

**MODUL TERAPI PEMAAFAN UNTUK MENINGKATKAN *SUBJECTIVE*
WELL-BEING PADA ISTRI YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM
RUMAH TANGGA**

I. PENGANTAR

Modul ini berisi panduan penelitian yang dirancang untuk meningkatkan *subjective well-being* pada istri yang mengalami KDRT dari suami. Terapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi pemaafan. Pemaafan merupakan suatu tema pendekatan psikologi positif yang ajarannya telah lama dianjurkan dalam berbagai agama (Enright, 2003). Pemaafan terbukti dapat menjadi aspek penting dalam proses penyembuhan emosional karena suatu peristiwa menyakitkan (Worthington, 1998, 2001; Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010).

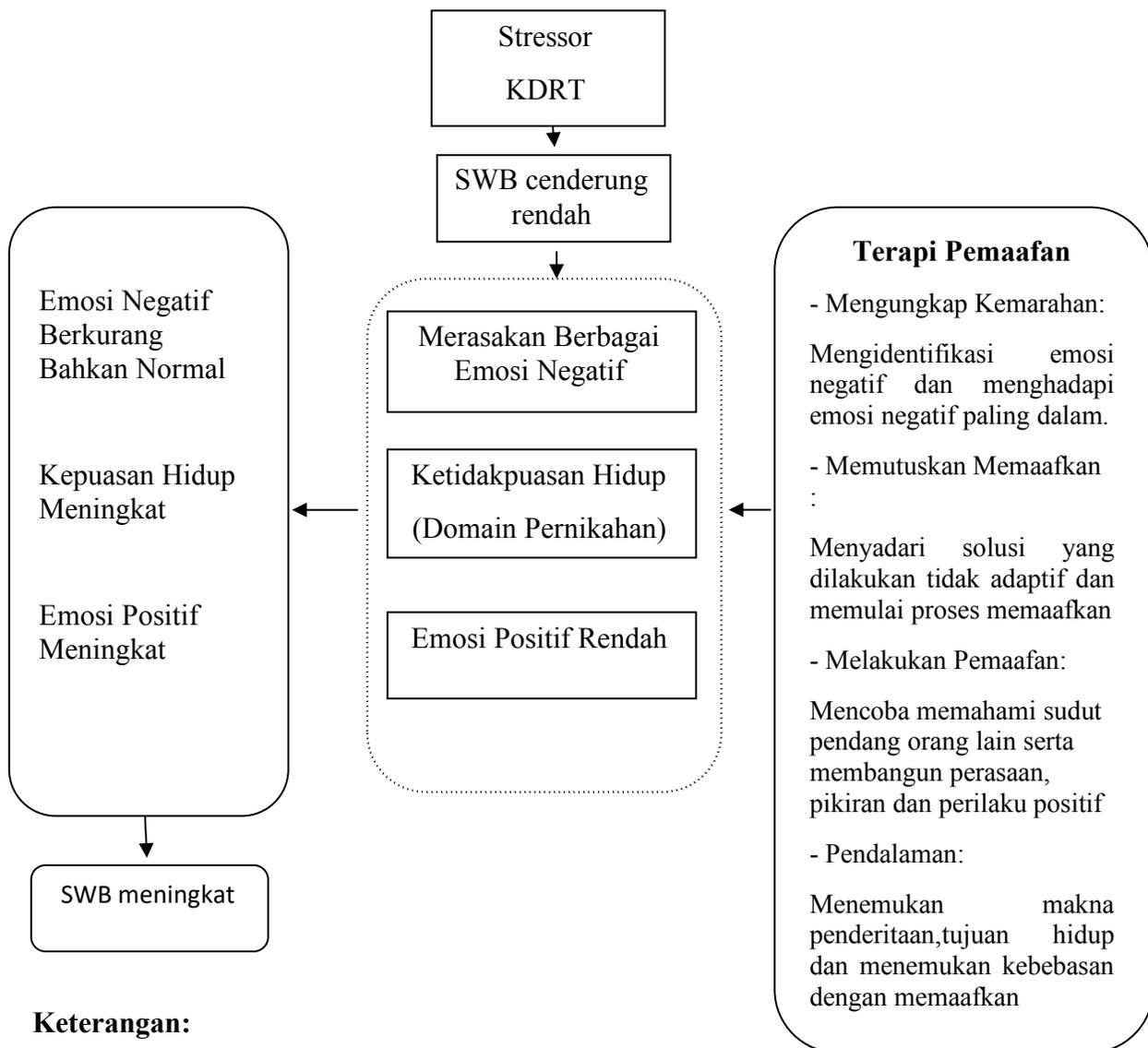
KDRT merupakan suatu peristiwa yang menyakitkan. KDRT dengan alasan apapun dapat memunculkan berbagai macam emosi negatif bagi orang yang mengalami. Adapun emosi negatif yang dirasakan ketiga subjek yang mengalami KDRT dalam penelitian ini yaitu sedih, khawatir, takut, kecewa, jengkel, marah dan dendam. Selain itu subjek juga merasakan ketidakpuasan hidup terutama dalam domain perkawinan karena harapan sebelum menikah tidak sesuai dengan kondisi yang saat ini dihadapi.

Dilihat dari apa yang dialami ketiga subjek tersebut dapat diketahui bahwa subjek memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. Kecenderungan tingkat *subjective well-being* yang rendah pada ketiga subjek ditandai dengan berbagai macam emosi negatif dan rasa ketidakpuasan (Diener & Oishi, 2004). Maka dari itu ketiga subjek perlu diberikan suatu intervensi untuk meminimalisir emosi negatif menjadi emosi positif agar *subjective well-being* meningkat. *Subjective well-being* sangat penting untuk ditingkatkan dalam kehidupan seseorang karena merupakan salah satu prediktor dari kualitas hidup individu (Eid & Diener, 2004).

