

Pelatihan Pemaafan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Perempuan dengan Orang Tua Berselingkuh

Andi Anggita Trijanutami¹, Rohmah Rifani², Haerani Nur³,

^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: anggitrijanutami@gmail.com¹, rohmah.rifani@unm.ac.id², haerani.nur@unm.ac.id³

Article History:

Received: 28 November 2025

Revised: 04 Januari 2026

Accepted: 23 Januari 2026

Keywords: Pemaafan,
Perempuan Dengan Orang
Tua Berselingkuh,
Penerimaan Diri

Abstract: Anak perempuan yang mengetahui bahkan menjadi saksi perselingkuhan orang tua sering kali merasa terabaikan, tidak dihargai, dan kesulitan dalam memproses perasaan mereka, dan memaafkan keadaan dan kejadian yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan Pemaafan untuk meningkatkan Penerimaan Diri pada perempuan Dengan Orang Tua Berselingkuh. Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan dengan rentan usia 18-24 tahun yang orang tuanya berselingkuh sebanyak 8 orang partisipan dengan kategori penerimaan diri rendah. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen one group pretest-posttest design. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah pemberian pelatihan pemaafan dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pelatihan Pemaafan dalam meningkatkan Penerimaan Diri pada perempuan dengan orang tua berselingkuh. Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari khususnya bagi individu yang mengalami kesulitan dalam memaafkan dan memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah akibat pengalaman emosional tertentu, seperti konflik dalam keluarga. Selain itu temuan dari penelitian ini juga mampu memperkuat teoritis dan memberikan pemahaman terkait dengan pemaafan dan juga penerimaan diri pada anak. Dan bagi orang tua mampu memberikan gambaran tentang pemahaman bagaimana penerimaan diri pada anak akan sangat berpengaruh bagi kehidupan mereka.

PENDAHULUAN

Perselingkuhan orang tua merupakan salah satu bentuk konflik rumah tangga yang sangat memengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis anak. Anak-anak yang mengetahui bahkan menjadi saksi perselingkuhan orang tua sering kali merasa terabaikan, tidak dihargai, dan kesulitan dalam memproses perasaan mereka. Ketika hal tersebut ditambah dengan ketidakhadiran orang tua dalam proses perkembangan individu tersebut, anak-anak akan sering kali merasa kehilangan stabilitas emosional dan figur untuk bisa memberikan rasa aman serta pengakuan pada dirinya. Anak-anak dengan mayoritas individu dengan rentan usia akhir masa remaja hingga awal dewasa

adalah masa di mana individu sangat bergantung pada figur orang tua untuk membimbing pertumbuhan mereka guna menjalankan aktivitas kehidupannya dengan lebih baik.

Huffington Post (dalam Wisnubrata, 2018) mengemukakan ada sekitar satu juta anak yang terpaksa merasakan dampak negatif seperti bercerai atau kehilangan keharmonisan keluarga akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh orang tuanya. Anak-anak pada umumnya merasakan kebahagiaan dengan stabilitas emosional yang baik dan mendapatkan dukungan emosional yang lebih besar untuk menjalani kehidupannya dengan merasa lebih percaya diri untuk menghadapi tantangan akademik dan sosialnya.

Berbeda dengan anak-anak yang tumbuh karena adanya konflik perselingkuhan sering kali merasa kurang untuk mendapatkan dukungan emosional, kesulitan untuk percaya kepada orang lain, kesulitan dalam memaafkan, baik terhadap orang tua yang tidak hadir maupun pada dirinya sendiri (Thorson, 2019). Hal tersebut bisa berdampak pada trauma psikologis, kecemasan, stress, hilangnya kepercayaan diri dan kepercayaan pada hubungan jangka panjang yang kemudian bisa membuat penerimaan diri mereka menjadi rendah (Jones, Smith, & Taylor, 2021)

Penerimaan Diri merujuk pada kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, baik kekuatan maupun kelemahan, keadaan negatif yang dialaminya tanpa rasa malu atau penolakan terhadap bagian-bagian dari diri mereka. Anak-anak yang mengalami konflik perselingkuhan orang tua seringkali menghadapi kesulitan dalam memaafkan dan menerima diri mereka sepenuhnya. Mereka mungkin merasa kurang dihargai, tidak cukup baik, atau tidak memiliki model peran yang jelas, yang dapat berkontribusi pada rendahnya tingkat penerimaan diri mereka.

