

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam menjalani kehidupan kita sehari-hari siapa yang tidak pernah melakukan kesalahan? Hampir semua manusia dimuka bumi ini pernah melakukan kesalahan baik yang disengaja maupun yang tidak. Ada dua komponen yang tidak dimiliki oleh makhluk Allah kecuali manusia yaitu akal dan hawa nafsu. Ketika hawa nafsu lebih mendominasi dari akal pikiran kita, maka kesalahan dan kekeliruan akan mulai muncul dalam mengambil keputusan atau jalan yang akan kita tempuh.

Kesalahan dan kekeliruan tersebut pasti kita pernah mengalaminya baik kesalahan yang berasal dari dalam diri kita yang menyebabkan perasaan bersalah, menyesal berkepanjangan, takut, cemas, dan lain sebagainya maupun kesalahan yang berasal dari orang lain yang menimbulkan efek bagi diri kita seperti perasaan tersinggung, kesal, marah, dendam yang dapat menimbulkan emosi negatif bagi seseorang.

Emosi negatif akan muncul jika seseorang tersebut menyadari sesuatu yang dirasakan sangat tidak menyenangkan atau kenyataan yang didapat tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Semarah apapun jika kita sadar apa yang kita rasakan akan lebih mudah untuk kita mengontrol pikiran. Namun, yang sering terjadi kita tidak sadar dan perasaanlah yang lebih

mendominasi.<sup>1</sup> Selain itu, amarah juga menjadi penyebab segala jenis kejahatan, serta merusak hati yang arif-bijaksana.<sup>2</sup>

Salah satu contohnya, ketika penulis berkunjung ke Lembaga pemasyarakatan (LAPAS) Klas II A Serang dan berbincang dengan salah seorang narapidana kasus pembunuhan yang berinisial AR, karena terjadi kesalah pahaman sampai mengakibatkan satu orang tewas sehingga keluarga korban merasa tidak terima dan membawanya ke jalur hukum yang mengakibatkan AR divonis hukuman penjara selama 5 tahun.<sup>3</sup> Kejadian tersebut membuat luka yang dalam baik bagi pelaku maupun korban dan keluarganya. Setelah diberi hukuman penjara apakah masalah tersebut selesai? Belum. Ada banyak sekali gejala dalam perasaan pelaku dan keluarga korban yang belum terselesaikan.

Karena penjara dapat menjadi sumber stress bagi penghuninya ketidak mampuan menerima kondisi tersebut dapat disebabkan adanya perasaan bersalah, takut dipandang rendah, perasaan tidak adil menerima vonis hukuman, berpisah dengan keluarga dan lain sebagainya. Sebagian orang memilih untuk melupakan peristiwa yang membangkitkan kemarahan, peristiwa yang menyakitkan hati sesungguhnya kita telah menyimpan

---

<sup>1</sup> Endah Faisal Aziz, *Kekuatan Terapi Maaf*, (Jakarta: Belanoor, 2011), h. 20-23.

<sup>2</sup> Abdullah al-Maqani, *Cerminan Hidayah*, (Bogor: Cahaya, 2003), h.43.

<sup>3</sup> Wawancara dengan AR pada Senin, 16 September 2019.

sebuah bara api dalam hati. Tidak berapi, tetapi terus berasap dan sewaktu-waktu bara api tersebut masih mungkin terbakar lagi.

Melupakan peristiwa tersebut memang mudah, menganggapnya tidak pernah ada. Namun, kita tidak akan mampu membohongi hati kita sendiri bahwa rasa sakit hati itu sangat terasa. Itu sebabnya, memaafkan atau meminta maaf adalah pilihan utama jika kita ingin terlepas dari rasa menyesal, bersalah, terpuruk, sakit hati, marah, dan dendam yang berkepanjangan.

