

TERAPI PEMAAFAN UNTUK MENINGKATKAN POSTTRAUMATIC GROWTH PADA INDIVIDU DENGAN ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE

FORGIVENESS THERAPY TO ENHANCE POSTTRAUMATIC GROWTH IN INDIVIDUALS WITH ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE

Dita Permata Aditya¹, Muhana Sofianti Utami²

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada^{1,2}

dita.permata.a@mail.ugm.ac.id¹, muhana@ugm.ac.id²

Abstrak. Peristiwa merugikan sebelum usia 18 tahun atau disebut *adverse childhood experience* (ACE) dapat mengarah ke kondisi stres paska trauma dan berdampak buruk sampai dewasa, sehingga perlu penanganan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Terapi Pemaafan terhadap *posttraumatic growth* (PTG) pada individu dengan ACE. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen acak parsial dengan *pre-test* dan *double post-test*. Terdapat 16 partisipan penelitian yang terbagi masing-masing delapan partisipan di kelompok eksperimen dan kontrol. Berdasarkan hasil uji *Repeated Measures Anova*, terdapat peningkatan skor PTG ($F(2) = 19,0$, $p < 0,01$) pada kelompok eksperimen. Uji *Independent Sample t-test* juga menunjukkan perbedaan skor PTG pada kedua kelompok dengan skor *effect size* yang besar ($t(14,0) = 2,38$; $d = 1,19$). Terapi Pemaafan terbukti mampu meningkatkan PTG pada individu dewasa dengan ACE melalui pembelajaran regulasi emosi, *reframing*, *self-disclosure*, serta terbentuknya efek terapeutik dalam kelompok terapi.

Kata kunci: *adverse childhood experience*, Terapi Pemaafan, *posttraumatic growth*

Abstract. Traumatic experience before 18 years old defined as adverse childhood experience (ACE), could leading to posttraumatic stress and disturbances on adult life, hence they need treatment. This study aim to investigate the effect of Forgiveness Therapy to increase posttraumatic growth (PTG) on young adult with adverse childhood experience. This study used partial randomization experimental design with pre-test and double post-test. There were 16 participants in this study, divided into two groups with eight participants in each group. Statistical analysis with Repeated Measures Anova resulted the increased of PTG score in experimental group ($F(2) = 19,0$, $p < 0,01$). Statistical analysis with Independent Sample t-test also found the difference of PTG score between groups and large effect size ($t(14,0) = 2,38$; $d = 1,19$). In conclusion, Forgiveness Therapy proven to increase PTG through learning emotional regulation techniques, reframing, doing self-disclosure, and forming therapeutic effect in group therapy.

Keywords: *adverse childhood experience*, *forgiveness therapy*, *posttraumatic growth*