

**EFEKTIFITAS PELATIHAN *FORGIVENESS* UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI PADA WANITA YANG MENGALAMI PERCERAIAN DI
KABUPATEN BLITAR**

SKRIPSI

Oleh :

**UWIET PARWITHA SUPANDI
NIM : 1473201061**



**UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG

2021

**EFEKTIFITAS PELATIHAN *FORGIVENESS* UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI PADA WANITA YANG MENGALAMI PERCERAIAN DI
KABUPATEN BLITAR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan Universitas Islam Raden

**Rahmat Malang untuk Memenuhi salah satu persyaratan dalam
menyelesaikan program Sarjana Psikologi**



Oleh :

Uwiet Parwita Supandi

Nim : 1473201061

**UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU PEMERINTAHAN

UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIFITAS PELATIHAN *FORGIVENESS* UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI PADA WANITA YANG MENGALAMI PERCERAIAN DI
KABUPATEN BLITAR

SKRIPSI

Oleh:



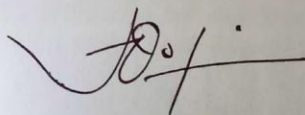
Uwiet Parwitha Supandi

Nim : 1473201061

Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Diujikan
Pada Tanggal 9 Oktober 2021

Oleh:

Dosen Pembimbing:



Nurul Lail Rosvidatul M. M.Psi. Psi
NIDN 2104058501

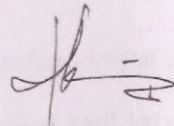
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah di pertahankan di depan dewan penguji skripsi Universitas Islam Raden Rahmat Kapanjen Malang dan telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Pada hari : Rabu

Tanggal : 03 November 2021

Ketua,



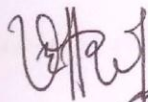
Titin Kholisna, S.Psi., M.pd
NIDN.

Sekretaris,



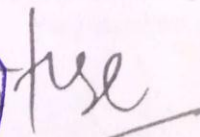
Nurul Lail Rosyidatul M. M.Psi. Psi
NIDN. 2104058501

Penguji Utama,



Nixie Devina Rahmadiani, M.Psi., Psi
NIDN. 071719301

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Islam Raden Rahmat Malang



Rr. Hesti Setyodiyah Lestari, M.Psi.,Psi

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Uwiet Parwitha Supandi

NIM : 1473201061

Jurusan : Psikologi

Judul Skripsi : Efektifitas Pelatihan *Forgiveness* untuk meningkatkan *Resiliensi* pada wanita yang mengalami perceraian di Kabupaten Blitar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dalam, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi , maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Malang, 9 Oktober 2021

Yang membuat pernyataan,



Uwiet Parwitha Supandi

MOTTO

“IF YOU WANT TO BE, WHAT YOU WANT TO BE, BE WHAT YOU WANT TO BE”



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin

Tiada henti saya ucapkan rasa syukur ini kepada Allah SWT yang telah memberikan anugerah dan kesempatan-Nya untuk bisa merasakan perjuangan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Ibu saya Wigit Yuliyati yang tidak pernah lelah untuk selalu mendoakan dan mendukung saya. Serta tak lupa kepada guru-guru yang senantiasa mengajarkan ilmunya dengan penuh keikhlasan.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

EFEKTIFITAS PELATIHAN *FORGIVENESS* UNTUK MENINGKATKAN *RESILIENSI* PADA WANITA YANG MENGALAMI PERCERAIAN DI KABUPATEN BLITAR

Supandi, Uwiet Parwitha. 1473201061. Psikologi. 2021. *Efektifitas Pelatihan Forgiveness untuk Meningkatkan Resiliensi pada Wanita yang Bercerai di Kabupaten Blitar.*

