

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap individu pada rentang usia 18-25 tahun akan melewati masa *emerging adulthood* (Arnett, 2015). Pada masa ini individu memiliki beberapa tugas perkembangan yaitu; meninggalkan rumah, menyelesaikan pendidikan, memulai kerja, mandiri secara ekonomi, memiliki jalinan intim seksual dan emosional jangka panjang, dan memulai sebuah keluarga (Berk, 2012). Tahap perkembangan pada masa ini juga dihubungkan dengan masalah penentuan pasangan, pernikahan, dan juga tahap membangun sebuah keluarga (Hurlock, 2006). Simon dan Barrett (2010) juga menambahkan bahwa pada masa ini individu mencari *companionship* (persahabatan), *emotional security* (keamanan emosi), cinta, dan kedekatan fisik dari pasangan dengan tujuan akhir yaitu untuk menemukan pasangan hidupnya.

Santrock (2012) menyatakan bahwa hubungan romantic merupakan suatu hubungan yang dijalin dengan intens oleh dua individu. Hubungan pacaran atau *dating relationship* merupakan salah satu bentuk dari hubungan romantis. Pacaran merupakan masa saling mengenal satu sama lain dengan tujuan lebih memahami dan mengerti kepribadian pasangannya. Sebelum seseorang melanjutkan hubungan ke tingkat yang lebih lanjut seperti pernikahan, individu akan melakukan masa penjajakan atau eksplorasi dengan menjalin hubungan berpacaran (Iqbal, 2020).

Pacaran tentunya memiliki dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari pacaran adalah terjalin hubungan sosialisasi dan keakraban antar

individu, membantu individu dalam memenuhi tugas perkembangannya yaitu identitas diri, dan sarana untuk individu dapat menemukan pasangan hidup. Sedangkan, dampak negatif dari pacaran adalah adanya kasus kehamilan diluar nikah, penularan penyakit seksual, menimbulkan perasaan trauma, dan terjadinya tindak kekerasan (Santrock, 2013). Tentunya, hubungan yang dijalani oleh dua individu tidak akan selalu mulus, dimana pasti ada konflik yang terjadi diantara pasangan tersebut dan dalam beberapa kasus ada banyak kekerasan yang terjadi (Price, 2000).

Penyebab dari konflik yang terjadi dalam hubungan pacaran biasanya dikarenakan ketidakcocokan, salah paham, dan godaan di luar hubungan. Selain itu adanya perbedaan latar belakang baik kepribadian maupun keluarga juga menjadi salah satu faktor (Taylor et al., 2009). Apabila konflik tidak bisa diselesaikan secara baik oleh suatu pasangan, hal tersebut bisa memunculkan suatu perilaku yang disebut kekerasan.

Murray (2007) menjelaskan bahwa kekerasan dalam pacaran merupakan suatu penggunaan strategi kekerasan dan tekanan fisik yang disengaja oleh seseorang untuk mendapatkan dan mempertahankan kekuasaan atau kendali atas pasangan. Selama beberapa tahun terakhir, di Indonesia banyak terjadi kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak-anak yang setiap tahunnya meningkat. Berdasarkan Catatan Tahunan 2021 tentang jumlah kekerasan yang terjadi terhadap perempuan dalam ranah personal terdapat 7770 kasus, di tahun sebelumnya 6480 kasus. Selanjutnya data kekerasan dalam pacaran selama tahun 2021 terdapat 1685, di tahun sebelumnya terdapat 1309 kasus. Dalam 5 tahun

