

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam berinteraksi dengan individu lain, seseorang kadang-kadang berbuat salah kepada individu lain. Pada sisi lain, ia tentu pernah mengalami perlakuan dan situasi yang mengecewakan atau menyakitkan. Tidak semua orang mau dan mampu secara tulus memaafkan dan melupakan kesalahan orang lain. Proses memaafkan memerlukan kerja keras, kemauan kuat dan latihan mental karena terkait dengan emosi manusia yang fluktuatif, dinamis dan sangat reaktif terhadap stimulan luar. Karenanya, tidak mengherankan bila ada gerakan dan kelompok ekstrim atau pihak yang melakukan perbuatan anti sosial sebagai akibat dari dendam dan kekecewaan masa lalu yang tidak termaafkan.

Dalam berbagai ajaran agama serta kepercayaan, sikap altruistik memang dijadikan bentuk idealisme perilaku. Artinya, manusia hendaknya diharapkan secara tulus memohon maaf atas kesalahan mereka dan memberi maaf atas tindakan keliru yang

mengena pada mereka. Saling memaafkan merupakan salah satu bentuk tradisi hubungan antar manusia, akan tetapi tradisi ini sering kali juga hanya merupakan ritual belaka. Dengan kata lain, perilaku tersebut dilakukan namun tidak disertai ketulusan yang sungguh-sungguh. Pada sisi lain, ada mitos yang mengatakan bahwa dengan memberi maaf maka beban psikologis yang ada akan hilang. Pada kenyataannya banyak orang yang memberi maaf kepada orang lain kemudian kecewa dengan tindakan tersebut. Hal ini terjadi karena permintaan maaf sering tidak ditindaklanjuti dengan perilaku yang konsisiten dengan permintaan maaf tersebut.

Hal yang sama pentingnya dengan memberikan maaf adalah kemauan meminta maaf. Seseorang akan sulit memaafkan jika orang yang bersalah tidak minta maaf dan berupaya memperbaiki kesalahannya. Beberapa penelitian (Darby dan Schlenker,1982; Ohbuchi dkk, 1989) menemukan bahwa meminta maaf sangat efektif dalam mengatasi konflik interpersonal, karena permintaan maaf merupakan sebuah pernyataan tanggung jawab tidak bersyarat atas kesalahan dan

sebuah komitmen untuk memperbaikinya. Droll (1984) menyatakan bahwa memaafkan merupakan bagian dan kemampuan seseorang melakukan komunikasi interpersonal.

Proses pemaafan sulit dilakukan oleh satu pihak saja karena individu tidak mungkin mengharapkan hanya salah satu pihak saja yang aktif meminta maaf ataupun memberi maaf. Proses maaf-memaafkan juga tidak dapat dilakukan tanpa intense, di satu pihak yang bersalah secara enteng memohon maaf di lain pihak yang tersakiti sekedar mengiyakan saja lalu komunikasi terhenti sampai di situ. Kondisi ini menimbulkan kesan seolah-olah peristiwa itu berlalu tanpa makna, namun masih terdapat api dalam sekam yang pada suatu saat tertentu akan menimbulkan letupan kekecewaan dan sakit hati ketika interaksi mereka menghadapi masalah lainnya.

Maaf-memaafkan dalam rangka memperbaiki hubungan interpersonal memerlukan tindak lanjut sesuai dengan tujuan ke masa depan, tidak berhenti pada sekedar mengatakan maaf. Maaf-memaafkan merupakan suatu momentum awal untuk melangkah lebih jauh ke masa depan dengan cara bersama-sama. Kedua

belah pihak seharusnya bersama-sama membina kembali suatu hubungan seperti halnya membuka lembaran baru hubungan interpersonal di antara mereka.

Dalam memaafkan idealnya sikap dan perasaan negatif memang harus digantikan dengan sikap dan perasaan positif, namun pada kenyataannya hal ini tidak mudah dilakukan, apalagi secara cepat. Selalu ada persoalan psikologi di antara dua pihak yang pernah mengalami keretakan hubungan akibat suatu kesalahan. Oleh karena itu, pemaafan secara dewasa bukan berarti menghapus seluruh perasaan negatif tetapi menjadi sebuah keseimbangan perasaan (Smedes, 1984). Keinginan untuk berbuat positif tidak berarti menghapuskan perasaan negatif yang pernah ada. Suatu keseimbangan akan dicapai jika hal positif dan negatif berkoeksistensi. Hal ini hanya dapat dicapai bila masing-masing individu mampu belajar menyadari bahwa setiap orang mempunyai kekurangan masing-masing. Peristiwa menyakitkan boleh jadi dilakukan oleh seorang teman tetapi mungkin dirinya juga turut berperan atas terjadinya peristiwa tersebut. Kesadaran

seperti inilah yang lebih dibutuhkan dari pada usaha membuat ilusi mengganti semua pengalaman negatif menjadi hal positif.

Keluarga merupakan wadah bagi seseorang untuk bisa bertumbuh kembang pertama kalinya. Lingkungan keluarga, terutama orangtua memiliki pengaruh yang besar bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Peran pola asuh orangtua jugalah yang menentukan seberapa baiknya seseorang bisa beradaptasi dan terlibat penuh dalam kehidupan bermasyarakat. Meskipun tidak ada keluarga yang sempurna, namun beberapa keluarga atau orangtua tidak dapat menjalankan fungsi yang seharusnya karena satu dan lain hal. Masalah keluarga ini kemudian akan berdampak terhadap kesejahteraan anak di masa depan. Saat ini banyak terjadinya kekerasan pada rumah tangga yang mengakibatkan gagalnya sebuah rumah tangga. Kejadian ini berakibat pada anak yang mengalami trauma pada masa kecilnya yang mengakibatkan anak menjadi takut untuk membangun rumah tangga dan menghambat pertumbuhan pada lingkungan sosialnya. Karena dalam mengapresiasi diri anak dalam lingkungan sosialnya

membutuhkan bantuan orangtuanya untuk memiliki dan mengembangkan dasar-dasar disiplin diri dan moral yang baik.¹

Sekarang ini, hubungan orang tua diharapkan untuk dapat lebih mengerti dan memahami anak tidak hanya memaksakan kehendaknya sendiri sebagai orang tua. Hal ini tidak selalu berjalan mulus, terutama bila hal ini dianggap tidak sesuai dengan norma umum tempat keluarga itu sendiri berada. Konflik dapat terjadi baik dari dalam keluarga sendiri maupun tekanan eksternal. Keluarga dikatakan bermasalah ketika rumah tidak dapat menjadi tempat berlindung bagi semua anggota keluarga. Selain itu, pola asuh orangtua di keluarga bermasalah cenderung menimbulkan aura negatif dan kurang memperhatikan kesehatan mental anak sehingga berdampak terhadap proses tumbuh kembang anak. Dampak dari masalah keluarga terhadap anak bersifat jangka panjang, yang akan baru muncul ketika anak tumbuh dewasa.