ABSTRAK

Forgiveness adalah proses perubahan secara afeksi, kognitif dan perilaku untuk melepaskan beban amarah dan kebencian. Sedangkan resiliensi adalah kemampuan untuk melanjutkan hidup dan bangkit dari peristiwa yang menyakitkan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji keefektifitasan pelatihan forgiveness untuk meningkatkan resiliensi pada wanita yang ditinggal bercerai oleh suaminya. Subjek penelitian ini adalah enam orang wanita yang mengalami perceraian akibat ditinggal oleh suami karena talak. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah quasi eksperimen. Dengan pelatihan *forgiveness* sebagai intervensi untuk meningkatkan variabel. Proses pengambilan data penelitian ini dengan mengambil data kuantitatif dan kualitatif secara bersama-sama. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada saat penelitian. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor dari dalam individu yang berusaha bangkit dan memulai hidup baru serta faktor eksternal yaitu dukungan dari keluarga terutama anak-anak dan lingkungan sekitar.

Kata Kunci : *Forgiveness, Resiliensi*

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

THE EFFECTIVENESS OF SORRY TRAINING TO INCREASE RESILIENCE IN WOMEN WHO HAVE DIVORCED IN BLITAR

Supandi, Uwiet Parwitha. 1473201061. Psikologi. 2021. *Effectiveness of Forgiveness Training to Increase Resilience in Divorced Women in Blitar.*

ABSTRACT

Forgiveness is the process of changing affectively, cognitively and behaviorally to release the burden of anger and hatred. While resilience is the ability to continue living and rise from painful events. This study aims to examine the effectiveness of forgiveness training to increase resilience in women who are divorced by their husbands. The subjects of this study were six women who experienced divorce due to being left by their husbands because of talak. In this study, the method used was quasi-experimental. With forgiveness as an intervention to increase the variable. The process of collecting data in this research by taking quantitative and qualitative data together. From the results of the analysis it can be said that there is no significant difference between the pretest and posttest at the time of the study. This is caused by several factors, including from within individuals who are trying to get up and start a new life as well as external factors, namely support from families, especially children and the surrounding environment.

Keywords: Forgiveness, Resilience



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam juga senantiasa penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa dinantikan syafaatnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak yang telah terlibat dalam pembuatannya. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. H. Imron Rosyadi Hamid, SE, M.Si selaku rektor Universitas Islam Raden Rahmat Malang
2. Abdul Latif AA., S.Psi., M.Si selaku ketua program studi Universitas Islam Raden Rahmat Malang
3. Nurul Lail Rosyidatul M. M.Psi. Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Segenap Dosen fakultas Psikologi Universitas Islam Raden Rahmat Malang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan berguna.
5. Kepada kedua orang tua saya yang tidak pernah lelah untuk selalu mendoakan dan mendukung anaknya.
6. Kepada suami tercinta Fanani Firmansyah yang selalu mendo'akan dan mendampingi dalam segala urusan.
7. Kepada Yusuf Ratu Agung, M.A yang memberikan banyak dukungan dan *support* yang luar bisa serta selalu memberikan beberapa koreksi dan masukan yang sangat berarti.

8. Kepada saudara-saudara saya yang telah membantu selama saya melakukan proses skripsi.
9. Kepada seluruh teman satu angkatan yang pernah bekerjasama dengan baik semasa kuliah.
10. Dan kepada semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat baik kepada penulis maupun kepada pembaca.

