



Pengaruh Pelatihan Pemaafan terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Ibu Yang Bekerja

Yuliana¹, Alimatus Sahrah², Moordiningsih³

^{1,2,3} Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Wates-Yogyakarta, Karanglo, Argomulyo, Kec. Sedayu, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55752

Korespondensi penulis: 215110025@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstract. Working mothers, having a dual role as a housewife and a worker outside the home is certainly not an easy thing to do because working mothers are faced with two demands that must be carried out simultaneously and must be fulfilled in a balanced way, which if these demands are not met will cause conflict that has an impact on decreased well-being, stress and decreased positive emotions and increased negative emotions. The purpose of this study was to determine the effect of forgiveness training on the subjective well-being of working mothers. The research design used a pretest posttest control group design experiment with 32 subjects divided into 16 people as the experimental group and 16 people as the control group using random assignment. Data collection used the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) to measure subjective well-being. Data analysis used the non-parametric Mann Whitney test and the Wilcoxon test. The results of the analysis showed a p value = 0.000 ($p < 0.05$), so it can be concluded that forgiveness training has an influence in increasing the subjective well-being of working mothers.

Keywords: Forgiveness training, Subjective well-being, Working mothers

Abstrak. Bagi ibu yang bekerja memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja diluar rumah tentunya bukan suatu hal yang mudah untuk dijalani karena ibu yang bekerja dihadapkan pada dua tuntutan yang harus dijalani secara bersamaan dan harus dapat dipenuhi secara seimbang yang jika tuntutan ini tidak terpenuhi maka akan menimbulkan konflik yang berdampak pada penurunan kesejahteraan, stres dan penurunan emosi positif serta peningkatan emosi negatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan pemaafan terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja. Desain penelitian menggunakan eksperimen *pretest posttest control group design* dengan jumlah subjek 32 orang yang terbagi 16 orang sebagai kelompok eksperimen dan 16 orang sebagai kelompok kontrol dengan menggunakan *random assignment*. Pengumpulan data menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) untuk mengukur kesejahteraan subjektif. Analisis data penelitian menggunakan non parametrik uji *Mann Whitney* dan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan pelatihan pemaafan memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja.

Kata kunci: Pelatihan pemaafan, Kesejahteraan subjektif, Ibu bekerja

1. PENDAHULUAN

Keputusan ibu rumah tangga untuk bekerja tidak hanya sebagai bentuk kontribusi ekonomi, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial. Berdasarkan hasil penelitian Burhani et al., (2024) mengungkapkan bahwa keputusan ibu bekerja adalah untuk membantu suami dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, terutama dalam memenuhi kebutuhan hidup yang terus meningkat. Selain itu ibu yang bekerja juga ingin mandiri secara finansial, tidak tergantung sepenuhnya kepada suami, hal ini berdampak pada rasa percaya diri dan kontrol diri pada ibu yang bekerja (Safitri, 2024).

Barnett & Hyde (2001) menyatakan bahwa peran ganda yang dimiliki ibu yang bekerja memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan jika dikelola dengan baik, alasannya karena dengan bekerja dapat menambah identitas diri selain menjadi ibu rumah tangga, meningkatkan kontrol terhadap hidup dan menambah sumber pendapatan. Adapun dampak negatif dari ibu yang bekerja yakni sangat rentan mengalami stres, kelelahan fisik dan emosional serta kurangnya waktu untuk berkomunikasi dengan keluarga karena tidak lagi memiliki waktu dan energi yang cukup untuk berinteraksi sehingga dapat mengganggu keharmonisan keluarga (Herva et al., 2024).

Oleh sebab itu kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja penting untuk diperhatikan sebab peran ganda yang dijalankan seringkali berkonflik yang membuat ibu yang bekerja menjadi rentan dengan tekanan psikologis dan fisik. Ibu yang bekerja diperhadapkan dengan berbagai macam tantangan yang harus dapat diseimbangkan, dan jika salah satu terabaikan dapat menimbulkan stres dan emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, atau perasaan bersalah (Buzzanell et al., 2005). Selain itu, konflik dan ketegangan dengan anggota keluarga, rekan kerja maupun atasan dapat mempengaruhi kualitas hubungan dan komunikasi antar pribadi sehingga mengurangi kebahagiaan dan kepuasan hidupnya (Matysiak et al., 2016). Gawlik et al., (2025) menyatakan bahwa Burnout pada orang tua muncul dari stres yang berkepanjangan dan tuntutan pengasuhan yang tak henti-hentinya, yang mengakibatkan kelelahan fisik, emosional, dan mental. Hal ini dapat menyebabkan perasaan putus asa, tidak berdaya, dan kurangnya motivasi untuk terlibat dengan anak-anak mereka serta menyelesaikan tugas-tugas pengasuhan yang diperlukan. Burnout pada orang tua adalah masalah kompleks multifaktorial yang berbeda dari jenis burnout dan gangguan kesehatan mental lainnya. Jika tidak diidentifikasi dan diobati, dapat berdampak jangka panjang bagi orang tua dan anak

Terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan tingkat kesejahteraan subjektif, antara lain intervensi kebersyukuran (Bahar & Moordinarsih, 2021; Jankowska et al., 2015); *hope-based intervention* (Pamuji & Hartanti, 2021; Sosialita & Hamidah, 2015), *acceptance commitment therapy* (Kusumawardhani & Poerwandari, 2019), dan pemaafan (Amalia et al., 2022).