Lembaga pemasyarakatan alangkah baiknya jika berupaya mengadakan program-program pembinaan bagi narapidana sebagaimana dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia tahun 31 tahun 1999 pasal 2, disebutkan bahwa program pembinaan keterampilan/fisik belum cukup membekali para narapidana, tapi juga harus disinergiskan dengan pembinaan psikologis/mental yang tepat.<sup>4</sup>

Untuk mengatasi rasa jenuh dan berbagai masalah psikologis narapidana yang sedang menjalani masa hukuman pihak Lapas klas II A Serang memfasilitasinya dengan adanya bimbingan kerja dan dilengkapi juga dengan adanya bimbingan rohani bagi para narapidana di Lapas klas II A Serang yang sudah berjalan dengan baik. Namun, karena keterbatasan waktu dan jumlah narapidana yang banyak maka upaya tersebut belum

---

<sup>4</sup> Tim penyusun, *Pedoman Pembinaan Kepribadian Narapidana Bagi Petugas di Lapas/Rutan*, (Jakarta: Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia RI, 2013), h.2.

maksimal terkadang hanya dianggap sebagai formalitas pembinaan.

Itulah yang melatar belakangi penulis melakukan penelitian dan konseling di Lapas klas II A Serang menggunakan teknik *forgiveness therapy* untuk mengatasi rasa dendam narapidana. Karena sebelum menjalani hukuman di Lapas ini pasti ada sebab melakukan kelalaian atau kekeliruan dalam menjalani kehidupan, perlu adaptasi lingkungan yang berbeda dari lingkungan sebelumnya ada yang merasakan tidak adil, kesal, kecewa, marah bahkan dendam yang akan menimbulkan perilaku negatif bertahun-tahun semakin lama maka akan semakin membusuk dalam hati.

Oleh karena itu, memaafkan akan mendatangkan keadaan yang menentramkan jiwa memaafkan adalah keputusan secara sadar diambil untuk melepaskan rasa benci atau dendam terhadap seseorang atau kelompok yang telah merugikan diri seseorang. Berhenti menyalahkan orang lain atau diri sendiri atas kejadian yang sudah terjadi. Ketika hati sudah tenang dan damai apapun yang kita lakukan akan terasa nyaman.<sup>5</sup>

Terapi memaafkan memunculkan kesan tindakan yang sulit dilakukan karena memaafkan sering dikaitkan dengan harga diri, kelemahan, dan sikap menyerah oleh karena itulah memaafkan dibutuhkan kematangan emosi. Islam sangat

---

<sup>5</sup> Andi Majdah M Zain, *Forgive For Health* (Jakarta: MELVANA, 2018), h. 75.

mengedepankan perbuatan maaf “*Sesungguhnya rahmat-Ku mengalahkan kemurkaan-Ku.*” (H.R. Bukhari).

Allah menegaskan berulang kali bahwa Allah adalah maha pengampun dan penyayang.<sup>6</sup> Jikalau kita dapat menghayati perasaan orang lain seperti perasaan kita sendiri, maka akan tercipta sikap kasih sayang terhadap siapapun juga sebagaimana sikap sayang terhadap diri kita sendiri. Mudah-mudahan kita semua diberi kemampuan untuk dapat mengamalkannya.<sup>7</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran umum Lapas klas II A Serang?
2. Bagaimana kondisi responden di Lapas klas II A Serang?
3. Bagaimana dampak penerapan teknik *forgiveness therapy* untuk mengatasi rasa dendam responden di Lapas klas II A Serang?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran umum Lapas klas II A Serang
2. Untuk mengetahui kondisi responden di Lapas klas II A Serang
3. Untuk mengetahui dampak penerapan teknik *forgiveness therapy* untuk mengatasi rasa dendam responden di Lapas klas II A Serang.

---

<sup>6</sup> Endah Faisal Aziz, *Kekuatan Terapi Maaf* (Jakarta: Belanoor, 2011), h. 2-3.

<sup>7</sup> Badrudin, *Tema-Tema Khusus Dalam Alquran dan Interpretasinya* (Serang: SUHUD SENTRAUTAMA, 2007), h. 80-81.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis
  - a. Menambah keilmuan untuk mengatasi rasa dendam narapidana di Lapas klas II A Serang
  - b. Memberikan informasi penggunaan teknik *forgiveness therapy* sebagai alternatif obat hati untuk meningkatkan ketentraman jiwa narapidana di Lapas klas II A serang
2. Manfaat Praktis
  - a. Dapat menambah wawasan penulis dalam membuat karya ilmiah skripsi
  - b. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, serta referensi penelitian yang sejenis.