Adapun salah satu cara yang dapat diberikan untuk meningkatkan *subjective well-being* pada ketiga subjek yaitu dengan memaafkan. Gani (2010) mendefinisikan pemaafan sebagai suatu proses pelepasan rasa nyeri, kemarahan serta dendam yang disebabkan oleh pelaku. Pemaafan merupakan suatu proses intrapersonal dimana pihak yang tersakiti menyerah dari keinginan membalas dendam dan memilih untuk berdamai (Wade, Bailey & Shaffer dalam Bennet 2013). Pemaafan tidak hanya dapat mengurangi pergolakan dan rasa sakit pada diri seseorang, tetapi juga dapat menumbuhkan rasa tenang, empati, dan iba terhadap pelaku (Bennet, 2013). Enright (2003) menyebutkan pemaafan sangat efektif untuk menumbuhkan kekuatan positif pada individu dalam menyikapi permasalahan. Maka dari itu diharapkan dengan diberikannya terapi pemaafan ketiga subjek dalam penelitian ini dapat meningkatkan *subjective well-being* pada dirinya, sehingga lebih

dapat menerima kondisi yang saat ini dialami serta mampu menatap masa depan dengan lebih optimis.

Kerangka Berfikir Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan *Subjective Well Being* Pada Istri Yang Mengalami KDRT



Keterangan:

- : Menyebabkan
- ← [] : Intervensi
- [] : Ranah Intervensi

II. TUJUAN TERAPI PEMAAFAN

A. Tujuan Umum

Tujuan umum dari terapi ini adalah untuk meningkatkan *subjective well-being* pada istri yang mengalami KDRT dari suami. Dengan diberikannya terapi pemaafan diharapkan subjek dapat meminimalisir emosi negatif menjadi positif sehingga dapat menjalani kehidupan secara lebih optimal.

B. Tujuan Khusus

- 1) Subjek dapat lebih memahami bahwa peristiwa yang dialami adalah suatu cobaan sehingga tidak menyalahkan orang lain, diri sendiri serta mampu memaafkan orang-orang yang telah menyakitinya.
- 2) Subjek dapat melepaskan rasa nyeri, marah, kecewa dan benci yang disebabkan oleh suami maupun keluarga suami, sehingga subjek dapat meningkatkan *subjective well-being* pada dirinya.
- 3) Subjek dapat menemukan makna dari peristiwa yang dialami dengan memaafkan.

III. RANCANGAN INTERVENSI

Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Waktu	Tujuan
I <i>Exploration</i> (Mengungkap kemarahan)	1.1	Perkenalan	20 Menit	1). <i>Rapport</i> awal untuk menumbuhkan motivasi dan rasa saling percaya antara terapis dan peserta. 2).Penjelasan dan penandatanganan <i>Informed consent</i>
	1.2	Pemberian lembar <i>goal setting</i> dan <i>exploration</i>	30 Menit	1).Mengetahui harapan peserta selama mengikuti proses terapi 2). <i>Asessmen</i> singkat untuk mengetahui pikiran, perasaan-perasaan negatif, dampak dan koping peserta.
	1.3	Diskusi hasil lembar <i>exploration</i> dan pemberian psikoedukasi pemaafan	60 Menit	1).Menggali lebih dalam pikiran, perasaan-perasaan negatif beserta dampaknya 2).Menumbuhkan kesadaran peserta bahwa koping yang selama ini digunakan kurang efektif 3).Memberikan psikoedukasi pemaafan untuk memotivasi peserta agar dapat melakukan pemaafan
	1.4	Penutup	10 Menit	1).Agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan 2).Memotivasi peserta agar dapat berkomitmen tinggi dalam menjalani proses terapi selanjutnya.
II (Memutuskan memaafkan dan melakukan pemaafan)	2.1	<i>Review</i> materi pertemuan sebelumnya	30 Menit	1).Melihat pemahaman peserta terkait materi yang telah disampaikan pada pertemuan pertama 2).Melihat keadaan peserta setelah pertemuan pertama
	2.2	Pemberian lembar <i>goodwill to repair ,reframing</i> dan <i>home work</i>	80 Menit	1).Meningkatkan kesadaran peserta bahwa koping yang dilakukan selama ini tidak berhasil dan emosi-emosi negatif yang dipertahankan sangat merugikan diri sendiri. 2).Mengajak peserta memahami dari perspektif yang berbeda mengapa pelaku menyakiti peserta. 3).Memunculkan perasaan positif terhadap pelaku dan menerima rasa sakit.

				4).Mengajak peserta untuk memaafkan dengan memberi hadiah terhadap pelaku dengan melakukan hal-hal baik terhadap pelaku (<i>home work</i>)
	2.3	Penutup	10 Menit	1).Agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan 2).Memotivasi peserta agar dapat berkomitmen tinggi dalam menjalani proses terapi selanjutnya.
III Pendalaman (Menemukan manfaat memaafkan dan makna hidup)	3.1	Review materi pertemuan sebelumnya	60 Menit	1).Membahas tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya (melakukan hal-hal baik) 2).Mengajak peserta menyadari akan manfaat pemaafan agar dapat merasakan kebebasan kungkungan emosional
	3.2	Evaluasi dan terminasi	20 Menit	1).Untuk melihat hasil yang telah dicapai selama terapi 2).Mengakhiri terapi dan menekankan agar peserta tetap mengaplikasikan apa yang telah dipelajari selama terapi.