Pemaafan selain sebagai faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, pemaafan juga menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Pemaafan dapat dilihat sebagai proses perubahan yang terukur (Enright & North, 1998), karena sejatinya pemaafan menumbuhkan kasih sayang, kebajikan, dan cinta, serta disaat yang sama melepaskan keinginan untuk marah, kecewa, rasa bersalah maupun untuk membalas perilaku yang menyakitkan. Lebih lanjut, *American Psychological Association*

(2006) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa pemaafan merupakan cara untuk menyembuhkan masalah psikologi yang dapat mengurangi kekecewaan dan rasa sedih, serta mendorong individu memiliki harapan, kualitas hidup yang lebih baik serta berempati terhadap orang lain.

2. METODE PENELITIAN

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *pretest and post test control group design* yaitu desain penelitian yang didalamnya terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 32 ibu yang bekerja berusia 20-40, status menikah dan memiliki anak, yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Pada desain ini, pengukuran tingkat kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja pada kelompok eksperimen dilakukan sebanyak dua kali. Pengukuran pertama dilakukan sebelum diberikan pelatihan pemaafan, pengukuran kedua dilakukan setelah diberikan pelatihan pemaafan. Penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengukur kedua aspek dari kesejahteraan subjektif, yaitu aspek kognitif menggunakan instrumen *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), dan aspek afektif menggunakan instrumen *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Wahyudin (2011) untuk mengukur tingkat kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian pada saat *pretest* dan *posttest*. Sedangkan untuk mengukur tingkat pemaafan subjek, peneliti menggunakan skala *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) untuk menilai sikap memaafkan seseorang baik kepada diri sendiri, orang lain dan situasi yang berada diluar kendali. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Mann Whitney* dan uji *Wilcoxon*. Uji *Mann Whitney* bertujuan untuk melihat perbedaan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan Uji *Wilcoxon* digunakan bertujuan untuk melihat perbedaan *pretest* dan *post test* pada masing-masing kelompok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat dua hipotesis yang diajukan oleh peneliti pada penelitian ini yaitu pertama terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja pada kelompok eksperimen (yang diberi perlakuan) dengan ibu yang bekerja pada kelompok kontrol (tanpa perlakuan). Kedua, terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja pada kelompok eksperimen sebelum diberi pelatihan pemaafan (*pretest*) dan sesudah diberi pelatihan pemaafan (*post test*).

Untuk pengujian hipotesis pertama menggunakan Uji *Mann Whitney* bertujuan untuk melihat perbedaan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan Uji *Wilcoxon* digunakan bertujuan untuk melihat perbedaan *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok.

Adapun hasil dari analisis uji hipotesis pertama dengan menggunakan Uji *Mann Whitney* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Beda Kesejahteraan Subjektif Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Pengukuran	Z	Assymp. Sig	Kesimpulan
SWB	<i>PreTest</i>	-1,429	0,153	Tidak ada Perbedaan
	<i>PostTest</i>	-4,874	0,000	Ada Perbedaan

Hasil uji beda skor *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor tingkat kesejahteraan subjektif dengan nilai $Z = -1,429$ dan $p = 0,153$ ($p > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan skor *pretest* tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian, pada skor *posttest* hasil yang diperoleh kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai $Z = -4,874$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *posttest* tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan

Selanjutnya yaitu hasil analisis data menggunakan pengukuran skala *Heartland Forgiveness Scale* dapat dilihat pada tabel 2, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Beda Tingkat Pemaafan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Pengukuran	Z	Assymp. Sig	Kesimpulan
Pemaafan	<i>PreTest</i>	-0,191	0,848	Tidak ada Perbedaan
	<i>PostTest</i>	-4,846	0,000	Ada Perbedaan

Hasil uji beda skor *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor tingkat pemaafan dengan nilai $Z = -0,191$ dan

$p=0,848$ ($p>0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan skor *pretest* tingkat pemaafan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian, pada skor *posttest* hasil yang diperoleh kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai $Z= -4,846$ dan $p=0,000$ ($p<0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *posttest* tingkat pemaafan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan.

Hasil analisis uji hipotesis kedua menggunakan Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Tingkat Kesejahteraan Subjektif Kelompok Eksperimen Sebelum dan Setelah Pelatihan Pemaafan

Pengukuran	Kelompok Eksperimen		Kesimpulan
	Z	Asymp. Sig	
PreTest-PostTest	-3,537	0,000	Ada perbedaan

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis dari perhitungan *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada skor *pretest* dan *posttest*, dapat terlihat adanya perbedaan skor tingkat kesejahteraan subjektif yang signifikan pada partisipan sebelum dan setelah diberikan pelatihan pemaafan sebesar $Z=-3,537$ dan $p= 0,000$ ($p<0,05$). Artinya, memiliki perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif sebelum dan setelah diberikan pelatihan pemaafan kepada partisipan dengan perbedaan skor tingkat kesejahteraan subjektif setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan lebih tinggi ($Mean= 21,44$) dibandingkan sebelum diberikan perlakuan pelatihan pemaafan ($Mean= 16,00$).