Sejak kecil, orang tua dan lingkungan dimana seseorang tumbuh dan berkembang, mengajarkan hanya sedikit perilaku

¹ Moh. Shochib, *Pola Asuh Orang Tua Dalam Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*, (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 1998), h. 73.

prososial yang berkaitan dengan nilai-nilai dasar kehidupan manusia. katakan saja itu berupa ucapan: “terima kasih”, “tolong” dan permintaan “maaf”. Oleh karena itu ketika seseorang dihadapkan pada pilihan apakah mau memaafkan, menyimpan, atau justru membalas dendam pada pelaku, ia dibantu, ditolong untuk bisa memilih pilihan yang berdampak positif, membawa kedamaian dan kesehatan jiwanya. Pemahaman ini sudah banyak dimiliki dan diyakini, baik oleh yang bersangkutan maupun pihak-pihak yang secara potensial bisa membantu dan dekat pada seseorang yang mempunyai masalah dalam memaafkan.

Kita ketahui bahwa proses pendidikan yang diberikan kepada anak memiliki gerak berkesinambungan dengan alur klimaks. Dengan demikian, masalah-masalah yang muncul harus bisa ditangkap, diikuti, dan dihadapi oleh orang tua semakin bertambah pula. Oleh karena itu orang tua harus bisa menghadapi sikap anak agar mampu memberikan yang terbaik dan dibutuhkan anak, Setiap pola pengasuhan harus memberikan rasa nyaman tetapi juga diperkuat dengan batasan norma-norma yang menghindarkan anak dari perilaku menyimpang. Batasan tersebut

sejatinya bukan bermaksud membuat anak terkekang namun justru membuat anak merasa terlindungi. Misalnya dengan selalu mendampingi anak ketika menonton acara televisi dan mengarahkannya agar tidak kecanduan game online, serta mengarahkan anak agar lebih mengutamakan belajar. Bila batasan-batasan tersebut terlalu mengekang anak justru akan membuat anak merasa terancam. Belajar dari kasus yang sering terjadi, anak susah yang sudah diarahkan merupakan bukti bahwa sebagai orang tua seharusnya lebih memperhatikan anak secara serius.

Kita dapat membiarkan anak-anak menjadi diri mereka sendiri dan lebih memfokuskan perhatian untuk membantu anak tumbuh dengan berbagai tantangan yang ada. Jika orangtua dapat menanggapi secara rileks dan penuh kepercayaan, anak akan mempunyai kesempatan besar untuk percaya kepada diri sendiri, kepada orang tua, dan masa depan. Sesuai dengan pendapat Hurlock (1978) bahwa orang yang paling penting bagi anak adalah orang tua, guru, dan teman sebaya (peer group). Melalui merekalah anak mengenal sesuatu positif dan negatif. Anak mulai

belajar dan meniru apa yang dilihatnya, terutama adalah perilaku orang tua sebab keluarga merupakan salah satu pembentuk karakter anak. Pengasuhan keluarga sangat penting bagi perkembangan anak. Dengan demikian anak harus diasuh dengan hal-hal yang baik, yaitu mulai dengan mengenalkan agama, mengajarkan disiplin, berperilaku jujur, suka menolong, dan hal-hal yang positif harus diajarkan orang tua kepada anak sedini mungkin. Hal tersebut dilakukan agar tertanam atau terinternalisasi dalam jiwa anak.

Kesalahan dalam pengasuhan anak juga dapat membawa dampak ketika dewasa nanti. Seorang anak akan merasa trauma bila pengasuhan dikeluarganya dilakukan dengan cara memaksa (koersif). Lain halnya jika anak selalu dipenuhi permintaannya oleh orang tua. Pola demikian akan membuat mereka menjadi pribadi yang manja. Oleh karena itu, orangtua harus bisa menerapkan pola pengasuhan yang fleksibel namun tetap bisa menanamkan nilai positif kepada anak. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis bermaksud mengambil tugas akhir dengan

judul *Penerapan Terapi Memaafkan (Forgiveness Therapy) Untuk Mengurangi Trauma Pengasuhan*. Alasan penulis melakukan penelitian tersebut karena banyak orang yang mengalami trauma masa kecil dalam kepengasuhan orang tua yang mengakibatkan seseorang menjadi takut untuk melangkah dan mengambil keputusan.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas peneliti merumuskan beberapa permasalahan yaitu :

1. Bagaimana profil remaja puteri yang mengalami trauma pengasuhan di 4 kecamatan kabupaten Serang?
2. Bagaimana Penerapan Terapi Memaafkan (Forgiveness Therapy) untuk mengurangi trauma pengasuhan pada remaja puteri di 4 kecamatan kabupaten Serang?
3. Bagaimana hasil penerapan terapi memaafkan ((Forgiveness Therapy) untuk mengurangi trauma pengasuhan pada remaja puteri di 4 kecamatan kabupaten Serang?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui profil remaja puteri yang mengalami trauma pengasuhan di 4 kecamatan kabupaten Serang.
2. Untuk mengetahui Penerapan Terapi Memaafkan (Forgiveness Theraphy) untuk mengurangi trauma pengasuhan pada remaja puteri di 4 kecamatan kabupaten Serang.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan terapi Memaafkan (Forgiveness Theraphy) untuk mengurangi trauma pengasuhan pada remaja puteri di 4 kecamatan kabupaten Serang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini menjadi sumbangsih tersendiri bagi akademisi jurusan bimbingan dan konseling Islam. Selain itu dapat menjadi sumber referensi atau

perbandingan bagi studi di masa yang akan datang baik di lingkungan UIN SMH Banten, maupun di lingkungan masyarakat umum.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini adalah sebagai suatu sarana penggunaan metode terapi baru yang digunakan dalam Bimbingan Konseling Islam, yang mana jenis Forgiveness Theraphy ini tidak terdapat dalam buku–buku kajian Bimbingan Konseling Islam, namun secara praktisnya sangat kental dengan unsur Bimbingan Konseling Islam.