IV. PELAKSANAAN INTERVENSI

A. Waktu Intervensi

Pelaksanaan intervensi akan dilakukan oleh seorang terapis dibantu oleh dua orang *observer*. Terapi pemaafan dalam modul ini dibuat berdasarkan tahapan-tahapan dari Enright (2003). Terapi pemaafan akan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dengan total 9 sesi dan waktu 320 menit. Tiap pertemuan berdurasi antara 80-120 menit. Pelaksanaan terapi akan disesuaikan dengan kondisi subjek maupun terapis serta memungkinkan adanya perubahan (penambahan atau pengurangan) materi intervensi.

B. Kualifikasi fasilitator

Persiapan awal dalam pelaksanaan terapi ini adalah dengan menentukan kriteria fasilitator atau terapis. Adapun kriteria fasilitator atau terapis dalam pelaksanaan terapi ini adalah sebagai berikut:

- 1) Terapis adalah seorang psikolog klinis perempuan
- 2) Terapis memiliki kemampuan interpersonal yang baik serta memiliki kualifikasi keterampilan sebagai konselor seperti hangat, penuh penerimaan dan empatik
- 3) Terapis memiliki pengalaman dalam menangani permasalahan keluarga

- 4) Terapis mempunyai pengetahuan mengenai *subjective well-being*
- 5) Terapis dapat menjelaskan dengan baik konsep pemaafan dalam bahasa yang sederhana

PERTEMUAN I
EXPLORATION (MENGUNGKAP KEMARAHAN)

1.1 . Perkenalan

Tujuan

- a. Membangun *rapport* awal agar dapat menumbuhkan motivasi, rasa saling percaya, rasa nyaman serta kerjasama yang baik antara terapis dan peserta.
- b. Peserta mengetahui penjelasan mengenai *informed consent* dan dapat menandatangani *informed consent*

Waktu : 20 menit

Metode : Ceramah, pengisian lembar *informed concent*, tanya jawab

Materi : Lembar *informed consent*, alat tulis dan perekam

Prosedur :

- a. Setelah penandatanganan daftar hadir, terapis membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan memperkenalkan diri kepada peserta. Selain itu terapis juga meminta peserta untuk dapat saling memperkenalkan diri meliputi nama, alamat dan hobi.

Contoh:

Assalammualaikum selamat pagi/siang/sore, pertama-tama saya ucapkan terimakasih atas kehadiran ibu-ibu sekalian pada hari ini. Sebelumnya perkenalkan terlebih dahulu, nama saya.....saya biasa dipanggil....alamat saya...hobi saya.. Saya adalah terapis yang akan membantu ibu selama proses pelaksanaan terapi. Melalui kesempatan ini, kami ingin mengajak ibu untuk terlibat dalam terapi pengelolaan emosi dengan pemaafan. Terapi ini dilakukan olehdengan bantuan saya sebagai terapis. Baik, sekarang giliran ibu-ibu untuk memperkenalkan diri secara bergantian. Silahkan siapa yang mau memulai terlebih dahulu?

- b. Terapis membagikan dan menjelaskan lembar *informed consent* kepada peserta.

Contoh:

Berikut ini adalah lembar kontrak terapi, kontrak terapi yaitu perjanjian antara saya dan ibu yang bertujuan untuk mengetahui hak dan kewajiban ibu sebagai peserta, serta hak dan kewajiban saya serbagai terapis. Silahkan ibu baca apa yang tertulis dalam lembar kontrak terapi ini, jika ada hal-hal yang kurang dimengerti saya persilahkan ibu untuk bertanya.

- c. Terapis menjelaskan lebih jauh mengenai prosedur, resiko, tujuan dan manfaat terapi yang tertulis dalam *informed consent*. Terapis juga menawarkan kesediaan peserta untuk dapat mengikuti terapi secara sukarela.

Contoh :

Saya akan memberitahukan kepada ibu bahwa terapi ini akan berlangsung selama 9 sesi dalam 3 kali pertemuan. Pertemuan ini akan sangat fleksibel karena akan disesuaikan dengan kondisi ibu. Pada setiap sesi ibu akan diberikan pengetahuan terkait dengan masalah yang ibu hadapi. Dalam terapi ini ada kemungkinan muncul resiko yang tidak menyenangkan. Resiko tersebut bisa berupa rasa lelah dan kehilangan waktu untuk melakukan aktivitas lain karena terapi ini cukup memakan waktu. Adapun waktu yang diperlukan dalam setiap pertemuan yakni sekitar 80-120 menit.

Jika ibu mengikuti terapi ini dengan rutin, ibu akan mengetahui dengan jelas bagaimana terapi ini dapat membantu permasalahan yang sedang ibu hadapi. Terapi ini dilaksanakan tanpa memungut biaya apapun dan ibu akan mendapatkan beberapa fasilitas sebagai penunjang terapi. Dalam terapi ini akan ada beberapa kegiatan yang dilakukan untuk memantau perkembangan ibu diantaranya yaitu pengisian skala, pengisian lembar kerja, wawancara, observasi, maupun perekaman. Semua kegiatan tersebut akan dilakukan untuk mempermudah proses jalannya terapi ini. Akan tetapi ibu jangan khawatir, selama proses terapi berlangsung informasi yang ibu berikan akan kami jamin kerahasiaannya, hanya orang-orang dalam terapi ini yang mengetahui informasi tersebut. Semua catatan akan disimpan dengan cermat oleh pelaksana, dan nama ibu tidak akan tertulis dalam laporan atau artikel yang berkaitan dengan penelitian ini. Baik, sejauh ini apakah masih ada yang ditanyakan?