Selanjutnya yaitu hasil analisis data menggunakan pengukuran pemaafan dapat dilihat pada tabel 4, sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Tingkat Pemaafan Kelompok Eksperimen Sebelum dan Setelah Pelatihan Pemaafan

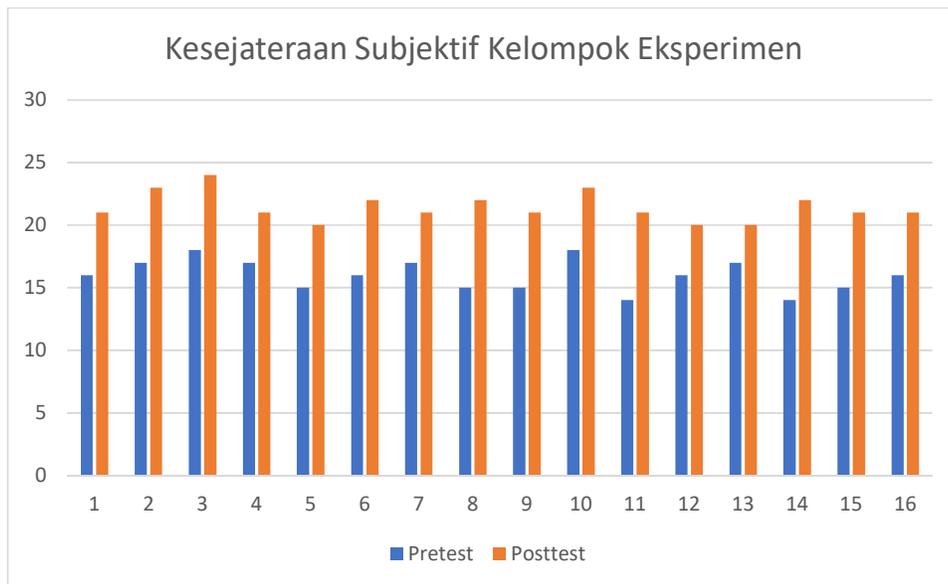
Pengukuran	Kelompok Eksperimen		Kesimpulan
	Z	Asymp. Sig	
PreTest-PostTest	-3,544	0,000	Ada perbedaan

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis dari perhitungan *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada skor *pretest* dan *posttest*, dapat terlihat adanya perbedaan skor tingkat pemaafan yang signifikan pada partisipan sebelum dan setelah diberikan pelatihan pemaafan sebesar $Z= -3,544$ dan $p= 0,000$ ($p<0,05$). Artinya, memiliki perbedaan tingkat pemaafan sebelum dan setelah diberikan pelatihan pemaafan kepada partisipan dengan perbedaan skor tingkat pemaafan

setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan lebih tinggi ($Mean= 73,44$) dibandingkan sebelum diberikan perlakuan pelatihan pemaafan ($Mean= 65,56$).

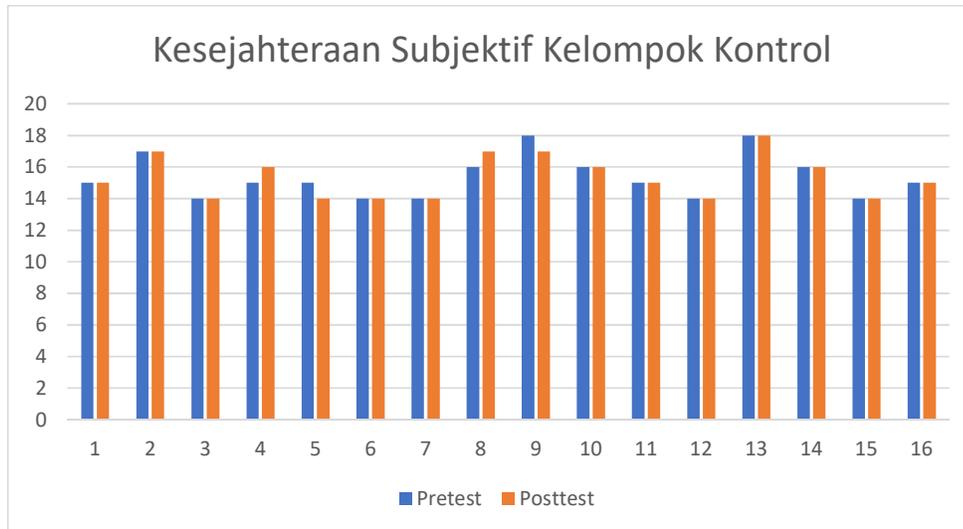
Maka, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, karena terdapat perbedaan skor pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan serta setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan. Artinya, tingkat kesejahteraan subjektif yang diukur dengan skala *Satisfaction with Life Scale* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dan tingkat pemaafan yang diukur dengan skala *Heartland Forgiveness Scale* lebih tinggi setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan.

