

## 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-parametrik 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.

## **Abstract**

*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 differences 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 mean 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*