*Baiklah ibu-ibu sekalian, berdasarkan penjelasan yang sudah saya uraikan tadi apakah ada diantara ibu yang merasa keberatan? Jika tidak, apakah ibu bersedia untuk mengikuti terapi ini? Jika iya, saya persilahkan ibu untuk menandatangani kontrak terapi sebagai bukti perjanjian kita dalam proses terapi ini. **(Lembar informed concent terlampir).***

1.2 . Pemberian lembar *exploration* dan *goal setting*

Tujuan

- a. Asesmen singkat untuk memudahkan terapis mengetahui perasaan-perasaan negatif beserta dampak yang dirasakan oleh peserta
- b. Asesmen singkat untuk memudahkan terapis mengetahui strategi koping yang digunakan peserta dalam menghadapi emosi negatif
- c. Peserta dapat menetapkan *goal setting* dalam mengikuti proses terapi

Waktu : 30 menit

Metode : Pengisian lembar *exploration* dan *goal setting*

Materi : Lembar *exploration*, lembar *goal setting* dan alat tulis

Prosedur :

- a. Terapis membagikan lembar *exploration* serta memberikan penjelasan mengenai cara pengisian. Setelah itu terapis mempersilahkan peserta untuk mengisi dan bertanya jika masih ada hal-hal yang kurang dimengerti.

Contoh:

Berikut ini ada sejumlah pertanyaan yang dapat ibu jawab untuk menggambarkan masalah yang sedang ibu alami. Silahkan ibu jawab sejujur-jujurnya karena akan sangat membantu proses kelangsungan terapi ini. Jika ada hal-hal yang masih kurang dipahami, saya persilahkan ibu untuk bertanya. (Lembar kerja terlampir)

- b. Setelah peserta selesai mengisi lembar *exploration*, terapis kemudian membagikan lembar *goal setting* kepada peserta agar peserta dapat menuliskan harapan selama mengikuti proses terapi.

Contoh :

Baik ibu, terimakasih untuk kesediaannya dalam mengisi lembar kerja. Selanjutnya saya akan membagikan selembar kertas, silahkan ibu isi selembar kertas ini dengan harapan-harapan ibu selama mengikuti proses terapi ini. (Lembar goal setting terlampir)

- c. Setelah semua peserta menulis, terapis kemudian meminta peserta untuk membacakan atau menceritakan hasil yang sudah ditulis dalam lembar *goal setting* kepada peserta lain secara bergantian dan mendiskusikannya.

Contoh :

Ibu semua telah menuliskan apa yang menjadi harapan ibu ketika mengikuti proses terapi ini, silahkan sekarang secara bergantian ibu-ibu membacakan hasil tulisannya kepada peserta yang lain.

1.3. Diskusi Hasil lembar *exploration* dan *goal setting*

Tujuan

- a. Memberikan kesempatan pada peserta *sharing* mengenai hasil pengisian lembar *exploration* untuk menggali lebih dalam emosi-emosi beserta intensitasnya
- b. Peserta bersama terapis mengidentifikasi pikiran dan perilaku yang muncul terkait dengan pengalaman yang menyakitkan
- c. Peserta bersama terapis mengidentifikasi dampak emosi terhadap kesehatan fisik, psikis dan kehidupan sehari-hari
- d. Peserta bersama terapis mengidentifikasi strategi koping yang selama ini digunakan. Terapis menumbuhkan kesadaran kepada peserta bahwa koping yang selama ini digunakan kurang efektif
- e. Psikoedukasi tentang pemaafan untuk mengetahui sejauhmana pemahaman peserta mengenai pemaafan dan memotivasi peserta untuk dapat melakukan pemaafan.

Waktu : 60 menit

Metode : Ceramah, diskusi, *sharing*

Materi : *Handout* psikoedukasi pemaafan (terlampir)

Prosedur :

- a. Terapis meminta peserta untuk *sharing* mengenai pengalaman menyakitkan dan masalah-masalah yang dihadapi sesuai dengan apa yang dituliskan peserta dalam lembar kerja (bagaimana pikiran dan perasannya ketika dihadapkan pada suatu kondisi tersebut, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik, psikis dan kehidupan sehari-hari)

Contoh:

Pada tahap ini, kita akan membahas secara tuntas tentang permasalahan yang sedang ibu hadapi. Ibu telah mengisi lembar kerja, dan saya lihat ibu mengalami gejala-gejala emosi negatif (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi). Apakah ada permasalahan lain yang mengganjal di hati ibu yang belum dituliskan pada lembar kerja ini? Silahkan ibu bercerita karena

dengan bercerita akan membantu ibu meluapkan segala uneg-uneg yang selama ini ibu pendam (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi)

- b. Terapis meminta peserta untuk *sharing* mengenai upaya-upaya (strategi koping) apa saja yang telah dilakukan peserta dalam mengatasi permasalahannya, dan menceritakan bagaimana hasil serta kesulitan-kesulitan yang dialami.

Contoh:

Terimakasih ibu telah mencurahkan segala pikiran dan perasaan ibu, dengan berbagai kesulitan dan hambatan yang ibu rasakan alhamdulillah ibu masih bisa berada disini dengan kondisi sehat. Jika boleh saya bertanya, selain yang tertulis di lembar kerja, apa saja usaha yang telah ibu lakukan dalam mengatasi permasalahan selama ini? Adakah kesulitan yang ibu alami dalam melakukan upaya tersebut? (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi)

- c. Terapis merefleksikan kembali apa yang telah diungkapkan peserta

Contoh:

Baiklah ibu tadi telah menjelaskan dengan rinci seperti apa dan bagaimana masalah yang sedang ibu hadapi. Jadi menurut yang saya tangkap, masalah ibu adalah.....dan cara ibu biasanya mengatasi dengan.....bagus sekali ibu telah berani bicara mengenai permasalahan ibu. Hal ini merupakan salah satu langkah awal yang baik untuk menuju jalan keluarnya.

