

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) TERHADAP
PENINGKATAN *FORGIVENESS* NARAPIDANA YANG AKAN BEBAS**

SKRIPSI



Oleh:

Umumatul Adzibah

NIM. 15410160

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2019

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) TERHADAP
PENINGKATAN *FORGIVENESS* NARAPIDANA YANG AKAN BEBAS**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Umumatul Adzibah

NIM. 15410160

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) TERHADAP
PENINGKATAN *FORGIVENESS* NARAPIDANA YANG AKAN BEBAS**

SKRIPSI

Oleh:

**Umumatul Adzibah
NIM. 15410160**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi



**Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) TERHADAP
PENINGKATAN *FORGIVENESS* NARAPIDANA YANG AKAN BEBAS**

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal 21 Mei 2019

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Anggota Penguji Lain

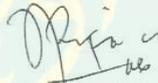
Penguji Utama



Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003



Dr. Elok Halmatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 19740518 200501 2 002
Anggota



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 2019

Mengesahkan

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Umumatul Adzibah
NIM : 15410160
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat dengan judul "**Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Peningkatan Forgiveness Narapidana yang Akan Bebas**", adalah benar-benar hasil karya sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi.

Malang, 28 Mei 2019

Penulis,



Umumatul Adzibah
NIM. 15410160

MOTTO

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (الأعراف: ١٩٩)

“Jadilah engkau pemaaf dan menyuruhlah kepada kebaikan, serta berpalinglah dari orang-orang bodoh.” (QS. Al-A'raf: 199)

“Forgiveness does not change the past, but it does enlarge the future.”
-Paul Lewis-



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil ‘Aalamiin... Dengan segala kerendahan hati,

Saya persembahkan karya kecil ini :

Kepada orangtua saya tercinta dan semua orang yang telah menaruh harapan kesuksesan pada saya dalam setiap do’anya...

Teruntuk para guru yang tak pernah lelah dan bosan dalam membimbing dan menyalurkan ilmunya...

Dan teruntuk kalian sahabat-sahabat saya yang selalu menemani perjalanan dan setiap langkah perjuangan ini...

Saya persembahkan karya ini untuk kalian semua... ☺



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil 'Almiin... Segala puji syukur kehadiran Allah *Subahanahu Wa Ta'ala* atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan dan limpahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat beliau yang telah membawa kita dari masa kegelapan menuju masa yang terang benderang, yakni *Diin al Islam*.

Karya ini tidak akan tertulis tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Oleh karena itu, perkenankan saya selaku peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si. selaku ketua jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Yulia Solichatun, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi dan guru yang memotivasi, terima kasih atas waktu, bimbingan, motivasi, dan kesediaan ibu mendengarkan curahan-curahan hati ketika proses bimbingan skripsi. Terimakasih atas *support* yang mampu membangkitkan saya. Terimakasih banyak.
5. Dr. Endah Purwaningtyas, M.Psi selaku dosen wali yang selalu memberikan bimbingan selama masa studi peneliti di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Bapak dan Ibu Dosen beserta staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mengajarkan ilmunya kepada peneliti selama belajar di perguruan tinggi ini.
7. Kedua orang tua peneliti yang tercinta yaitu Bapak Moh. Aminadi, dan Ibu Syamsiyah yang telah mendo'akan anak-anaknya di setiap solatnya, yang tidak pernah saya ketahui seberapa banyak tetes keringat dan air mata yang jatuh untuk menjadikan anaknya manusia terbaik.

8. Meisuroh L.Wardah., Moh. Ibnu Islami, Moh. Ruslan Amin, saudara-saudaraku yang selalu meramaikan kehidupan saya dengan segala keunikan mereka serta penghibur hari-hariku.
9. Siti Aisyah, sahabat terbaikku yang darinya aku belajar banyak hal, yang dengannya saling bertukar cerita, pandangan, ke'gila'an, dan hal-hal yang tidak bisa aku utarakan. Aku selalu merindukanmu...
10. Riananda, Anggi, Mia, Titi, Yuliniar, Wahyu Gita yang telah membantu berjalannya proses panjang penelitian ini.
11. Teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan '15 Dandelion yang telah membersamaiku dan berbagi semangat menuju kesuksesan.
12. Riananda R.C. dan Naila Imroatul M. geng perpus ala-ala hingga geng cerita haha hihi.
13. Teman-teman ceritaku, Hanna, Izza, Cunul, lilin, Novia, Kiyol, Isa, terimakasih untuk semangat, motivasi, dan cerita-cerita kalian.
14. Teman-teman LSO Jurnalistik yang telah memberiku pengalaman dan berbagi kecintaan menulis.
15. AVREALZOIXIA, di manapun kalian, terimakasih sudah berbagi 'semoga' dan berbagi cerita.
16. Teruntuk semua orang yang telah terlibat dalam proses pengerjaan skripsi ini (sekecil apapun itu), karena kita tak pernah tahu, senyum terlengkung siapa yang mengobarkan semangat dan karena kita tak pernah tahu do'a mana yang Allah ijabahi saat berucap "Semoga".

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 2 Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
مستخلص البحث	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan	12
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORI	
A. <i>Forgiveness</i>	14
1. Pengertian <i>Forgiveness</i>	14
2. Dimensi <i>Forgiveness</i>	19
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Forgiveness</i>	23
B. <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	27
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	27
2. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	31
3. Aplikasi <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	32
C. Efektivitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap Peningkatan <i>Forgiveness</i>	36
D. Hipotesis.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	41
B. Identifikasi Varibel Penelitian	42

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
D. Prosedur Eksperimen	44
E. Subjek Penelitian	48
F. Kontrol Validitas Penelitian	49
G. Pengukuran	51
H. Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Pelaksanaan Penelitian	56
1. Gambaran Lokasi Penelitian	56
2. Waktu dan Tempat	57
3. Prosedur Pengumpulan Data dan Karakteristik Subjek Penelitian	57
B. Hasil Analisis Data	60
1. Deskripsi Tingkat <i>Forgiveness</i> Subjek Sebelum Diberikan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	60
2. Efektivitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap Peningkatan <i>Forgiveness</i>	62
C. Pembahasan	64
1. Tingkat <i>Forgiveness</i> Subjek Sebelum Diberikan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	64
2. Efektivitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap Peningkatan <i>Forgiveness</i>	71
BAB V PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	47
Tabel 3.2 <i>Blue Print Heartland Forgiveness Scale</i>	51
Tabel 3.3 <i>Blue Print Aiken's V</i>	53
Tabel 3.4 Norma Kategorisasi <i>Forgiveness</i>	55
Table 4.1 Hasil Analisis Deskriptif	60
Tabel 4.2 Kategorisasi Tingkat <i>Forgiveness</i>	60
Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> Subjek Penelitian	61
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	62
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i>	63
Tabel 4.6 Nilai Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	64

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01 Skala *Pretest Forgiveness*
- Lampiran 02 Skala *Postest Forgiveness*
- Lampiran 03 Hasil Penilaian Aiken's V
- Lampiran 04 Data Responden Penelitian *Pretest* dan *Postest*
- Lampiran 05 Hasil Analisis Data SPSS
- Lampiran 06 *Informed Consent*
- Lampiran 07 Modul *Cognitive Behavior Therapy*
- Lampiran 08 Contoh Lembar Kerja Subjek Penelitian
- Lampiran 09 Dokumentasi
- Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 11 Bukti Konsultasi Skripsi

ABSTRAK

Adzibah, Umumatul. (2019). Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* terhadap peningkatan *Forgiveness* Narapidana yang akan Bebas.

Pembimbing : Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Kebebasan adalah hal yang paling ditunggu narapidana. Meski demikian, dalam diri mereka terkadang muncul kekhawatiran-kekhawatiran akibat dari kesalahan yang telah mereka perbuat sekaligus harapan dan rencana ketika mereka bebas. Salah satu rencana narapidana ketika bebas adalah rencana balas dendam. Hal ini dikarenakan tak jarang dari narapidana ketika masuk ke Lapas dijebak oleh temannya, sehingga salah satu rencana ketika narapidana bebas adalah balas dendam yang menunjukkan bahwa subjek kurang dalam memaafkan. Konsep *Forgiveness* berkorelasi dengan kognitif individu yakni berfokus pada sikap dan perilaku korban, pelaku, dan pelanggaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Efektivitas Cognitive behavior Therapy* terhadap Peningkatan *Forgiveness* Narapidana yang akan bebas.

Forgiveness dalam sebuah pelanggaran merupakan suatu susunan yang dirasakan pelaku, korban, dan kronologi pelanggaran diubah dari negatif menjadi netral atau positif. Oleh karena itu, objek pemaafan mungkin berupa diri sendiri, orang lain atau situasi yang orang lihat sebagai sesuatu yang di luar kendali (seperti: nasib, sakit, atau bencana alam). Aspek *Forgiveness* menurut Thompson adalah *Self Forgiveness*, *Interpersonal Forgiveness*, dan *Forgiveness of Situations* (Thompson, et al., 2005). *Cognitive Behavior* memiliki konsep bahwa pemikiran manusia terbentuk dari proses stimulus – kognisi – respon (SKR) (Putranto, 2016).

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design* dengan pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Subjek penelitian ini merupakan narapidana Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang yang berada pada tahap 4 dengan jumlah 12 orang pada kelompok eksperimen. Perlakuan yang diberikan adalah *Cognitive Behavior Therapy*. alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Heartland Forgiveness Therapy* (HFS) dari Thompson et. al (2005).

Adapun analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test* menggunakan SPSS 23for Windows diperoleh nilai t-hitung sebesar -5,144 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil *Pretest* dan *Posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* efektif dalam meningkatkan *Forgiveness* narapidana yang akan bebas.

Kata kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, *Forgiveness*, Narapidana

ABSTRACT

Adzibah, Umumatul. (2019). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy on increasing Forgiveness of Prisoners who Will Be Free.

The Advisor: Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Freedom is the thing most awaited prisoners. Even so, in themselves sometimes worries arise as a result of the mistakes they have made as well as hopes and plans when they are free. One of the prisoners' plans when they were free was a plan of revenge. This is because not infrequently from prisoners when they enter *Lapas* (Correctional Institution) are trapped by their friends, so one of the plans when prisoners are free is revenge which shows that the subject is lacking in forgiveness. The Forgiveness concept correlates with individual cognitive, which focuses on the attitudes and behavior of victims, perpetrators, and violations. This study aims to determine the effectiveness of cognitive behavioral therapy towards increasing forgiveness of prisoners who will be free.