Histogram hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat di lihat pada histogram. Histogram hasil pengukuran kelompok eksperimen dapat di lihat pada gambar 1, sebagai berikut



Gambar 1. Histogram Perubahan Tingkat Kesejahteraan Subjektif Kelompok Eksperimen

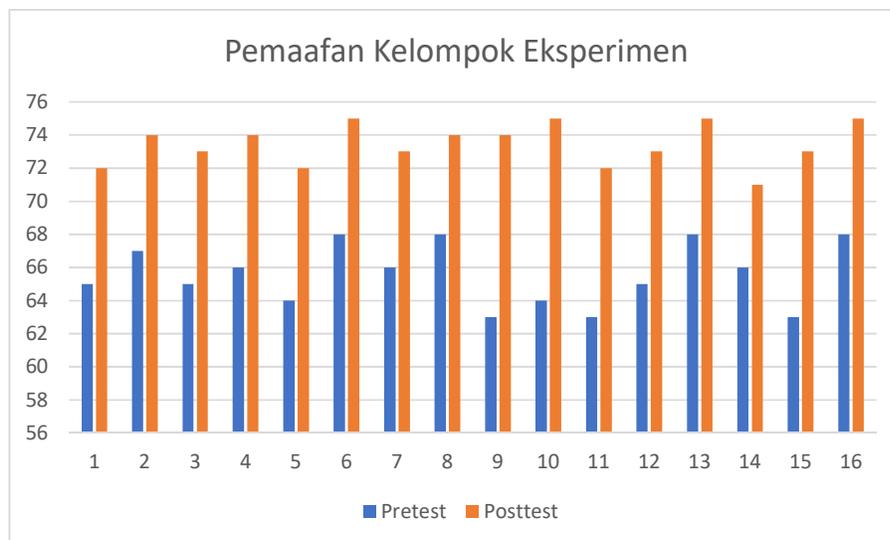
Berdasarkan histogram di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yang secara umum menunjukkan perbedaan nominal yang lebih tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan pelatihan pemaafan. Sedangkan perubahan skor pada kelompok kontrol dapat dilihat pada gambar 2, sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Perubahan Tingkat Kesejahteraan Subjektif Kelompok Kontrol

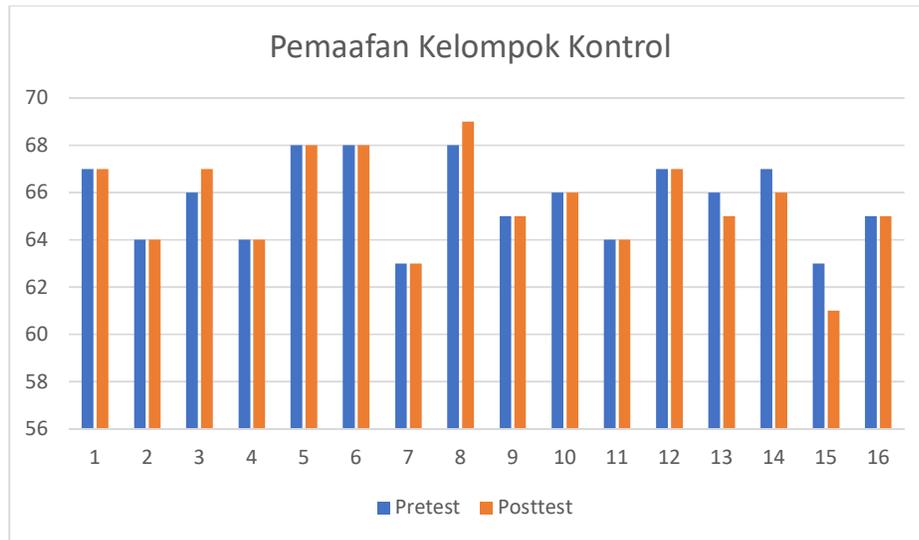
Berdasarkan histogram di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol yang secara umum menunjukkan pada setiap partisipan terdapat hasil yang menurun dan sama dengan sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan tidak adanya perubahan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan pelatihan pemaafan.

Histogram hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat di lihat pada histogram. Histogram hasil pengukuran kelompok eksperimen dapat di lihat pada gambar 3, sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Perubahan Tingkat Pemaafan Kelompok Eksperimen

Berdasarkan histogram di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yang secara umum menunjukkan perbedaan nominal yang lebih tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pemaafan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan pelatihan pemaafan. Sedangkan perubahan skor pada kelompok kontrol dapat dilihat pada gambar 4, sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Perubahan Tingkat Pemaafan Kelompok Kontrol

Berdasarkan histogram di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol yang secara umum menunjukkan pada setiap partisipan terdapat hasil yang menurun dan sama dengan sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan tidak adanya perubahan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan pelatihan pemaafan.

Peterson & Seligman (2004) menjelaskan bahwa ada sebuah indikasi meningkatnya kesejahteraan subjektif yang ditandai dengan ketika seseorang memaafkan, motivasi dasar mereka adalah kecenderungan untuk menjadi lebih positif dan menjadi kurang negatif. Hal tersebut diperkuat dengan penjelasan Toussaint et al., (2020) bahwa individu yang memaafkan jauh lebih tenang kehidupannya, tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung dan dapat membina hubungan lebih baik dengan sesama.

Pemaafan mewakili serangkaian perubahan prososial yang terjadi pada individu yang telah dilukai atau diperlakukan tidak adil dalam hubungan interpersonal (McCullough et al., 2000). Memaafkan orang lain yang telah melakukan kesalahan, memberikan orang lain kesempatan kedua, dan tidak mendendam merupakan beberapa penerapan kekuatan karakter yang dimiliki seseorang (Linley & Joseph, 2004). Sehingga pemaafan akan memberikan

dampak positif bagi kesejahteraan subjektif dan dan kualitas hidup yakni kebahagiaan, perasaan positif, relaksasi dan interaksi sosial yang positif (Gull & Rana, 2013).