terakhir (2017-2021), kasus kekerasan dalam pacaran selalu menempati posisi 3 besar kasus kekerasan di ranah personal terbanyak selain kekerasan terhadap istri dan kekerasan terhadap anak. Catatan tahunan komnas perempuan ini merupakan kumpulan data kasus riil yang tercatat dan ditangani oleh lembaga layanan untuk perempuan korban kekerasan (*Catahu 2022: Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2021, 2022*). Terdapat juga data dari lembaga perlindungan anak dan perempuan korban kekerasan yang berada di Yogyakarta yaitu Rifka Annisa, menunjukkan bahwa klien yang mengalami kekerasan dalam pacaran selama sepuluh tahun terakhir selalu meningkat (2009-2019), tercatat terdapat 329 kasus kekerasan (Inayah, 2020). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Saputri (2021) terdapat 60% korban kekerasan belum mampu menerima dirinya secara penuh, sedangkan 4% korban kekerasan belum menerima dirinya sama sekali. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Hamda dan Primanita (2021) bahwa 55% korban kekerasan belum mampu menerima dirinya secara penuh dan 5% korban kekerasan memiliki penerimaan diri yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada 20 - 24 September 2022 yang dilakukan oleh peneliti kepada perempuan yang pernah menjalani hubungan pacaran dan mengalami kekerasan selama pacaran. AN merupakan seorang perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. AN mengatakan bahwa dulu ketika AN berpacaran dengan mantan pacarnya, AN sering kali mendapatkan kekerasan baik secara verbal dan fisik. Kekerasan yang biasa AN terima biasanya dipicu oleh pertengkaran-pertengkaran kecil. Selama lebih dari 1

tahun berpacaran AN selalu mencoba bertahan dari apa yang dilakukan oleh mantan pacarnya. Terkadang kekerasan yang diterima oleh AN bukan berasal dari kesalahan AN melainkan dari kesalahan orang lain diluar hubungannya, namun mantan pacar AN melampiaskannya kepada AN. Sebagai korban kekerasan dalam pacaran, dimana subjek mengalami dampak kekerasan secara fisik yaitu memar pada tubuh, pusing, mual dan lainnya. Dampak yang sangat mempengaruhi subjek yaitu dampak secara psikologis. Sejak masih berpacaran hingga saat ini setelah subjek putus dengan mantan pacarnya dampak tersebut masih membekas pada diri korban. Dampak psikologis yang dirasakan AN dan DM yang paling dirasakan adalah pandangan subjek terhadap dirinya menjadi negatif dan subjek sulit untuk menerima dirinya. AN menyebutkan

*“setelah putus dari dia tu rasanya sulit banget untuk jalanin hidup mba. Dulu dia sering banget bentak-bentak dan bahkan menghina saya sampai sekarang pun saya merasa apa saya ga seberharga itu sampai dia menghina saya sebegitunya. Saya juga ngerasa saya jelek dan ga secantik cewe-cewe lain karena dia dulu sering ngebanding diri saya sama temen cewenya mba. Saya juga ngerasa jadi orang yang bodoh dan lemah banget karena saya membiarkan dia untuk nyakitin saya sampai segininya dan saya ga ngelawan. Satu hal lagi yang saya ga terima tu ya saya ga bisa meluapkan marah saya selama sama dia, sampai saat ini pun jadinya saya sering sekali memendam emosi yang saya punya dan buat saya sering ga bisa kontrol emosi yang muncul. Ketika saya mencoba menjalin hubungan dengan orang baru, saya selalu saja menganggap bahwa dirinya tidak cukup baik untuk mereka yang akhirnya membuat saya mundur dan gagal dalam menjalin hubungan tersebut.” (AN).*

Selain AN peneliti juga mewawancarai DM yang juga merupakan perempuan yang pernah menjalani hubungan pacaran dan mengalami kekerasan selama pacaran. DM berpacaran dengan mantan tersebut selama kurang lebih 3 tahun. Kekerasan yang terjadi pada DM dimulai sejak 2 tahun terakhir masa pacaran. DM sering kali mendapatkan kekerasan secara verbal, fisik dan seksual.