- d. Terapis memberikan psikoedukasi mengenai *subjective well-being* (emosi-emosi negatif yang timbul terkait dengan permasalahan subjek)

Contoh:

Saya akan menjelaskan mengenai apa itu emosi negatif, apa penyebabnya dan bagaimana hal tersebut dapat mengganggu fisik, emosi, pikiran dan perilaku ibu. (penjelasan singkat). Apakah ada pertanyaan atau tanggapan? (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi)

Baik menyambung pernyataan yang telah ibu sampaikan sebelumnya tampaknya upaya yang telah ibu-ibu lakukan dalam menghadapi masalah kurang begitu efektif ya Bu, seperti..... ibu-ibu terlihat belum bisa menemukan cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan ibu sehingga masih muncul perasaan negatif seperti sedih, marah, benci, tidak tenang, dan merasa bersalah. Benar begitu?(jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi)

Baik, selanjutnya mari kita bicara mengenai salah satu cara yang dapat kita gunakan untuk mengatasi permasalahan yang ibu alami, adapun cara tersebut ialah dengan pemaafan

- e. Terapis memulai dengan memberikan pertanyaan tentang pemaafan sehingga terapis mengetahui sejauhmana pemahaman peserta mengenai pemaafan. Peserta juga bisa berbagi pengalaman tentang rasa memaafkan yang selama ini mereka pahami sehingga para peserta akan lebih meningkatkan peran sertanya dalam proses terapi.

Contoh :

Mari kita berbagi cerita ya bu, menurut ibu susah atau tidak memaafkan oranglain? (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi). Mengapa kita susah memaafkan oranglain yang sudah menyakiti kita? (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi). Menurut ibu, arti memaafkan itu seperti apa ? (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi). Apakah selama ini ibu sudah bisa menerima perlakuan suami dan keluarganya terhadap ibu? (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi). Menurut ibu kenapa ibu belum bisa menerima perlakuan suami dan keluarganya?

- f. Terapis menyimpulkan pemaafan dari hasil diskusi yang telah dilakukan peserta sehingga peserta dapat lebih memahami permasalahan yang dihadapi.

Contoh :

Berdasarkan penjelasan yang sudah ibu-ibu utarakan tadi, dapat saya simpulkan bahwa permasalahan ibu adalah rasa kecewa dan marah terhadap sikap suami yang seharusnya dapat menjadi imam yang baik tapi malah berperilaku sebaliknya. Saya mengerti apa yang ibu rasakan, seperti yang sudah ibu-ibu ceritakan, setiap hari ibu merasa sedih, marah, menyalahkan diri sendiri dan masih sulit untuk menerima semua yang terjadi. Benar begitu ibu?

- g. Terapis memberikan psikoedukasi pemaafan, meliputi pengertian pemaafan, pemahaman yang salah mengenai pemaafan, dan pentingnya memaafkan. Psikoedukasi yang diberikan berfungsi untuk memotivasi subjek agar dapat mengambil keputusan untuk memaafkan. Sehingga subjek dapat menerima apa yang terjadi pada dirinya, tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang lain, dan dapat meningkatkan kualitas hidup meskipun pernah dikecewakan. **(materi psikoedukasi terlampir)**

1.4. Penutup

Tujuan

- a. Agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan
- b. Memotivasi peserta agar dapat berkomitmen tinggi dalam menjalani terapi

Waktu : 10 Menit

Metode : Ceramah

Prosedur :

- a. Terapis bersama-sama peserta mengevaluasi semua materi yang telah dibahas pada pertemuan pertama.
- b. Terapis memberikan penguatan terhadap peserta agar dapat berkomitmen tinggi dalam menjalani proses terapi selanjutnya.

PERTEMUAN II

MEMUTUSKAN MEMAAFKAN DAN MELAKUKAN PEMAAFAN

2.1. *Review* materi pertemuan sebelumnya

Tujuan

- a. Melihat sejauh mana pemahaman peserta terkait materi yang telah disampaikan pada pertemuan pertama
- b. Melihat keadaan peserta setelah pertemuan pertama

Waktu : 30 menit

Metode : *Sharing* dan tanya jawab

Prosedur :

- a. Terapis membuka pertemuan kedua dan menanyakan kabar peserta setelah mengikuti terapi pada pertemuan pertama.

Contoh:

Assalammualaikum, selamat pagi/siang/sore, bagaimana kabarnya hari ini ibu-ibu? Semoga kita semua dalam keadaan sehat ya Bu. Terimakasih atas kesediaan ibu untuk kembali hadir pada pertemuan kedua. Sampai pada pertemuan hari ini, apakah ada yang ingin ibu tanyakan? Boleh mengenai hal yang saya sampaikan kemarin atau hal lainnya (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi).

- b. Peserta diminta berbagi pengalaman setelah mengikuti terapi pemaafan pada pertemuan pertama. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah peserta mengalami perubahan setelah mengetahui lebih jauh mengenai pemaafan atau tidak.

Contoh:

Sebelum masuk ke tahap berikutnya, saya ingin mengetahui bagaimana perasaan ibu dan keadaan ibu pasca pertemuan pertama. Apakah ibu-ibu berkenan untuk menceritakannya? Mungkin tentang kegiatan yang sudah ibu lakukan sesuai dengan apa yang kita bahas kemarin (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi).