Penelitian terdahulu dari Hetherington dan Stanley-Hagan (1999) mengungkapkan anak yang tumbuh akibat konflik keluarga seperti perselingkuhan orang tua cenderung memiliki masalah dalam penerimaan dirinya karena anak-anak sering kali merasa kurang percaya diri, mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, dan seringkali membawa perasaan marah atau terluka akibat kejadian tersebut. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sukmawati & Oktora (2021) mengemukakan bahwa anak yang mengalami konflik perselingkuhan orang tua berdampak pada kurangnya penerimaan diri dan kepercayaannya terhadap orang lain. Baik anak laki-laki dan perempuan akan merasakan dampak tersebut. Pada anak perempuan akan berdampak pada permasalahan *relationship* ketika dewasa apalagi dari kondisi konflik perselingkuhan orang tua.

Hal tersebut terjadi dikarenakan individu cenderung tidak mendapatkan kebutuhan rasa aman, nyaman, cinta dan juga kasih sayang sepenuhnya dari keluarga bahkan pada anak perempuan merupakan pribadi yang lebih memerlukan banyak afeksi dan juga cinta kasih terutama pada fase pertumbuhannya (Harefa & Savira (2021). Apabila hal tersebut tidak didapatkan sepenuhnya oleh anak perempuan, maka kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap penerimaan diri mereka.

Salah satu dampak yang sering muncul pada individu yang mengalami kondisi tersebut adalah kesulitan dalam memaafkan, baik terhadap orang tua maupun terhadap diri mereka sendiri (Manoe, 2024). Pemaafan merupakan proses psikologis yang memungkinkan seseorang untuk melepaskan perasaan marah, kecewa, atau terluka akibat tindakan atau ketidakhadiran orang lain. Bagi individu yang mengalami konflik akibat perselingkuhan orang tua, pemaafan bisa menjadi hal yang sangat sulit dilakukan. Ketidakmampuan untuk memaafkan ini dapat berkontribusi pada masalah penerimaan diri yang rendah, karena individu tersebut cenderung membawa perasaan negatif, seperti adanya perasaan marah, tidak, menerima, belum memaafkan yang membatasi kemampuan mereka untuk menerima diri mereka sendiri (Enright, 1996).

Penelitian yang dilakukan Worthington (2001) mengungkapkan bahwa individu yang tidak

dapat memaafkan orang yang menyakiti mereka, terutama figur yang sangat penting seperti orang tua cenderung mengalami masalah psikologis, termasuk kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri. Ketidakmampuan untuk memaafkan dapat menyebabkan individu terjebak dalam perasaan sakit hati dan penyesalan yang tidak terselesaikan, yang menghambat kemampuan mereka untuk bergerak maju dan menerima diri mereka dengan penuh.

Penerimaan diri dan juga Pemaafan merupakan elemen penting dalam menumbuhkan kebahagiaan, khususnya bagi anak-anak yang tidak memiliki figur ayah, karena hal tersebut memengaruhi pengakuan pribadi dan sosial mereka. Penerimaan diri mengacu pada kapasitas individu untuk mengakui dan merangkul realitas hidup mereka, termasuk pengalaman hidup, sejarah pribadi, latar belakang, dan lingkungan sosial mereka. Sedangkan Pemaafan mengacu pada kapasitas individu untuk bisa memaafkan dirinya, memaafkan keadaan yang dialaminya sekalipun keadaan yang negatif. Dalam penelitian Zulaikha, Rini, dan Hafindar (2023) ditemukan bahwa ada keterkaitan antara Pemaafan dengan Penerimaan Diri. Yang dimana jika Pemaafan tinggi maka semakin tinggi Penerimaan Diri.

