemungkinan subjek keluar selama proses pelatihan berlangsung, menggunakan *trainer* sebagai fasilitator agar prosedur pengujian bisa terlaksana tanpa adanya bias dari peneliti sendiri, peneliti juga merahasiakan identitas subjek antar kelompok untuk menghindari adanya interaksi antara subjek yang berbeda kelompok. Namun dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa hal yang menjadi penyebab pelatihan pemaafan tidak memberikan pengaruh kepada kesejahteraan subjektif, yaitu adanya faktor kelelahan dari subjek dan juga faktor konsentrasi karena kendala jaringan masing-masing subjek yang menyebabkan subjek tidak bisa terlalu fokus mengikuti pelatihan disebabkan oleh jaringan yang tidak stabil. Subjek diberikan pelatihan selama tiga kali pertemuan, waktu pelaksaan yang mundur menyebabkan pelatihan menjadi lebih lama dari jadwal yang sudah ditetapkan sebelumnya, sehingga subjek mulai jenuh dan ingin segera mengakhiri pelatihan. Pada pertemuan pertama dilaksanakannya pelatihan juga ketika kondisi subjek baru saja menyelesaikan sekolah *online* sehingga subjek merasa kelelahan pada saat memulai pelatihan.

 Hal lain yang berpengaruh dalam penelitian ini adalah subjek dalam penelitian ini memiliki latar belakang kondisi keluarga yang berbeda-beda. Beberapa subjek ada yang mengalami peristiwa perceraian orang tua pada saat subjek masih di sekolah dasar. Konflik yang mengiringi subjek pasca perceraian kedua orang tuanya juga berbeda-beda untuk tiap-tiap subjek. Ada subjek yang memiliki konflik berkepanjangan dengan orang tuanya sejak subjek kecil hingga saat ini. Semua itu membuat subjek memilih untuk menghindar dari pihak yang menyakitinya agar merasa aman.

 Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan pemaafan tidak memberikan pengaruh kepada kesejahteraan subjektif remaja yang orang tuanya bercerai. Namun apabila dilihat dari perubahan skor masing-masing subjek, pemaafan memberikan sumbangan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif meskipun tidak signifikan (nilai p > 0,05). Hal tersebut dapat dilihat dari kondisi emosi subjek yang mengarah kepada emosi positif.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

*Kesimpulan*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hipotesis yang diajukan tidak terbukti bahwa pemaafan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang memiliki orang tua yang bercerai antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja korban perceraian sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pemaafan pada kelompok eksperimen dengan nilai p= 0,043 (p < 0,050). Hasil pengukuran *pre test* diperoleh nilai 𝑋 = 25,80, kemudian berdasarkan pengukuran *post test* menunjukkan peningkatan dengan 𝑋= 41,00.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, menunjukkan bahwa remaja dalam penelitian ini membutuhkan waktu untuk menerapkan hasil pelatihan pemaafan dan memberikan pengaruh terhadap diri mereka sendiri, sehingga hasilnya dapat dilihat. Pada saat *pre test* ke *post test* pada kelompok ekperimen terlihat adanya peningkatan setelah 4 hari diberikannya pelatihan pemaafan. Dari yang tadinya skor kesejahteraan subjektifnya yang rendah menjadi sedang.

*Saran*

Saran dari penelitian ini yaitu adanya manajemen waktu yang baik untuk meminimalisir terjadinya pengunduran waktu saat pelatihan. Ketepatan waktu sangat penting pada proses pelatihan karena akan berdampak pada kondisi dan mood subjek saat mengikuti proses pelatihan. Adanya pemberian *ice breaking* di sela-sela proses pelatihan agar peserta tidak jenuh. Memperhatikan variabel lain yang akan berpengaruh pada efek pelatihan, yaitu dengan cara menentukan subjek yang homogen. Kondisi subjek yang homogen ini dapat dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi lamanya perceraian orang tua subjek dan tingkat permasalahan yang dialami subjek. Perbedaan tingkat permasalahan subjek ini turut mempengaruhi kondisi subjek pada saat pelatihan dan berpengaruh pada hasil penelitian. Mengembangkan penelitian dengan menggunakan variabel lain untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ditinjau dari faktor yang mempengaruh kesejahteraan subjektif. Metode penelitian *online* dimana intervensi pemaafan antara trainer dan subjek penelitian tidak melakukan tatap muka secara langsung lebih dapat mempersiapkan penelitian untuk meminimalisir masalah teknis yang terjadi seperti masalah koneksi jaringan internet yang kurang stabil, menggunakan lebih dari 1 perangkat dengan berbeda profeder sehingga apabila jaringan terputus masih dapat dilanjutkan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Deassy, A, U. (2015). Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan Dalam Hubungan Persahabatan. *Vol. 03 (01) 54-70.*

Dewi, P.S. & Utami, M.S. 2007. Subjective Well-Being Anak Dari Orang Tua yang Bercerai. *Jurnal Psikologi, Universitas Gadjah Mada*. Volume 35 No. 2.

Diener, Ed. & Biswas-Diener, R. 2008. *Unlocking The Mysteries of Psychological Wealth.* Oxford: Blackwell Publishing.

Diener, Ed., Biswas-Diener, R., & Tamir. 2004. The Psychology of Subjective Well-Being. *Daedalus Academic Research Library*. Volume 133 No.2.

Ficham, F. (2000). The Kiss of The Porcupiner: From Attributing Responsibility to Forgiving. *Personal Relationship*, 1-23

McCullough, Michael E. (2000). *forgiveness as human strength: theory, measurement, and links to well-being*. Dalam journal of social and clinical psychology. Spring 2000; 19; 1; psychology module.123. hal 43.

Stambaugh, S. E., Hector, M. A., & Carr, A. R. (2011). How I Remember My Parent’s Divorce: A Phenomenological Investigation. *Issues in Mental Health Nursing*, 32, 121-130

Waluya, B. (2007). Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat Untuk Kelas XII Sekolah Menengah Atas/ Madrasah Aliyah Program Ilmu Pengetahuan Sosial. Bandung.