



EFEKTIVITAS TERAPI MAAF DALAM PENERIMAAN DIRI SISWA SEBAGAI KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA DI SMA NEGERI JAKARTA TIMUR

Oktriani Ersan^{1(*)}, Cici Yulia²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia¹²
oktrsnoktri1013@gmail.com¹, ciciyulia@uhamka.ac.id²

Abstract

Received: 27 Juli 2023
Revised: 27 Juli 2023
Accepted: 29 Juli 2023

Penelitian ini di latar belakang dengan kesulitan dalam penerimaan diri para remaja yang merupakan korban perceraian orang tua nya, hal tersebut dapat dilihat dari remaja yang kurang mendapatkan cinta, kasih dan sayang dari orang tua nya sehingga menimbulkan sulit merasa puas terhadap diri sendiri, sulit dalam menerima kritikan orang lain, sulit memiliki kemandirian, dan sulit menghargai diri sendiri. Oleh karena itu, peneliti mengambil tindakan dengan melakukan layanan terapi maaf yang berfokus kepada penerimaan diri dengan memaafkan atau berdamai kepada diri sendiri ataupun orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan terapi maaf dalam meningkatkan penerimaan diri kepada remaja dengan menggunakan *quasy* eksperimen dengan jenis *one group pretest-posttest*. Sampel yang diambil yaitu 10 siswa yang merupakan siswa di SMA Negeri Jakarta Timur berdasarkan pada pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian skor *pretest* memperoleh rata-rata sebesar 93,6 dan *posttest* yang diperoleh rata-rata sebesar 125,6. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 32. Dapat disimpulkan bahwa layanan terapi maaf efektif untuk meningkatkan penerimaan diri para remaja.

Keywords: Penerimaan Diri; Perceraian; Terapi Maaf

(*) Corresponding Author: Ersan, oktrsnoktri1013@gmail.com

How to Cite: Ersan, O. & Yulia, C. (2023). EFEKTIVITAS TERAPI MAAF DALAM PENERIMAAN DIRI SISWA SEBAGAI KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA DI SMA NEGERI JAKARTA TIMUR. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 906-914.

INTRODUCTION

Keluarga adalah lembaga pertama atau utama bagi anak, yang seharusnya bisa menjadi rumah atau tempat yang nyaman bagi para anak dan memegang peranan penting untuk perkembangan serta pertumbuhan fisik dan pikiran. Lingkungan awal anak adalah keluarganya, dimana anak akan mengenal arti sebuah kehidupan, cinta, kasih dan sayang, dan terciptanya suasana yang nyaman dan tenang, untuk itu bahwasannya keluarga mempunyai peranan yang begitu penting untuk kehidupan seorang anak. Tapi sebenarnya, tidak banyak keluarga yang bisa melakukannya sebagaimana mestinya fungsi sebuah keluarga dengan baik. Banyak hal-hal yang menjadi persoalan bagi keluarga sering memiliki masalah yang mengganggu dan membahayakan cara hidup mereka, merampas arti sebenarnya dari kebahagiaan. Menurut Nurhasnah (2021) bahwa keluarga yang rukun satu sama lain yang memiliki cinta, kasih sayang, pujian serta dukungan yang kuat akan membentuk kepribadian yang baik bagi anak. Ketika anak hidup dalam ruang lingkup keluarga yang memiliki hubungan tidak baik, menimbulkan berbagai permasalahan yang terjadi, salah satu nya adalah perceraian.

Perceraian adalah putusnya suatu pernikahan hubungan suami istri yang memutuskan untuk meninggalkan satu sama lain (Syamsul, 2019). Istilah perceraian sudah tidak asing lagi bagi sebuah keluarga, khususnya dalam kehidupan sebuah keluarga di Indonesia. Banyak pernikahan yang berakhir dengan perceraian, yang terjadi pada masyarakat umumnya, tak terkecuali artis atau para *public figure*. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, terdapat 447.743 kasus perceraian pada tahun 2021, naik dari 291.677 tahun sebelumnya. Pada dasarnya, tidak ada yang siap jika sebuah keluarga mengalami perceraian, baik dari orang tua itu sendiri ataupun anak-anak. Berapa pun usia anak ketika orang tuanya berpisah, mereka akan mengalami tekanan. Ketika anak-anak semakin beranjak dewasa, penderitaan-penderitaan yang dialami akan semakin terasa, akan sulit bagi anak-anak, terutama yang memasuki masa remaja, untuk menerima kebenaran bahwa kenyataannya adalah keluarga yang bercerai. Perceraian juga menjadi salah satu yang membuat terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja, dimana hal ini mempengaruhi penerimaan diri nya.