#### **E. Kajian Pustaka**

Penulis mengambil 3 skripsi terdahulu yang dijadikan sebagai rujukan, dari telaah yang telah dilakukan, beberapa hasil penelitian yang terkait antara lain sebagai berikut:

*Pertama*, skripsi Nurkhalimah dengan judul “Kecemasan Narapidana Dalam Menghadapi Masa Bebas dan Upaya Penyelesaiannya” jurusan Bimbingan Konseling Islam fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2015. Penulis skripsi ini telah melakukan penelitian mengenai kecemasan yang dialami oleh narapida menjelang masa bebasnya.

Adanya rasa takut menjadi pengangguaran dan khawatir melakukan kesalahan yang sama. Untuk mengatasi hal seperti ini, penulis skripsi ini, melakukan program pembinaan bersama dengan pihak Lapas untuk membina narapidana memiliki mental yang kuat dan menjadikan kesalahan yang telah dilakukan cukup sebagai pelajaran yang berharga tetapi tidak untuk diulangi kembali.<sup>8</sup>

*Kedua*, skripsi Nurhayati dengan judul “Upaya Bimbingan Rohani Bagi Para Napi Kasus Pembunuhan” jurusan Bimbingan Konseling Islam fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2015. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis skripsi tersebut menyimpulkan bahwa kelima responden yang telah diteliti yang berinisial W, M, D,I dan MR selama berada di lapas kelas II A Serang mengalami dinamika psikologis. Baik dinamika psikologis negatif maupun dinamika psikologis positif.

Narapidana memiliki upaya masing-masing dalam mengatasi dinamika psikologis yang dialaminya. Pihak Lapas kelas II A Serang juga memfasilitas narapidana seperti adanya bimbingan rohani khususnya bagi pembinaan keagamaan narapidana kasus pembunuhan masih kurang efektif atau belum

---

<sup>8</sup> Nurkhalimah, Skripsi “Kecemasan Narapidana Dalam Menghadapi Masa Bebas dan Upaya Penyelesaiannya” (Serang: UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten , 2015), h. 71-72.

maksimal. Salah satu faktornya karena keterbatasan waktu dan petugas bimbingan rohani yang masih terbatas.<sup>9</sup>

*Ketiga*, skripsi Mumun Munajat dengan judul “Peranan Da’i Terhadap Pengembangan Spiritualitas Narapidana” jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2009. Hasil analisa yang didapat yaitu narapidana yang berada di Lapas klas II A Serang dalam rangka menjalani hukuman penjara dan diadakan pembinaan keagamaan seperti pengajian rutin dan pembinaan menjadi khatib dan da’i.

Dalam aplikasi pengembangan spiritualitas narapidana belum mencapai maksimal dalam menyerap ilmu yang disampaikan oleh para da’i di Lapas karena sebagian narapidana bersifat pasif lebih mementingkan dirinya sendiri. Mereka menganggap mau berbuat baik atau buruk itu dikembalikan kepada diri masing-masing (individual) sehingga lebih menganggap sebagai formalitas semata.<sup>10</sup>

Ketiga skripsi terdahulu yang dijadikan sebagai rujukan, skripsi tersebut sama-sama membahas upaya bimbingan untuk narapidana di Lapas klas II A Serang diharapkan menjadi manusia yang lebih baik lagi selepas menjalani masa hukuman

---

<sup>9</sup> Nurhayati, Skripsi “Upaya Bimbingan Rohani Bagi Para Napi Kasus Pembunuhan” (Serang: UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten , 2015), h. 71-72.