Hal ini mengindikasikan bahwa pemaafan memiliki potensi untuk membantu anak-anak yang mengalami kesulitan dalam menerima diri mereka akibat pengalaman buruk akibat perselingkuhan orang tua, dengan melepaskan beban emosional yang menghalangi mereka untuk menerima diri mereka. Pelatihan Pemaafan dinilai efektif pada penelitian ini yang mengarah pada responden penelitian yang kurang dalam pemaafannya dan didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani & Subandi (2010) dimana terapi pemaafan bisa meningkatkan penerimaan diri dari penderita kanker payudara. Penerimaan diri sangat penting bagi individu yang orang tuanya berselingkuh. Penerimaan diri melibatkan kemampuan untuk menerima diri sendiri, termasuk kekurangan dan kemampuan seseorang, dan menumbuhkan citra diri yang positif.

Maka sangatlah penting sebuah pelatihan Pemaafan bagi anak perempuan dengan orang tua berselingkuh khususnya bagi mereka yang kurang dalam pemaafannya terhadap orang tuanya dan keadaan yang terjadi pada dirinya untuk bisa membantu mereka dalam memaafkan keadaan yang terjadi pada mereka agar mereka bisa lebih menerima dirinya dan tidak memunculkan hal-hal yang menyimpang dikemudian hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan eksperimen dengan quasi eksperimen *one group pretest-posttest design*. Creswell (2015) menyatakan bahwa *Quasi Experiment* adalah desain eksperimen yang dilakukan tanpa pengacakan (random), dengan memanfaatkan kelompok yang sudah terbentuk sebelumnya. Penelitian ini dirancang dengan menggunakan satu kelompok saja. Yang dimana eksperimen ini merupakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari pengaruh yang diberikan sehingga ada suatu perubahan dari sebelum dan sesudahnya diberikan perlakuan tersebut (Sugiyono, 2013). Pemilihan partisipan dilakukan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* yang dimana pengambilan sampel yang dilakukan peneliti dengan mempertimbangkan suatu ciri-ciri atau sifat-sifat yang diinginkan oleh peneliti (Sugiyono, 2012).

Kriteria partisipan yang dibutuhkan yaitu Perempuan dengan orang tua berselingkuh, rentan usia 18-24 tahun, dan memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah berdasarkan skala *Berger's Penerimaan Diri Scale* yang dikembangkan oleh Dana Riska (2021). Diperoleh partisipan yang memenuhi kriteria sebanyak 8 partisipan. Penelitian ini mengambil data sebanyak 3 kali, yaitu *pre-test*, *post-test 1* dan *post-test 2* setelah melakukan aktivitas mandiri dirumah selama 7 hari. Pelatihan Pemaafan yang akan diberikan terdiri dari 10 8 sesi utama yaitu sesi materi Aku dan

Diriku/ Afirmasi, sesi materi Aku dan Sepotong Episode Hidupku, sesi *Letting Go / Relaxing*, sesi materi Berbuat Baik pada Diri Sendiri dan Hidup, sesi Aku dan Orang Lain / *Talking Group*, sesi materi Mari Saling Memafkan, sesi Aku dan Kamu / *Role Play*, dan sesi materi Berbuat Baik pada Sesama.

Adapun analisis data yang digunakan adalah analisis data non-parametrik karena selain jenis data merupakan data ordinal tetapi juga ukuran sampel yang kecil. Uji yang akan digunakan ada dua yaitu Uji Deskriptif untuk memberikan gambaran data yang terkumpul dengan kategorisasi dan Uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan hasil dari *pre-test vs post-test 1*, *pre-test vs post-test 2*, dan *post-test 1 vs post-test 2*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Partisipan