Blitar, 08 September 2021

Penulis

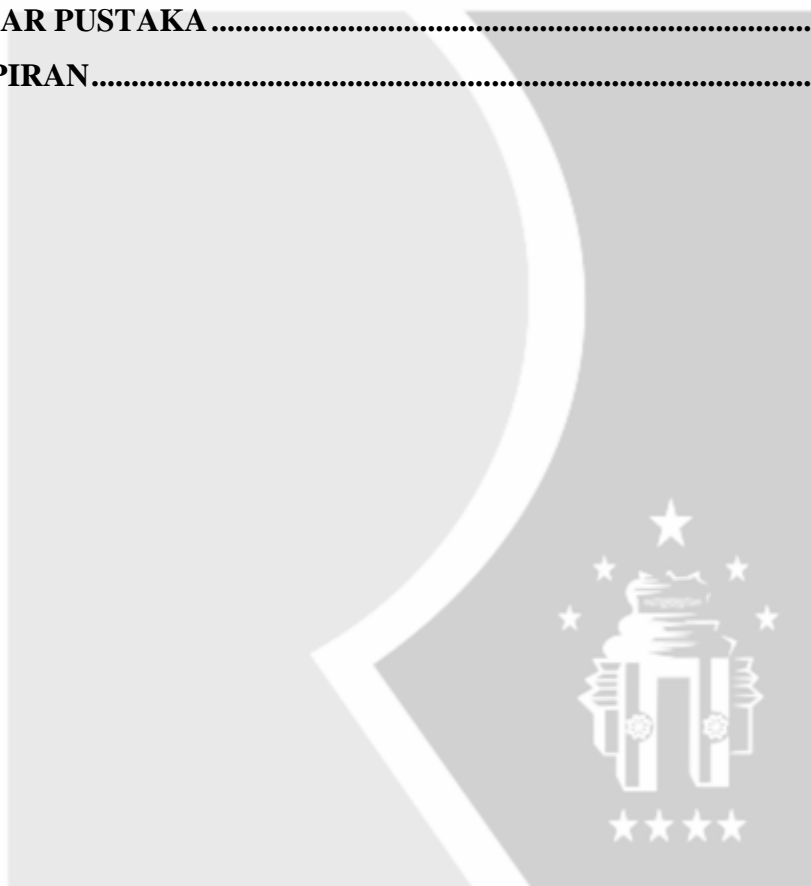


UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II : LANDASAN TEORI.....	6
A. Resiliensi	6
B. Pelatihan Forgiveness.....	11
C. BLUE PRINT PELATIHAN FORGIVENESS	24
D. Hipotesis.....	25
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	26
B. Identifikasi Variabel.....	26
C. Definisi Operasional.....	27
D. Subjek Penelitian.....	28
E. Objek Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Analisis Data	36

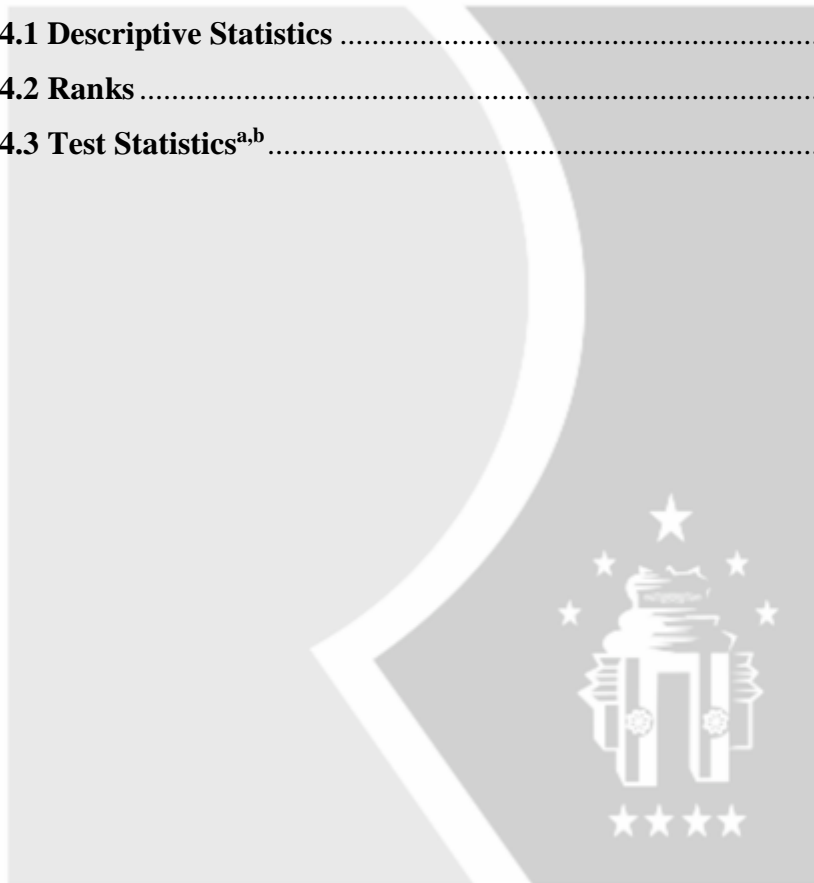
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Pelaksanaan Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	40
C. Pembahasan	41
BAB V : PENUTUP	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 BLUE PRINT	24
Tabel 3.1 Tabel Data Subjek Penelitian	28
Tabel 3.2 Blue Print Skala Resiliensi	30
Tabel 3.3 Blue Print Skala Resiliensi (Lanjutan)	32
Tabel 3.4 Spesifikasi Item	33
Tabel 3.5 Spesifikasi Item (Lanjutan)	35
Tabel 4.1 Descriptive Statistics	40
Tabel 4.2 Ranks	41
Tabel 4.3 Test Statistics^{a,b}	41