E. Telaah Pustaka

Untuk mendukung penelitian ini, terdapat beberapa kajian ilmiah yang mendukung penelitian seperti ini :

- a. Skripsi oleh Afri Kristiana Dewi Universitas Aisyiyah Yogyakarta “Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Kekerasan pada Anak Usia Sekolah” Penulis lebih membahas tentang pola pengasuhan otoriter sering membuat anak tumbuh menjadi pribadi yang keras dan

tempramen, semua keputusan ditentukan oleh orang tua tanpa mempertimbangkan apa yang menjadi kemauan anak sehingga seringkali anak merasa tertekan. Keadaan anak menjadi semakin tertekan apabila orang tua menerapkan pola asuh otoriter disertai dengan hukuman fisik pada anak. Hukuman fisik yang di terapkan orang tua pada anak dimungkinkan menjadi pemicu kekerasan fisik yang di lakukan anak pada kelompok teman sebayanya. Pola pengasuhan otoriter juga memiliki komunikasi verbal yang buruk antara anak dan orang tua, sehingga seringkali anak tidak dapat menyampaikan keinginannya secara langsung pada orang tua.²

- b. Skripsi : Dian Ariella Fedora Universitas Indonesia “Pengaruh Gaya Pengasuhan Orang Tua Terhadap Karakter Disiplin, Tanggung Jawab, Dan Penghargaan Pada Anak Usia *Middle Childhood*” Penelitian ini akan meneliti tentang pengaruh gaya pengasuhan orang tua

² Afri Kristiana Dewi, “*Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Kekerasan Pada Anak Sekolah Di Dusun Kwarasan Gamping Sleman Yogyakarta*” Skripsi Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 2016
<https://www.google.co.id/search?q=skripsi+afri+kristiana+dewi&client=ucweb-b-b&channel=sb>. Diunduh pada 8 Desember 2018, pukul 10.50 WIB.

terhadap karakter anak usia *middle childhood*. Karakter di sini adalah karakter disiplin, tanggung jawab, serta penghargaan. Dalam penelitian ini akan dilihat gambaran ketiga karakter ini pada gaya pengasuhan yang berbeda (*authoritative, authoritarian, permissive, neglectful*) terhadap anak usia *middle childhood*. Karakter disiplin, tanggung jawab, dan penghargaan dipilih karena maraknya masalah remaja yang terjadi dan semakin meningkat dipengaruhi oleh kurangnya individu dalam ketiga karakter ini. Subjek yang dipilih merupakan anak dengan usia 8-9 tahun dengan harapan usia tersebut benar-benar mempresentasikan usia *middle childhood*.³

F. Kerangka Teori

1. Terapi Memaafkan (Forgiveness Therapy)

³ Dian Ariella Fedora, “*Pengaruh Gaya Pengasuhan Orang Tua Terhadap Karakter Displin, Tanggung Jawab, dan Penghargaan Pada Anak Usia Middle Childhood*” Skripsi Universitas Indonesia, 2012
[Hhttps://www.google.co.id/search?q=skripsi+dian+ariella+fedora&client=ucweb-b&channel=sb](https://www.google.co.id/search?q=skripsi+dian+ariella+fedora&client=ucweb-b&channel=sb). Diunduh pada 8 Desember 2018, pukul 11.06 WIB.

a. Pengertian terapi memaafkan (Forgiveness Therapy)

Memaafkan adalah sekilas tentang proses melepaskan rasa nyeri, kemarahan, dan dendam yang disebabkan oleh pelaku. Memaafkan adalah pengalaman perpindahan dari suatu momen ke momen lain. Kedamaian dan pemahaman terjadi saat penderitaan Anda hilang dan keinginan membalas kepada pihak lain berhasil diahlikan. Memaafkan adalah keputusan untuk mengalirkan dendam dan hasrat melakukan pembalasan.

Everett Worthington Jr. menyatakan bahwa memaafkan adalah mengurangi atau membatasi kebencian serta dendam yang mengarah kepada pembalasan. Secara sederhana bisa dikatakan bahwa memaafkan lebih dari sekedar membuang hal-hal negatif. Memaafkan juga menggerakkan seseorang untuk merasakan kebaikan dari perilaku. Dengan kata lain, memaafkan tidak hanya

mengenyahkan emosi negatif tetapi juga menggerakkan anda ke perasaan positif.⁴

b. Asal muasal Forgiveness Therapy

Konsep “forgiveness” telah menarik perhatian para peneliti dalam konsep kepribadian dan psikologi sosial selama beberapa tahun terakhir. Salah satu alasan mengapa “forgiveness” mungkin menarik perhatian para karakter prososial, selain dari efek interpersonal yang positif, memaafkan sering diasumsikan memiliki efek interpersonal positif pada penyesuaian psikologi individu yang memaafkan.⁵

Forgiveness memiliki arti terminologis dua hal, yaitu meminta maaf dan memaafkan⁶. Menurut Leonardo Horwitz pakar ahli psikoanalisa dari Greater Kansas City Psychoanalytic Institute, untuk melakukan dua hal

⁴ Asep Hairul Gani, *Forgiveness Therapy*, (Yogyakarta, PT Kanisius, 2011), h,17.