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, dan mampu meningkatkan penerimaan diri (Zuanny, 2016). Dalam hal ini pemaafan menjadi psikoterapi untuk dapat menerima dan melepaskan emosi negatif yang dimiliki seperti, rasa malu, marah, dan perasaan bersalah, serta dapat memfasilitasi pengembangan diri, hubungan interpersonal, dan penyembuhan dengan peristiwa atau pengalaman yang tidak menyenangkan (Walton, 2005). Sehingga individu tidak akan mengkritik kekurangan, kelemahan dan keterbatasan diri, dan kemudian mampu menerima serta mentoleransi segala permasalahan yang ada pada diri individu tersebut, hal ini merupakan bentuk penerimaan diri yang baik (Barnard & Curry, 2011).

Individu yang telah berhasil melakukan proses pemaafan akan memiliki ciri emosi dan perasaan positif kepada diri sendiri, orang lain dan situasi yang menyakitinya, berpikir dan berpandangan pelaku dan situasi tersebut dari sudut pandang yang lebih positif, dan mampu berhubungan dengan orang atau hal yang berkaitan dengan rasa sakit tersebut (Worthington & Scherer, 2004). Berdasarkan hasil temuan *International Institute of Forgiveness*, orang yang memaafkan menemukan banyak hal yang bermanfaat, ketika seseorang memaafkan, pada dasarnya mereka tidak kehilangan apa-apa, ada keuntungan yang lebih besar, karena mereka telah terlibat dalam proses penyembuhan diri (Afif, 2015). Jika seseorang mampu melalui tahap tersebut maka akan meningkatkan penerimaan diri dengan baik dan akan menjadi energi yang sangat dahsyat untuk mencapai impian (Mustary, 2021).

Pelatihan pemaafan ini menggunakan tahapan pemaafan REACH menurut Worthington (2013) dengan menggunakan lembar kerja latihan pembelajaran mandiri untuk melakukan pemaafan, karena menurut Ripley & Worthington (2002) pemaafan merupakan proses secara bertahap penggantian dari emosi negatif ke emosi positif, sehingga pemaafan praktis dapat membantu individu untuk merasakan perubahan tersebut dan memiliki komitmen untuk menjadi pribadi yang lebih pemaaf.

Tahap *Recall* atau mengingat kembali peristiwa yang tidak menyenangkan, bagaimana situasi saat itu, siapa saja pihak yang bertanggung jawab, apa yang dipikirkan dan dirasakan saat itu. Tujuan dilakukan mengingat kembali rasa sakit adalah agar individu dapat menerima dan mengakui perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Partisipan diminta mengingat kembali peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang mungkin membuatnya sakit. Pada sesi ini partisipan mampu melihat kembali peristiwa yang tidak menyenangkan tersebut

secara utuh beserta dengan emosi yang dirasakan dan dampak yang terjadi secara objektif sehingga dengan demikian individu menyadari penyebab dari emosi negatif yang merupakan dari rasa ketidakadilan, hal tersebut merupakan langkah mendasar untuk memunculkan pemaafan (Enright, 2012). Kemudian, Worthington (2013) juga menambahkan bahwa individu akan sulit untuk memaafkan jika ketakutan atau kemarahan masih ada mendominasi dalam diri individu tersebut. Sehingga dengan meninjau kembali rasa sakit dari peristiwa tersebut dapat mempengaruhi proses pemaafan individu (Menahem & Love, 2013). Mekanisme pertahanan diri biasanya digunakan untuk melindungi diri dari rasa sakit, namun jika mekanisme pertahanan diri yang digunakan tidak tepat maka hal tersebut akan menghambat individu dalam penyembuhan, sehingga penggunaan mekanisme pertahanan diri perlu dikenali (Freedman & Enright, 1996).

Tahap *Empathize* atau berempati, pada tahap ini individu yang merasa tersakiti diajak untuk berada pada posisi menjadi pelaku, yakni bagaimana pikiran, kondisi dan perasaan pelaku kesalahan. Kemampuan dalam mengambil sudut pandang orang lain dengan cara memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain dapat membuat seseorang yang menjadi korban mengerti mengapa orang tersebut melakukan perilaku yang menyakitinya (Howe, 2015), sehingga dalam dimensi kognitif pemaafan, seseorang akan memaafkan pihak yang menyakitinya karena orang tersebut mengerti akan hal tersebut dan memiliki penjelasan nalar atas perlakuan yang menyakitkan dan memiliki pandangan yang berimbang kepada pelaku (Nashori, 2016). Kemudian, Davis (2006) juga menyatakan bahwa *emphatic-concern* merupakan cermin dari perasaan kehangatan dan simpati yang erat kaitannya dengan kepekaan dan kepedulian terhadap orang lain oleh karena itu korban yang mampu meletakkan orientasi emosinya pada orang yang telah menyakitinya akan mengeluarkan perasaan iba dan kasih sayang sehingga seseorang yang telah tersakiti akan memaafkan orang yang telah menyakitinya dalam dimensi interpersonal pemaafan berbentuk perilaku meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan terhadap pelaku, meninggalkan keinginan balas dendam (Nashori, 2016), hal ini terjadi karena korban yang telah tersakiti meletakkan orientasi emosi yang diletakkan pada orang yang telah menyakiti.