Bahkan bukan hanya DM yang merasakan kerugian dari kekerasan tersebut, terkadang teman-teman terdekat DM pun juga menjadi sasaran mantan pacarnya. DM menjelaskan bahwa mantan pacarnya ini merupakan orang yang mudah cemburu dan sering kali hal tersebut yang membuat konflik terjadi. DM juga menyatakan bahwa ia masih bisa bertahan selama itu dikarenakan mantan pacarnya seringkali mengancam untuk menyebarkan aibnya ketika DM meminta putus sehingga hal tersebut membuat DM takut yang akhirnya mengurungkan niatnya untuk putus. DM menyebutkan

*“selama pacaran sama dia tu saya lebih banyak sakit mba. Saya sering banget ke dokter untuk periksa bahkan beberapa kali saya harus dirawat di RS. Setelah putus pun kesehatan saya ga sebaik sebelum pacaran sama dia, Cuma alhamdulillahnya ga seburuk pas pacaran sama dia. Kalau sekarang itu saya sering banget sakit asam lambung dan terkadang saya capek sama sakit ini. Selain itu saya juga ngerasa kalau sekarang saya udah ga semulus dulu badannya karena udah ada “barcode” hhehe dan ngerasa malu karena itu, makanya saya sering nutupin pakai baju panjang atau kadang saya tutup plaster. Saya juga mikir bahwa saya sekarang ga pantas untuk dicintai orang mba karena saya udah ga suci lagi. Saya merasa kalau saya tuh udah kotor dan ga pantas untuk orang lain. Kadang tu saya sering mikir mba kenapa saya tu mau aja disakitin kayak gini da ga bisa nolak. Gara-gara kejadian ini juga saya tu sering merasa malu sama orang lain dan diri sendiri karena orang-orang akhirnya tau apa yang terjadi sama saya ,jadinya tu kaya cewe bodoh banget gitu. Kalau terkait emosi tu saya sering banget sedih mba terus nangis yang padahal saya ga mau nangis terus”(DM)*

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh AN dan DM sebagai perempuan yang pernah mengalami KDP dapat disimpulkan bahwa peristiwa tersebut berdampak pada penerimaan diri subjek yang rendah. Hal ini dikarenakan subjek tidak dapat menerima kondisi fisik saat ini, baik bentuk tubuh, wajah maupun kondisi kesehatannya yang menurun. Selain itu, subjek mengalami kebingungan terhadap emosi yang dimiliki saat ini dan belum mampu menerima

emosi yang dirasakan seperti perasaan sedih, marah, kecewa, rasa bersalah, benci dan lain sebagainya. Keadaan ini membuat subjek sulit mengontrol emosi yang dirasakan tersebut. Amarah yang dimiliki subjek terhadap peristiwa masa lalu, membuat subjek belum bisa menerima kesalahan dan kelemahannya, sehingga subjek merasa menjadi orang yang bodoh. Perasaan dan pikiran negatif ini membuat subjek lebih banyak memandang dirinya negatif yang membuat subjek tidak mengetahui dirinya. Hal ini membuat subjek tidak menikmati kehidupannya dan selalu merasa bahwa dirinya kurang dan tidak pantas. Kondisi-kondisi yang dimiliki oleh subjek tersebut memperlihatkan bahwa subjek memiliki penerimaan diri yang rendah.

Sejalan dengan hasil wawancara diatas bahwa nyatanya kekerasan yang dialami oleh individu akan memunculkan dampak negatif secara psikologis, yaitu merasa bersalah, tidak dicintai, tidak berharga, tidak layak, tidak baik sedih, malu, pesimis terhadap masa depan, pandangan terhadap diri yang menjadi negatif, dan pasrah terhadap keadaan yang ada saat ini (Khoiryasdien & Soeparno, 2015). Puncak dari konsistennya perasaan- perasaan tersebut adalah membenci diri sendiri dan akan berpengaruh pada penerimaan diri individu tersebut (Tipping, 2011).

Kekerasan yang terjadi berpengaruh pada buruknya kesehatan dan kualitas hidup individu dalam jangka panjang (Campbell, 2002). Selain itu Pill et al. (2017) menyatakan bahwa para individu yang pernah mengalami kekerasan memiliki resiko lebih tinggi dalam mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini

sejalan dengan pendapat Langhinrichsen (2005) bahwa kekerasan yang dialami individu dapat melemahkan harga diri, regulasi emosi, dan penerimaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bagwell (2019) individu yang mengalami kekerasan seringkali kesulitan untuk dapat menerima dirinya. Hal ini dikarenakan individu tersebut yang seharusnya mendapatkan cinta, malah mendapatkan kekerasan secara fisik, emosional, psikologis, dan seksual. Padahal penerimaan diri diperoleh dari pengertian, kasih sayang, dan penegasan nilai pada diri sendiri, sehingga dalam hal ini penerimaan diri akan sulit untuk dikembangkan.