⁵ Orth, Ulrich Matthias Berking, Nadine Walker, Laurenz L, Hansjorg Znoj. 2007. “*Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: Longitudinal analysis*” dalam journal of research in personality, doi:10.1016/j.jrp.nasional science foundation to Ulrich orth. Swiss. Hal 1-21

⁶ Al Ghazali, Leonardo. *Power of Forgiveness*. 2009. Bandung : Paperclip Publishing, hal 2

ini ada elemen yang dilibatkan termasuk korban, pelaku, juga berbagai tingkat trauma, luka dan ketidakadilan.⁷

Worthington membuat perbedaan antara keputusan untuk pengampunan secara emosi. Waktu orang yang disakiti memutuskan untuk mengampuni, ia memutuskan tidak membalas dendam atau menghindarinya. Individu bertindak seperti sebelum terjadinya kesalahan, bila mungkin dan aman individu berusaha untuk rekonsiliasi. *Forgiveness* bagi McCullough dan Worthington adalah fenomena kompleks yang berhubungan dengan emosi, pikiran dan tingkah laku, sehingga mengakibatkan dampak yang negatif terhadap orang yang menyakiti dapat dikurangi.⁸

c. Landasan Hukum/Teori (Al Qur'an & Hadits)

⁷ Ibid hal 3

⁸ Soesilo, Vivian A. 2006. "Mencoba mengerti kesulitan untuk mengampuni" dalam versi jurnal teologi dan pelayanan, hal 118

Memaafkan adalah sebuah konsep dengan akar keagamaan yang mendalam yang merupakan dasar fenomena sosial dan psikologis⁹. Memaafkan adalah suatu proses melepaskan kemarahan dan dendam yang di sebabkan oleh orang yang menyakiti. Hal ini akan membantu individu untuk menghilangkan segala pikiran dan perasaan negatif terhadap pelaku sehingga individu dapat hidup lebih tenang dan bahagia. Sebagaimana Allah memerintahkan manusia untuk memberikan maaf kepada orang lain, yang di jelaskan di dalam Al-Qur' an Surat Al-Imran ayat 134.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٣٤

Artinya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan

⁹ McCullough, Michael E., Everett L. Worthington, jr. "religion and the forgiving personality". Dalam journal of personality, 67: 12 desember 2021

amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.(Q.S.Al-imran:134)¹⁰

Ayat di atas sudah cukup jelas bahwa orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain Allah sangat mencintainya.

Kata maaf ini benar-benar sangat dimuliakan oleh Allah SWT. Karena di dalam Al-Qur'an sendiri terdapat kurang lebih 12 ayat yang membahas tentang permohonan maaf. Salah satunya adalah terdapat dalam surat Al-A'raf ayat 199 yang berbunyi

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ١٩٩

Artinya: Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.(Q.S. Al-A'raf:199)¹¹

Dalam pandangan Islam, mampu memaafkan kesalahan orang lain termasuk sebagian dari akhlak yang sangat mulia dan luhur. Itu merupakan salah satu ciri orang yang bertakwa dan itu merupakan sikap yang diutamakan yang disukai oleh Allah Swt.

¹⁰ Al-Qur'an shafiyah (terjemah dan tafsir untuk wanita);jabal, jakarta,2010. h.67

¹¹ Al-Qur'an shafiyah (terjemah dan tafsir untuk wanita); h.176

Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal, Rasulullah saw pernah menegaskan akan hal tersebut, ketika shahabat „Uqbah bin Amir bertanya perihal amalan-amalan yang paling utama. Rasulullah saw bersabda:

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ لَفِينْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَبَدَّ أُنْتَهُ
فَأَخَذْتُ بِيَدِهِ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَخْبِرْنِي بِفَوَاضِلِ الْأَعْمَالِ فَقَالَ يَا عُقْبَةُ
صِلْ مَنْ قَطَعَكَ وَأَعْطِ مَنْ حَرَمَكَ وَأَعْرِضْ عَمَّنْ ضَلَمَكَ

Artinya: *Dari „Uqbah bin Amir ia berkata, “Saya bertemu dengan Rasulullah Saw kemudian saya pegang tangannya dan bertanya, “Wahai Rasulullah, beritahulah saya tentang amalan-amalan yang paling utama!” Beliau Saw kemudian menjawab, “Wahai „Uqbah sambunglah tali persaudaraan dengan orang yang memutuskan hubungan denganmu, berilah orang yang tidak mau memberi kepadamu dan maafkanlah orang yang telah mendzalimimu¹².*

¹² Ahmad ibn Ali ibn Hajar Abu al-Fadhl al-Asqalani, *al-Musnad li al-Imam Ahmad ibn Hanbal*, juz 35, (Beirut: Dar al-Fikr, 1991), h. 602.

Oleh karena itu, jika ada seseorang yang berbuat salah kepada kita, yang diutamakan dan diperintahkan oleh agama adalah memaafkan kesalahan orang tersebut. Walaupun membalas dengan kedzaliman atau keburukan serupa juga diperbolehkan, namun memaafkan tetap lebih utama. Sebagaimana di jelaskan dalam hadits berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ :
 مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَا تَوَاضَعَ
 أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ. (رواه مسلم وغيره)

Artinya: *Dari Abu Hurairah RA, bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Tidaklah sedekah itu mengurangi harta, dan tidaklah Allah menambah bagi seorang hamba dengan pemberian maafnya (kepada saudaranya,) kecuali kemuliaan (di dunia dan akhirat), serta tidaklah seseorang merendahkan diri karena Allah kecuali Dia akan Meninggikan derajatnya di dunia maupun di akhirat.(H.R.Muslim)¹³.*

2. Teknik-teknik Terapi Memaafkan (Forgiveness Therapy)

¹³<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5884905/4-hadits-tentang-memaafkan-kesalahan-orang-lain-dalam-Islam>. 9 januari 2021

Forgiveness Therapy dikembangkan dari teknik Gestalt, dan saat ini terdapat berbagai variasi, mulai dari Forgiveness Therapy secara personal, ataupun secara umum, juga klien melakukannya secara teatrikal dan bersuara jelas, atau cukup dalam hati, semuanya dapat dipergunakan sesuai dengan kebutuhan. Forgiveness Therapy juga telah dikembangkan tidak saja memberikan pengampunan kepada orang lain, melainkan juga meminta maaf kepada orang lain dan juga kepada diri sendiri.¹⁴

Memberikan pengampunan kepada orang lain bukanlah hal yang mudah, karena itu seorang Hipnoterapis wajib untuk memberikan edukasi dan penyiapan di awal (sebelum terapi) kepada klien tentang maksud dan tujuan dari Forgiveness Therapy, antara lain :

a. Meditasi Cinta Kasih

Meditasi cinta kasih juga dikenal sebagai meditasi Metta. Tujuannya, menumbuhkan sikap cinta dan