- c. Terapis meminta peserta untuk menentukan level *subjective well-being* dari rentang 0-10 berdasarkan dengan apa yang dirasakan

Contoh:

Baiklah setelah ibu menceritakan apa saja yang ibu lakukan pasca pertemuan kita kemarin, saya akan meminta ibu-ibu untuk membayangkan angka 0-10. Dimana 0 menunjukkan bahwa seseorang tidak memiliki masalah sama sekali dan 10 adalah kondisi dimana seseorang sudah sangat bermasalah. Menurut ibu, ibu berada di kondisi nomor berapa? (Jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi). Menurut ibu, mengapa ibu berada di posisi tersebut?

d. Terapis merefleksikan kembali apa yang telah dibahas bersama peserta sebelumnya

Contoh:

Berdasarkan apa yang telah ibu-ibu sampaikan tadi, sepertinya memang ibu-ibu belum bisa memaafkan kesalahan yang sudah dilakukan oleh oranglain terhadap ibu sehingga masih ada emosi negatif berupa sedih, marah, benci, tidak tenang, merasa bersalah dsb. Benar begitu?(jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi)

Tampaknya ibu-ibu belum menemukan upaya efektif untuk menghadapi permasalahan ini ya bu..Baik, selanjutnya mari kita berbicara lebih lanjut mengenai pemaafan dan bagaimana kita belajar untuk memaafkan oranglain yang telah menyakiti kita

2.2. Pemberian lembar *goodwill to repair* dan *reframing*

Tujuan

- a. Mengulas kembali permasalahan peserta untuk meningkatkan kesadaran bahwa apa yang selama ini dilakukan tidak berhasil
- b. Mengajak peserta melihat permasalahan dari sudut pandang orang yang menyakiti
- c. Memutuskan memaafkan dan melakukan pemaafan dengan cara bersikap baik terhadap pelaku (suami dan keluarganya)

Waktu : 90 menit

Metode :

1. Pengisian lembar *goodwill to repair* dan *reframing*
2. Ceramah
3. *Sharing*, tanya jawab & pemberian umpan balik
4. Pemberian tugas rumah

Materi : lembar *goodwill to repair*, lembar *reframing*, alat tulis

Prosedur :

- a. Terapis membagikan lembar kerja *goodwill to repair*, serta memberikan penjelasan mengenai cara pengisian. Setelah itu, terapis mempersilahkan peserta untuk mengisi, dan mempersilahkan peserta untuk bertanya jika masih ada hal yang kurang dimengerti

Contoh:

*Berikut ini ada sejumlah pertanyaan yang dapat ibu jawab. Silahkan ibu jawab sejujurnya karena akan sangat membantu proses kelangsungan terapi ini. Jika masih ada hal-hal yang kurang dipahami, saya persilahkan ibu untuk bertanya (**lembar goodwill to repair terlampir**).*

- b. Terapis membagikan lembar kerja *reframing*, serta memberikan penjelasan mengenai cara pengisian. Setelah itu, terapis mempersilahkan peserta untuk mengisi, dan mempersilahkan peserta untuk bertanya jika masih ada hal yang kurang dipahami.

Contoh:

*Berikut ini ada sejumlah pertanyaan yang dapat ibu jawab. Silahkan ibu jawab sejujurnya karena akan sangat membantu proses kelangsungan terapi ini. Jika masih ada hal-hal yang kurang dipahami, saya persilahkan ibu untuk bertanya (**lembar reframing terlampir**).*

- c. Terapis bersama-sama peserta membahas hasil lembar kerja *goodwill to repair* dan *reframing* yang telah diisi oleh peserta.
- d. Terapis mengajak peserta mulai belajar memaafkan dengan meminta peserta agar dapat lebih bersikap baik terhadap suami maupun keluarganya.

Contoh :

Untuk tugas di rumah saya ingin ibu mengungkapkan kepada orang yang telah menyakiti bahwa ibu telah memaafkan dan menerimanya kembali. Selain itu diharapkan ibu juga dapat kembali bersikap lebih baik terhadap suami dan keluarganya. Saya harap besok pada pertemuan terakhir kita dapat sharing terhadap apa yang telah ibu lakukan.(sebelumnya terapis bersama-sama peserta sudah menentukan target perilaku yang akan dilakukan)

2.3. Penutup

Tujuan

- a. Agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan
- b. Memotivasi peserta agar dapat berkomitmen dalam menjalani terapi

Waktu : 10 Menit

Prosedur :

- a. Terapis bersama-sama peserta mengevaluasi semua materi yang telah dibahas pada pertemuan kedua.
- b. Terapis memberikan penguatan terhadap peserta agar dapat berkomitmen tinggi untuk menjalani proses terapi berikutnya.

PERTEMUAN III

Pendalaman (menemukan manfaat memaafkan)

3.1. *Review* materi pertemuan sebelumnya

Tujuan

- a. Membahas tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya (bersikap lebih baik terhadap suami beserta keluarganya)
- b. Peserta dapat menemukan manfaat dari proses memaafkan dan merasakan kebebasan dari kungkungan emosional
- c. Peserta dapat menentukan tujuan hidup baru setelah melewati proses terapi

Waktu : 60 menit

Metode : *sharing*, diskusi dan pemberian umpan balik

Prosedur :

- a. Terapis membuka sesi pertemuan ketiga dan menanyakan kabar peserta setelah pertemuan kedua.