Forgiveness in a violation is an arrangement felt by the perpetrator, the victim, and the violation chronology is changed from negative to neutral or positive. Therefore, the object of forgiveness may be self, others or situations that people see as something out of control (such as: fate, illness, or natural disasters). The Forgiveness aspect according to Thompson is Self Forgiveness, Interpersonal Forgiveness, and Forgiveness of Situations (Thompson, et al., 2005). Cognitive Behavior has the concept that human thinking is formed from a stimulus process - cognition - response (SKR) (Putranto, 2016).

This experimental study used the design of one group pretest-posttest design with sampling using purposive sampling. The subject of this study was the prisoner of the Kelas IIA Malang Women's Penitentiary in stage 4 with a total of 12 people in the experimental group. The treatment given is Cognitive Behavior Therapy. The measuring instrument used in this study is an adaptation of Heartland Forgiveness Therapy (HFS) from Thompson et. al (2005).

The data analysis using Paired Sample t-Test using SPSS 23 for Windows obtained t-count value of -5.144 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$) which indicates that there are differences in the average pretest and posttest results. So it can be concluded that Cognitive Behavior Therapy is effective in increasing Forgiveness of prisoners who will be free.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Forgiveness, Prisoners

مستخلص البحث

الأديبة أمومة (٢٠١٩) فعالية العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavior Therapy) في زيادة العفو (Forgiveness) للسجناء الذين سيكونون أحراراً.

المشرفة : الدكتورة يوليا صالحه، الماجستير

الحرية هي أكثر شيء ينتظره السجناء. ومع ذلك ، في بعض الأحيان تنشأ المخاوف في حد ذاتها نتيجة للأخطاء التي ارتكبوها وكذلك الآمال والخطط عندما تكون حرة. إحدى خطط الأسرى عندما أطلقوا سراحهم كانت خطة للانتقام. هذا لأنه ليس من المعتاد على السجناء عادة عند دخول السجن (Lembaga Pemasyarakatan) أن يكونوا محاصرين من قبل أصدقائهم ، لذا فإن أحد الخطط التي يكون فيها السجناء أحراراً هو الانتقام مما يدل على أن الموضوع يفتقر إلى العفو. يرتبط مفهوم العفو بالإدراك الفردي ، الذي يركز على مواقف وسلوك الضحايا والجناة والانتهاكات. تهدف هذا البحث إلى تحديد فعالية العلاج السلوكي المعرفي نحو زيادة العفو للسجناء الذين سيكونون أحراراً.

العفو في المخالفة هو ترتيب يشعر به الجاني والضحية ، ويتم تغيير التسلسل الزمني للانتهاك من سلبي إلى محايد أو إيجابي. لذلك ، قد يكون موضوع العفو ذاتياً أو الآخرين أو المواقف التي يرى الناس أنها شيء خارج عن السيطرة (مثل: المصير أو المرض أو الكوارث الطبيعية). الجانب العفو وفقاً لطومسون هو العفو الذاتي ، والعفو بين الأشخاص ، وعفو المواقف (طومسون ، وآخرون ، ٢٠٠٥). السلوك المعرفي لديه مفهوم أن التفكير البشري يتكون من عملية التحفيز - الإدراك - الاستجابة (SKR) (فوترتو ، ٢٠١٦).

استخدمت هذا البحث التجريبي تصميم مجموعة ما قبل الاختبار التجريبي مع أخذ العينات باستخدام أخذ العينات الهادفة. كان موضوع هذه الدراسة هو سجين سجن كلاس IIA مالانج للسيدات في المرحلة 4 مع ما مجموعه 12 شخصاً في المجموعة التجريبية. العلاج المعطى هو العلاج السلوكي المعرفي. أداة القياس المستخدمة في هذه الدراسة هي تكيف من علاج هارتلاند للصفح (Heartland Forgiveness Scale) من طومسون ، وآخرون (٢٠٠٥).

حصل تحليل البيانات باستخدام اختبار إقران العينة المقترنة باستخدام SPSS 23 لنظام التشغيل Windows على قيمة حساب t بقيمة -5,144. بأهمية 0.000 ($p < 0.05$) مما يشير إلى وجود اختلافات في متوسط نتائج الاختبار التمهيدي و البعدي. لذلك يمكن الاستنتاج أن العلاج السلوكي المعرفي فعال في زيادة العفو للسجناء الذين سيكونون أحراراً.

الكلمات الأساسية : العلاج السلوكي المعرفي ، العفو ، السجناء

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Narapidana merupakan seorang terdakwa yang telah dijatuhi vonis hukuman karena telah melakukan tindak pidana dan hak-haknya sebagai warga Negara telah dibatasi di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas). Sebagaimana UU No.12 tahun 1995 menyebutkan bahwa: melindungi dan membina agar narapidana menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri, tidak mengulangi tindak pidana dan dapat diterima oleh lingkungan sosial (Utama & Dewi, 2015).

Berdasarkan data terakhir *System Database Pemasyarakatan* (SDP) Direktorat Jendral Lapas, didapatkan jumlah total narapidana di Indonesia sebanyak 249.144 jiwa dengan rincian narapidana sebanyak 177.215 jiwa dan tahanan sebanyak 71.929 jiwa tanggal 21 September 2018 (<http://smslap.ditjenpas.co.id>, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa pelaku kejahatan di Indonesia tergolong banyak dengan jumlah narapidana dan tahanan yang telah melebihi kapasitas pada masing-masing Lembaga Pemasyarakatan.

Kebebasan merupakan hal yang paling ditunggu bagi para narapidana di lembaga pemasyarakatan (Utama & Dewi, 2015). Sebagaimana hasil observasi diperoleh, bahwasanya kehidupan Lapas terisolasi dari kehidupan luar, ruang gerak yang sempit, dan kebebasan yang harusnya dimiliki terbatas (hasil Observasi: Juli, 2018). Keterbatasan dalam terpenuhinya hak-hak

kemanusiaan yang terbatas atau tidak sebagaimana orang di luar Lapas pada umumnya, menjadikan kebebasan adalah hal yang paling ditunggu setiap narapidana. Meskipun, dalam diri mereka terkadang muncul kekhawatiran-kekhawatiran akibat dari kesalahan yang telah mereka perbuat sekaligus harapan dan rencana ketika mereka bebas. Sejalan dengan penelitian Andriyani (2011) bahwa narapidana wanita memiliki rencana ketika akan bebas, seperti memenuhi kebutuhan hidup, meminta maaf, hingga rencana balas dendam (Andriyani, 2011).

Berdasarkan wawancara, ditemukan bahwa beberapa diantara narapidana yang akan bebas, memiliki perasaan bersalah sehingga kurangnya sikap pemaafan dalam diri mereka. Hal ini dipengaruhi oleh masa lalu yang menyebabkan seorang narapidana masuk ke Lembaga Pemasyarakatan. Sebagaimana hasil wawancara pribadi dengan NZ diperoleh bahwa subjek merasa bersalah atas kesalahan yang telah ia perbuat dan mengakibatkan aset mertuanya banyak disita oleh bank (Hasil wawancara NZ, Agustus 2018). Sebuah pemaafan (*Forgiveness*) yang paling dibutuhkan adalah keberanian untuk jujur atas pengalaman-pengalaman yang paling berat dan traumatik. Ini merupakan proses yang sulit karena berhubungan dengan pengalaman yang tidak mereka kehendaki yang biasanya akan memahami akan keputusan memaafkan jika korban telah melewati masa-masa yang sulit (Afif, 2015).

Bahkan terdapat salah satu narapidana yang berusaha meminta maaf kepada ayahnya, namun ayahnya tidak pernah menerima permintaan maafnya. Meski demikian penyesalan dan usahanya untuk meminta maaf terus ia

lakukan hingga ia akan bebas (Hasil wawancara RI, Agustus 2018). Hall & Fincham (2005) menyebutkan bahwa salah satu factor emosional *Self Forgiveness* adalah rasa bersalah (*Guilt*). Rasa bersalah dapat memunculkan motivasi pelaku untuk mendamaikan perilaku terhadap korban, seperti meminta maaf, dan mencari pemaafan (Hall & Fincham, 2005). Sejalan dengan data yang didapatkan, bahwa dalam proses memaafkan, seseorang dapat dimungkinkan memiliki rasa bersalah dan akan berusaha untuk mencari pengampunan pada orang lain.

Seseorang dapat menyadari kesalahannya, namun terdapat beberapa diantara mereka yang merasa terbebani dengan kesalahan yang telah dilakukan. Mereka masih tebayang-bayang dengan perasaan bersalah. Bahkan jika mengingat kesalahan tersebut akan berdampak pada psikisnya. Sebagaimana hasil wawancara, subjek mengaku bahwa dadanya terasa sakit kalau harus mengingat kesalahannya yang dulu. Subjek merasa bingung dan selalu berusaha melupakannya namun tidak bisa (Hasil Wawancara MS, Agustus 2018).

Bagi seorang pelanggar, empati akan membuat seseorang mampu merasakan penderitaan korban dan melahirkan perasaan bersalah yang kemudian tergerak untuk meminta maaf dan bertanggungjawab atas kerugian korban yang disebabkan oleh pelaku (Afif, 2015). Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa perasaan bersalah ini lahir dari empati yang merupakan salah satu faktor dari pemaafan. Atribusi terhadap kesalahan pelaku juga mendukung terbentuknya pemaafan sebagai wujud dari penyesalan atas

perbuatannya. Penekanan (*Suppression*) terhadap kesalahan yang telah subjek lakukan yang mengakibatkan munculnya anggapan-anggapan dari hasil perbuatannya menjadikan salah satu faktor seseorang sulit untuk memaafkan. Hal ini sejalan dengan pemaparan Wardhati & Faturochman (2006) yang mengungkapkan bahwa faktor-faktor dari pemaafan adalah empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahan, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, dan kualitas hubungan. Didukung oleh McCullough (2001) yang mengungkapkan bahwa faktor-faktor pemaafan adalah empati dan *perspektif taking*, *ruminat* dan *suppression*, *relational closeness*, komitmen dan kepuasan, serta permintaan maaf. Adapun gejala yang mengikuti dari proses pemaafan ini diikuti dengan gejala fisik dan psikis, seperti dada yang terasa sakit dan perasaan bingung.