¹⁴<http://ndarasya.blogspot.com/2017/04/kulwap-parenting-innerchild-yang-terluka.html?m=1>. Diunduh pada 18 Desember 2018, pukul 09:18 WIB.

kebaikan terhadap segala sesuatu, bahkan musuh dan sumber stress¹⁵. Jenis meditasi ini dapat meningkatkan emosi positif dan dipercaya dapat menurunkan depresi, kecemasan, dan stress pasca-trauma atau PTSD. Berikut tata cara melakukan menditasi cinta kasih:

- 1) Tutup mata anda. Fokuslah pada nafas anda yang masuk dan keluar, lakukanlah hal ini sekitar tiga menit.
- 2) Arahkan perhatian anda ke kening anda sampai memberikan tanggapan dengan caranya yang unik.
- 3) Kemudian berterimakasihlah kepada ubun-ubun anda. Ungkapan alasan-alasan berdasarkan kenyataan yang anda alami bahwa ia telah berjasa kepada anda.
- 4) Kemudian mohon maaf kepada ubun-ubun anda atas tindakan-tindakan yang pernah anda lisan atau

15

<https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/26/090753665/mengenal-7-jenis-meditasi-dan-manfaatnya?page=all>. Penulis : Ariska Puspita Anggraini. Sabtu, 12 nov 2021

pun gerak (tamparan, pukulan, dan sebagainya) baik dengan kesengajaan ataupun tanpa kesengajaan. Lakukan terus-menerus hingga anda mendapatkan tanggapan.

- 5) Doakan kebaikan untuk ubun-ubun kebaikan, kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, cinta, dan keberlimpahan.”
- 6) Mohonlah dukungan kepada ubun-ubun anda atas apapun yang anda inginkan, “wahai ubun-ubun, aku mohon dukungan dari engkau, aku memiliki keinginan untuk mendapatkan.....”
- 7) Lakukan latihan 2 untuk, bagian tubuh anda yang lain termasuk organ dalam anda
- 8) Lakukan latihan 2 untuk diri anda
- 9) Lakukan latihan 2 untuk rohani anda

b. Merasakan Emosi Negatif, Mengalirkan dan Membuangnya:

- 1) Pikirkan sebuah peristiwa masa lalu pada diri anda yang membuat tidak nyaman.
- 2) Munculkan peristiwa dalam seluruh pengindraan. Apa peristiwa adegan yang terlihat suara-suara apa sajakah yang terdengar baik dari luar ataupun dari dalam diri anda? Apa saja yang tercium? Apa saja yang terkecap? Apa saja yang terasa?
- 3) Fokuslah kepada aliran rasa yang tiba-tiba muncul dalam diri anda kenalilah asal muasal munculnya! Kenali arahnya kenali pula bagaimana pusarannya!
- 4) Beranilah untuk mengenali perasaan ini dan katakan “saya ingin mengenali perasaan ini, kapanpun perasaan ini muncul, saya segera menyadari perasaan ini.
- 5) Berniatlah untuk menjadi pengendali perasaan tersebut, saat saya menyadari perasaan ini, saya

mampu memunculkan perasaan ini, meningkatkan perlahan-lahan hingga titik maksimum, dan saya mampu menurunkannya perlahan-lahan atau cepat ke tingkat minimum bahkan meredakannya. Perasaan yang muncul dalam diri anda dan anda memperkecilnya. Rasakan anda mampu memunculkan sekaligus mampu menghilangkannya.

- 6) Saat anda merasakan emosi, terutama pusing emosi tertentu. Aih- alih menahannya, lakukan upaya mengubah perasaan tersebut dengan mengalirkannya memperbesarnya memperkecilkannya. Atau mengubah arah dan jenis gerakannya.
- 7) Dan yang terakhir adalah selalu berlatih dalam kemampuan semacam ini.¹⁶

c. Memaafkan (Forgiveness Therapy) dapat menjadi terapi psikologis apabila dilakukan dengan efektif.

¹⁶ Asep Haerul Ghani, *forgiveness therapy : Maafkanlah Niscaya Dadamu Lapang*, 106

Berikut empat elemen yang harus dilakukan saat memaafkan, antara lain:¹⁷

1) Ekspresikan perasaan atau emosi

Ekspresikan perasaan kecewa dengan cara Anda. Setiap orang memiliki cara tersendiri untuk melakukannya, bisa dengan berteriak, menangis, menulis, ataupun membicarakan secara langsung dengan orang yang bersangkutan.

2) Pahami penyebab

Cari penyebab emosi tersebut supaya Anda dapat mengantisipasi hal yang sama terjadi. Anda dapat mengungkapkan penyebab tersebut kepada orang yang bersangkutan atau orang terdekat Anda.

3) Bangun kembali rasa aman

Saat Anda memaafkan, Anda perlu membangun rasa aman bahwa hal yang sama tidak akan terjadi lagi di masa yang akan datang. Beberapa orang sulit melakukannya karena trauma masa lalu yang

¹⁷ Dian Wisnuwardhani, M.Psi. *empat elemen dalam terapi memaafkan*.,tim riset daya sehat sejahtera,.2018.h.28

sangat mendalam sehingga ketakutan akan hal yang sama datang kembali. Maka perlu adanya rasionalisasi bahwa Anda tidak pernah benar-benar aman 100% dari hal-hal yang tidak diinginkan, kuncinya hanya ikhlas.

4) Mulai lembaran baru

Elemen terakhir adalah yang paling sulit dilakukan yaitu memulai lembaran baru. Memulai lembaran baru berarti Anda tidak lagi mengungkit apa yang terjadi di masa lampau ke masa sekarang dan masa depan. Biarkan diri Anda menjalani kehidupan baru dan melepas beban negatif tersebut.

Memaafkan memang hal yang sulit dilakukan, tapi bukan berarti tidak mampu dilakukan. Setelah memahami empat elemen ini, diharapkan Anda dapat lebih memaafkan supaya hidup Anda lebih bahagia.