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR GAMBAR

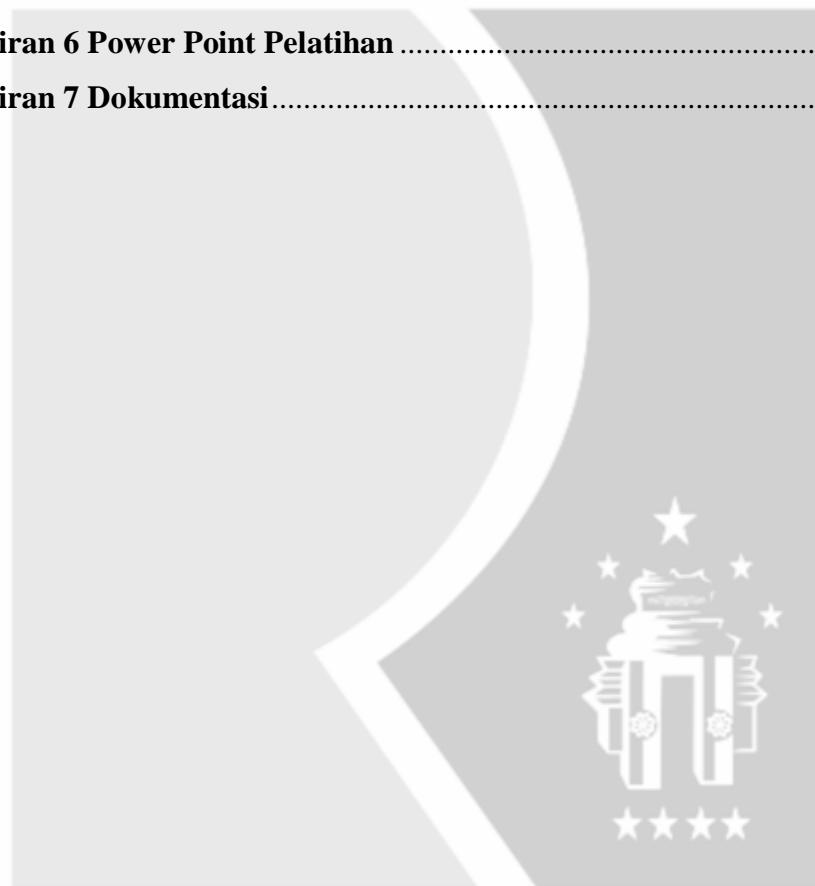
Gambar 3.1 Hubungan Antar Variabel 27



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Resiliensi	51
Lampiran 2 Item Pool	56
Lampiran 3 Hasil Skoring Skala Resiliensi	60
Lampiran 4 Modul Pelatihan	61
Lampiran 5 Soal Pretest dan Post Test	75
Lampiran 6 Power Point Pelatihan	78
Lampiran 7 Dokumentasi	81