Kegiatan pelaksanaan pelatihan pemaafan dilakukan pada tanggal 7 Mei 2025 dan 9 Mei 2025 di ruang BB 105 dan BB 102 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar pukul 10.00-11.30 WITA. Kegiatan pelatihan pemaafan diikuti sebanyak 8 partisipan dengan jenis kelamin perempuan. Adapun deskripsi partisipan pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Partisipan Penelitian

No	Inisial	Usia	Pekerjaan	Jenis Kelamin
1	ARA	21	Mahasiswa	Perempuan
2	AAZ	21	Mahasiswa	Perempuan
3	AIN	22	Mahasiswa	Perempuan
4	AAKD	22	Mahasiswa	Perempuan
5	FTH	21	Mahasiswa	Perempuan
6	AM	21	Mahasiswa	Perempuan
7	AMAK	21	Mahasiswa	Perempuan
8	AMNR	21	Mahasiswa	Perempuan

Tabel diatas menunjukkan bahwa kelompok penelitian hanya terdiri dari 1 kelompok yaitu kelompok partisipan yang terdiri dari 8 partisipan dengan karakteristik anak perempuan dengan orang tua berselingkuh.

2. Hasil Deskripsi Penelitian

Tabel 2. Kategorisasi Skala Penerimaan Diri

Variabel	Batas Kategori	Kategori
Penerimaan Diri	$X < 53$	Rendah
	$53 < X < 75$	Sedang
	$X > 75$	Tinggi

Tabel di atas menunjukkan hasil kategorisasi pada skala Penerimaan Diri skor dibawah 53 termasuk dalam kategori Rendah, skor 53-75 termasuk Sedang, dan skor diatas 75 termasuk dalam kategori Tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Respon Skala Penerimaan Diri

Inisial	Pre-Test	Ket	Post-Test 1	Ket	Post-Test 2	Ket	Skor Total
ARA	34	Rendah	72	Sedang	85	Tinggi	191
AAZ	40	Rendah	66	Sedang	82	Tinggi	188

AIN	37	Rendah	55	Sedang	88	Tinggi	180
AAKD	37	Rendah	67	Sedang	81	Tinggi	185
FTH	46	Rendah	54	Sedang	84	Tinggi	184
AM	33	Rendah	56	Sedang	71	Sedang	160
AMAK	40	Rendah	59	Sedang	77	Tinggi	176
AMNR	37	Rendah	61	Sedang	88	Tinggi	186
Total							1.450

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa terjadi perubahan skor pada masing-masing partisipan. Pada bagian *pre-test* secara keseluruhan partisipan berada dalam kategori Rendah. Kemudian, dibagian *post-test 1* setelah diberikannya pelatihan, seluruh partisipan meningkat berada dalam kategori sedang. Lalu, Pada bagian *post-test 2* setelah diberikannya aktivitas mandiri selama 7 hari diperoleh 7 partisipan semakin meningkat berada dalam kategori tinggi dan 1 partisipan berada dalam kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan AM terdistraksi dengan hal yang kurang menyenangkan dilihat dari aktivitas mandiri AM. Meskipun begitu, skor partisipan mengalami peningkatan dari skor angka *pre-test*.

3. Hasil Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis tersebut, maka akan dilakukan uji *Wilcoxon* dengan teknik non parametrik. Berikut hasil uji hipotesis yaitu:

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Pre-Post Test 1 skala Penerimaan Diri

Kelompok	Z	Asymp.sig (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	-2,524	0.012	Signifikan

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,012 berarti $< 0,05$. Hal tersebut menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test 1*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya sebuah pelatihan Pemaafan.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Pre-Post Test 2 skala Penerimaan Diri

Kelompok	Z	Asymp.sig (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	-2,527	0.012	Signifikan

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,012 berarti $< 0,05$. Hal tersebut menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test 2* setelah diberikannya tugas aktivitas mandiri selama 7 hari. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya sebuah pelatihan Pemaafan.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Post-test 1 dan Post Test 2 skala Penerimaan Diri

Kelompok	Z	Asymp.sig (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	-2,524	0.012	Signifikan

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,012 berarti $< 0,05$. Hal tersebut menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara *post-test 1* dan *post-test 2* setelah diberikannya tugas aktivitas mandiri selama 7 hari. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya sebuah pelatihan Pemaafan.