Tahap *Altruistic gift of forgiveness* atau memberikan hadiah pemaafan altruistik, pada tahap ini individu didorong untuk menyadari bahwa setiap orang dapat melakukan kesalahan termasuk dirinya sendiri dan memiliki kesempatan untuk dapat dimaafkan. Pada fase ini individu akan mendapat insight tentang makna memaafkan yang nanti akan menggiring individu untuk memilih keputusan untuk memaafkan. Munculnya insight ini merupakan salah satu hal penting yang mendukung terapi dan mempengaruhi kehidupan fisik maupun psikologis

individu (Hayes et al., 1999). Hal ini didukung penelitian Arntz et al., (2007) bahwa mampu mengendalikan kemarahan dan permusuhan sehingga mampu membangun rekonsiliasi. Selain itu, reframing yang dilakukan dapat membantu subjek melihat sisi positif dalam situasi negatif yang dihadapi dengan menilai kembali cara pandang yang selama ini dimiliki, melalui sudut pandang lain yang berbeda dan lebih luas (Froggatt, 2006).

Tahap *Commit* atau berkomitmen untuk memaafkan. Pada tahap ini individu didorong untuk membuat janji pada diri sendiri untuk memaafkan dengan cara membayangkan sikap dan perilaku yang positif ketika berinteraksi dengan pelaku kesalahan. Kemudian, peserta akan dipandu untuk menyampaikan pada dirinya bahwa saat ini ia bersedia melepaskan dan memaafkan semua yang telah dialaminya. Proses ini dilakukan untuk mengukuhkan komitmen partisipan untuk memaafkan objek yang telah partisipan pilih, sehingga nantinya partisipan tidak memiliki kesempatan untuk mundur dan meyakini bahwa keputusan untuk memaafkan merupakan keputusan yang diambil atas kesediaan dan kerelaan partisipan (Worthington, 2013). Seseorang yang mampu menyadari dan memanfaatkan proses yang terjadi dalam hidupnya akan dapat dengan mudah memahami perubahan tersebut bagi diri dan kehidupannya (Rahmandani & Subandi, 2010). Pada tahap ini individu akan mendapat insight tentang makna memaafkan yang nanti akan menggiring individu untuk memilih keputusan untuk memaafkan. Munculnya insight ini merupakan salah satu hal penting yang mendukung terapi dan mempengaruhi kehidupan fisik maupun psikologis individu (Hayes et al., 2011).

Tahap *Hold on to forgiveness*, pada tahap ini individu menguatkan dan meneguhkan diri untuk konsisten pada komitmen yang telah dibuat. Pada akhir sesi peserta dipandu untuk berterima kasih dan memberikan afirmasi positif kepada dirinya saat ini dengan teknik *self talk*. Kemudian, Arsa (2018) mengatakan afirmasi positif dapat memperkuat rasa percaya diri dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif. Selain itu teknik ini dapat membuat perasaan seseorang menjadi tenang dan merasa semangat (Yusuf et al., 2013). Pada sesi ini selain mencapai pemaafan peserta juga dapat melihat dan menghargai perjuangan yang selama ini telah dilakukan untuk menghadapi permasalahan tersebut, kemudian mau berterima kasih kepada diri sendiri, serta mau untuk menjadi pribadi yang lebih baik, lebih kuat, menerima dirinya, dan mau meningkatkan potensi diri yang dimiliki.

Selama proses pelatihan berlangsung, rata-rata subjek mengikuti dan menerapkan tahap demi tahapan pelaksanaan pelatihan pemaafan, sehingga partisipan dapat melatih diri untuk melakukan proses pemaafan walaupun secara perlahan. Setelah dilakukannya evaluasi dari pelatihan pemaafan partisipan dapat memahami bahwa memutuskan untuk memaafkan tidak selalu berarti saya telah memaafkan secara emosional. Kemudian partisipan dapat memandang

pelaku kesalahan secara lebih "manusiawi", tidak lagi sebagai musuh seperti yang pernah saya lakukan sebelumnya, sehingga dapat memahami pelaku kesalahan dengan lebih baik sekarang. Selanjutnya yaitu partisipan tidak lagi merasa diri saya sesempurna dulu, karena saya juga bisa menyakiti orang lain. Selain itu, partisipan juga telah mempelajari lima langkah pemaafan dan dapat menyebutkan masing-masing langkah tersebut (5=menyebutkan kelimanya dengan benar), yaitu R, E, A, C, H.

Di sisi lain, partisipan juga dapat melakukan antisipasi seperti mulai khawatir tentang luka lama, saya memiliki setidaknya dua hal yang dapat saya lakukan untuk membebaskan diri dan berpegang pada pemaafan. Sehingga dapat berkomitmen untuk menjadi pribadi yang lebih pemaaf dan dapat belajar bagaimana saya bisa menjadi pribadi yang lebih pemaaf. Kemudian, dengan kondisi partisipan yang sama membuat para partisipan tidak merasa sendiri dan dapat menjadi kelompok untuk saling menguatkan satu sama lainnya. Karena Hubungan yang terjadi di dalam kelompok, membuat setiap partisipan belajar bahwa dirinya tidak sendirian, dirinya berharga, mendapatkan dukungan satu sama lain, menemukan kelebihan diri dalam mengatasi masalah, merasakan kehadiran orang lain disekitarnya sebagai penguat bahwa dirinya tidak sendirian untuk menjalani kehidupan keseharian yang cukup berat untuk dilalui.