3. Ego State Therapy (Conversational Technique)

Teknik ini diambil dari teori Sigmund Freud. Teori dari Paul Federn mengatakan bahwa personaliti adalah gabungan dari berbagai kelompok part yang dia sebut ego state dan ketika individu mengalaminya dan melakukannya dari salah satu dari keseleruhan part dinamakan ego identity.¹⁸

Teknik ini secara prinsip sama dengan teknik *Empty Chair Technique* tanpa penggunaan kursi yang berbeda. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a) Anda menyadari bahwa minimal ada 2 bagian dari diri Anda yang bertentangan antara “melepaskan” dan “menahan” rasa marah, dendam, kesal, benci, nyeri, sakit, dan lain-lain. Anda perlu menyadari bahwa bagian diri Anda ini memiliki kebutuhan yang berbeda.
- b) Anda pertama kali berbicara dengan bagian diri Anda yang mengatur kesemua bagian diri

¹⁸ <https://yanardhiantohandoyo.com/2012/02/21/hello-world/> 13 november 2021

mengenai perlunya memaafkan demi kebaikan dan kesehatan diri Anda.

- c) Anda kemudian bertanya kepada bagian “melepaskan” dan mengetahui apa persis yang diperlukannya dan apa saja alasan-alasannya.
- d) Anda kemudian bertanya kepada bagian “menahan” dan mengetahui apa persis yang diperlukannya dan apa saja alasan-alasannya.
- e) Anda lalu menjadi mediator antara bagian “melepaskan dan “menahan”. Tugas Anda sebagai mediator adalah menemukan langkah yang disepakati sehingga akhirnya Anda merasa nyaman dengan perasaan-perasaan dalam diri Anda.¹⁹

Biasanya setelah klien dijelaskan secara lengkap tentang hal ini di atas, maka klien bersedia menjalani Forgiveness Therapy. Hipnoterapi tidak diperankan untuk melakukan Forgiveness

¹⁹ Asep Haerul Ghani, *forgiveness therapy : Maafkanlah Niscaya Dadamu Lapang*, h.113-114

Therapy tanpa persetujuan dari konseli terlebih dahulu, karena tidak akan efektif.

4. Trauma

Trauma berasal dari bahasa Yunani “tramos” yang artinya luka. Trauma adalah pengalaman dengan tiba-tiba mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis.²⁰ Kondisi trauma (traumatics) biasanya berawal dari keadaan stres yang mendalam dan berlanjut yang tidak dapat diatasi sendiri oleh individu yang mengalaminya. Dan trauma merupakan luka sebuah istilah yang digunakan bebas entah luka fisik yang disebabkan oleh beberapa kekuatan eksternal langsung atau luka psikologis yang disebabkan oleh serangan emosi yang ekstrem²¹, yang dapat mempengaruhi setiap individu mengalami stres.

²⁰ Muhammad Putra Dinata Saragi. "Konseling Traumatik". Consilium. Vol. IV No.4, 2017, Hal 93.

²¹ Arthur S. Reber, Emily S. Reber. Kamus psikologi, pustaka pelajar. 2010: h.999

Stres adalah suatu reaksi yang diterima individu dari rangsangan lingkungan sekitar, baik yang berupa keadaan, peristiwa maupun pengalaman-pengalaman, yang menjadi beban pikiran terus menerus dan pada akhirnya bermuara pada trauma. Untuk menanggulangi keberlanjutan trauma sejak kanak-kanak hingga dewasa, kiranya perlu segera dilakukan upaya deteksi dini. Sejauh mana trauma berkembang, bagaimana sifat atau jenisnya. Bila keadaan trauma dalam jangka panjang, maka itu merupakan suatu akumulasi dari peristiwa atau pengalaman yang buruk dan memilukan. Konsekuensinya adalah akan menjadi suatu beban psikologis yang amat berat dan mempersulit proses penyesuaian diri seseorang, akan menghambat perkembangan emosi dan sosial individu (anak) dalam berbagai aplikasi perilaku dan sikap, seperti dalam hal proses belajar mengajar (pendidikan) atau pemenuhan kebutuhan-kebutuhan individu (anak) lainnya secara luas.

Penyebab terjadinya trauma kondisi trauma yang dialami individu (anak) disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi, di antaranya

- a) Peristiwa atau kejadian alamiah (bencana alam), seperti gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, angin topan.
- b) Pengalaman di kehidupan sosial ini (psiko-sosial), seperti pola asuh yang salah, ketidakadilan, penyiksaan (secara fisik atau psikis), teror, kekerasan, perang.
- c) Pengalaman langsung atau tidak langsung, seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (langsung) dan pengalaman orang lain (tidak langsung).

Dalam kajian psikologi dikenal beberapa jenis trauma sesuai dengan penyebab dan sifat terjadinya trauma, yaitu trauma psikologis, trauma neurosis, trauma psikosis, dan trauma diseases.

- a) Trauma Psikologis

Trauma ini adalah akibat dari suatu peristiwa atau pengalaman yang luar biasa, yang terjadi secara spontan (mendadak) pada diri individu tanpa berkemampuan untuk mengontrolnya (loss control and loss helpness) dan merusak fungsi ketahanan mental individu secara umum. Ekses dari jenis trauma ini dapat menyerang individu secara menyeluruh (fisik dan psikis).

b) Trauma Neurosis

Trauma ini merupakan suatu gangguan yang terjadi pada saraf pusat (otak) akibat benturan-benturan benda keras atau pemukulan di kepala. Implikasinya, kondisi otak individu mengalami pendarahan, iritasi, dsb. Penderita trauma ini biasanya saat terjadi tidak sadarkan diri, hilang kesadaran, dsb. yang sifatnya sementara.

c) Trauma Psychosis

Trauma psikosis merupakan suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau problema fisik

individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh, dsb. yang menimbulkan shock dan gangguan emosi. Pada saat-saat tertentu gangguan kejiwaan ini biasanya terjadi akibat bayang-bayang pikiran terhadap pengalaman/ peristiwa yang pernah dialaminya, yang memicu timbulnya histeris atau fobia.

d) Trauma Diseases

Gangguan kejiwaan jenis ini oleh para ahli ilmu jiwa dan medis dianggap sebagai suatu penyakit yang bersumber dari stimulus luar yang dialami individu secara spontan atau berulang-ulang, seperti keracunan, terjadi pemukulan, teror, ancaman, dsb.²²

5. Pengasuhan

²² Muhammad Putra Dinata Saragi, "Konseling Traumatik". *Consilium*. Vol. IV No.4, 2017, Hal 94-95.