Pembahasan

Pelatihan Pemaafan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan Pemaafan mampu meningkatkan Penerimaan Diri pada perempuan dengan orang tua berselingkuh. Berdasarkan data awal, diperoleh bahwa perempuan dengan orang tua berselingkuh memiliki Penerimaan Diri yang rendah. Hal tersebut dikarenakan adanya sebuah rasa kurang dihargai, tidak cukup percaya diri, dan yang lainnya. Anak perempuan dengan orang tua berselingkuh akan mengarah pada kesulitan dalam memaafkan akibat perbuatan orang tuanya yang membuat kehilangan kepercayaan, kekecewaan yang mendalam, dan menjadi pengalaman yang membekas bagi dirinya. Hal tersebut bisa berdampak pada trauma psikologis, kecemasan, stress, hilangnya kepercayaan diri dan kepercayaan pada hubungan jangka panjang yang kemudian bisa membuat penerimaan diri mereka menjadi rendah.

Oleh karena itu, untuk mencapai Penerimaan Diri yang baik diperlukan Pemaafan untuk membantu dan membawa pengaruh positif bagi individu. Pemaafan yang baik bisa membantu mereka dalam menerima diri karena pemaafan bisa membawa individu pada penerimaan keadaan serta pertumbuhan sehingga rasa sakit akibat peristiwa atau keadaan yang tidak sesuai harapan bisa berkurang dan tidak dirasakan (Enreigh, 2012). Dalam penelitian Zulaikha, Rini, dan Hafindar (2023) ditemukan bahwa ada keterkaitan antara Pemaafan dengan Penerimaan Diri. Yang jika Pemaafan tinggi maka semakin tinggi Penerimaan Diri. Dengan artian ketika individu dapat memaafkan segala perilaku yang dilakukan pelaku, memaafkan keadaan yang terjadi maka individu akan mencapai penerimaan diri yang lebih positif bagi diri individu.

Berdasarkan hasil *screening* diperoleh 8 partisipan yang rendah dalam penerimaan dirinya dan akan mengikuti pelatihan. Pelatihan dilakukan selama 2 hari pelatihan, dan 7 hari aktivitas mandiri. Pelatihan dilakukan dengan 5 sesi perhari sesuai dengan pendekatan Pemaafan menurut Enreigh (2002) dengan model intervensi pemaafan melalui empat tahap, yaitu *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase*, dan *deepening phase*. Sejalan dengan hasil refleksi yang dituliskan oleh partisipan sebelum mereka melakukan pelatihan, mereka cenderung merasa belum menerima keadaan, malu dan tertutup, merasa banyak beban yang disimpan, banyak hal yang belum dimaafkan terutama pada pelaku yang menyakiti berubah menjadi lebih terbuka pada perasaan diri sendiri, lega, tenang, merasa lebih tau cara memaafkan diri sendiri, orang lain, kejadian dimasa lalu dan memahami bahwa semua orang juga punya masalah masing-masing.

Terlihat dari hasil seluruh partisipan (n=8) diawali dengan Penerimaan Diri yang tergolong rendah dalam kategori rendah berdasarkan hasil dari *pre-test*, mengalami peningkatan menjadi termasuk dalam kategori sedang setelah diberikannya pelatihan yang diketahui melalui hasil dari *post-test 1* dengan 1 orang sudah masuk dalam kategori tinggi. Bahkan pada *post-test 2*, diketahui 7 partisipan yang berhasil mencapai kategori tinggi setelah melakukan pelatihan Pemaafan sebagai aktivitas mandiri selama 7 hari, sementara 1 partisipan lainnya masih termasuk dalam kategori sedang tetapi mengalami peningkatan skor yang cukup signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan melakukan pelatihan dirumah secara mandiri dan konsisten dapat mencapai peningkatan secara berkelanjutan setelah diberikannya intervensi.