Contoh:

Assalamualaikum selamat pagi/siang/sore, bagaimana kabarnya hari ini? Semoga kita semua dalam keadaan sehat ya Bu. Terimakasih atas kesediaan ibu untuk kembali hadir pada pertemuan yang terakhir. Sampai pada pertemuan hari ini, apakah ada yang ingin ditanyakan? Boleh mengenai hal yang saya sampaikan kemarin atau hal yang lainnya (jeda)

- b. Terapis meminta peserta untuk menceritakan bagaimana keadaan peserta pasca pertemuan kedua.

Contoh:

Sebelum masuk ke tahap selanjutnya, saya minta kesediaan ibu-ibu untuk menceritakan bagaimana perasaan ibu, bagaimana keadaan ibu dan kegiatan apa saja yang ibu lakukan setelah pertemuan kemarin. Silahkan ibu-ibu saling berbagi cerita dengan yang lainnya secara bergantian.

- c. Terapis membahas tugas rumah mengenai bersikap lebih baik terhadap suami beserta keluarganya dan menggalinya lebih lanjut

Contoh:

Bagaimana dengan tugas rumah yang telah kita sepakati bersama kemarin? apakah ibu sudah melakukannya? Boleh ibu ceritakan secara bergantian?

- d. Terapis menjelaskan bahwa dalam melakukan pemaafan tidak perlu adanya suatu paksaan karena memaafkan memang membutuhkan waktu, terapis memberikan motivasi bahwa peserta telah melakukan hal dengan benar. Dengan membuka pikiran untuk tidak berpikir sempit mengenai permasalahannya merupakan suatu awal yang sangat bagus bagi peserta.
- e. Terapis memberikan skala *subjective well-being* untuk mengukur *subjective well-being* peserta
- f. Terapis mengajak peserta menuliskan harapan kedepan untuk menemukan tujuan hidup yang baru. Terapis memberikan lembaran untuk diisi peserta (**terlampir**) dan kemudian membahasnya secara bersama.

3.2 evaluasi dan terminasi

Tujuan :

- a. Untuk melihat hasil yang telah dicapai selama terapi
- b. Mengakhiri terapi

Waktu : 15 menit

Metode : diskusi dan pemberian umpan balik

Prosedur :

- a. Terapis mengevaluasi semua pertemuan dari pertama hingga akhir

Contoh:

Pada sesi terakhir ini, saya akan membahas tentang proses yang telah ibu peroleh selama terapi. Apakah harapan kita pada saat awal terapi telah tercapai? apa manfaat yang ibu rasakan selama mengikuti proses terapi?

- b. Terapis melakukan terminasi dan menutup pertemuan. Terapis mengatakan bahwa terapi ini tidak berakhir sampai disini. Beberapa minggu kedepan subjek akan dikur kembali tingkat *Subjective well-being*. Oleh karenanya, diharapkan subjek dapat terus mempraktekan apa yang telah dipelajari selama proses terapi agar efek yang dirasakan akan maksimal.

Contoh:

Saya harap ibu-ibu dapat melakukan dan mengulangi apa yang sudah kita pelajari. Hati kita akan terus diliputi rasa marah, sedih, dendam, sakit, serta merasa bersalah apabila terus-menerus menyimpan kekecewaan, oleh karena itu maafkanlah niscaya hati kita akan terbebas dari emosi negatif dan perasaan kita menjadi tenang. Terimakasih untuk hari ini, kita akan bertemu beberapa minggu kedepan, semoga kita bertemu dalam keadaan yang lebih baik, bisa memaafkan dan dapat menerima apapun yang terjadi dalam hidup kita. Selamat pagi/siang/sore. Wassalamu'alikum wr wb

Lampiran Modul

PROSEDUR TERAPI

Terapi ini akan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, dimulai pada tanggal 10, 11 dan 16 Juni 2014. Penelitian ini dilakukan dalam 9 sesi dari tiga kegiatan pokok. Adapun kegiatan pokok dari penelitian ini terdiri dari: 1) *exploration* (mengungkap kemarahan), 2). Memutuskan dan melakukan pemaafan, 3). Pendalaman.

PENGUNDURAN DIRI

Dalam kegiatan ini Ibu diberi kebebasan untuk menentukan apakah ingin berpartisipasi atau tidak. Keputusan Ibu tidak berpengaruh terhadap apapun. Jika dalam mengikuti proses terapi ini ada pertanyaan yang tidak ingin Ibu jawab Ibu boleh menolak. Selain itu Ibu juga dapat berhenti maupun mengundurkan diri kapanpun Ibu mau jika dalam jalannya terapi Ibu mengalami kendala.

RESIKO KEIKUTSERTAAN

Pelaksanaan terapi ini dilakukan secara gratis. Dalam satu kali pertemuan terapi ini akan memakan waktu 80-120 menit sehingga menimbulkan resiko keikutsertaan berupa hilangnya waktu istirahat maupun beraktifitas. Adapun manfaat jika Ibu mengikuti proses terapi ini dari awal hingga akhir maka Ibu akan merasakan banyak manfaat terkait dengan permasalahan yang Ibu alami.

KERAHASIAAN

Informasi yang Ibu berikan dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya. Hanya orang-orang dalam penelitian yang mengetahui informasi tersebut. Semua catatan akan disimpan dengan cermat oleh peneliti dan nama-nama partisipan tidak akan tertulis dalam laporan maupun artikel yang bersangkutan dengan peneliti.

Lembar Persetujuan Partisipan

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No Telp :

Berdasarkan lembar penjelasan penelitian yang telah saya baca dan diskusikan dengan saudarasaya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya telah memahami prosedur pelaksanaan terapi sebagaimana yang dijelaskan. Keikutsertaan saya sepenuhnya atas dasar keinginan saya pribadi tanpa ada paksaan, bujukan atau dibawah ancaman pihak manapun.