Menurut Priyono et al., (2018) bahwa penerimaan diri adalah suatu kesadaran dengan menerima kondisi diri sendiri dengan didasarkan pada kepuasan seseorang terhadap kebahagiaan ataupun kesedihan dirinya sendiri serta berfikir untuk memiliki mental yang sehat. Begitupun dengan pendapat Permatasari & Gamayanti (2016) menegaskan bahwa ketika seseorang berhasil menerima dirinya sendiri, tentu ia memiliki pandangan yang positif, sadar akan perbedaan karakteristik dirinya dengan orang lain. Penerimaan diri memerlukan penemuan aspek fundamental dari diri sendiri yang meningkatkan seseorang. Mereka yang telah berhasil memiliki kepribadian yang baik akan menanggapi dan bertindak secara bijaksana terhadap berbagai pengalaman hidup. Terlebih, jika pada psikis yang baik dan sehat apabila individu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan lingkungan tempat tinggalnya. Adapun aspek-aspek dalam penerimaan diri menurut Hurlock (2014) bahwasannya (1) merasa puas atau bangga terhadap diri sendiri, (2) kesediaan dalam menerima kritikan orang lain, (3) memiliki kemandirian dengan tidak bergantung dengan orang lain, (4) menghargai diri sendiri. Remaja yang mampu melakukan aspek-aspek tersebut artinya ia sudah mampu untuk menjalankan hidupnya dengan baik, berdamai pada diri sendiri maupun orang lain.

Adapun keterhambatan remaja pada penerimaan dirinya terjadi karena menjadi bagian korban perceraian orang tuanya, bahwa ada beberapa kasus remaja yang menjadi korban perceraian orang tuanya, tidak sepenuhnya mampu menerima dirinya dengan keadaan pasca perceraian yang terjadi dalam keluarganya. Namun, keadaan itulah yang menjadi tantangan bagi remaja, bahwa sebaik-baiknya menjalankan kehidupan adalah berdamai dengan keadaannya bahwa ia dapat menerima dirinya dan kelak mempunyai harapan yang baik dalam kehidupannya di masa depan dengan mendapatkan kebahagiaan dan tidak mengalami perceraian. Perceraian yang terjadi dalam sebuah keluarga cenderung menimbulkan perubahan negatif pada remaja dalam perkembangannya seperti pada emosional yang cenderung tidak stabil, seperti stress, merasa tertekan, putus asa, hingga trauma yang mendalam. Karena remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dimana mulai terjadi pembentukan dan perubahan baik secara fisik maupun psikis. Merasakan banyak keraguan dalam dirinya sehingga seringkali sulit untuk mengontrol emosionalnya dan sulit menerima keadaan.

Permasalahan pada remaja terkait penerimaan diri yang menjadi korban perceraian orang tuanya merupakan persoalan yang harus diperhatikan. Untuk itu sebuah psikoterapi dalam Bimbingan dan Konseling diterapkan pada permasalahan tersebut, dimana psikoterapi yang digunakan adalah Terapi Pemaafan (*forgiveness*) diberlakukan sebagai proses pengobatan atau penyembuhan baik secara mental, spiritual, moral ataupun fisik sebagai tujuan untuk memaafkan segala hal yang telah mengganggu. Menurut Yudha & Hizkia (2018) menyimpulkan bahwa terapi maaf merupakan proses memaafkan lebih dari

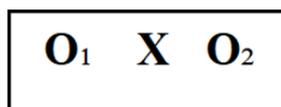
meredakan atau menghentikan kemarahan, kekecewaan ataupun dendam terhadap diri sendiri ataupun orang lain agar diri sendiri merasa lebih baik, sehingga seseorang akan lebih baik ketika ia berdamai dan mampu menerima dirinya sendiri, dan itulah arti penerimaan diri. Remaja yang bisa menerapkan penerimaan diri yang baik dalam dirinya akan lebih mudah untuk menerima kenyataan serta mampu untuk tetap yakin dalam menghadapi permasalahan bahwa setiap permasalahan akan ada penyelesaiannya, begitupun yakin dengan diri sendiri dengan bisa berdamai pada diri sendiri dengan tidak menyalahkan diri sendiri secara terus menerus atas kelemahannya yang dimiliki.

