

# TERAPI PEMAAFAN UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM HUBUNGAN PACARAN

<sup>1</sup>Ulfa Widyastari, <sup>2</sup>Moordiningsih  
Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi  
Email: [Widyastariulfa@gmail.com](mailto:Widyastariulfa@gmail.com), [moordiningsih@gmail.com](mailto:moordiningsih@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat penerimaan diri pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran sebelum dan setelah diberikan terapi pemaafan. Desain penelitian adalah *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah 10 orang perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran dengan skor penerimaan diri dan pemaafan dalam kategori rendah. Subjek dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok control. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa terapi pemaafan, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala kekerasan dalam pacaran digunakan untuk *menscreening* subjek. Kemudian untuk mengukur penerimaan diri digunakan skala penerimaan diri yang terdiri dari 23 aitem dengan reliabilitas 0,93 dan untuk pemaafan digunakan skala TRIM-18 dengan reliabilitas 0,87. Teknik analisis data menggunakan *mann-whitney* dan *wilcoxon*. Hasil analisis terdapat perbedaan skor penerimaan diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai  $z=2,619$  ( $p<0,005$ ) dan terdapat perbedaan skor penerimaan diri pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan terapi pemaafan dengan nilai  $z=2,023$  ( $p<0,005$ ).

**Kata Kunci:** *Terapi pemaafan, Penerimaan diri, Perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran*

***FORGIVENESS THERAPY TO IMPROVE SELF-ACCEPTANCE IN  
WOMEN WHO EXPERIENCE VIOLENCE IN A DATING RELATIONSHIP***

<sup>1</sup>Ulfa Widyastari, <sup>2</sup>Moordiningsih  
Professional Psychology Masters Study Program, Faculty of Psychology  
Email: [Widyastariulfa@gmail.com](mailto:Widyastariulfa@gmail.com), [moordiningsih@gmail.com](mailto:moordiningsih@gmail.com)

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the difference in the level of self-acceptance in women who experience violence in dating relationships before and after being given forgiveness therapy. The research design was pretest-posttest control group design. The research subjects were 10 women who had experienced violence in dating relationships with self-acceptance and forgiveness scores in the low category. The subjects were divided into experimental and control groups. The experimental group was given treatment with forgiveness therapy, while the control group did not receive treatment. The measuring instrument used in this study is a scale. The dating violence scale was used to screening the subjects. Then to measure self-acceptance a self-acceptance scale consisting of 23 items with a reliability of 0.93 was used and for forgiveness the TRIM-18 scale was used with a reliability of 0.87. Data analysis techniques using mann-whitney and wilcoxon. The results of the analysis showed that there was a difference in self-acceptance scores between the experimental group and the control group with a value of  $z = 2.619$  ( $p < 0.005$ ) and there was a difference in self-acceptance scores in the experimental group before and after being given forgiveness therapy with a value of  $z = 2.023$  ( $p < 0.005$ ).*

***Keywords:*** *Forgiveness therapy, Self-acceptance, Women who experience violence in dating relationships*