<sup>10</sup>Mumun Munajat, Skripsi “Peranan Da’i Terhadap Pengembangan Spiritualitas Narapidana” (Serang: UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten , 2009), h. 65-66.



penjara. Namun, yang membedakan adalah fokus masalah dan penggunaan teknik dalam upaya bimbingan tersebut. Peneliti mengambil tema “Penggunaan Teknik *Forgiveness Therapy* Dalam Mengatasi Rasa Dendam Narapidana” studi di Lapas kelas II A Serang.

Untuk mengetahui dinamika psikologis akibat rasa dendam yang dialami oleh narapidana yang sedang menjalani masa hukuman, menggunakan teknik *forgiveness therapy* dalam upaya penyelesaiannya karena dikhawatirkan masih terdapat rasa kesal, kecewa, ketidakadilan dan dendam baik kepada diri sendiri maupun orang lain yang semakin lama tertimbun dalam hati akan berdampak pada kesehatan mentalnya. Perlunya memaafkan untuk menghadirkan ketenangan dalam jiwa narapidana.

## **F. Kerangka Teori**

Berdasarkan pasal 1 angka 7 Undang-undang nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan, Narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di lembaga pemasyarakatan (LAPAS). Sementara mengenai terpidana itu sendiri tercantum dalam pasal 1 angka 6 undang-undang nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan, Terpidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap.

Dapat disimpulkan bahwa narapidana adalah seseorang yang melakukan tindak pidana berdasarkan putusan pengadilan

menjalani vonis hukuman penjara yang telah ditetapkan waktu bebasnya di Lembaga pemasyarakatan (LAPAS).<sup>11</sup> Menurut teori pengayoman, tujuan hukum adalah untuk mengayomi manusia baik secara aktif maupun secara pasif..<sup>12</sup>

Narapidana akan beradaptasi baik fisik maupun psikis dalam menjalani hukuman di penjara. Terkadang, tidak sesuai dengan dirinya sehingga terdapat perasaan cemas, gelisah, takut, marah, putus asa atau sakit hati yang disimpan cukup lama akan menimbulkan masalah yang lebih berbahaya, yakni dendam. Dendam disimpan dalam hati bertahun-tahun semakin menumpuk maka semakin sulit pula dapat ikhlas menerima keadaan yang tidak sesuai dengan keinginan hati meskipun sudah berlalu.

Dendam adalah semua perasaan dan dorongan yang mengandung unsur penghancuran, dan niat buruk terhadap orang lain.<sup>13</sup> Seseorang menjalani kehidupan seolah penuh penderitaan. Tidak bisa memaafkan melanggengkan derita psikis yang berkelanjutan. Perilaku ini akan menjadi awal dari permusuhan serta keinginan untuk mengalahkan orang yang kita anggap telah menyakiti dan melukai hati. Ada keinginan yang tidak terselesaikan untuk selalu melihat orang yang menyakiti merasakan penderitaan yang kita rasakan. Kalau perlu, rasa

---

<sup>11</sup> Puspitasari, Skripsi “Pembinaan Narapidana di Rumah Tahanan Negara” (Makassar: Universitas hasanuddin, 2017), h. 9-13.

<sup>12</sup> Dudu Duswara Machmudin, *Pengantar Ilmu Hukum Sebuah Sketsa* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2003), h. 28.

<sup>13</sup> Abdul Mun'im al-Maligy, *Dendam Anak-Anak* (Jakarta: Bulan Bintang, 1980), h. 16.

sakitnya harus lebih dari yang kita rasakan itulah yang dinamakan dendam.

Rasa dendam dan kebencian menimbulkan perasaan negatif apapun yang dilakukan dinilai salah akhirnya selalu ingin melihat orang yang dibenci itu menderita, tanpa sadar seseorang akan melakukan perbuatan yang negatif seperti berbicara kasar, marah-marah, meledak-ledak, mudah tersinggung, mengumpat bahkan melakukan kekerasan fisik seperti membunuh. Akhirnya, lingkungan sekitar menjadi tidak nyaman dengan keberadaannya.<sup>14</sup>

Situasi sosial yang rumit bisa menyebabkan banyak tekanan batin dan psikis. “obat mujarab” yang diperlukan paling pertama oleh si penderita adalah uluran keramahan yang spontan dan rasa kemanusiaan yang hangat untuk penyembuhan kegelisahan hatinya dengan mendengarkan baik-baik segala keluhannya dan memberikan simpati pada dirinya sebab, barangsiapa merasa dimengerti oleh orang lain, dia akan lebih tabah menanggung kecemasan dan kesengsaraan yang sedang dideritanya. Kemudian timbulnya harapan untuk bisa menjadi lebih baik.