Memaafkan (*forgiveness*) merupakan suatu tindakan yang dapat memperbaiki hubungan yang tadinya tidak baik, menjadi lebih baik. Maaf merupakan suatu hal yang dapat mengatasi konflik interpersonal, memaafkan juga bagian dari kemampuan individu untuk menghilangkan amarah seperti rasa dendam di dalam hati. Pemaafan dapat diartikan untuk saling memaafkan sebagai proses menghilangkan penyakit hati seperti rasa marah, dendam, dan kecewa. Memaafkan adalah hal positif yang menjadikan diri sendiri lebih baik dengan memberikan banyak manfaat terutama pada psikis. Hal demikianlah yang menjadi fokus pada penelitian mengenai penerimaan diri korban perceraian orang tua di kalangan remaja. Tujuan penelitian ini berdasarkan proses terapi maaf dengan fokus kepada penerimaan diri remaja korban perceraian adalah untuk mengetahui proses memaafkan dengan memahami kondisi psikis para remaja dari permasalahan yang dialami.

METHODS

Populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI SMA Negeri Jakarta Timur. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purpose sampling*, sehingga pengambilan sampel nantinya akan berdasarkan pertimbangan atau tujuan tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan (Sugiyono, 2019). Kelas yang dijadikan sampel adalah kelas XI.2 SMA Negeri Jakarta Timur, berdasarkan rekomendasi dari Guru Bimbingan dan Konseling serta pemilihan anggota yang sesuai dari hasil *pretest* siswa dengan penerimaan diri yang rendah. Data pada penelitian ini dikumpulkan melalui penyaluran kuesioner kepada para siswa kelas XI.2 dan hasil dari data tersebut terpilih 10 siswa yang dijadikan sampel (Arikunto, 2016).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre experimental*. Penelitian *pre experimental* ini menguji keefektifan suatu variabel yang diteliti untuk mencari pengaruh terhadap *one group pretest* dan *posttest* ini pun dilakukan dengan pemberian *pretest* sebelum dilakukannya proses terapi pemaafan, kemudian terapi maaf dilaksanakan dan setelah dilaksanakan berulang kali barulah diberikan berupa *posttest* agar mengetahui sejauh mana keefektifan terapi pemaafan tersebut. Demikian desain penelitian yang digambarkan sebagai berikut:



Sumber: Sugiono (2019)

Keterangan :

- O_1 : Nilai *pretest* yang diberikan
- X : Tindakan
- O_2 : Nilai *posttest* yang diberikan

RESULTS & DISCUSSION

Results

Berdasarkan hasil penilaian sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kegiatan layanan terapi maaf, terlihat bahwa siswa mengalami peningkatan dalam penerimaan diri. Data dibawah ini memberikan informasi lebih detail mengenai perubahan skor pada penerimaan diri siswa.

Tabel 1.
 Hasil Pretetst dan Posttest

No	Responden	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	AAK	93	Sedang	123	Sedang
2	AD	91	Rendah	124	Sedang
3	DA	89	Rendah	129	Tinggi
4	DF	90	Rendah	126	Tinggi
5	F	106	Sangat Tinggi	123	Tinggi
6	KA	100	Tinggi	128	Tinggi
7	RW	87	Rendah	118	Rendah
8	RV	91	Rendah	125	Sedang
9	RH	93	Rendah	131	Sangat Tinggi
10	SS	96	Rendah	129	Tinggi
	Jumlah	936		1256	
	Rata-rata	93,6		125,6	

Sumber: Diolah Peneliti

Dari hasil data rata-rata skor sebelum layanan kegiatan memperoleh sebesar 93,6 dengan nilai terendah 91. Sesudah kegiatan layanan menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan rata-rata skor adalah 125,6 dan nilai terendah 118. Ketentuan kategori dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2.
 Data Pretest Penerimaan Diri

Kategori	Penerimaan Diri	Frekuensi	Pretest
Sangat Tinggi	≥ 87	1	10
Tinggi	≥ 87	1	10
Sedang	≥ 87	3	30
Rendah	≤ 87	5	50