Pengasuhan dipercayai memiliki dampak terhadap perkembangan individu. Dalam memahami dampak pengasuhan orang tua terhadap perkembangan anak, terdapat dua pendekatan kontemporer, yaitu pendekatan tipologi dan interaksi sosial. Dalam pendekatan tipologis, kajian yang dilakukan oleh Baumrind pada 1973 memiliki pengaruh yang paling luas dan sering menjadi rujukan bagi kajian berikutnya tentang dampak pengasuhan. Tiap-tiap gaya pengasuhan memiliki dampak yang berbeda terhadap luaran yang diperlihatkan oleh anak.

Gaya pengasuhan dapat dipahami sebagai Serangkaian sikap yang ditunjukkan oleh orang tua terhadap anak yang dapat menciptakan suasana emosi yang melingkupi hubungan orang tua dan anak. Hal ini berbeda dengan perilaku pengasuhan yang lebih mengarah pada tindakan spesifik untuk mencapai tujuan sosialisasi yang ingin dicapai orang tua. Kajian terhadap interaksi orang tua dan anak menunjukkan adanya kaitan dengan luaran sosial, seperti agresi, prestasi dan perkembangan

moral. Keterkaitan ini menjadi penting bukan disebabkan oleh besar kecilnya angka korelasi, namun karena keunikan pengaruh interaksi orang tua-anak terhadap perkembangan anak bila dibandingkan dengan pengaruh faktor yang lain, seperti sekolah dan teman sebaya. Menurut Jerome Kagan (Jerome Kagan adalah *seorang psikolog di Harvard University, Amerika. Salah satu dari pelopor dari psikologi perkembangan*) Beliau mendefinisikan pengasuhan (parenting) sebagai serangkaian keputusan tentang sosialisasi pada anak. Didalamnya terdapat , apa yang harus dilakukan oleh orang tua/ pengasuh, untuk memfasilitasi agar anak mampu bertanggung jawab dan berkontribusi sebagai bagian dari masyarakat.²³

Pengasuhan dapat didefinisikan sebagai cara orang tua dalam memperlakukan, berkomunikasi, mendisiplinkan, memonitor, dan mendukung anak. Ketanggapan terkait dengan sikap orang tua dalam

²³<https://pusatkemandiriananak.com/definisi-dan-pendapat-para-ahli-tentang-pengasuhan-parenting/> 13 november 2021

memenuhi kebutuhan remaja yang diwujudkan melalui penerimaan dan dukungan. Tuntutan orang tua berkaitan dengan banyaknya persyaratan atau batasan yang diajukan orang tua pada remaja agar remaja berperilaku matang dan bertanggungjawab, sebagaimana ditunjukkan oleh orang tua dalam perilaku kontrol dan supervisi.

Fokus kajian ini adalah pada dukungan, kontrol dan komunikasi yang dilakukan orang tua terhadap remaja. Dengan mempertimbangkan adanya beragam istilah yang digunakan sebagai label untuk dimensi pengasuhan, maka dilakukan pengelompokan sesuai dengan isi dari label tersebut.

Istilah support dan care dimasukkan dalam kategori dukungan karena mengungkap persepsi remaja terhadap perilaku orang tua dalam mengkomunikasikan perasaan hangat, afeksi, rasa berharga, sikap merawat, menghargai, dan memuji. Adapun komunikasi juga menjadi fokus kajian dengan pertimbangan bahwa komunikasi yang terjadi antara orang tua dan anak berkaitan erat dengan

pemaknaan anak terhadap tindakan yang dilakukan orang tua terhadap anak, utamanya dalam mengendalikan perilaku anak. Kesiapan anak untuk mengkomunikasikan pengalamannya secara terbuka pada orang tua mencerminkan adanya rasil percaya anak terhadap orang tua. Sebaliknya,

bila anak tidak memiliki rasa percaya terhadap orang tua, anak kurang bersedia untuk berbagi pengalamannya dengan orang tua.

Dampak komunikasi orang tua-anak yang dilandasi dengan rasa percaya adalah anak memaknai pengendalian orang tua terhadap perilaku anak sebagai tindakan yang positif dan tidak dirasakan sebagai tindakan yang merugikan anak.²⁴

6. Remaja

²⁴ Sri Lestari, "*Pengasuhan Orang Tua dan Harga Diri Remaja*", Indonesian Psychological Journal Vol.24 No.1,2008, Hal 17-18.

Santrock (2003) mendefinisikan remaja sebagai masa perkembangan transisi antara anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan Biologis, Kognitif, dan Sosial Emosional. Yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian.²⁵

Masa remaja berlangsung dari usia 10 sampai 1 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun. Akan tetapi banyak ahli perkembangan yang membedakan antara remaja awal dan remaja akhir.

WHO memberikan definisi tentang remaja yang bersifat lebih konseptual, dimana didalamnya dikemukakan tiga kriteria, yaitu: Biologik, psikologik, dan sosial ekonomi dengan menetapkan batas usia 10-20 Tahun sebagai batasan usia remaja (sarwono 1989).²⁶

Menurut harlock (1994) batasan remaja lebih singkat, yaitu awal masa remaja kira-kira dari 13 tahun

²⁵ Santrock, *Adolescence* (terjemahan). Jakarta: Erlangga.2003.h.35

²⁶ Sarwono.S.W, *Psikologi Remaja*. Jakarta: CV. Rajawali. 1989.

smpai 17 tahun, dan akhir masa remaja berlangsung dari usia 17 sampai 18 tahun. Masa remaja dimulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat mencapai usia matang secara hokum. Definisi yang digunakan oleh Departemen Kesehatan memberi batasan usia 1-24 tahun dan belum menikah untuk remaja Indonesia dengan pertimbangan usia 11 tahun adalah usia dimana umumnya tanda seksual skunder mulai tmapak. Batasan usia 24 tahun merupakan batasan maksimal yaitu untuk memberi peluang pada mereka yang masih menggantungkan diri pada orang Tuan dan belum menikah²⁷.