Narapidana berhak mendapat perawatan rohani dan jamani yang diberikan melalui bimbingan rohani dan pendidikan budi pekerti. Dalam pelaksanaan bimbingan dan pendidikan

---

<sup>14</sup> Endah Faisal Aziz, *Kekuatan Terapi Maaf* (Jakarta: Belanoor, 2011), h. 19-27.

tersebut, kepala Lapas dapat bekerjasama dengan instansi terkait, badan kemasyarakatan atau perorangan.<sup>15</sup>

Aunur Rahim Faqih mendefinisikan bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat. Bimbingan konseling Islam bersifat pencegahan (*prefentif*), penyembuhan (*kuratif*), dan pengembangan (*defelopmental*), agar masalah yang sedang dihadapi individu dapat ditanggulangi dan tidak diulang lagi, bahkan sikap yang sudah baik untuk ditingkatkan lagi.<sup>16</sup>

Dalam sudut pandang Islam, konselor atau terapis mendorong seseorang untuk tetap berperilaku positif sesuai dengan ajaran Islam. Dalam Alquran QS. Al-Furqan ayat 63 dijelaskan bahwa:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

*“Dan hamba-hamba yang maha penyayang itu (ialah) mereka yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan ketika orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata yang mengandung keselamatan”*

Menurut sudut pandang Islam, memaafkan dapat dijadikan sebagai metode terapi dengan memodifikasi perilaku seseorang terhadap orang lain. Membantu seseorang untuk lebih

---

<sup>15</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2014), h. 15.

<sup>16</sup> Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling* (Serang: empat, 2016), h. 24-35.

menemukan dirinya sendiri dan dapat mengerti bahwa setiap orang pernah melakukan kesalahan atau khilaf dalam hidupnya termasuk dirinya sendiri sebagai manusia.<sup>17</sup>

Faktor spiritual berpengaruh besar dalam proses memaafkan. Dalam psikologi Islam manfaat memaafkan dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu untuk diri mereka sendiri, orang lain dan dihadapan Allah dinilai sebagai nilai keindahan kebajikan. Memaafkan dicapai ketika seseorang mampu menerima keadaan dan berdamai dengan dirinya sendiri.<sup>18</sup> Orang-orang inilah yang dapat merasakan bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan potensi dan bakatnya semaksimal mungkin.<sup>19</sup> Dalam Alquran disebutkan:

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

*“...Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan”* (QS. Al-Imran [3] ayat 134).

Maka dalam tasawuf sangat ditekankan pembersihan jiwa untuk mencapai hakikat yang sejati. Karena bukan sebuah metodologi keilmuan yang harus dipecahkan berdasarkan teori-

---

<sup>17</sup> Fariba Kiani, dkk “Effectiveness of Forgiveness Therapy Based on Islamic Viewpoint on Marital Adjustment and Tendency to Forgive in the Women Afflicted by Infidelity” *Jurnal of Health, Spirituality and Medical Ethics*, Vol. 3, No.4, (04 Desember 2016) Psychology Published, h. 40-44.

<sup>18</sup> Farideh Hamidi, dkk “Forgiveness as an Islamic Approach in Counseling” *Jurnal Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 Vol. 5, (22 Maret 2010) Elsevier published, h. 1526-1528.

<sup>19</sup> Rosihon Anwar dan Mukhtar Solihin, *Ilmu Tasawuf* (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2000), h.93-94.

teori, melainkan hakikat diri untuk mengenal diri yang sesungguhnya.