Athonul Afif (2015) dalam bukunya menyebutkan bahwa ia pernah berdiskusi tentang pemaafan dalam mengingat pelanggaran di masa lalu, yang kemudian muncul dua kubu. Kubu *pertama*, pihak yang mengatakan bahwa pemaafan identik dengan melupakan alasannya jika kita mengingat kesalahan terus menerus sama artinya kita diliputi marah dan dendam. Sedangkan kubu *kedua*, mengatakan pemaafan adalah mengingat dengan cara yang berbeda dengan alasan bahwa tidak mungkin kita mampu memberi maaf apabila kita memaksakan diri untuk melupakan kesalahan tersebut. hal tersebut justru akan menimbulkan amarah dan dendam yang tertunda (Afif, 2015). Hal ini sejalan dengan keadaan yang dirasakan oleh seorang narapidana yang telah melakukan kesalahan di masa lalu, yang mana ia sulit untuk melupakan

kesalahan yang telah ia perbuat dan merengecewakan pihak-pihak terdekatnya. Sebagaimana pendapat penulis terkait diskusi tersebut, condong pada kubu yang menyatakan bahwa pemaafan adalah mengingat dengan cara lain agar tidak menimbulkan dendam dan amarah yang tertunda. Menurut Afif (2015), terdapat beberapa alasan mengapa mengingat penting dalam pemaafan, yakni:

- (1) Mengingat kesalahan di masa lalu dapat menumbuhkan tanggungjawab.
- (2) Mengingat merupakan pintu masuk bagi penyembuhan luka.
- (3) Mengingat dapat mempertahankan garis batas anatar yang benar dan yang salah.
- (4) Mengingat dapat mengantisipasi terulangnya kesalahan yang sama di masa mendatang (Afif, 2015).

Menurut McCullough (2001) *Forgiveness* merupakan suatu mekanisme yang dapat menghalangi seseorang dalam proses menghindari dan membalas dendam, di mana seseorang memadamkan respon negatif dan termotivasi untuk merubahnya menjadi positif sebagai gantinya (McCullough, Forgiving, 2001). Salah satu narapidana mengungkapkan bahwa ia masuk ke Lapas karena terjerat kasus penipuan yang ternyata ia dijebak oleh temannya yang menggunakan KTP nya tanpa bertanggungjawab (Hasil Wawancara SW, Agustus 2018). Subjek lain juga mengungkapkan bahwa ia merasa kecewa karena teman dekatnya menjebakk dirinya, hingga muncul dalam benaknya “*kok bisa gitu*” (Hasil Wawancara BA, Agustus 2018). Kasus ini mengakibatkan seorang narapidana tersebut sulit dalam memaafkan temannya, padahal ia cukup baik dengan temannya tersebut. Pengkhianatan yang dialami korban ini dapat mengakibatkan dirinya memiliki rasa amarah dan dendam.

Sedangkan penelitian Alentina (2016) mengungkapkan bahwa konflik yang terjadi antar hubungan persahabatan dapat diperbaiki dengan Pemaafan yang kemudian akan memberikan dampak psikologis yang positif pada subjek dan hubungan sosialnya (Alentina, 2016). Menurut Enright (2001), Ketika kita mengatakan kita telah memaafkan seseorang, tetapi kita masih menyimpan dendam atau mempertahankan sikap ketidakpedulian, kita hanya mencapai "pengampunan semu". Sebaliknya, menurut Worthington (2001), pengampunan otentik melibatkan transformasi lengkap dalam sikap terhadap pelaku. Diperlukan kemauan untuk mengalami dan mengakui kepada diri sendiri rasa sakit, dan itu melibatkan pengembangan pandangan yang lebih kompleks dari pelaku yang melukai (Doverspike, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara di atas disebutkan bahwa subjek merupakan korban dari pengkhianatan temannya. Kedekatan dalam sebuah pertemanan menjadi salah satu faktor terjadinya sebuah pemaafan. Data di atas memaparkan bahwa pertemanan subjek tergolong dekat. Secara lisan, subjek mengungkapkan bahwa subjek sudah memaafkan, hanya saja di sisi lain subjek juga mengungkapkan bahwa subjek merasa kecewa, sehingga hal ini dapat disebut sebagai "pengampunan semu" sebagaimana yang dipaparkan Enright (2001).

Pengkhianatan yang dilakukan oleh teman dekat atau orang lain, menjadikan kemarahan seseorang meningkat, bahkan dapat menjadikan kemarahan seseorang berlebihan dan berdampak pada sikap agresif. Penelitian Enright, dkk (2016) menyebutkan bahwa dengan adanya peningkatan

pemaafan, maka kemarahan, kecemasan, dan depresi dapat menurun. Sebuah pemaafan yang murni, (yakni dalam perubahan emosi negatif kepada emosi positif) juga dipengaruhi oleh perubahan sikap, selain daripada dipengaruhi oleh afeksi dan kognisi (Enright, et al., 2016).

Proses mengingat akan kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan narapidana dan mengakibatkan dirinya masuk ke Lapas, menjadikan mereka menyesal dan memiliki rasa bersalah atas perbuatannya tersebut. selain daripada itu, bagi narapidana yang akan bebas beberapa di antara mereka muncul pemikiran yang mendistorsi diri mereka akibat dari rasa penyesalan atas kesalahan yang telah diperbuat. Sebagaimana pemaparan salah satu subjek bahwa ia merasa bersalah atas kesalahan dan dosa yang telah ia perbuat. Subjek mengaku telah mengkhianati suami, ibu, dan anak-anaknya (Hasil wawancara MD, Agustus 2018).

Rendahnya pemaafan yang dimiliki seseorang dapat berakibat pada *Psychological Well Being* individu tersebut. Sebagaimana hasil penelitian Raudatussalamah dan Susanti (2014) yang dilakukan di Lapas Klas IIB Pekanbaru menyatakan bahwa semakin tinggi skor pemaafan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada narapidana wanita (Raudatussalamah & Susanti, 2014). Hal ini juga didukung dengan penelitian Zuanny & Subandi (2016) yang menerapkan terapi pemaafan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan *Psychological Well Being* dengan rerata skor 8,7 (Zuanny & Subandi, 2016).

Pemaafan (*Forgiveness*) memiliki tipologi tripartite, yakni, kognisi, afeksi, dan kendala atau paksaan yang mengikuti tindakan pelanggaran (FehrR., Gelfand, & Nag, 2010). Menurut Weick (1995), korelasi kognitif dengan pengampunan yakni berfokus pada sikap dan perilaku korban, pelaku, dan pelanggara. Yakni meliputi konsep niat, tanggungjawab, dan terjadinya pelanggaran tersebut (dalam FehrR., Gelfand, & Nag, 2010). Adapun menurut McCullough, Bono, & Root (2007) korelasi afektif dari pengampunan menggambarkan banyak emosi dan suasana hati yang dialami korban setelah suatu pelanggaran (dalam FehrR., Gelfand, & Nag, 2010). Kendala atau paksaan menggambarkan korelasi pengampunan yang melampaui pelanggaran yang terjadi, yang mana menurut Crowne & Marlowe, (1964) suatu pemaafan dapat terjadi karena korban dengan pelaku memiliki kedekatan hubungan, sehingga secara moral sosial dan ajaran agama, seseorang termotivasi untuk melakukan pemaafan(dalam FehrR., Gelfand, & Nag, 2010).

Pemaafan merupakan kondisi emosi yang memiliki hubungan dengan gejala-gejala kognitif yang kemudian memunculkan interpretasi-interpretasi tertentu atau respon terhadap sebuah kesalahan yang telah dilakukan(Afif, 2015). Berdasarkan kumpulan literatur yang telah dikaji dari DiBlasio, 2000; Enright, Freedman & Rique, 1998; McCullough et al., 1998, menyatakan bahwa individu selain bertransformasi dalam bentuk afektif, motivasi, dan perilaku, ia juga bertransformasi melalui kognitif dalam proses pengampunan(dalam Onal & Yalcin, 2017). Menurut Miceli dan Castelfranchi (2011)tentang kajian pengampunan dari sisi kognitif dan motivasi

mengungkapkan bahwa seseorang perlu menyusun ulang proses kognitifnya dalam proses memaafkan (Miceli & Castelfranchii, 2011). Gordon, Baucom, and Synder (2000) yang mengkaji pengampunan menggunakan pendekatan kognitif mengungkapkan bahwa individu perlu menyadari keyakinan dan distorsi kognitif dalam memahami pengampunan (dalam Onal & Yalcin, 2017). Sehingga asumsi atau distorsi kognitif terhadap diri dan hubungan interpersonal yang diakibatkan oleh pengalaman menyakitkan memerlukan konstruksi ulang dalam hal kognitif.

Adapun Beck (2011) menyebutkan bahwa distorsi kognitif merupakan kesalahan sistematis dalam proses berpikir untuk meyakinkan diri mereka dengan suatu asumsi yang tidak benar (Beck, 2011). Distorsi kognitif narapidana yang muncul akibat kesalahan yang telah diperbuat sebagaimana pemaparan paragraf sebelumnya, memerlukan intervensi untuk menangani distorsi tersebut, yakni menggunakan terapi kognitif perilaku atau *cognitive behavioral therapy* (CBT). Menurut Judith Beck, model pendekatan kognitif ini menganggap bahwa pemikiran disfungsi akan mempengaruhi mood dan perilaku. Ketika seseorang belajar untuk mengevaluasi pemikirannya, ia akan mengalami peningkatan emosi dan perilaku (Beck, 2011). Alford & Beck (1994) mendefinisikan kognisi sebagai fungsi yang melibatkan sebuah proses pembentukan kesimpulan dari pengalaman dan terjadinya peristiwa di masa yang akan datang serta pengontrolannya sebagai tujuan adaptasi (Jones, 2011).

Ketika seseorang mengungkapkan pengalaman masa lalu, yang kemudian menghadirkan perasaan bersalah dan rasa bersalah tersebut tidak

ada hubungannya dengan masa lalunya, ternyata pengalaman tersebut menimbulkan perasaan-perasaan tersebut. sehingga Beck menyebutnya “*Parallel thought processes*” (Wilding & Milne, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa emosi ditimbulkan oleh pikiran parallel yang berhubungan dengan pikiran sadar subjek. Sebagaimana narapidan yang memiliki masa lalu bahwa ia telah melanggar hukum, memunculkan pemikiran-pemikiran negatif akan dirinya dan orang-orang disekitarnya sebagai pola kurangnya pemaafan terhadap dirinya sendiri. Adapun *Cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan salah satu teknik dalam meluruskan pikiran yang kemudian menimbulkan emosi negatif individu. Sehingga menurut Wilding & Milne (2008) *Cognitive behavioral therapy* (CBT) menekankan bahwa sebuah peristiwa tidak menimbulkan masalah melainkan penafsiran atas peristiwa tersebut yang menciptakan masalah terhadap seseorang (Wilding & Milne, 2008).