Hurlock (2006) mengemukakan bahwa penerimaan diri ialah individu yang mengenali dirinya dan memiliki keinginan untuk memandang diri apa adanya. Individu tersebut mampu menyadari karakteristik yang ada pada dirinya dan mau untuk hidup dengan karakteristik tersebut, serata mengembangkan karakteristik tersebut menjadi lebih baik. Santrock (2007) menjelaskan bahwa penerimaan diri ini bukan berarti individu menerima begitu saja kondisi diri tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut. Terdapat beberapa aspek penerimaan diri menurut Powell (1992) yaitu; individu mampu menerima keadaan tubuh, baik bentuk tubuh, wajah maupun kondisi kesehatannya; individu mampu menerima dan merespon emosi yang dimiliki, serta mengetahui perubahan emosi tersebut; individu juga mampu mengetahui kondisi dirinya dan cara mengarahkan ciri kepribadian yang dimiliki menjadi lebih positif; dan individu mampu menerima kelemahan, kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki, serta mampu

mengarahkan kelemahan, kekurangan dan keterbatasan tersebut ke arah yang lebih positif.

Hurlock (2006) menjelaskan bahwa perasaan dapat menerima diri sendiri akan mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Penerimaan diri penting adanya untuk meningkatkan kesehatan psikologis (Kivity, Tamir, & Huppert, 2016). Kesehatan psikologis akan mempengaruhi kualitas dari perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri (Supratiknya, 2016). Individu yang memiliki penerimaan diri dengan baik akan memunculkan energi yang kuat untuk mencapai impiannya (Rahayu, 2009).

Terdapat beberapa intervensi yang dapat meningkatkan penerimaan diri seseorang yaitu; pelatihan berpikir positif (Bilicha et al., 2020; Rufaida, 2008), pelatihan *self compassion* (Neff et al., 2007), *mindfulness* (Savitri & Listiyandini, 2017), dan terapi pemaafan (Rahmandani dan Subandi (2010). Salah satu intervensi yang dapat meningkatkan penerimaan diri seseorang adalah terapi pemaafan (*forgiveness therapy*). Peneliti akan menggunakan terapi pemaafan dalam penelitian ini untuk meningkatkan penerimaan diri korban KDP. Alasan peneliti menggunakan terapi pemaafan sebagai intervensi untuk meningkatkan penerimaan diri adalah terapi pemaafan mampu mengurangi kekecewaan, kemarahan, kesedihan, dan mampu meningkatkan perasaan positif individu (Akhtar & Barlow, 2018). Pernyataan tersebut dapat didukung dari hasil penelitian yang oleh Rahmandani dan Subandi (2010) yang menyatakan bahwa terapi pemaafan dapat meningkatkan penerimaan diri penderita kanker payudara. Selain itu hasil penelitian Nurasha (2020) menambahkan bahwa taraf penerimaan



individu dapat meningkat melalui terapi pemaafan. Shepard (dalam Bernard, 2013) menjelaskan bahwa penerimaan diri akan terwujud apabila individu tidak mengkritik kekurangan, kelemahan dan keterbatasan diri, dan kemudian mampu menerima serta menoleransi segala yang ada pada diri individu tersebut. Dalam ini pemaafan mampu membuat individu memiliki pengertian dan perspektif baru yang lebih positif terhadap peristiwa buruk yang pernah dialami, sehingga perasaan menyakitkan yang diakibatkan oleh peristiwa tersebut dapat berkurang, sehingga mampu meningkatkan penerimaan diri (Zuanny & Subandi., 2016)

Menurut McCullough et al. (1997) bahwa pemaafan merupakan seperangkat motivasi yang dimiliki agar dapat mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk memiliki hubungan dengan pihak yang menyakiti.