Dalam istilah tasawuf terdapat konsep-konsep yang dikenal dengan *takhalli* (pembersihan diri dari sifat dan perilaku buruk), *tahalli* (menghias diri dengan sifat dan perilaku terpuji) dan *tajalli* (menyambungkan diri dengan tuhan).<sup>20</sup> Tidak perlu mencari aneka cara yang jauh karena cara tersebut terdapat dalam diri setiap manusia. Hanya perlu diasah. Pengendalian jiwa atau olah jiwa adalah kebutuhan yang tidak kalah pentingnya.<sup>21</sup>

Memaafkan adalah 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 menghilang dan mengalihkan keinginan membalas kepada pihak lain. Memaafkan adalah keputusan untuk mengalirkan dendam dan pikiran melakukan pembalasan.

Memaafkan adalah *State of Mind* yang melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan tertentu. Apabila ada pikiran yang mempersepsi bahwa ada suatu ketidakadilan kepada diri seseorang. Pikiran tersebut memicu munculnya perasaan marah, kecewa, kesal, geram dan putus asa. Perasaan-perasaan ini wajar terjadi saat pertama kali muncul ibarat alarm yang memberitahu bahwa sesuatu sedang terjadi. Menjadi bermasalah apabila

---

<sup>20</sup> Andi Majdah M Zain, *Forgive For Health* (Jakarta: MELVANA, 2018), h. 146-162.

<sup>21</sup> M. Quraish Shihab, *Logika Agama* (PT. Lentera Hati: Tangerang, 2017), h. 260-261.

perasaan-perasaan tersebut tetap bertahan ditubuh seiring dengan berjalannya waktu intensitasnya semakin tinggi.

Sering kali perasaan ini ditindak lanjuti dengan pasif. Entah karena malu, sungkan, takut atau tidak boleh meskipun seseorang tersebut merasa bahwa yang telah dilakukan tidak adil tetapi tidak mudah baginya menyatakan perasaan ketidaknyamanan tersebut kepada orang lain. Sehingga menimbulkan perasaan kesal, jengkel, dan mudah marah.<sup>22</sup>

Imam al-Ghazali berpendapat bahwa memaafkan adalah apabila Anda mempunyai hak untuk membalas, lalu Anda menggururkan hak itu dan bebaskan orang yang patut menerima balasan itu, dari hukum qishas atau hukum denda<sup>23</sup>. Sebelum mampu memaafkan orang lain, maafkanlah diri sendiri. Karena pusat dari marah, dendam, kecewa, sakit hati dan emosi negatif berasal dari dalam diri dan pikiran kita.

Robert D. Enright salah seorang pakar psikologi memberikan tahapan-tahapan untuk mampu memaafkan orang lain atau peristiwa yang menyakitkan hati. Tahap-tahap ini bisa dilakukan oleh siapapun namun, proses ini tidak instan. Hal ini perlu dilakukan dengan kesadaran penuh dan keinginan untuk berdamai diri sendiri dan orang lain sebagai berikut:

---

<sup>22</sup> Asep Haerul Gani, *Forgiveness Therapy* (Yogyakarta: Kanisius Yogyakarta, 2010), h. 9-17.

<sup>23</sup> Andi Majdah M Zain, *Forgive For Health* (Jakarta: MELVANA, 2018), h. 22-25.

1. Fase pengungkapan (*uncovering phase*)

Fase ini terjadi di saat awal ketika seseorang merasa sakit hati dan dendam dan sama sekali belum terpikirkan untuk memberikan maaf. Ini sangat wajar dan manusiawi.

2. Fase keputusan (*decision phase*)

Pada fase ini, kita mulai berpikir rasional dan kemungkinan untuk memaafkan mulai tumbuh. Fase ini masih sebatas memikirkan kemungkinan memberikan maaf, tetapi belum dapat sepenuhnya memberikan maaf.

3. Fase tindakan (*work phase*)

Pada fase inilah tindakan memberikan maaf kepada orang yang telah menyakiti hati terjadi. Artinya, proses memaafkan telah dilakukan.