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat meningkatkan *Forgiveness* ini dipaparkan dalam laporan pengobatan Thoresen et al., yang mengungkapkan bahwa intervensi *Forgiveness* berupa *Cognitive Behavior Therapy* memiliki efek hipotesis pada beberapa dimensi pengampunan yakni terdapat peningkatan secara positif dan penurunan negatif (Harris & Thoresen, 2005). Luskin dan rekan-rekannya juga melakukan empat studi intervensi pengampunan yang terpisah, namun belum ada yang diterbitkan. Pada dua studi intervensi, mereka membandingkan intervensi pengampunan yang mencakup instruksi dan praktik menggunakan relaksasi, meditasi, dan gambar

yang dipandu, dan banyak mengambil dari teknik *Cognitive Behavior Therapy* dan *Rational Therapy*. Awalnya, peneliti tidak menemukan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Namun, pada penelitian yang menggunakan sampel yang lebih besar diperoleh bahwa kelompok eksperimen lebih banyak mengalami peningkatan dalam pemaafan daripada kelompok control (Wade, Worthinton, & Meyer, 2005).

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* pada narapidana juga telah diterapkan dalam menurunkan beberapa gangguan psikologis pada narapidana. Seperti yang telah dipaparkan dalam Aini (2015) bahwa kecemasan dapat diturunkan dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Melalui ciri kemasam fisik, perilaku, dan kognitif, diperoleh bahwa ciri fisik dan kognitif lebih banyak mengalami pneurunan (Aini, 2015). Getachew (2018) juga menyebutkan bahwa mayoritas para tahanan mengalami masalah stress. Adapun setelah diberikan perlakuan berupa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membawa dampak positif dan adanya perubahan yang signifikan akan turunnya stress para tahanan (Getachew, 2018). Didukung pula oleh penelitian Elizabeth & Akpama (2013) yang menjelaskan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap penyesuaian psikologis narapidana khususnya narapidana pasca dipenjara (Elizabeth & Akpama, 2013).

Berdasarkan kajian di atas, peneliti tertarik untuk menguji apakah *Cognitive behavioral therapy* (CBT) dapat meningkatkan *forgiveness* pada narapidana, khususnya narapidana yang akan bebas. Adapun dalam proses

peningkatan *forgiveness* ini, peneliti memilih menggunakan psikoedukasi menggunakan pendekatan *Cognitive behavioral therapy* (CBT). Hal ini bertujuan agar narapidana yang akan bebas lebih siap secara mental dalam menghadapi kehidupan selanjutnya dan menghilangkan pemikiran negatif yang dapat menghalangi dirinya dalam berhubungan dengan orang-orang di sekitarnya dan untuk berlangsungnya kehidupan selanjutnya.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *forgiveness* pada narapidana yang akan bebas sebelum mendapatkan *Cognitive behavior therapy* (CBT)?
2. Apakah penerapan *Cognitive behavior therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan *forgiveness* narapidana yang akan bebas?

C. Tujuan

1. Menggambarkan peningkatan *forgiveness* pada narapidana yang akan bebas sebelum mendapatkan *Cognitive behavior therapy* (CBT).
2. Menjelaskan penerapan *Cognitive behavior therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan *forgiveness* narapidana yang akan bebas.

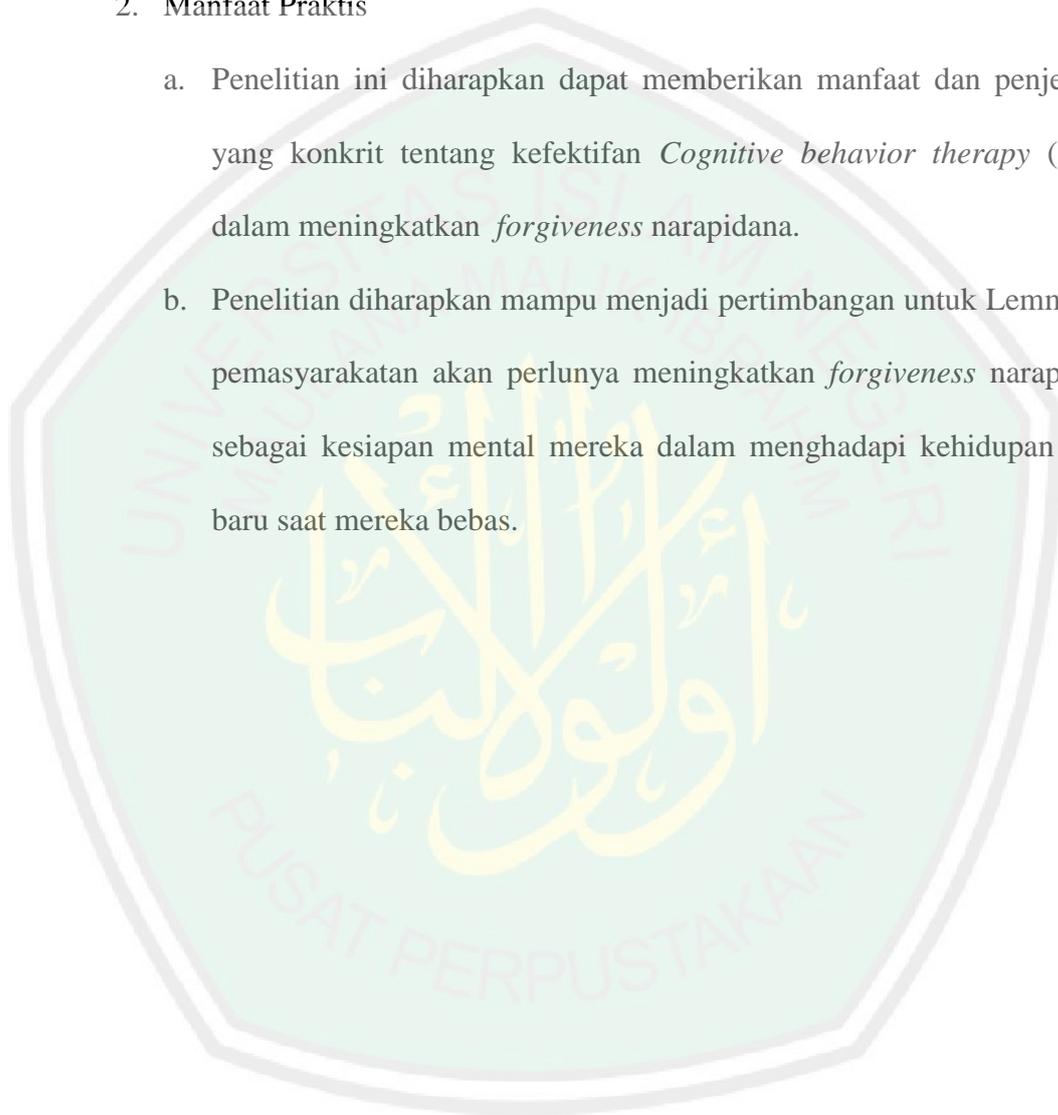
D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk bimbingan dan teknik terapi dalam meningkatkan *forgiveness* bagi narapidana yang akan bebas.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan psikologi, khususnya dalam bidang klinis dan psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan penjelasan yang konkrit tentang keefektifan *Cognitive behavior therapy* (CBT) dalam meningkatkan *forgiveness* narapidana.
- b. Penelitian diharapkan mampu menjadi pertimbangan untuk Lembaga pemyarakatan akan perlunya meningkatkan *forgiveness* narapidana sebagai kesiapan mental mereka dalam menghadapi kehidupan yang baru saat mereka bebas.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Forgiveness*

1. Pengertian *Forgiveness*

Worthington dan Wade (1999) mendefinisikan pengampunan sebagai proses perubahan emosional dari emosi negatif tidak mengampuni kepada emosi positif, yang merupakan netralisasi emosi negatif kepada emosi positif yang mengarah pada pengampunan dengan empati, simpati, kasih sayang, cinta, dan perilaku altruistik (Worthington, Scherer, & Virginia, 2004). Adapun Enright mendefinisikan pemaafan dengan suatu kondisi kebencian atau balas dendam terhadap pelaku kesalahan dan tidak pantas untuk mendapatkan cinta dan belas kasih. Namun ketika seseorang memaafkan, ia telah memberikan kemarahan tersebut dan memberikan pelaku hadiah (cinta dan belas kasih) yang tidak berhak ia dapatkan (Enright, 2012).

Thompson et.al. mendefinisikan *Forgiveness* sebagai bentuk susunan yang dirasakan dalam sebuah pelanggaran. Sehingga pelanggar, pelanggaran, dan kronologi pelanggaran diubah dari negatif menjadi netral atau positif. Oleh karena itu, objek pemaafan mungkin berupa diri sendiri, orang lain atau situasi yang orang lihat sebagai sesuatu yang di luar kendali (seperti: nasib, sakit, atau bencana alam) (Thompson, et al., 2005).

Banyak psikolog yang menyatakan bahwa pemaafan merupakan proses yang melibatkan keputusan sadar sementara dalam mengakui kesalahan, menghilangkan perasaan dendam dan kepahitan yang dirasakan individu (Exline, Worthington, Hill, & McCullough, 2003). Sedangkan McCullough mendefinisikan memaafkan sebagai suatu konsep transformasi yang merupakan bentuk deskripsi dari motivasi menjaga jarak dan membalas dendam berkurang, sedangkan motivasi untuk mencapai penyelesaian konflik atau konsiliasi dengan pihak yang menyakiti meningkat (McCullough, Worthington, & Rachal, 1997).

Forgiveness atau pemaafan dalam bahasa arab disebut dengan kata *al-'afw* yang artinya memaafkan; mengampuni dosanya (Askar, 2009). Pembahasan tentang pemaafan ini banyak dibahas dalam Al-Qur'an dan Hadist, sebagaimana pemaafan telah dibahas secara tekstual dan kontekstual perspektif Islam. Pemaafan merupakan suatu anjuran yang harus dilakukan kita sebagai umat Islam, hal ini dibahas dalam Al-Qur'an surat al-A'raf ayat 199:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (الأعراف: ١٩٩)

“Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah kepada kebaikan, serta berpalinglah dari orang-orang bodoh.” (QS. Al-A'raf: 199)

Berdasarkan tafsir al-Maraghi, disebutkan bahwa dalam ayat ini penjelasan terkait dasar-dasar umum syari'at berupa tata kesopanan jiwa atau hukum-hukum amaliah. namun dalam penjelasan kali ini penulis akan

membahas sesuai dengan topik pembahasan yakni *al-'Afwu. Al-'Afwu* dalam ayat ini memiliki arti mudah, tidak berliku-liku yang menyulitkan. Maksudnya adalah dianjurkan untuk mengambil yang mudah atas perbuatan-perbuatan yang datang dari orang lain, bersikap mudah, dan tidak memberatkan orang lain yang akan menjadikan mereka lari dari kita (Al-Maraghi, 1994).