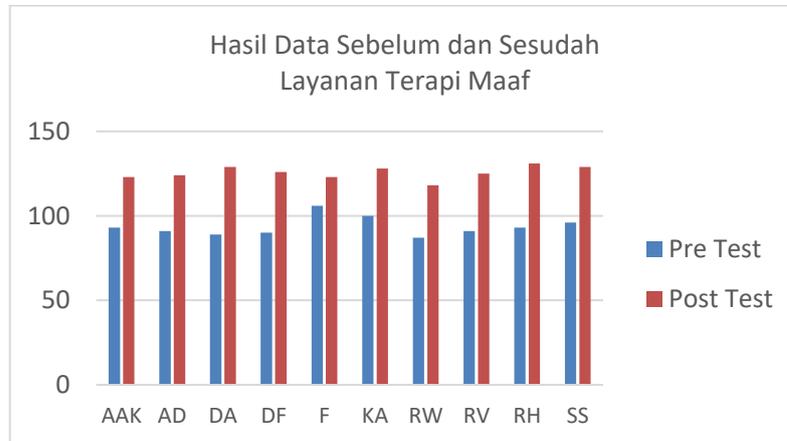
Sumber: Diolah Peneliti

Tabel 3.
 Data Posttest Penerimaan Diri

Kategori	Penerimaan Diri	Frekuensi	Posttest
Sangat Tinggi	≥ 118	1	10
Tinggi	≥ 118	4	40
Sedang	≥ 118	4	40
Rendah	≤ 118	1	10

Sumber: Diolah Peneliti

Hasil yang diperoleh dari data sebelum dan sesudah kegiatan layanan terapi maaf mengalami peningkatan dengan selisih sebesar 32. Adapun grafik perbandingannya sebagai berikut:



Gambar 2.

Grafik Hasil Pretest dan Posttest

Sumber: Diolah Peneliti

Grafik yang disajikan menunjukkan adanya kenaikan jumlah siswa sebanyak 10 orang sebelum dan sesudah mereka menerima kegiatan layanan terapi maaf yang mengaplikasikan metode *small group discussion* untuk meningkatkan pemahaman mereka. Pertama, pada AAK memperoleh skor *pretest* sebesar 93 dan *posttest* 123 maka selisih skor sebesar 30, lalu responden kedua didapatkan oleh AD dengan memperoleh skor *pretest* sebesar 91 dan *posttest* sebesar 124 maka selisih skor sebesar 33, lalu responden ketiga didapatkan oleh DA dengan memperoleh skor *pretest* sebesar 89 dan *posttest* sebesar 129 maka selisih skor sebesar 40, lalu responden keempat didapatkan oleh DF dengan memperoleh skor *pretest* sebesar 90 dan *posttest* sebesar 126 maka selisih skor sebesar 36, lalu responden kelima didapatkan oleh F dengan memperoleh skor *pretest* sebesar 106 dan *posttest* sebesar 123 maka selisih skor sebesar 17, lalu responden keenam didapatkan oleh KA dengan memperoleh skor *pretest* sebesar 100 dan *posttest* sebesar 128 maka selisih skor sebesar 28, lalu responden ketujuh didapatkan oleh RW dengan memperoleh skor *pretest* sebesar 87 dan *posttest* sebesar 118 maka selisih skor sebesar 31, lalu responden kedelapan didapatkan oleh RV dengan memperoleh skor *pretest* sebesar 91 dan *posttest* sebesar 125 maka selisih skor sebesar 34, lalu responden kesembilan didapatkan oleh RHP dengan memperoleh skor *pretest* sebesar 93 dan *posttest* sebesar 131 maka selisih skor sebesar 38, lalu responden terakhir yaitu kesepuluh didapatkan oleh SS dengan memperoleh skor *pretest* sebesar 96 dan *posttest* sebesar 129 maka selisih skor sebesar 33. Kemudian, dilakukan pengujian awal analisis dengan menggunakan tes *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak.

Tabel 4.

Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov	Nilai
N	10
Test Statistic	,098
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200

Sumber: Diolah Peneliti

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel 4 diperoleh nilai hasil tes statistik sebesar 0,098 dengan tingkat signifikansi normalitas 0,200 > 0,05, yang mengkonfirmasi distribusi normal dari sebuah data. Setelah diketahui bahwa data terdistribusi normal, langkah selanjutnya yaitu melakukan pengujian hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon pada hasil tes sebelum dan sesudah menggunakan Aplikasi *IBM SPSS Statistic 22* untuk Windows. Berikut adalah hasil pengujian hipotesis tersebut.