4. Fase pendalaman (*deepening phase*)

Terjadi internalisasi makna dari proses memaafkan mulai dirasakan. Kita akan tersadar bahwa memaafkan memberi manfaat tidak hanya kepada diri sendiri tetapi juga kepada orang lain di lingkungan sekitar.<sup>24</sup>

Dalam memaafkan memang membutuhkan proses namun tak ada salahnya untuk mencoba dan berproses terus memperbaiki diri walaupun mungkin tidak bisa sempurna namun

---

<sup>24</sup> Endah Faisal Aziz, *Kekuatan Terapi Maaf*, (Jakarta: Belanoor, 2011), h. 77-86.



satu tingkat menjadi lebih baik .<sup>25</sup> Adapun keuntungan dari memaafkan adalah sebagai berikut:

*Pertama*, membuat hati lebih tenang. Untuk mendatangkan semua itu, Anda harus menyingkirkan sifat dendam yang sama sekali tidak menguntungkan. Allah SWT menegaskan dalam Alquran:

إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا قَدِيرًا

“Jika kamu menyatakan kebajikan. Menyembunyikannya, atau memaafkan suatu kesalahan (orang lain), maka sungguh Allah maha pemaaf, maha kuasa.” (QS. An-Nisa’ [4]: 149).

*Kedua*, bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Sebab, memaafkan kesalahan orang yang telah menyakiti hati bisa memberikan nilai lebih bagi kehidupan Anda. Agar lebih ceria dalam berhubungan dengannya sehingga hidup menjadi lebih bermakna.

*Ketiga*, memaafkan itu menyehatkan. Secara psikologis saling memaafkan itu sehat dan menyehatkan. Yang mendapat keuntungan pertama adalah pihak yang memaafkan, bukan yang dimaafkan. Ketika seseorang memaafkan orang yang dibenci, seketika itu juga beban emosinya berkurang. Memaafkan juga dapat mengurangi beban pikiran serta perasaan.

*Keempat*, lebih percaya diri. Rasa percaya diri memungkinkan seseorang menerima dan menghargai dirinya dan menghargai orang lain. Membangkitkan percaya diri dengan

---

<sup>25</sup> Asep Haerul Gani, *Forgiveness Therapy* (Yogyakarta: Kanisius Yogyakarta, 2010), h. 99-100.

membuang sifat dendam tentu merupakan langkah maju kita dari sebelumnya.

Kejadian masa lalu yang pernah menghancurkan hidup, boleh kita jadikan sebagai pelajaran hidup agar tidak terulang lagi di kehidupan masa kini dan yang akan datang.<sup>26</sup> Jika kita mampu menjaga diri dari perbuatan jahat maka kita telah mampu menaikkan kualitas diri sebagai manusia dan berhak menyandang gelar *Khalifatul fil 'ardh* (pemimpin dimuka bumi).<sup>27</sup>

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam pembuatan skripsi ini dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif, penulis menggambarkan dan menguraikan secara faktual apa yang dilihat dan objek temuan di lapangan. Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian lapangan, data diambil langsung dari lokasi penelitian dengan menggunakan teknik *forgiveness therapy* yang akan diterapkan dalam mengatasi rasa dendam narapidana di Lapas klas II A serang diharapkan bisa lebih tenang bisa memaafkan diri sendiri maupun orang lain dan meminimalisir penyakit hati yang dirasakan.

---

<sup>26</sup> Andi Majdah M Zain, *Forgive For Health* (Jakarta: MELVANA, 2018), h. 74-103.

<sup>27</sup> Endah Faisal Aziz, *Kekuatan Terapi Maaf* (Jakarta: Belanoor, 2011), h. 103-105.

## 2. Subjek dan objek penelitian

Subjek penelitian berjumlah 5 responden yang ada di Lapas klas II A Serang. Dalam pemilihan responden, peneliti menggunakan metode *purposive sampling*. Metode *purpose sampling* yaitu metode pengambilan sampel yang dipilih oleh peneliti dengan menggunakan pertimbangan tertentu.. Dari 10 sampel yang telah diwawancarai, karena terdapat berbagai alasan yang harus dipertimbangkan seperti ketersediaan responden melakukan tindak lanjut konseling, maka penulis mengambil 5 responden yang bersedia untuk dilakukan konseling<sup>28</sup>

Sedangkan objek penelitian ini adalah rasa dendam yang dialami oleh responden sehingga diperlukan 4 kali sesi konseling menggunakan teknik *Forgiveness therapy* dalam upaya meminimalisir adanya rasa dendam yang tersimpan dalam hati responden selama menjalani hukuman penjara di Lapas klas II A Serang.