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diketahui bahwa angka perceraian di Indonesia semakin meningkat, dari Lokadata.id tingkat perceraian di Indonesia terus meningkat. Pada 2015 sebanyak 5,89 persen pasangan suami istri bercerai (hidup). Jumlahnya sekitar 3,9 juta dari total 67,2 juta rumah tangga. Pada 2020, persentase perceraian naik menjadi 6,4 persen dari 72,9 juta rumah tangga atau sekitar 4,7 juta pasangan (Lokadata, 2021). Sedangkan dari data kantor Pengadilan Agama Blitar, pada bulan Januari 2021 menerima pendaftaran kasus gugatan cerai sebanyak 410 hanya dalam sebulan (kompas.com, 2021). Nurcholis (2021) berpendapat alasan pasangan suami-istri mengajukan gugatan cerai hampir seluruhnya karena alasan ekonomi, nafkah, dan tidak ada lagi kecocokan.

Dari sekian banyaknya kasus perceraian disebabkan oleh pertengkaran adalah penyebab paling tinggi (46,6 persen). Karamnya bahtera rumah tangga juga dipicu faktor ekonomi (28,2 persen) serta meninggalkan pasangan (18,2 persen) diungkap dari data Dirjen Peradilan Agama Mahkamah Agung (Lokadata, 2019). Wijayanti (2021) berpendapat bahwa perceraian disebabkan oleh ketidakcocokan antara suami istri. Dari Idmtimes (2020) perceraian disebabkan diantaranya sumber daya manusia termasuk tingkat pendidikan, usia pernikahan dimana semakin muda usia pernikahan semakin tinggi resiko perceraian, suami tidak bekerja, sikap dan perilaku pasangan misalnya merendah atau tidak menghargai, mendiamkan masalah sehingga pada akhirnya menjadi tertumpuk seperti efek bola salju,

berpandangan negatif pada hubungan dengan pasangan sendiri dan membandingkan dengan hubungan pasangan orang lain.

Di lingkungan sekitarpun terdapat wanita yang mengalami kasus perceraian, berawal saat proses pengambilan buku dan pembayaran administrasi sekolah menjadi awal cerita pembicaraan tentang perceraian. Dimana seorang single mother mengaku kesulitan dan kewalahan akan administrasi sekolah anaknya karena merasa harus berusaha menanggung biaya sekolah anaknya.

Di tempat lainpun ketika bertemu dengan teman lama dan saling bercerita tentang kehidupan masing-masing. Ternyata ada juga yang mengalami kasus perceraian. Dinamika kehidupan seseorang bermacam-macam, akan tetapi dengan karamnya bahtera rumahtangga itu membuat rasa ketakutan dan kekecewaan tersendiri dalam diri.

Ketika mendengar desas-desus cerita tentang perceraian tetangga di lingkungan sekitar dari ibu, selaku orang tua yang mudah bergaul dengan lingkungan sekitar dan selalu mendapat berita yang ter-update di lingkungan sekitar itu tidak terlalu menimbulkan empathy. Akan tetapi ketika yang bercerita adalah orang yang dikenal maka menimbulkan rasa empathy tersendiri dari dalam diri untuk membantu.

Para wanita yang menjadi korban perceraian biasanya mengalami stress atau tekanan psikologis, cemas yang tidak menentu atau kekhawatiran yang tidak pasti akan masa depan, takut untuk memulai hubungan baru dan untuk jatuh cinta lagi, marah pada kondisi yang dialami, dihantui perasaan bersalah, bebas sebagai rasa kebahagiaan, bertanggung jawab dalam kehidupannya (Sari, 2018). Pendapat lain dikemukakan oleh Setiaji (2021) wanita yang bercerai akan mengalami stress

dan depresi sehingga berat badan turun drastis. Resiko sindrom metabolik yaitu hormon stress yang berlebihan sehingga membuat metabolisme tubuh tidak bagus, insomnia yaitu kesulitan untuk tidur.