Responden

Lembar Goal Setting

Tuliskan harapan anda dalam mengikuti proses terapi ini:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Lembar *Exploration*

- 1) Gambarkanlah peristiwa atau pengalaman yang membuat anda tidak nyaman atau merasa tersakiti (jika banyak peristiwa yang menyakitkan fokuslah pada peristiwa yang paling baru menyakitkan)
- 2) Apa saja yang anda pikirkan mengenai peristiwa tersebut?
- 3) Perasaan apa saja yang menyertai peristiwa tersebut? Tuliskan perasaan paling kuat terkait peristiwa tersebut.
- 4) Bagaimana respon anda ketika peristiwa tersebut terjadi?
- 5) Apa yang anda lakukan untuk mengatasi peristiwa tersebut?

Psikoedukasi Pemaafan

a. Pengertian Pemaafan

Pemaafan adalah kemauan untuk membebaskan diri dari kemarahan, kebencian, anggapan negatif, dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang yang telah menyakiti sambil menumbuhkan perasaan belas kasih, kemurahan hati bahkan cinta.

b. Objek yang dimaafkan

Tidak semua orang atau hal harus dimaafkan, karena pemaafan hanya dilakukan pada orang yang telah melanggar hak dan martabat anda. Pemaafan juga dapat dilakukan pada:

1). Diri sendiri.

Seseorang seringkali menginginkan sesuatu dalam hidupnya, namun tidak jarang dalam menginginkan sesuatu tersebut seseorang mengalami hambatan atau kekecewaan, hal ini dapat membuat seseorang menyalahkan diri sendiri karena tidak mampu mencapai apa yang diinginkannya.

2). Tuhan

Seorang beragama yang mengalami peristiwa hidup tertentu dapat menganggap bahwa sesuatu yang terjadi dalam hidupnya karena 'ulah' Tuhan. Ia dapat mempersalahkan Tuhan karena memberikan peristiwa tersebut kepadanya.

3). Mertua

Hubungan menantu dan mertua diikat oleh hubungan pernikahan. Dalam hal ini seringkali menantu berharap bahwa mertua dapat memperlakukan dirinya secara baik. Namun pada kenyataannya apa yang diharapkan menantu tidak selalu terjadi, sehingga dapat membuat menantu merasa menjadi korban dan menimbulkan perasaan kecewa bahkan dendam.

4). Suami

Menikahnya dua insan yang berbeda rentan menimbulkan kesalahpahaman dan prasangka. Kesalahpahaman bisa menimbulkan percecokkan yang membuat salah satu pihak atau kedua pihak terluka. Tindakan-tindakan kasar, baik berupa kata maupun tindakan dapat membuat luka batin semakin dalam.

5). Saudara ipar

Dalam hubungan dengan saudara ipar, seseorang akan mempertimbangkan bagaimana penilaian pasangannya apabila ia bertindak. Seringkali kondisi tersebut membuat seseorang merasa tidak nyaman saat saudara iparnya melakukan suatu tindakan yang menyinggung harga dirinya. Tak jarang seseorang mengalami dilema antara menegakkan harga diri dengan menjaga perasaan pasangan. Hal ini dapat membuat seseorang terpuruk dalam keadaan marah di dalam diri, dan bila ini tak kunjung usai sangat mungkin kemarahan itu keluar dan merusak hubungannya dengan pasangan.

a. Pemahaman yang salah mengenai pemaafan

Berikut ini adalah pemahaman yang salah mengenai pemaafan:

- 1). Melupakan peristiwa
- 2). Hanya sebatas perkataan
- 3). Tidak mengadili
- 4). Selalu harus diiringi perdamaian

b. Memaafkan melampaui

- 1). Menerima apa yang terjadi
- 2). Mengendalikan kemarahan
- 3). Bersikap netral
- 4). Membuat diri sendiri merasa nyaman

c. Manfaat memaafkan

Berikut ini adalah beberapa manfaat dari memaafkan:

- 1). Hubungan menjadi positif dan sehat
- 2). Tekanan darah menjadi lebih normal
- 3). Penurunan stress
- 4). Kemarahan mereda
- 5). Memiliki keterampilan mengelola kemarahan dengan baik
- 6). Tekanan jantung menurun
- 7). Menurunkan gejala depresi dan kecemasan
- 8). Meningkatkan kesehatan jiwa dan raga

Lembar *goodwill to repair*

- 1) Ingatlah peristiwa masa lalu beserta segala emosi yang menyertainya. Apa sajakah strategi yang anda lakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut? Apakah berhasil?
- 2) Menurut anda apa konsekuensinya jika anda tetap tidak memaafkan pelaku (pasangan dan keluarga pasangan)?
- 3) Menurut anda apa manfaatnya jika anda memaafkan pelaku?
- 4) Sikap manakah yang akan anda pilih?

Lembar *Reframing*

- 1) Menurut anda apa alasan yang membuat pasangan anda menyakiti anda?
- 2) Apa yang anda lakukan seandainya anda dihadapkan pada kondisi yang sama?
- 3) Apa yang anda pelajari mengenai peristiwa yang menimpa anda?
- 4) Pikirkanlah hal positif terkait dengan pasangan anda dan tuliskan
- 5) Yakinkah anda untuk memaafkan pasangan?
- 6) Bagaimana anda melakukan pemaafan itu? Apa yang akan anda lakukan dan katakana untuk menunjukkan bahwa anda mulai memaafkan?

LEMBAR SARAPAN KZI