Hasil lainnya juga dapat dilihat melalui uji *Wilcoxon* yang menunjukkan *pre-test* dan *post-test 1* nilai signifikansi sebesar 0,012 berarti $< 0,05$. Hal tersebut menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test 1*. Kemudian pada *pre-test* dan *post-test 2* nilai signifikansi sebesar 0,012 berarti $< 0,05$. Hal tersebut menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test 2* setelah diberikannya tugas aktivitas mandiri selama 7 hari. Lalu pada *post-test 1* dan *post-test 2* nilai signifikansi sebesar 0,012 berarti $< 0,05$ yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara *post-test 1* dan *post-test 2*. Dengan demikian,

dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya sebuah pelatihan Pemaafan.

Oleh karena itu, pelatihan Pemaafan yang dilakukan pada perempuan dengan orang tua berselingkuh mengalami peningkatan pada Penerimaan Diri baik itu sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dan peningkatan skor yang berkelanjutan setelah melakukan aktivitas mandiri di rumah selama 7 hari. Sehingga dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini Ha diterima karena adanya pengaruh pelatihan Pemaafan terhadap peningkatan Penerimaan Diri pada perempuan dengan orang tua berselingkuh. Adapun beberapa keterbatasan pada penelitian ini yaitu pada penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, tidak menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sehingga bisa saja perubahan yang diamati apakah benar-benar disebabkan oleh perlakuan eksperimen ataukah ada faktor lain. Kemudian Pada penelitian ini hanya melibatkan jumlah partisipan yang sedikit hanya melibatkan 8 partisipan, sehingga jumlah nya terbatas.

KESIMPULAN

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan Penerimaan Diri pada perempuan dengan orang tua berselingkuh sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dan aktivitas secara mandiri. Pemberian perlakuan berupa pelatihan Pemaafan untuk meningkatkan Penerimaan Diri pada partisipan serta aktivitas mandiri di rumah memberikan hasil yang berkelanjutan dengan menunjukkan skor tersebut bertahan dan bahkan meningkat. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini adanya pengaruh pelatihan Pemaafan untuk meningkatkan Penerimaan Diri pada perempuan dengan orang tua berselingkuh.

DAFTAR REFERENSI

- Creswell, John W. 2015. Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dana Riska (2021). Pengaruh Penerimaan Diri dan *Social Support* Terhadap *Quality of Life* Residen Napza
- Enright, R. D. (2002). *Forgiveness Is A Choice: A Step -By-Step Process For Resolving Anger And Restoring Hope*. Washington Dc: American Psychological Association. Padang, F. "Fatherless Children: Challenges and Resilience." *Jurnal Ilmu Keluarga*, vol. 19, no. 1, 2024, pp. 15-30.
- Enright, R. D. (2012). *The Forgiving life: A pathway to overcoming resentment and creating a legacy of love*. American Psychological Association.
- Harefa, D. P., & Savira, S. R. (2021). *Dampak fatherless terhadap perkembangan psikologis remaja perempuan*. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 145–156.
- Hetherington, E. M., & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40, 129-140. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00427>
- Jones, A., Smith, B., & Taylor, C. (2021). *Exploring the lived experience of parental infidelity*. *Journal of Family Therapy*.
- Manoe (2024). *Phases of Forgiveness in Early Adult Women with Parental Infidelity*
- Rahmandani, A. & Subandi, M. A. (2010). Pengaruh Terapi Pemaafan Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 2, No. 2, 141– 172.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, B., & Oktora, N. D. (2021). Dampak Perceraian Orang Tua bagi Psikologis Anak. *Jurnal Studi Gender dan Agama*, 3(2), 18-24. Garuda - Garba Rujukan Digital

(kemdikbud.go.id)

Thorson, C. (2019). *Phases of Forgiveness in Early Adult Women with Parental Infidelity*

Worthington, E. L. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. Crown Publishing.

Zulaikha M, Rini J, Hafindar (2023). Pemaafan dan Penerimaan Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1 (2), 178-193.