Sedangkan dalam tafsir Ibnu Katsir (خذ العفو) *“jadilah engkau pemaaf”* menurut Abu Zubair ditujukan kepada akhlak manusia, yang mana kita diperintahkan dan dianjurkan untuk bersikap pemaaf. Menurut Abdurrahman bin Zaid bin Aslam bahwa Rasulullah diperintahkan untuk memberikan maaf dan berlapang dada menghadapi orang musyrik, setelah itu bersikap keras kepada mereka (Abdullah, 2007). Hal ini menunjukkan bahwa sebagai ummat Nabi Muhammad kita diharuskan untuk meneladani Beliau dengan bersikap pemaaf dan berlapang dada. Beberapa ayat juga menjelaskan hal serupa (pemaafan), sebagaimana berikut:

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (الشورى: ٤٠)

“Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa. Maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik, pahalanya atas(tanggung) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim.” (QS. As-Syura: 40)

Pemaafan dalam ayat di atas ditekankan dalam kalimat (فَمَنْ عَفَا) sebagai maksud bahwa bagi siapapun yang (وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ)

memberikan maaf kepada orang yang telah berbuat kesalahan tanpa menuntut balas, maka pahalanya menjadi tanggungan Allah dan Allah akan memberikan balasan yang lebih besar (Al-Maraghy, 1999). pemaafan bukanlah hal yang sia-sia, melainkan ia akan mendapatkan pahala dan kebaikan. Dalam penafsirannya diperkuat dengan hadist shahih (Abdullah, 2007):

"وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا"

"Tidak sekali-kali Allah memberi tambahan kepada seseorang hamba dengan sifat pemaaf, melainkan kemuliaanlah (yang diperolehnya)."

Adapun dalam sebuah hadist juga disebutkan tentang bagaimana kita dianjurkan untuk memaafkan diri sendiri, sebagai berikut:

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : يَا ابْنَ آدَمَ، إِنَّكَ مَا دَعَوْتَنِي وَرَجَوْتَنِي عَفَرْتُ لَكَ عَلَى مَا كَانَ مِنْكَ وَلَا أَبَالِي، يَا ابْنَ آدَمَ لَوْ بَلَغَتْ دُنُوبُكَ عَنَانَ السَّمَاءِ ثُمَّ اسْتَعْفَرْتَنِي عَفَرْتُ لَكَ، يَا ابْنَ آدَمَ، إِنَّكَ لَوْ أَتَيْتَنِي بِفُرَابِ الْأَرْضِ خَطِيئًا ثُمَّ لَفَيْتَنِي لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا لِأَتَيْتُكَ بِفُرَابِهَا مَغْفِرَةً (رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح)

"Diriwayatkan dari Anas Radhiallahuanhu dia berkata: Saya mendengar Rasulullah Shallallahu'alaihi wasallam bersabda: AllahTa'ala berfirman: "Wahai anak Adam, sesungguhnya Engkau berdoa kepada-Ku dan memohon kepada-Ku, maka akan aku ampuni engkau, Aku tidak peduli (berapapun banyaknya dan besarnya dosamu). Wahai anak Adam seandainya dosa-dosamu (sebanyak) awan di langit kemudian engkau minta ampun kepada-Ku niscaya akan Aku ampuni engkau. Wahai anak

Adam sesungguhnya jika engkau datang kepadaku dengan kesalahan sepenuh bumi kemudian engkau menemuiku dengantidak menyekutukan Aku sedikitpun maka akan Aku temui engkau dengan sepenuh itu pula ampunan “

Syarah Hadist Arba'in Nawawi memaparkan bahwa hadist qudsi ini menjelaskan bahwa seseorang yang telah melakukan dosa, maka akan Allah ampuni jika ia ber-*istighfar* atau memohon ampun kepada Allah meskipun dosa yang ia perbuat banyak atau dimisalkan dalam hadist ini dosa sebanyak awan di langit (An-Nawawi, Al-Id, Abdurrahman, & Muhammad, 2006). Sehingga dapat dipahami bahwa ketika seseorang melakukan dosa atau kesalahan, Allah akan mengampuni kesalahan kita dengan syarat ia memohon ampun. Maka, yang perlu kita lakukan setelah itu adalah memaafkan diri sendiri dan bangkit untuk memperbaiki diri, karena sejatinya Allah Maha Pengampun atas dosa yang telah kita perbuat.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa *Forgiveness* (pemaafan) tidak hanya dikaji dalam psikologi positif saja, melainkan dalam keilmuan Islam topik ini sudah banyak dikaji. *Forgiveness* atau memaafkan itu sendiri adalah hal yang diharuskan sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW.

Berdasarkan penjelasan dan pendapat beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa definisi *Forgiveness* adalah suatu perasaan dalam

sebuah pelanggaran di mana respon pelanggar, korban, dan situasi pelanggaran diubah dari perasaan negatif menjadi perasaan yang netral atau positif melalui proses sadar dengan bentuk perbaikan hubungan interpersonal, mengakui kesalahan, menghilangkan perasaan dendam dan kepahitan yang kemudian memberikan pelaku cinta dan kasih sayang. Sehingga objek pemaafan berupa diri sendiri orang lain, dan situasi yang di luar kendali (seperti nasib, sakit, dan bencana alam). Adapun penelitian ini mengacu pada konsep *Forgiveness* menurut Thompson et al. sebagai bentuk landasan teori atas berjaln proses penelitian ini.

2. Dimensi *Forgiveness*

Menurut McCullough (McCullough, Worthington, & Rachal, 1997), *forgiveness* memiliki 3 dimensi, yakni:

a. *Avoidance Motivations* (Motivasi menjaga jarak)

Pada dimensi ini seseorang akan termotivasi untuk menjaga jarak atau menarik diri dengan orang yang telah menyakiti atau berbuat jahat kepadanya sebagai respon, di mana interaksi sosial akan terganggu dan munculnya perasaan negatif seperti cemas, kesedihan, lekas marah, dan tertekan. Namun, jika seseorang telah memaafkan orang yang telah menyakitinya, maka ia cenderung akan memperbaiki hubungan sosial disertai perasaan altruism, prosisoal, dan kepercayaan (McCullough, 2001).

b. *Revenge Motivations* (Motivasi balas dendam)

Pada dimensi ini seseorang yang tidak memaafkan akan cenderung mencari atau melakukan balas dendam sebagai respon kepada orang yang telah menyakitinya. Sedangkan orang yang memiliki pemaafan tinggi akan cenderung mengurangi motivasi balas dendam terhadap pelaku (McCullough, 2001).

c. *Benevolence Motivations* (Motivasi Berbuat Baik)

Pada dimensi ini ditandai dengan seseorang yang berbuat baik kepada pelaku, di mana individu tidak memiliki keinginan untuk menghidari serta membalas dendam orang yang telah menyakitinya. Sebaliknya, ia lebih berusaha untuk berbuat baik serta menyelesaikan konflik, meskipun telah disakiti (McCullough, Worthington, & Rachal, 1997).

Adapun penyebutan dimensi atau aspek *Forgiveness* berbeda-beda dalam teksnya. Sebagaimana Worthington & Scherer (2004) menyebutkan dimensi *Forgiveness* dengan kata tipe, yakni ia mendefinisikan pengampunan dengan dua tipe, yang mana kedua tipe ini sebagai aspek dalam skala Worthington. Berikut dua aspek *Forgiveness* menurut Worthington (Worthington, Scherer, & Virginia, 2004):

a. *Decisional Forgiveness* (Pemaafan Putusan)

Pemaafan putusan yakni pernyataan niat pelaku untuk memaafkan dan berperilaku sebagaimana sebelum terjadi pelanggaran. Meski demikian, seseorang mungkin memberikan pemaafan, namun ia masih

merasa terganggu secara emosional sehingga secara emosi terdapat keinginan untuk membalas dendam, cemas, dan lain-lain.

b. *Emotional Forgiveness* (Pemaafan Emosional)

Adapun pemaafan emosional merupakan pemaafan yang berakar pada emosi dan menumbuhkan motivasi. Orang-orang yang tersinggung dan merasakan ketidakadilan memilih menyelesaikan masalahnya dengan cara melihat situasi saat ini.

Sedangkan menurut Thompson et al., menyebutkan tiga dimensi *Forgiveness*, yaitu (Thompson, et al., 2005):

a. *Self Forgiveness*

Pada dimensi ini, seseorang menyadari bahwa telah terjadi pelanggaran. Yang mana dalam pelanggaran ini seorang pelanggar akan memunculkan pikiran, perasaan, dan perilaku negatif. Sehingga pada aspek ini seorang pelanggar yang memaafkan diri sendiri mampu merekonstruksi pikiran, perasaan, dan perilaku negatif tersebut kepada pikiran, perasaan, dan perilaku netral atau positif. Rekonstruksi ulang ini oleh tokoh lain disebut sebagai “*new narrative*” atau “*new light*”.

b. *Interpersonal Forgiveness*

Pada dimensi ini seseorang yang memaafkan orang lain dalam hal suatu pelanggaran seperti rekonsiliasi atau pencarian keadilan hukum tidak bisa dinilai sebagai bentuk bahwa individu memaafkan atau tidak memaafkan. Pikiran, perasaan, dan motivasi –lah yang

mendasari perilaku ini menentukan apakah individu memaafkan atau tidak. Misalnya, seseorang menempuh jalur hukum keadilan untuk pelanggaran dengan pemikiran dan motivasi yang mendasarinya membalas dendam pada pelanggar, ialah yang disebut sebagai tidak memaafkan. Namun, jika motivasinya adalah mencegah pelanggar dari melakukan pelanggaran yang sama di masa mendatang, maka pikiran dan motivasi netral atau empatik ini, dapat dipertimbangkan sebagai bentuk memaafkan. Konsep memaafkan ini mirip dengan motivasi yang diusulkan oleh McCullough et al. (1998).

c. *Forgiveness of Situations*

Dalam konsep memaafkan tidak hanya terjadi pada diri sendiri dan orang lain, melainkan situasi di luar kendali seperti bencana alam, sakit, dan nasib. Oleh karena itu seseorang mungkin memaafkan situasi, takdir, kehidupan yang terjadi padanya.