Menurut Jhonson (1993) individu yang menerima dirinya seharusnya mencintai, menghargai, bangga dan yakin terhadap dirinya sendiri tanpa harus mendapatkan pengakuan tersebut dari orang lain sedangkan, individu yang mengalami kekerasan mengalami “luka perasaan” yang membuat individu tersebut sedih, merasa dihina, tidak dihargai dan dicintai, kecewa terhadap diri sendiri, dan menganggap dirinya tidak berguna (Kusbadini & Suprapti, 2014). Pemikiran-pemikiran tersebut merupakan pemikiran yang tidak irrasional sehingga akan mengembangkan emosi negatif, perilaku maladaptif dan menurunnya penerimaan terhadap diri sendiri (Ciuhan & Dumitru, 2017). Dalam hal ini pemaafan menjadi psikoterapi untuk dapat menerima dan membebaskan

emosi negatif yang dimiliki seperti, rasa malu, marah, dan perasaan bersalah, serta dapat memfasilitasi perbaikan diri hubungan interpersonal, dan penyembuhan dengan peristiwa atau pengalaman yang tidak menyenangkan (Walton, 2005). Terapi pemaafan dalam prosesnya, sangat erat kaitannya dengan sebuah kondisi dimana seseorang mampu menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali (Nashori, 2007). Hal ini didukung oleh pendapat Thompson et al. (2005) yang menyatakan bahwa pemaafan memungkinkan orang dalam mengalihkan perhatian dari peristiwa atau pengalaman yang tidak menyenangkan yang sebenarnya hal tersebut adalah suatu metode koping dalam menghadapi tekanan dan menimbulkan kehidupan yang lebih memuaskan. Sehingga individu yang mengalami kekerasan tersebut akan bebas dari rasa bersalah, rasa malu, dan rendah diri karena keterbatasan diri serta kebebasan dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya (Maslow dalam Hjelle & Ziegler, 1992).

Berdasarkan uraian penjelasan yang telah dibahas sebelumnya, maka dapat disampaikan bahwa rumusan permasalahan dalam penelitian ini, apakah terapi pemaafan mampu meningkatkan penerimaan diri pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

Dalam penelitian memiliki tujuan yaitu mengetahui pengaruh terapi pemaafan untuk meningkatkan penerimaan diri pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran, adapun manfaat dari penelitian ini ialah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikoterapi, psikologi pelatihan, psikologi sosial dan kesehatan mental, serta pengembangan secara teoritis tentang terapi pemaafan untuk meningkatkan penerimaan diri pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian dan modul terapi pemaafan ini diharapkan mampu menjadi sarana untuk memberikan intervensi dalam meningkatkan penerimaan diri perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran.

### **C. Keaslian Penelitian**

Berdasarkan beberapa telaah pustaka dan penelusuran penelitian yang telah dilakukan peneliti, bahwa cukup banyak penelitian yang menggunakan berbagai terapi dalam meningkatkan penerimaan diri. Namun, penelitian yang mengaitkan penerimaan diri dan terapi pemaafan pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran belum banyak ditemukan. Adapun beberapa penelitian terkait penggunaan judul penelitian yang sudah pernah dilakukan, namun ada beberapa hal yang membedakan antara penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti;

1. Penelitian lain dilakukan oleh Khoiryasdien dan Soeparno (2015) yang berjudul “Pengaruh terapi pemaafan La Tahzan terhadap penerimaan diri pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga”. Penelitian ini menggunakan metode terapi pemaafan dengan mengacu pada proses