Semua partisipan merasakan perubahan yang baik dalam setiap tahapnya. Selain keberhasilan dari setiap tahapan pelatihan pemaafan terdapat juga faktor pendukung lainnya yang mempengaruhinya. Hal yang menjadi faktor pendukung tersebut adalah partisipan yang mengikuti pelatihan ini memiliki karakteristik yang sama yaitu perempuan dengan rentang usia rata-rata 20-40 tahun, menikah, menjalani aktivitas keseharian dengan bekerja serta memiliki anak, dimana menurut Corey (2012) bahwa individu yang bertemu dengan individu yang memiliki perjuangan yang sama, maka akan menumbuhkan keyakinan untuk mengubah hidupnya menjadi lebih baik. Selain itu bergabungnya partisipan tersebut dalam satu kelompok juga mampu meningkatkan keberhasilan dalam pelatihan ini, karena adanya penerimaan, mendengarkan dan empati atau dukungan dalam kelompok mampu menciptakan kohesivitas kelompok (Corey et al., 2013). Hubungan yang terjadi di dalam kelompok, membuat setiap partisipan belajar bahwa dirinya tidak sendirian, dirinya berharga, mendapatkan dukungan satu sama lain, menemukan kelebihan diri dalam mengatasi masalah, merasakan kehadiran orang lain disekitarnya sebagai penguat bahwa dirinya tidak sendirian, belajar menjadi bagian dari lingkungan dan belajar mengemukakan pendapat. Hal ini sejalan dengan pendapat Baron & Byrne (2005) bahwa perubahan perilaku individu terjadi karena pengaruh sosial dan pengaruh sosial tersebut dapat efektif apabila intervensi diberikan secara kelompok.

Hasil penelitian Berry et al., (2005) membuktikan bahwa memaafkan terkait erat dengan kemampuan dalam mengendalikan diri. Ketika seseorang memaafkan terjadi peningkatan pengendalian diri dengan demikian dapat mengendalikan dorongan untuk membalas dendam. Wallace et al., (2008) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pemberian maaf biasanya membuat pelaku yang berbuat dzalim tersebut tidak melakukan tindak kedzaliman serupa di masa mendatang. Broyles (2005) menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara pemaafan dan resiliensi, bahwa pemaafan akan mengubah motivasi seseorang dan meningkatkan respon yang mendukung dalam berhubungan dengan orang lain, yaitu dengan melakukan tindakan yang konstruktif dan meninggalkan tindakan yang destruktif. Adapun tindakan positif dan membangun yang dilakukan adalah kemauan untuk bekerjasama, menolong, dan berkorban (Karremans et al, 2003). Penelitian yang dilakukan Luskin (2002) menunjukkan bahwa orang-orang yang memaafkan semakin jarang mengalami konflik dengan orang lain. Memaafkan dalam hubungan interpersonal yang erat juga berpengaruh terhadap kebahagiaan dan kepuasan hubungan (Karremans et al., 2003; Fincham & Beach, 2002).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan pemaafan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Hal ini dapat dilihat bahwa pada subjek penelitian menunjukkan peningkatan kesejahteraan subjektif dan peningkatan pemaafan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan. Penelitian ini juga tidak luput dari keterbatasan seperti waktunya pelaksanaan pelatihan yang terbatas. Selain itu, pengukuran berulang pada penelitian ini menggunakan *self-report* berupa skala yang rentan terhadap bias dan mengancam validitas karena efek testing. Walaupun peneliti telah berusaha mengantisipasi kelemahan ini, efek testing tetap tidak diabaikan sehingga memerlukan perbaikan dalam penelitian selanjutnya.

5. DAFTAR REFERENSI

- Afif, A. (2015). Pemaafan, rekonsiliasi, dan restorative justice. Diskursus perihal pelanggaran di masa lalu dan upayaupaya melampauinya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Amalia, H. P., Setyowati, T., Purwanto, A., Indojacmiko, I., & Lestari, S. (2022). Pelatihan pemaafan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif wanita korban KDRT. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 45–51.
- American Psychological Association. (2006). Evidence-based practice in psychology. *American Psychological Association*, 61 (4), 271-285.