Dimensi *Forgiveness* yang telah dipaparkan oleh ketiga tokoh tersebut, dijelaskan dengan sudut pandang yang berbeda. Oleh karena itu, untuk memudahkan penelitian selanjutnya, peneliti menggunakan dimensi *Forgiveness* berdasarkan sudut pandang Thompson et al.. Hal ini dikarenakan konsep Thompson et al. dapat menjadi acuan akan pemaafan dalam sebuah pelanggaran yang objek pemaafannya diri sendiri, orang lain, dan situasi yang tidak terkendali atau pemaafan atas situasi yang mengharuskan narapidana melalui masa hukuman di Lapas. Sebagaimana data awal yang telah didapat peneliti, dimana selain karena

adanya pengkhianatan dari orang terdekat mengharuskan dia memaafkan orang lain atau orang yang telah menyakitinya dan perasaan bersalah yang dirasakan narapidana karena telah melakukan pelanggaran serta mengecewakan orang yang telah percaya kepadanya, menjadikan dirinya kurang memaafkan dirinya sendiri.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Forgiveness*

Menurut McCullough (2001) mengungkapkan bahwa terdapat factor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat pemaafan seseorang:

a. Empati dan *Perspektif taking*

Empati dan *Perspektif taking* merupakan salah satu factor penting dalam terbentuknya perilaku prososial, keinginan untuk menolong orang lain, dan pemaafan. Perasaan empati memiliki dampak besar dalam memengaruhi kognitif orang yang bersalah. Empati dapat memunculkan keinginan untuk meminta maaf terhadap orang yang telah disakiti. Sebagaimana empati memiliki hubungan yang sangat erat dalam memaafkan dan perilaku menjaga jarak serta balas dendam.

Empati terlihat sebagai mediator terhadap perilaku baik dalam memengaruhi seseorang dalam menerima permintaan maaf orang yang bersalah, karena permintaan maaf tersebut menjadikan seseorang lebih merasa empati. Begitu pula dalam hubungan antara proses atribusi dan tujuan balas dendam, empati dapat dihalangi dengan perasaan empati ini. Adapaun kemampuan pengambilan

perspektif memiliki pengaruh dalam pembentukan empati seseorang untuk meminta maaf.

b. *Rumination* (perenungan) dan *Suppression* (penekanan)

Semakin banyak seseorang melakukan penekanan terhadap kesalahan yang telah mereka lakukan, menjadikan mereka sulit untuk memaafkan. Begitu juga sebaliknya, semakin banyak orang merenungkan sakit hati yang dirasakan, maka akan semakin sulit ia memaafkan. Sakit hati tersebut dapat mengganggu pikiran, emosi dan usaha untuk menekan perenungan tersebut menjadikan motivasi penghindaran atau balas dendam lebih tinggi. Sehingga, individu yang sedikit melakukan perenungan dan penekanan terhadap motivasi penghindaran dan balas dendam akan cenderung menjadi lebih pemaaf.

c. *Relational closeness* (tingkat kedekatan), komitmen, dan kepuasan

Salah satu faktor faktor relasional yang paling penting adalah kualitas relasional. khususnya, seseorang akan cenderung memaafkan orang lain yang relasinya ditandai dengan kedekatan, komitmen, dan kepuasan. Sebagaimana beberapa penelitian mengungkapkan bahwa mitra hubungan lebih mudah saling memaafkan atas pelanggaran antarpribadi dalam hubungan yang ditandai oleh kedekatan, komitmen, dan kepuasan.

d. Permintaan maaf

Variabel terakhir yang tampaknya sangat penting bagi pengampunan adalah sejauh mana pelaku membuat permintaan maaf serta ekspresi penyesalan yang tulus. Permintaan maaf yang tulus dan ekspresi penyesalan kemungkinan akan menjadi faktor paling kuat dalam mempengaruhi pihak yang tersakiti dalam memaafkan pelaku. Efek permintaan maaf pada pengampunan tampaknya sebagian besar dimediasi oleh empati. Dengan kata lain, orang bersedia untuk memaafkan pelaku kejahatan karena permintaan maaf dan ekspresi penyesalan tersebut menghasilkan empati bagi pelaku.

Adapun menurut Faturochman dan Wardati yang diperoleh dari pendapat beberapa ahli, yakni (Wardhati & Faturochman, 2006):

a. Empati

Melalui empati, seseorang mampu merasakan atas apa yang dirasakan pelaku atas perasaan bersalah yang telah ia lakukan. Sebagaimana empati adalah social psikologis yang mempengaruhi seseorang dalam memberikan maaf atas permintaan maaf (*apologies*) dari pihak yang menyakiti.

b. Atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya

Penilaian akan mempengaruhi setiap perilaku individu, yakni setiap perilaku itu ada penyebabnya. Begitu pula dalam proses pemaafan, penilaian dapat mengubah perilaku individu di masa

mendatang. Orang yang memaafkan cenderung akan menilai baik atas kesalahan pelaku bahwa ia jujur dan menyesal atas perbuatannya.

c. Tingkat kelukaan

Beberapa orang menyangkal sakit hati yang dirasakan sebagai sesuatu yang menyakitkan. Mereka merasa takut mengakuinya karena takut akan memunculkan perasaan benci terhadap orang yang dicintainya. Sehingga, mereka menyangkal dengan berbagai cara rasa sakit hati tersebut. Menurut Smedes, ketika hal ini terjadi, maka *Forgiveness* akan sulit dicapai atau dilakukan.

d. Karakteristik kepribadian

Menurut McCullough, karakteristik yang diduga memiliki peran dalam proses pemaafan ini adalah kepribadian yang ekstrovert (sosial, keterbukaan ekspresi, dan asertif), karakter yang hagat, kooperatif, bersahabat, jujur, tidak mementingkan diri sendiri, sopan, cerdas, kreatif, dan imajinatif.

e. Kualitas hubungan

Adanya kedekatan relasi antar seseorang yang dilandasi komitmen dapat menjadikan seseorang memaafkan pihak lain. Hal ini menurut McCullough dikarenakan adanya motivasi menjaga hubungan, adanya orientasi jangka panjang menjalin hubungan, kepentingan antara satu dengan yang lain menyatu, dan karena

adanya keinginan untuk saling memberikan keuntungan di antara mereka.

Berdasarkan pendapat tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa factor yang memengaruhi *Forgiveness* diantaranya: empati, perenungan, kedekatan hubungan, permintaan maaf, atribusi pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, dan karakteristik kepribadian. Factor-faktor inilah yang dapat mengantarkan atau menghambat terjadinya proses pemaafan.

B. *Cognitive Behavior Therapy*

1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

Menurut Putranto, teori *Cognitive Behavior Therapy* pada dasarnya memiliki konsep bahwa pola pemikiran manusia dibentuk dari rangkaian proses stimulus – kognisi – respon (SKR) yang saling berkaitan, yang mana proses kognitif yang menyebabkan seseorang merasa dan bertindak. Sehingga menurut pemaparan Putranto, psikopatologi gangguan mental dan perilaku disebabkan karena adanya pikiran yang irasional dan adanya distorsi kognitif dari pemikiran manusia (Putranto, 2016).

Berbagai bentuk terapi *Cognitive Behavior Therapy* yang kemudian dikembangkan oleh berbagai ahli, seperti Ellis dengan *Rational Emotive Therapy*, Beck dengan *Cognitive Therapy*, dan Donald Meichenbaum dengan *Cognitive Behavior Modification* (Putranto, 2016). Pada *Cognitive Behavior Therapy* ini, konsep dasar yang digunakan lebih banyak mengacu pada teori Beck tentang kognisi. Sebagaimana menurut sejarah *Cognitive Behavior Therapy*, terapi ini merupakan intervensi yang

dikembangkan dari konsep *Cognitive Therapy* dengan kombinasi eksperimentasi perilaku sehingga menghasilkan *Cognitive Behavior Therapy* (Wilding & Milne, 2008). Menurut Beck, kognisi adalah kata lain dari pikiran yang merupakan gambaran visual yang kurang disadari oleh individu kecuali dengan memfokuskannya. Sebagaimana menurut Beck, pikiran, perasaan, dan perilaku memiliki keterhubungan antara satu dengan yang lain (Wilding & Milne, 2008).

Pada konsep *Cognitive Behavior Therapy* sekilas kita akan melihat bahwa keduanya merupakan konsep terapi perilaku dan terapi kognitif. Namun, secara teori dan aplikasinya, ketiganya memiliki konsep dan tujuan yang berbeda. Terapi perilaku menganut pada prinsip-prinsip belajar, yang mana perilaku merupakan hasil belajar dan dapat dipelajari. Salah satu tujuan dari terapi perilaku ini adalah untuk melemahkan perilaku maladaptive (Jones, 2011) serta untuk mengubah tingkah laku yang lebih adaptif atau untuk memperoleh tingkah laku baru (Putranto, 2016). Adapun terapi kognitif dikembangkan oleh Beck (1960), yang mengasumsikan bahwa dalam perkembangan kognitifnya, klien menginterpretasikan informasi secara tidak tepat. Pada terapi kognitif ini, terapi akan menguraikan distorsi klien dan mengajari klien dengan berbagai macam cara dan realistis untuk menguji realitas informasi (Jones, 2011). Sedangkan *Cognitive Behavior Therapy* merupakan intervensi yang dikembangkan dari konsep kognitif Beck (Beck, 2011), yang mana didalam aplikasinya ditambahkan dengan memberikan perhatian pada

perilakunya untuk memberikan penguatan atas perilaku dan meningkatkan mood (Putranto, 2016).

Hal yang membedakan konsep Ellis dalam *Rational Emotive Therapy* bahwa tujuan dasar manusia keinginan dan bukan kebutuhan atau keharusan, sedangkan irasionalitas yang merupakan *problem psikologis* REBT terdiri atas berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan cara yang menghambat pencapaian tujuan. Adapun Beck dalam konsep *Cognitive Therapy* mengungkapkan bahwa disfungsi keyakinan atau distorsi kognitif menjadi masalah karena tidak sesuai dengan proses kognitif seharusnya, sebagaimana konsep CBT mengungkapkan bahwa kognitif merupakan suatu bentuk fungsi dalam menginterpretasikan pengalaman seseorang dan tentang terjadinya peristiwa di masa yang akan datang serta pengontrolannya. (Jones, 2011). Judith Beck dalam Bukunya *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* menyebutkan bahwa Aaron Beck mencetuskan psikoterapi berupa *Cognitive Therapy* pada awal 1960-an yang kemudian pada saat ini kita sering mengenalnya *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT merupakan terapi yang dikembangkan dari konsep kognitif Beck. Beck menyusun terapi terstruktur, jangka pendek yang diarahkan untuk memecahkan masalah pikiran dan perilaku yang disfungsional (Beck, 2011).

Prinsip-prinsip yang dimiliki *Cognitive Behavior Therapy* ini meliputi (Putranto, 2016): (1) Pikiran, perasaan, dan perilaku Saling berhubungan. (2) Adanya distorsi dalam proses pemikiran manusia. (3)

CBT menekankan pada masa kini daripada masa lalu, namun tidak mengabaikan masa lalu. (4) Sistem kognisi (pikiran, perasaan, dan perilaku) dapat dimodifikasi dengan dasar teori psikologi belajar dan psikologi ingatan.