Tabel 5.
Ranks

Posttest Penerimaan Diri – Pretest Penerimaan Diri			
	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Rank</i>
<i>Negative Ranks</i>	0	0,00	0,00
<i>Positive Ranks</i>	10	5,50	55,00
<i>Ties</i>	0		
<i>Total</i>	10		

Sumber: Diolah Peneliti

Berdasarkan hasil analisis rata-rata (*Mean Ranks*) pada Uji Wilcoxon, diperoleh hasil bahwa dari 10 responden, keseluruhan memiliki nilai *posttest* yang lebih besar daripada nilai *pretest*. Adapun rata-rata kenaikan nilai tersebut sebesar 5,50 sehingga jumlah total kenaikan nilai dari *pretest* ke *posttest* yaitu sebesar 55,00. Dengan demikian, terlihat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Untuk mengetahui apakah nilai tersebut signifikan maka dapat ditelaah lebih lanjut dari hasil olah data Uji Wilcoxon selanjutnya.

Tabel 6.
 Hasil Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon	Nilai
<i>Z</i>	-2,805
<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	0,005

Sumber: Diolah Peneliti

Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon dengan bantuan SPSS diperoleh nilai *Z* sebesar -2,805 dengan nilai *p* (*Asymp. Sig 2-tailed*) sebesar 0,005 yang menunjukkan angka lebih kecil dari 0,05. Informasi ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (*H₀*) ditolak dan hipotesis alternatif (*H_a*) diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat bukti yang cukup untuk membuktikan hasil analisis yang digunakan layanan terapi maaf efektif dalam meningkatkan penerimaan diri remaja korban perceraian dengan orang tua siswa kelas XI.2 SMA Negeri Jakarta Timur.

Discussion

Penelitian ini bertujuan untuk menilai seberapa efektif layanan terapi maaf dengan menggunakan metode *small group discussion* terhadap penerimaan diri pada remaja yang merupakan korban perceraian orang tua di SMA Negeri Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan *quasy* eksperimen dengan desain *pretest* dan *posttest* pada satu kelompok sebagai metode penelitian. Sesuai dengan kriteria yang ditentukan, perlakuan layanan diberikan kepada 10 orang sebagai sampel. Topik pembahasan pada kegiatan layanan terapi maaf sesuai dengan instrumen sebanyak 4 kali pertemuan, diantaranya merasa puas terhadap diri sendiri, kesediaan dalam menerima kritikan orang lain, memiliki kemandirian, menghargai diri sendiri.

1. Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal : 18 Juli 2023

Waktu : 10.40-11.20 WIB

Pada sesi ini diawali dengan pembukaan dengan mengucapkan salam dan berterimakasih kepada siswa yang bersedia mengikuti kegiatan terapi maaf. Selanjutnya dilakukan kegiatan doa bersama yang dipimpin oleh salah satu anggota, kemudian peneliti menyampaikan pengertian, tujuan, proses pelaksanaan serta topik atau tema yang akan dibahas. Pada pertemuan pertama topik atau tema yang dibahas adalah “Merasa Puas Terhadap Diri Sendiri”. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan layanan terapi maaf.

Pada tahap inti, peneliti memulai proses layanan terapi maaf dengan mengajak siswa untuk mendengarkan dan mengikuti instruksi dari peneliti seperti menghirup dan menghembuskan nafas, mengikuti perkataan peneliti dan sebagainya. Pada tahapan ini peneliti mengajak siswa untuk memejamkan mata serta membayangkan untuk menghadirkan sosok diri sendiri di hadapan siswa dan peneliti mengajak siswa untuk berinteraksi dengan sosok dirinya dengan cara meminta maaf, berterimakasih sebagai bentuk rasa syukur dan puas terhadap keadaan diri sendiri.

Selanjutnya pada tahap penutup, peneliti menanyakan rentang skala 1-10 untuk mengukur seberapa terpecahkan permasalahan yang dialami atau yang dirasakan, semakin tinggi skala yang dirasakan oleh anggota maka semakin rendah tingkat penyelesaian masalah yang dirasakan. Selain dengan menanyakan skala kepada siswa, siswa juga diberikan lembaran kertas untuk diisi yaitu berupa Laiseg (Penilaian Segera), Lajipen (Penilaian Jangka Pendek) dan Lajipang (Penilaian Jangka Panjang), yang kemudian hasil dari pengisian lembaran penilaian tersebut menjadi bentuk penilaian seberapa berhasil, paham dan mengerti siswa terhadap layanan terapi maaf yang sudah diberikan.