## 3. Pengumpulan data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik non-tes. Adapun beberapa instrumen pengumpulan data yang tergolong non-tes adalah sebagai berikut:

### a. Pengamatan (observasi)

Pengamatan merupakan teknik untuk merekam secara langsung atau tidak langsung peristiwa atau kegiatan yang

---

<sup>28</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 2017-2019.

sedang terjadi. Dapat dilakukan dengan berencana atau secara insidental. Pengamatan yang berencana biasanya dilakukan dengan persiapan yang sistematis baik mengenai waktunya, alat yang digunakan maupun aspek-aspek yang diamati. Sedangkan pengamatan yang insidental dilakukan sewaktu-waktu bila terjadi sesuatu yang menarik perhatian..<sup>29</sup>

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka, yang disengaja, terencana dan sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewee*). Pengadministrasian wawancara yang harus dilakukan konselor meliputi penyusunan pedoman wawancara, mencatat hasil wawancara, dan melaporkan hasil wawancara.<sup>30</sup>

c. Angket

Dalam wawancara, tanya jawab antara pewawancara dan responden dilakukan secara lisan, maka dalam angket, tanya jawab tersebut dilakukan secara tertulis. Dalam hal ini, data yang ingin dikumpulkan dijabarkan dalam bentuk pertanyaan-

---

<sup>29</sup> Hallen. A, *BIMBINGAN DAN KONSELING* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h. 102-108.

<sup>30</sup> Ganina Komalasari, Eka Wahyuni, Kasih, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK komperhensif* (Jakarta: Indeks, 2016), h. 41.

pertanyaan tertulis dan responden menjawab pertanyaan itu dengan tertulis pula.

d. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya atau cara untuk mengolah data hasil temuan di lapangan sehingga data tersebut mudah dipahami. Dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah pengumpulan data dalam periode tertentu. Model analisis yang digunakan yaitu analisis data model Miles dan Huberman. Tahapan analisis data yang dikemukakan yaitu: *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/ verification*.

*Data reduction* (reduksi data) adalah merangkum data, memilih hal-hal pokok dan penting dicari tema dan polanya sehingga mendapatkan gambaran yang lebih jelas. *Data display* (penyajian data) adalah bentuk penyajian data dalam bentuk uraian singkat berupa kata-kata (naratif). *conclusion drawing/ verification* (penarikan kesimpulan dan verifikasi) dalam kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang sudah dirumuskan sejak awal apabila ditemukan didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 246-253.

## H. Sistematika Pembahasan

Penulis membaginya dalam lima bab dimana setiap babnya mempunyai spesifikasi pembahasan masing-masing yang saling berkaitan diantaranya:

**Bab pertama**, adalah pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kajian teori, metode penelitian dan sistematika penulisan.

**Bab kedua**, adalah membahas tentang gambaran umum Lapas klas II A Serang yang meliputi kondisi Lapas klas II A Serang, program kegiatan di Lapas klas II A Serang dan kondisi pegawai dan warga binaan.

**Bab ketiga**, adalah membahas objek permasalahan yaitu menyajikan data obyektif temuan dilapangan berupa kondisi responden di Lapas klas II A Serang

**Bab keempat**, adalah dampak penerapan teknik *forgiveness therapy* untuk mengatasi rasa dendam responden di Lapas klas II A Serang, menginterpretasi dan analisis data hasil penelitian.

**Bab kelima**, adalah penutup yang meliputi kesimpulan dan saran penulis tentang penerapan teknik *forgiveness therapy* yang telah di terapkan terhadap upaya menangani rasa dendam responden di lapas klas II A Serang.