Melalui definisi diatas peneliti menyimpulkan bahwa masa remaja terjadi pada usia rata-rata 13-24 tahun dimana adanya perubahan biologis, Kognitif, Sosial emsional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak pada kemandirian. Hal ini dapat sangat berpengaruh pada lingkungan di

²⁷ Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Jakarta: Erlangga. 1988, h. 98

sekitarnya yang memicu perkembangan- perkembangan psikologis palagi disekelilingnya banyak menyerap sisi negative maka akan sangat berdampak sangat buruk pada tahap perkembangan kedewasaannya dimasa depan.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang mana pengumpulan dan analisis data berdasarkan kata-kata baik lisan maupun tulisan yang dilakukan tanpa prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya.²⁸

Penelitian kualitatif digunakan untuk mengamati dinamika hubungan antar fenomena yang diamati dengan logika ilmiah yang berfungsi untuk mengungkap suatu kejadian secara detail sehingga dapat diketahui suatu dinamika suatu kejadian atau

²⁸ Afrizal, “*Metode Penelitian Kualitatif*” (Jakarta:PT Raja Grafindo Indonesia, 2014), h. 67

perilaku untuk dapat dipelajari, diambil sebuah makna, pengalaman, pengetahuan, dan prosesnya.

29

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah empat orang di Kabupaten Serang yang mengalami trauma masa lalu dalam pengasuhan masa kecil. Kemudian objek penelitian ini adalah dengan menggunakan Terapi Memaafkan (Forgiveness Therapy) dengan teknik Meditasi Cinta Kasih dan Ego State Therapy. Agar permasalahan yang dihadapi atau dialami oleh keempat orang tersebut bias memaafkan dan melupakan luka batin yang telah terjadi di masa kecilnya.

3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Kabupaten Serang, tepatnya di Cikeusal, Kramatwatu, Cinangka dan Careng. Adapun waktu yang

²⁹ Afrijal, “Metode Penelitian Kualitatif”, h. 13.

peneliti lakukan, mulai dari bulan Maret sampai dengan Februari 2020.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara observasi, wawancara, dokumentasi, catatan lapangan dan tindakan. Untuk memperoleh dan menghimpun data yang objektif, maka data penelitian ini penulis menggunakan instrument penelitian, sebagai berikut.

a. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan. Dengan menggunakan panca indra mata sebagai alat bantu utamanya. Tidak hanya menggunakan mata, telinga, penciuman, mulut, dan kulit juga termasuk bentuk observasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi langsung yakni

peneliti mengadakan pengamatan terhadap orang yang trauma kepengasuhan masa kecil terkait masalah yang akan diteliti.³⁰

b. Wawancara

Wawancara adalah pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara langsung oleh pewawancara kepada responden, dan jawaban-jawaban responden dicatat atau direkam dengan alat perekam. Teknik wawancara dapat digunakan pada responden yang buta huruf atau tidak biasa membaca dan menulis, termasuk anak-anak. Wawancara juga dapat dilakukan dengan telepon.³¹

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara eksploratif secara mendalam, (*Indepth interview*) atau wawancara mendalam

³⁰ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Adhitya Andrabina Agung, 2007), h.118

³¹ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004) h.67

adalah proses memperoleh keterangan dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden secara bergantian. Dalam wawancara mendalam ini dilakukan berkali-kali dan membutuhkan waktu yang lama bersama responden dilokasi penelitian.³²

c. Dokumentasi

Metode pengumpulan data yang sumber datanya diperoleh dari dokumen pribadi baik dalam bentuk tulisan, deskripsi/gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.³³ Kemudian peneliti menggunakan handphone untuk alat perekam dalam proses wawancara flashdisk, dan buku untuk mencatat kegiatan dilapangan.

d. Tindakan

³² Prastomo, *Metode Penelitian Kualitatif Dlam Perspektif Rancangan Penelitian*, p ...,212

³³ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2006),p.140

Pengembangan penelitian terpakai atau *applied research*, dalam hal ini peneliti merupakan pemeran aktif dalam kegiatan pokok.³⁴ Prosesnya meliputi penelahaan, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan dampak yang diperlukan.

5. Teknik Analisis Data

Tahapan dari metode penelitian selanjutnya adalah analisis data yang mana analisis data adalah suatu proses pengujian data secara sistematis dengan pengorganisasian data atau mengkategorikan, mempolakan suatu data yang berfungsi untuk memudahkan mencari keterhubungan antara satu data dengan data yang lainnya³⁵. Analisis data ini dimulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah sebelum dan saat berlangsungnya

³⁴ Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metode Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*,...h.110.

³⁵ Afrijal, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, h. 174-175.

penelitian sampai diperolehnya suatu hasil penelitian. Analisis data yang pertama adalah dengan mereduksi data yang didapatkan. Maksud dari reduksi data adalah proses memilah–memilih data yang ada dengan membuang data yang tidak perlu sehingga kesimpulan akan mudah ditarik³⁶. Kemudian, data diverifikasi dan penarikan kesimpulan, yakni interpretasi peneliti terhadap suatu data penelitian berdasarkan pengetahuan yang bersumber dari pengetahuan dan bahan bacaan.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan yang dipakai dalam penelitian ini dari lima bab dan beberapa sub yaitu:

Bab I, pada bab ini terdiri atas pendahuluan berisi tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian,

³⁶ Emzir, “Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data”, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2012), h. 129-130.

manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II, pada bab ini menjelaskan tentang Gambaran Umum Geografis & Sosilogis Responden

Bab III, pada bab ini menjelaskan tentang gambaran umum berisi tentang profil konseli, Kondisi Konseli Sebelum Mengalami Trauma Pengasuhan, Kondisi Konseli Setelah Mengalami Trauma Pengasuhan.

Bab IV, pada bab ini membahas penerapan dari Terapi Memaafkan pada klien yang mengalami trauma pengasuhan, Evaluasi hasil penerapan dan indikator keberhasilan Terapi Memaafkan.

Bab V, pada bab ini merupakan penutup yang meliputi kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan penelitian. Bagian akhir dari skripsi ini adalah daftar pustaka.