2. Pertemuan Kedua

Hari/Tanggal : 19 Juli 2023

Waktu : 10.40-11.20 WIB

Pada sesi ini diawali dengan pembukaan dengan mengucapkan salam dan berterimakasih kepada siswa yang bersedia mengikuti kegiatan terapi maaf. Selanjutnya dilakukan kegiatan doa Bersama yang dipimpin oleh salah satu anggota, kemudian peneliti menyampaikan pengertian, tujuan, proses pelaksanaan serta topik atau tema yang akan dibahas. Pada pertemuan pertama topik atau tema yang dibahas adalah “Kesediaan dalam Menerima Kritik Orang Lain” Kemudian peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan layanan terapi maaf.

Pada tahap inti, peneliti memulai proses layanan terapi maaf dengan mengajak siswa untuk mendengarkan dan mengikuti instruksi dari peneliti seperti menghirup dan menghembuskan nafas, mengikuti perkataan peneliti dan sebagainya. Pada tahapan ini peneliti mengajak siswa untuk memejamkan mata serta membayangkan untuk menghadirkan sosok diri sendiri di hadapan siswa dan peneliti mengajak siswa untuk berinteraksi dengan sosok dirinya dengan cara meminta maaf, berterimakasih sebagai bentuk rasa syukur dan puas terhadap keadaan diri sendiri. Selanjutnya pada tahap penutup, peneliti menanyakan rentang skala 1-10 untuk mengukur seberapa terpecahkan permasalahan yang dialami atau yang dirasakan, semakin tinggi skala yang dirasakan oleh anggota maka semakin rendah tingkat penyelesaian masalah yang dirasakan. Selain dengan menanyakan skala kepada siswa, siswa juga diberikan lembaran kertas untuk diisi yaitu berupa Laiseg (Penilaian Segera), Lajipen

(Penilaian Jangka Pendek) dan Lajapang (Penilaian Jangka Panjang), yang kemudian hasil dari pengisian lembaran penilaian tersebut menjadi bentuk penilaian seberapa berhasil, paham dan mengerti siswa terhadap layanan terapi maaf yang sudah diberikan.

3. Pertemuan Ketiga

Hari/Tanggal : 20 Juli 2023

Waktu : 10.40-11.20 WIB

Pada sesi ini diawali dengan pembukaan dengan mengucapkan salam dan berterimakasih kepada siswa yang bersedia mengikuti kegiatan terapi maaf. Selanjutnya dilakukan kegiatan doa Bersama yang dipimpin oleh salah satu anggota, kemudian peneliti menyampaikan pengertian, tujuan, proses pelaksanaan serta topik atau tema yang akan dibahas. Pada pertemuan pertama topik atau tema yang dibahas adalah "Memiliki Kemandirian". Kemudian peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan layanan terapi maaf.

Pada tahap inti, peneliti memulai proses layanan terapi maaf dengan mengajak siswa untuk mendengarkan dan mengikuti instruksi dari peneliti seperti menghirup dan menghembuskan nafas, mengikuti perkataan peneliti dan sebagainya. Pada tahapan ini peneliti mengajak siswa untuk memejamkan mata serta membayangkan untuk menghadirkan sosok diri sendiri di hadapan siswa dan peneliti mengajak siswa untuk berinteraksi dengan sosok dirinya dengan cara meminta maaf, berterimakasih sebagai bentuk rasa syukur dan puas terhadap keadaan diri sendiri.

Selanjutnya pada tahap penutup, peneliti menanyakan rentang skala 1-10 untuk mengukur seberapa terpecahkan permasalahan yang dialami atau yang dirasakan, semakin tinggi skala yang dirasakan oleh anggota maka semakin rendah tingkat penyelesaian masalah yang dirasakan. Selain dengan menanyakan skala kepada siswa, siswa juga diberikan lembaran kertas untuk diisi yaitu berupa Laiseg (Penilaian Segera), Lajapen (Penilaian Jangka Pendek) dan Lajapang (Penilaian Jangka Panjang), yang kemudian hasil dari pengisian lembaran penilaian tersebut menjadi bentuk penilaian seberapa berhasil, paham dan mengerti siswa terhadap layanan terapi maaf yang sudah diberikan.