Beck mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kesulitan dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis atau terdapat distorsi kognitif. Pemahaman yang disebut sebagai distorsi kognitif antara lain (Putranto, 2016):

- a. Mudah membuat kesimpulan tanpa bukti yang realistis, yang mana pikiran tersebut adalah anggapan seburuk-buruknya.
- b. Memiliki pemahaman yang selektif serta membatasi kesimpulan berpikir dengan hal-hal tertentu yang menjadi kriterianya.
- c. Berpikir secara general terhadap suatu kejadian yang diterapkan secara tidak tetap pada suatu situasi.
- d. Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah secara tidak objektif.
- e. Personalisasi, kecenderungan klien dalam menghubungkan kejadian eksternal dengan diri sendiri, atau bahkan menyalahkan diri sendiri.
- f. Pemberian label atau kesalahan memberi label sebagai identitas diri yang berasal dari kegagalan atau kesalahan.
- g. Pola pemikiran yang terpolarisasi, yakni kecenderungan berpikir dan menginterpretasikan sesuatu dalam bentuk “*all or nothing*” (semua atau tidak sama sekali)

Adapun dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan bentuk intervensi atau perlakuan eksperimental menggunakan *Cognitive Behavior Therapy*. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* merupakan salah satu intervensi yang memiliki konsep bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan. Sehingga permasalahan psikologis dan perilaku disebabkan karena adanya distorsi kognitif. Adapun CBT merupakan intervensi terstruktur untuk menyelesaikan permasalahan pikiran dan perilaku yang disfungsional.

2. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

Menurut Putranto, tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajak klien menentang pikiran dan perasaan yang salah dengan memunculkan bukti-bukti kebenaran yang bertentangan dengan keyakinan klien. Sehingga terapis diharapkan mampu menemukan sikap yang mendasari (Putranto, 2016).

Terapi kognitif, mengungkapkan bahwa tujuan terapi kognitif agar klien dapat belajar untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri.. adapun ketika menangani kognisi klien bertujuan untuk mengajari klien (Jones, 2011): (1) Mengidentifikasi pikiran otomatis negatifnya. (2) Mengenali hubungan antara kognisi, perasaan, dan perilaku. (3) Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran yang mendistorsi. (4) Menggantikan kognisi yang terdistorsi

dengan interpretasi yang realistis. (5) Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mendistorsi pengalamannya.

Sehingga, tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* ini untuk membantu klien dalam menampilkan bukti-bukti realitas yang menentang pikiran negatif yang berasal dari distorsi kognitif serta telah diyakini klien. intervensi ini juga dapat membantu klien sebagai proses belajar untuk mengidentifikasi pikiran negatif klien atas pengalaman-pengalaman lainnya yang terdistorsi.

3. Aplikasi *Cognitive Behavior Therapy*

Terdapat berbagai variasi teknik dalam penerapan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* dalam merubah kognisi, emosi, dan tingkah laku. Hal ini disesuaikan dengan kebutuhan klien, di mana terapis bersikap aktif, terstruktur, berbatas waktu, direktif, dan berpusat pada masa kini. Teknik ini berupa menyanggah distorsi pikiran klien melalui data, pekerjaan rumah, dan catatan-catatan aktivitas klien. Klien akan dibawa untuk menganalisa situasi, perasaan negatif yang kemudian berdampak pada munculnya pikiran otomatis klien. Kemudian klien dicoba untuk membawa pikiran otomatis tersebut kepada perasaan baru yang positif (Putranto, 2016).

Wilding dan Milne menyebutkan bahwa langkah pertama dalam menyelesaikan masalah adalah mengetahui masalah dengan mengidentifikasikannya. Identifikasi masalah dalam *Cognitive Behavior Therapy* dapat dilakukan menggunakan peta masalah yang didalamnya

terdapat gambaran tentang penyebab munculnya masalah, apa yang dipikirkan, dan perilaku apa yang mempertahankan masalah tersebut ada pada individu. Ketika masalah sudah dapat diidentifikasi dan dikenali oleh individunya, kemudian dibuatlah sasaran yang akan menghasilkan perubahan yang dapat membangkitkan optimisme. Adapun dalam menetapkan sasaran terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, yakni: Spesifik, dapat diukur, dapat dicapai, realistis, dan memiliki batas waktu (Wilding & Milne, 2008).

Oleh karena dalam konsep *Cognitive Behavior Therapy* psikopatologis disebabkan karena adanya distorsi kognitif, maka dalam penerapannya, klien diajak untuk mengenali pola pemikiran yang keliru. Wilding dan Milne dalam bukunya, mengajak klien untuk memberikan bukti atas pikiran yang keliru atau negatif tersebut menggunakan catatan pikiran tujuh kolom, yang di dalamnya berisi tentang: situasi/ kejadian, pikiran ketika ini terjadi, perasaan yang muncul, bukti yang mendukung pikiran negatif, pikiran alternatif, bukti yang mendukung pikiran alternatif, serta perasaan yang dirasakan saat ini (Wilding & Milne, 2008).

Setelah klien mampu mengenali pikiran dan kekuatan pikiran dalam memengaruhi perasaan dan perilaku, klien diajak untuk mengarahkan perhatian kepada hubungan antara pikiran dan perilaku, sebagaimana intervensi ini menggunakan prinsip *Cognitive Behavior Therapy*. Klien diajak untuk melakukan catatan pikiran untuk eksperimen perilaku dengan lembar kerja yang di dalamnya terdapat kolom berkenaan

dengan: gambaran situasi, prediksi yang akan terjadi, eksperimen perilaku untuk menguji prediksi tersebut, hasil dari eksperimen perilaku, serta pelajaran yang dapat diambil (Wilding & Milne, 2008).

Terdapat beberapa teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang dapat diterapkan dalam pengaplikasiannya, diantaranya: *Socratic enquiry*; yakni dengan mengajukan pertanyaan terbuka kepada diri sendiri menggunakan penyelidikan Socrates untuk menentang kepercayaan. Adapun jika muncul gejala fisik, maka terdapat teknik untuk meredakannya, diantaranya menggunakan teknik pernapasan, teknik relaksasi, dan teknik peralihan (Wilding & Milne, 2008). Adapun dalam penguatan perubahan yang telah dibuat, klien dapat diajak untuk berkomitmen menggunakan *Self Reinforcement* atau yang sering diistilahkan dengan strategi *Self Control* atau *Self Management* (Jones, 2011). *Self Reinforcement* ini sebagai bentuk konsekuensi positif atau dalam Putranto digunakan istilah *Positif Reinforcement* sebagai penguatan komitmen perubahan yang ditetapkan oleh dirinya (Putranto, 2016).

Penerapan sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang fleksibel paling sedikitnya sebanyak 12 sesi, namun penerapannya di Indonesia memiliki hambatan. Sehingga disesuaikan dengan menerapkan 5 sesi agar lebih efisien. Adapun dalam penjelasannya setiap sesi, sebagai berikut (Putranto, 2016):

Sesi 1: Assesmen dan Diagnosa awal

Dalam sesi ini terapis diharapkan mampu melakukan assesmen atas masalah yang dihadapi, memberikan dukungan dan semangat untuk melakukan perubahan, mendapatkan komitmen kepada klien untuk mengikuti terapi dan pemecahan masalah, serta mendapatkan formulasi masalah dan situasi kondisi yang sedang dihadapi.

Sesi 2: Mengidentifikasi pikiran negatif, pikiran otomatis, serta asumsi yang berhubungan dengan gangguan

Pada sesi ini terapis diharapkan mampu memberikan bukti bagaimana system keyakinan dan pikiran erat kaitannya dengan emosi dan tingkah laku dengan menolak pikiran negatif dan menawarkan pikiran positif yang dibuktikan bersama, serta terapis diharapkan memperoleh komitmen klien untuk melakukan modifikasi menyeluruh, baik dari segi pikiran, perasaan, dan perilaku yang lebih positif.

Sesi 3: Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-konsekuensi negatif kepada pasien

Pada sesi ini, klien diajak untuk berkomitmen secara personal dengan menerapkan konsekuensi positif-konsekuensi negatif atas kemajuan proses belajar yang diperoleh. Penggunaan konsekuensi positif dan konsekuensi negatif ini dianggap dapat membantu klien untuk mencegah kekambuhan di tahap berikutnya.

Sesi 4: Fokus terapi atau intervensi tingkah laku lanjutan

Pada sesi ini, terapis diharapkan dapat memberikan *feedback* atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi, terapis mampu memberikan semangat dan dukungan atas kemajuan yang dicapai klien, serta keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama.

Sesi 5: Pencegahan *Relapse*(kekambuhan)

Pada sesi ini, diharapkan klien sudah mendapatkan pengalaman dan manfaat tentang *Cognitive Behavior Therapy*. Sesi ini, terapis diharapkan mampu memperoleh komitmen klien dalam melakukan metode *Self Help* secara berkesinambungan serta komitmen untuk membentuk pikiran, perasaan, dan perilaku positif dalam setiap masalah yang dihadapi.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini akan mengaplikasikan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan 5 sesi dengan menerapkan di dalamnya pendekatan kognitif dan perilaku sebagaimana model teknik yang telah disebutkan di atas. Pendekatan kognitif dan perilaku diterapkan, sejalan dengan konsep *Cognitive Behavior Therapy* serta agar tujuan *Cognitive Behavior Therapy* tercapai.

C. Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Peningkatan

Forgiveness

Forgiveness merupakan suatu kondisi emosional positif yang berasal dari perasaan negatif melalui proses sadar dengan bentuk perbaikan hubungan

interpersonal, mengakui kesalahan, menghilangkan perasaan dendam dan kepahitan yang kemudian memberikan pelaku cinta dan kasih sayang. Menurut Rye dan Pargament (2002), *Forgiveness* merupakan sebuah bentuk pelepasan emosi negatif, pikiran negatif, serta perilaku negatif dalam menanggapi penderitaan serta bersiap-siap untuk menebarkan kasih sayang dan belas kasih kepada pelaku (Mollinari & Ceccarelli, 2007).

Disebutkan bahwa *Forgiveness* merupakan proses kompleks yang melibatkan dimensi *interpersonal* dan *intrapersonal*, yakni tidak hanya seseorang memaafkan orang lain, melainkan juga memaafkan diri sendiri (Tangney, Boone, & Dearing, 2005). *Self Forgiveness* atau *Intrapersonal Forgiveness* mengacu pada pengakuan penuh kesalahan secara sadar atas apa yang telah diperbuat dan menjadikan adaptif secara sosial. Sedangkan *Interpersonal Forgiveness* menurut Horsbrugh merupakan suatu konflik yang terjadi antara korban dan pelaku yang kemungkinan tidak ada sikap memaafkan diri sendiri (dalam Hall & Fincham, 2005). Adapun pemaafan merupakan kondisi emosi yang memiliki hubungan dengan gejala-gejala kognitif yang kemudian memunculkan interpretasi-interpretasi tertentu atau respon terhadap sebuah kesalahan yang telah dilakukan (Afif, 2015).