Dari beberapa penjelasan diatas dampak perceraian pada wanita bisa menyebabkan stress, depresi dan kemarahan. Hal ini akan menjadikan dampak psikologis tersendiri bagi wanita yang tidak memungkinkan bisa memunculkan trauma. Oleh karena itu memaafkan mantan sangatlah penting agar dampak negatif pada psikologis dapat mereda. Karena dengan memaafkan dapat mendatangkan banyak keuntungan bagi manusia, yaitu memberikan kesehatan baik psikis maupun fisik, memperbaiki hubungan dengan orang lain, memberikan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain serta merupakan suatu bentuk tindakan moralitas (Alentina, 2016).

Forgiveness adalah sikap individu yang telah disakiti untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku, sebaliknya adanya keinginan untuk berdamai dan berbuat baik terhadap pelaku (Sugriyanti, 2015). Sedangkan dari Enright (dalam McCullough dkk., 2003) mendefinisikan pemaafan sebagai sikap untuk mengatasi hal-hal yang negatif dan penghakiman terhadap orang yang bersalah dengan tidak menyangkal rasa sakit itu sendiri tetapi dengan rasa kasihan, iba dan cinta kepada pihak yang menyakiti. Zechmeister dan Romero (2002) menyatakan bahwa pemaafan sering diberikan oleh korban karena dituntut memenuhi peran sosial dalam masyarakat. Selain itu, korban bersedia memaafkan karena merasa mempunyai moral yang tinggi dan ingin mendapat penghargaan dari orang yang menyakiti. Pemaafan juga secara sosial dijadikan instrumen untuk menghalangi keinginan seseorang membalas dendam.

Enright (dalam Fetzter, 2003) menyatakan bahwa forgiveness memiliki hubungan terhadap resiliensi dimana forgiveness dapat menurunkan tingkat kecemasan dan emosi negatif serta dapat meningkatkan self esteem. Resiliensi tidak dapat terlepas dari forgiveness. Selain itu, forgiveness berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan resiliensi dalam menjalani masa sulit (McNulty dan Fincham, 2012). Baure (dalam Ransley dan Spy, 2005) menyatakan bahwa dengan memaafkan, mereka dapat memulihkan trauma dan melepaskan pengalaman sakit dan belajar mentransformasikan proses kognitif, afeksi dan perilaku serta motivasi negatif menuju ke hal-hal yang bersifat lebih membangun individu tersebut. Selain itu, forgiveness dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta resiliensi dalam menghadapi kesulitan (McNulty dan Fincham, 2012). Dengan forgiveness, maka terjadi perubahan dalam afeksi, kognitif dan perilaku ke perubahan yang lebih positif dan membangun sehingga individu dapat bangkit kembali dan menghadapi tekanan hidup yang dialami. Dengan resiliensi, individu mampu mempertahankan kesehatan dan harapan saat menghadapi kesulitan (Johnson & Wiechelt, 2004).

Meskipun forgiveness berpengaruh terhadap resiliensi, namun sebagai sebuah softskill forgiveness cukup sulit dilakukan sehingga perlu diberikan pelatihan forgiveness. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas pelatihan forgiveness secara terapan untuk meningkatkan resiliensi. Dengan subyek penelitian wanita yang mengalami cerai talak akan menambah distingsi dan urgensi penelitian ini untuk dilaksanakan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dapat dibentuk suatu rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah pelatihan *forgiveness* efektif untuk meningkatkan *resiliensi* pada wanita yang mengalami perceraian?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini:

Mengetahui apakah pelatihan *forgiveness* efektif untuk meningkatkan *resiliensi* pada wanita yang mengalami perceraian.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembang keilmuan baik dari aspek teoritis maupun praktis, diantaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis

Menjadi referensi bagi penelitian – penelitian selanjutnya dengan variabel *forgiveness* dan *resiliensi*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Menambahkan wawasan dan meningkatkan pengalaman penelitian terutama pada hal – hal yang berkaitan dengan *forgiveness* dan *resiliensi*.

b. Bagi Subjek Penelitian

Mengetahui adanya pengaruh dari pelatihan *forgiveness* untuk meningkatkan *resiliensi*.