4. Pertemuan Keempat

Hari/Tanggal : 18 Juli 2023

Waktu : 13.40-14.20 WIB

Pada sesi ini diawali dengan pembukaan dengan mengucapkan salam dan berterimakasih kepada siswa yang bersedia mengikuti kegiatan terapi maaf. Selanjutnya dilakukan kegiatan doa Bersama yang dipimpin oleh salah satu anggota, kemudian peneliti menyampaikan pengertian, tujuan, proses pelaksanaan serta topik atau tema yang akan dibahas. Pada pertemuan pertama topik atau tema yang dibahas adalah "Menghargai Diri Sendiri". Kemudian peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan layanan terapi maaf.

Pada tahap inti, peneliti memulai proses layanan terapi maaf dengan mengajak siswa untuk mendengarkan dan mengikuti instruksi dari peneliti seperti menghirup dan menghembuskan nafas, mengikuti perkataan peneliti dan sebagainya. Pada tahapan ini peneliti mengajak siswa untuk memejamkan mata serta membayangkan untuk menghadirkan sosok diri sendiri di hadapan siswa dan peneliti mengajak siswa untuk berinteraksi dengan sosok dirinya dengan cara meminta maaf, berterimakasih sebagai bentuk rasa syukur dan puas terhadap keadaan diri sendiri.

Selanjutnya pada tahap penutup, peneliti menanyakan rentang skala 1-10 untuk mengukur seberapa terpecahkan permasalahan yang dialami atau yang dirasakan,

semakin tinggi skala yang dirasakan oleh anggota maka semakin rendah tingkat penyelesaian masalah yang dirasakan. Selain dengan menanyakan skala kepada siswa, siswa juga diberikan lembar kertas untuk diisi yaitu berupa Laiseg (Penilaian Segera), Lajapen (Penilaian Jangka Pendek) dan Lajapang (Penilaian Jangka Panjang), yang kemudian hasil dari pengisian lembar penilaian tersebut menjadi bentuk penilaian seberapa berhasil, paham dan mengerti siswa terhadap layanan terapi maaf yang sudah diberikan.

Berdasarkan perhitungan analisis diperoleh rata-rata skor *pretest* berjumlah 93,6 dan *posttest* berjumlah 125,6. Hal ini menunjukkan bahwa siswa lebih termotivasi ketika mereka menerima perlakuan atau layanan. AAK, AD, DA, DF, F, KA, RW, RV, RHP, dan SS mengalami peningkatan pada setiap aspek penerimaan diri. Namun, apabila tingkatan pada penerimaan diri tetap rendah perlu adanya peningkatan melalui kegiatan layanan terapi maaf kembali dengan metode *small group discussion*. Siswa akan lebih senang dan tenang karena permasalahan yang dirasakan bisa terentaskan secara bersama-sama dengan begitu siswa akan lebih baik terutama pada kondisi psikisnya.

Berdasarkan uji Wilcoxon, peneliti menemukan bahwa nilai *p* (signifikasi) adalah $0,005 < 0,05$ dan koefisien sebanyak -2,805. Peneliti dapat melihat bahwa penerapan layanan terapi maaf ini benar-benar efektif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa korban perceraian orang tua.

CONCLUSION

Hasil dari penelitian yang telah peneliti lakukan menyatakan bahwa penerimaan diri Siswa SMA Negeri Jakarta Timur meningkat. Penelitian ini menemukan bahwa layanan terapi maaf sangat efektif dalam meningkatkan penerimaan diri Siswa Kelas XI.2 SMA Negeri Jakarta Timur. Adapun saran kepada sekolah dan peneliti lain agar lebih mengembangkan atau menerapkan terapi maaf sebagai layanan yang dapat diberikan kepada para siswa untuk mengentaskan sebuah permasalahan.

REFERENCES

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Nurhasnah. (2021). Hubungan Keharmonisan Keluarga Dengan Konsep Diri Siswa. *Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 2(1), 15-21.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152.
- Priyono, L. D., & Anni, C. T. (2018). Pengaruh Kondisi Keluarga dan Self Acceptance Terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling : Theory and Application*, 7(1), 30-36.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsul, B. (2019). Dampak Perceraian Terhadap Tumbuh Kembang Anak di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Of Public Administration Studies*, 2(1), 11-23.
- Yudha, I. B., & Hizkia, D. (2017). Dinamika Memaafkan Pada Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 435-447.