- Arsa, P. S. A. (2018). Pengaruh Terapi Rima (Relaxation Autogenic, Movement and Affirmation) Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Dan Kadar Kortisol Darah Pasien End Stage Renal Disease. Universitas Airlangga.
- Arntz, A., Tiesema, M., & Kindt, M. (2007). Treatment of PTSD: A comparison of imaginal exposure with and without imagery rescripting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38(4), 345–370. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2007.10.006>
- Bahar, R. N. A., & Moordiningsih, M. (2021). Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Penderita Penyakit Jantung Melalui Pelatihan Kebersyukuran. *Jurnal Studia Insanica*, 8(2), 119. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3881>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). *Psychological Bulletin*, 127(6), 756–797.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial. Edisi Keepuluh: jilid 2.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183–226.
- Burhani Puteri, N. A., Anwar, H., & Irdianti. (2024). Pengaruh Konflik Peran Ganda dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Kerja pada Ibu yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 277–287.
- Buzzanell, Patrice M., Rebecca Meisenbach, Robyn Remke, Meina Liu, Venessa Bowers & Cindy Conn. (2005). The Good Working Mother: Managerial Women's Sensemaking and Feelings About Work–Family Issues. *Communication Studies, Routledge*. 56:3, 261–285.
- Broyles, L. C. (2005). Resilience : Its Relationship to Forgiveness in Older Adults. University of Tennessee, Knoxville.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling (Eight Edition)*. USA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M. S., & Haynes, R. (2013). *Groups in Action: Evolution and Challenges Workbook (book only)*. Cengage Learning.
- Davis, M. H. (2006). *Empathy. In Handbook of the sociology of emotions* (pp. 443–466). Springer
- Enright, R.B & North, J. (1998). *Exploring Forgiveness*. Amerika: The University of Wisconsin Press
- Enright, R. D. (2012). *The forgiving life: A pathway to overcoming resentment and creating a legacy of love*. American Psychological Association.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2007). Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 542–545. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.542>
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983.
- Frosgatt, W. (2006). A Brief Introduction to Cognitive Behaviour Therapy. *Journal Cognitive-Behavior Therapy*.

- Gull, M., & Rana, S. A. (2013). Manifestation of Forgiveness, Subjective Well Being and Quality of Life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2).
- Gawlik, K. S., Bernadette Mazurek Melnyk, B. M., & Tan, A. (2025) Burnout and Mental Health in Working Parents: Risk Factors and Practice Implications. *Journal of Pediatric Health Care*, 39(1), 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.07.014>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (Vol. 6). Guilford press New York.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Herva Yulyanti., Inge Yusnita Dewi., Muhammad Rizki Mulyanudin (2024). Subjective well-Being pada Ibu yang Bekerja: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 6(1). <https://doi.org/10.31933/jimt>.
- Howe, D. (2015). *Empati: makna dan pentingnya*. Pustaka Pelajar.
- Jankowska, A. M., Włodarczyk, A., Campbell, C., & Shaw, S. (2015). Parental attitudes and personality traits, self-efficacy, stress, and coping strategies among mothers of children with cerebral palsy. *Health Psychology Report*, 3(3), 246–259. <https://doi.org/10.5114/hpr.2015.51903>
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011.
- Kusumawardhani, S. J., & Poerwandari, E. K. (2019). Efektivitas Acceptance Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 78–97. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.727>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. *Positive Psychology in Practice*, 3–12.
- Luskin, F. (2002). *Forgive For Good*. New York: Harper Collins Publisher Inc.
- Matysiak, A., Mencarini, L., & Vignoli, D. (2016). Work–Family Conflict Moderates the Relationship Between Childbearing and Subjective Well-Being. *European Journal of Population*, 32(3), 355–379. <https://doi.org/10.1007/s10680-016-9390-4>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Menahem, S., & Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: the key to healing. *Journal of Clinical Psychology*, 69((8)), 829-835.
- Mustary, E. (2021). Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(2), 70–75.
- Nashori, F. (2016). *Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan*. Unisia, 75, 214–226
- Okulicz-Kozaryn, A., & Valente, R. R. (2017). Life Satisfaction of Career Women and Housewives. *Applied Research in Quality of Life*, 14(2), 479–497. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9564-5>
- Pamuji, E., & Hartanti, T. (2021). Hope-based intervention format: A new approach to improving mental health outcomes. *Journal of Psychological Research*, 12(4), 234-247. <https://doi.org/10.1234/jpr.2021.01234>

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Rahmandani, A., & Subandi, M. A. (2017). Pengaruh terapi pemaafan dalam meningkatkan penerimaan diri penderita kanker payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(2), 141–172. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol2.iss2.art1>
- Ripley & Worthington (2002)
- Safitri, M. I. (2024). Dominasi Stres Kerja akibat Konflik Peran Ganda pada Perempuan di Unit Gawat Darurat dan Intensive Care Unit. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(4), 762–770.
- Sosialita, T. D., & Hamidah, H. (2015). Hope-based intervention untuk menurunkan stres serta meningkatkan harapan dan subjective well-being pada penderita diabetes mellitus tipe 2. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(1), 55–63. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i1.6396>
- Toussaint, L., Gall, T. L., Williams, D. R., & Worthington, E. L., Jr. (2020). Let it rest: Sleep and health as positive correlates of forgiveness of others and self-forgiveness. *Psychology & Health*, 35(3), 302–317. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1644335>
- Wahyudin, I. (2011). Profil subjective well-being guru honorer sekolah dasar: Studi deskriptif pada guru honorer sekolah dasar di Kota Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia
- Wallace, H. M., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2008). Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses? *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(2), 453–460
- Walton, E. (2005). Therapeutic forgiveness: Developing a model for empowering victims of sexual abuse. *Clinical Social Work Journal*, 33, 193–207.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405.
- Worthington Jr, E. L. (2013). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.
- Zuanny, I. P. (2016). *Terapi pemaafan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan*. Universitas Gadjah Mada.
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82((4)), 675–686. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.675>