pemaafan Enright (2003) dan pemaafan dengan dzikir dari Rosdaniar (2012), sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti berfokus pada 4 tahapan pemaafan dari Enright (2012). Peneliti berfokus pada pemaafan saja tanpa memasukkan unsur spiritual seperti peneliti sebelumnya, sehingga jangkauan subjek penelitian menjadi lebih luas. Pada penelitian ini kriteria subjek penelitian adalah istri yang mengalami KDRT sebagai akibat dari perselingkuhan suami, sedangkan penelitian yang akan dilakukan kriteria subjek penelitiannya adalah perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Selain itu teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *visual inspection*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode analisis data *Mann Whitney* dan *Wilcoxon T Test*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Andini, Damayanthi dan Sovitriana (2022) dengan judul “Penerapan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Pemuda Bermasalah Sosial di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 2 Tangerang Selatan”. Penelitian ini menggunakan metode terapi realitas dengan teknik WEDP dalam meningkatkan penerimaan diri, dimana pada penelitian ini berfokus pada cara individu untuk menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan mereka. Sedangkan pada penelitian akan dilakukan peneliti menggunakan terapi pemaafan yang tidak hanya berfokus pada cara individu dalam menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan saja, namun juga berfokus dalam menerima dan melepaskan emosi serta pikiran negatif

yang dimiliki subjek, sehingga subjek tidak mengkritik kekurangan, kelemahan dan keterbatasan diri, dan kemudian mampu menerima serta menoleransi segala yang ada pada diri individu tersebut. Selain itu teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah membandingkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok saya yaitu kelompok eksperimen, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode analisis data *Mann Whitney* dan *Wilcoxon T Test* dengan 2 kelompok subjek yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control, sehingga data yang didapatkan nantinya akan lebih kaya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Khoiryasdien dan Warasti Pelatihan (2020) yang berjudul “Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode pelatihan berpikir positif, dimana pada proses pelatihannya berfokus pada memberikan afirmasi positif kepada subjek dalam meningkatkan penerimaan diri. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode terapi pemaafan yang berfokus untuk subjek dapat mengenali emosi dan pikiran negatif yang selama ini dimiliki serta mengganggu, kemudian baru mengubah emosi dan pikiran negatif tersebut, sehingga akan memunculkan pemaafan dan subjek mampu menerima dirinya, orang lain, maupun peristiwa yang menyakitinya. Pada penelitian ini subjek penelitian adalah *survivor bipolar*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjek penelitiannya adalah perempuan

yang mengalami kekerasan dalam pacaran, tentunya perbedaan kriteria subjek ini akan mempengaruhi hasil penelitian nantinya.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmandani dan Subandi (2010) yang menyatakan bahwa terapi pemaafan dapat meningkatkan penerimaan diri penderita kanker payudara. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada kriteria subjek penelitian. Pada penelitian ini subjek penelitian adalah penderita kanker payudara, sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjek penelitiannya adalah perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran, tentunya perbedaan kriteria subjek ini akan mempengaruhi hasil penelitian nantinya. Selain itu teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *visual inspection*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode analisis data *Mann Whitney* dan *Wilcoxon T Test*.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) dengan judul “Pengaruh terapi pemaafan dapat meningkatkan *self acceptance* dan *happiness* pada korban orang tua bercerai”. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada kriteria subjek penelitian dan variabel penelitian yang digunakan. Pada penelitian ini kriteria subjek penelitian adalah individu yang memiliki orang tua bercerai, sedangkan penelitian yang akan dilakukan memiliki kriteria adalah perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini juga mengukur pengaruh terapi terhadap 2 variabel yaitu penerimaan diri dan

kebahagiaan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti mengukur pengaruh terapi terhadap 1 variabel yaitu penerimaan diri. Penelitian ini memiliki Selain itu penelitian ini menggunakan uji *independent sample t-test*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik analisis data *Mann Whitney* dan *Wilcoxon T Test*

6. Penelitian yang dilakukan oleh Purwadi (2020) yang berjudul “Hubungan Antara Pemaafan Dan Penerimaan Diri Pada Odha” mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pemaafan dan penerimaan diri pada ODHA. Semakin tinggi nilai pemaafan, maka semakin tinggi pula nilai penerimaan diri dan begitu pula sebaliknya. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah metode yang digunakan, dimana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode eksperimen.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa telah banyak penelitian yang menggunakan berbagai terapi untuk meningkatkan penerimaan diri, namun secara spesifik terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu pada metode peningkatan penerimaan diri, metode pengumpulan data, teknik analisis data dan subjek yang digunakan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul “*Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran*” berbeda dengan penelitian-penelitian yang pernah diteliti sebelumnya.