

# EFEKTIVITAS *FORGIVENESS THERAPY* UNTUK MENURUNKAN KEMARAHAN PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI MASALAH INTERPERSONAL PUTUS CINTA

## Abstrak

Perempuan yang mengalami masalah interpersonal putus cinta sering merasakan kemarahan dan rasa sakit hati yang mendalam bahkan mengarah kepada dendam dan menyebabkan masalah secara fisik dan psikis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *forgiveness therapy* terhadap kemarahan perempuan yang mengalami masalah interpersonal putus cinta. Subjek dalam penelitian ini 14 orang yang terbagi menjadi dua, yaitu 7 orang sebagai kelompok eksperimen dan 7 orang lainnya sebagai kelompok kontrol. Instrument yang digunakan adalah Tes STAXI yang telah diadaptasi. Rancangan eksperimen menggunakan *quasi* eksperimen dengan desain *pre test-post test control group design*. Tritermen yang diberikan kepada para subjek berupa *forgiveness therapy* pada kelompok eksperimen sebanyak 6 kali pertemuan selama dua minggu. Analisis kuantitatif dilakukan menggunakan *non parametric test* dengan *uji Wilcoxon Signed Rank Test*, *Friedman* dan *Mann Whitney U*. Analisis kualitatif dilakukan dengan menganalisis buku harian para subjek, hasil wawancara, dan observasi. Hasil yang didapatkan memperlihatkan bahwa pada saat *pre-post* didapatkan  $Z = -1,746$  dengan taraf signifikansi 0,040 ( $p < 0,05$ ) artinya ada perbedaan tingkat kemarahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat sesudah terapi. Pada saat *post-follow* didapat nilai  $Z = -2,248$  dengan taraf signifikansi 0,012 ( $p < 0,05$ ) artinya ada perbedaan tingkat kemarahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *follow-up*. Pada saat *pre-follow* didapatkan nilai  $Z = -3,134$  dengan taraf signifikansi 0,001 artinya ada perbedaan tingkat kemarahan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat sebelum terapi dan sesudah terapi. Hal ini menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* terbukti dapat mempunyai pengaruh yang sangat signifikan untuk menurunkan kemarahan pada perempuan yang mengalami masalah interpersonal putus cinta.

Kata Kunci: *forgiveness therapy*, kemarahan perempuan, putus cinta.