Berdasarkan kumpulan literatur yang telah dikaji dari DiBlasio, 2000; Enright, Freedman & Rique, 1998; McCullough et al., 1998, menyatakan bahwa individu selain bertransformasi dalam bentuk afektif, motivasi, dan perilaku, ia juga bertransformasi melalui kognitif dalam proses pengampunan (Onal & Yalcin, 2017). Miceli dan Castelfranchi dalam kajian pengampunan

dari sisi kognitif dan motivasi mengungkapkan bahwa seseorang perlu menyusun ulang proses kognitifnya dalam proses memaafkan (Miceli & Castelfranchii, 2011). Gordon, Baucom, and Synder; 2000 yang mengkaji pengampunan menggunakan pendekatan kognitif mengungkapkan bahwa individu perlu menyadari keyakinan dan distorsi kognitif dalam memahami pengampunan (Onal & Yalcin, 2017).

Hal ini menunjukkan bahwa dalam proses pemaafan, perubahan dari emosi negatif tidak memaafkan menuju emosi positif membutuhkan rekonstruksi kognitif. Hal ini dikarenakan seseorang perlu menyadari bagaimana dirinya menginterpretasikan suatu peristiwa, dirinya, atau orang lain ketika terjadi pelanggaran, sehingga ketika seseorang mampu mengidentifikasi pikirannya terhadap sebuah pelanggaran, maka afeksi dan motivasi seseorang akan turut berubah ke arah yang lebih positif.

Berdasarkan pendekatan kognitif yang berfokus pada bagaimana seseorang menafsirkan realitas dalam hubungan dan berdasarkan pendekatan *Cognitive Behavior*, seseorang memiliki kepercayaan yang tidak realistis dan keyakinan yang disfungsi. Sebagaimana Epstein dan Hamamci menyebutkan bahwa Keyakinan ini merupakan interpretasi yang dibuat dalam hubungan, yang memengaruhi emosi dan perilaku individu dan individu berperilaku dengan cara disfungsi kepada pasangan (Aydin, Ozdinc, & Aksu, 2015)

Judith Beck (2011) menyebutkan bahwa distorsi kognitif merupakan kesalahan sistematis dalam proses berpikir untuk meyakinkan diri mereka dengan suatu asumsi yang tidak benar (Beck, 2011). Sebagaimana problem psikologis yang disebabkan karena distorsi kognitif, maka intervensi yang diberikan berupa *Cognitive Behavior Therapy*. Hal ini sebagaimana konsep *Cognitive Behavior* bahwa pola pemikiran manusia dibentuk dari rangkaian proses stimulus – kognisi – respon (SKR) yang saling berkaitan, yang mana proses kognitif yang menyebabkan seseorang merasa dan bertindak (Putranto, 2016).

Laporan pengobatan Thoresen et al., mengungkapkan bahwasanya intervensi *Forgiveness* berupa *Cognitive Behavior Therapy* ditemukan bahwa terdapat efek hipotesis pada beberapa dimensi pengampunan yakni terdapat peningkatan secara positif dan penurunan negatif. Namun, dalam uji coba intervensi ini, tidak ada pengukuran jangka panjang untuk mengukur indikator kesehatan subjek (Harris & Thoresen, 2005). Luskin dan rekan-rekannya juga melakukan empat studi intervensi pengampunan yang terpisah, namun belum ada yang diterbitkan. Pada dua studi intervensi, mereka membandingkan intervensi pengampunan yang mencakup instruksi dan praktik menggunakan relaksasi, meditasi, dan gambar yang dipandu, dan banyak mengambil dari teknik *Cognitive Behavior Therapy* dan *Rational Therapy*. Awalnya, peneliti tidak menemukan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Namun, pada penelitian yang menggunakan sampel yang lebih besar diperoleh bahwa

kelompok eksperimen lebih banyak mengalami peningkatan dalam pemaafan daripada kelompok control (Wade, Worthinton, & Meyer, 2005).

Proses *Forgiveness* yang merupakan sebuah perubahan emosi negatif menjadi perasaan negatif, memiliki hubungan dengan gejala-gejala kognitif. *Forgiveness* dalam pendekatan kognitif mengungkapkan bahwa seseorang perlu menyadari distorsi kognitif dalam proses pengampunan. Sehingga diperlukan penyusunan ulang atau rekonstruksi kognitif dalam prosesnya. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan salah satu intervensi untuk mengatasi distorsi kognitif tersebut. Sebagaimana beberapa uji coba terdahulu telah dilakukan dan hasil mengungkapkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* mampu meningkatkan *Forgiveness*.

D. Hipotesis

Hipotesis menurut Sekaran didefinisikan sebagai perkiraan dua variabel yang memiliki hubungan secara logis dan pernyataannya dapat diuji secara empiris (Noor, 2011). Adapun rumusan hipotesis kerja dalam penelitian ini adalah;

Ha: *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan *Forgiveness*

Narapidana yang akan Bebas

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yakni *Pre-eksperimen*, yang mana pendekatan ini terkait dengan memberikan perlakuan kepada responden. Adapun tujuan dari penelitian eksperimen ini untuk mengetahui akibat dari pemberian perlakuan manipulatif yang diberikan kepada responden terhadap perilaku yang diamati. Penelitian ini bersifat prediktif, yakni untuk mengetahui efek perlakuan berdasarkan hipotesis dari suatu manipulasi terhadap variabel terikatnya (Latipun, 2011).

Penelitian *Pre-eksperimen* ini menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest design*. Desain eksperimen ini dilakukan dengan menggunakan satu kelompok responden disertakan pengukuran terkait variabel yang ingin diteliti sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Latipun, 2011). Berikut gambaran skematis desain eksperimen ini:



Keterangan:

Non R : Non Random

O₁ : Pemberian *Pretest*

X : Perlakuan (*Cognitive Behavior Therapy*)

O₂ : Pemberian *Posttest*

Berdasarkan desain di atas, peneliti melakukan pengukuran sebelum subjek penelitian diberikan perlakuan, kemudian subjek diberikan perlakuan tertentu, dan setelah perlakuan diberikan subjek, pengukuran kembali dilakukan untuk melihat pengaruh atau perubahan subjek setelah diberikan perlakuan (Noor, 2011).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini berupa variabel bebas yang menjadi variabel eksperimen dan variabel terikat. Menurut Latipun, variabel merupakan konstruk yang bervariasi dan memiliki bermacam nilai tertentu (Latipun, 2011). Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang variansinya untuk memengaruhi variabel lain (Azwar, 2016) atau dalam penelitian eksperimen disebut sebagai variabel eksperimental, yakni variabel perlakuan atau variabel manipulatif yang akan dipelajari pengaruh atau efeknya terhadap variabel lain atau variabel terikat (Latipun, 2011). Adapun variabel eksperimental dalam penelitian ini adalah *Cognitive Behavior Therapy* (Terapi Kognitif-Perilaku). Variabel inilah yang akan diberikan kepada subjek penelitian sebagai bentuk perlakuan.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat atau variabel tergantung adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui efek atau pengaruh variabel lain melalui pengamatan (Azwar, 2016). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini

adalah *Forgiveness* (pemaafan). Dalam penelitian eksperimen ini, variabel terikat ini merupakan perilaku subjek yang hendak diukur (Latipun, 2011).

Dengan demikian terdapat dua klasifikasi variabel dalam penelitian ini:

Variabel X : *Cognitive Behavior Therapy* (Terapi Kognitif-Perilaku)

Variabel Y : *Forgiveness* (Pemaafan)

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang telah dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan dapat diterima secara objektif (Azwar, 2016). Adapun definisi operasional kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Forgiveness* (Pemaafan) adalah suatu perasaan dalam sebuah pelanggaran di mana respon pelanggar, korban, dan situasi pelanggaran diubah dari perasaan negatif menjadi perasaan yang netral atau positif melalui proses sadar dengan bentuk perbaikan hubungan interpersonal, mengakui kesalahan, menghilangkan perasaan dendam dan kepahitan yang kemudian memberikan pelaku cinta dan kasih sayang. Sehingga objek pemaafan berupa diri sendiri orang lain, dan situasi yang di luar kendali (seperti nasib, sakit, dan bencana alam).
2. *Cognitive Behavior Therapy* (Terapi Kognitif-Perilaku) adalah salah satu intervensi yang memiliki konsep bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan. Sehingga permasalahan psikologis dan perilaku disebabkan karena adanya distorsi kognitif. Adapun CBT merupakan

intervensi terstruktur untuk menyelesaikan permasalahan pikiran dan perilaku yang disfungsi. Pada terapi ini, terapis diharapkan untuk mengidentifikasi pikiran negatif, memberikan bukti secara realistis atas pikiran tersebut, mengubah pikiran negatif menjadi positif menggunakan eksperimental perilaku serta memperkuat perubahan kemajuan hasil belajar untuk mencegah kekambuhan.

D. Prosedur Eksperimen

1. Tahap persiapan

Sebelum penelitian berlangsung, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan instrument penelitian *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tingkat *Forgiveness* pada subyek. Melakukan uji validitas berupa *content validity* menggunakan Aiken's V terhadap 3 dosen ahli. Mencari pemateri atau psikolog untuk memberikan intervensi sebagaimana criteria yang dijelaskan pada sub pemateri. Menyusun modul intervensi, yakni modul *Cognitive Behavior Therapy* serta dilakukan *content validity* terhadap modul yang akan digunakan kepada 2 dosen ahli psikologi klinis yang kemudian dikonsultasikan kepada terapis. Pencarian subjek penelitian dengan syarat narapidana Lapas Perempuan Kelas IIA yang berada pada tahap 4, bisa membaca dan menulis, serta bukan tamping (tahanan pendamping).

2. Tahap pelaksanaan

Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen berupa Psikoedukasi menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

(CBT) yang terdiri dari lima sesi, yang mana setiap sesi berdurasi 1 jam. Pada setiap sesi, subjek diberikan penugasan atau lembar kerja sebagai bentuk evaluasi atas pikiran yang dimilikinya. Adapun pada pertemuan terakhir, subjek diberikan penguatan atas intervensi serta memberikan pencegahan untuk *relapse*.

Sesi pertama berkenaan dengan Assesmen dan diagnosa awal dengan tujuan agar subjek mampu mengenal masalah serta distorsi kognitifnya. Penugasan pada sesi ini, berupa peta masalah yang berfungsi untuk mengetahui masalah dan menganalisis hubungan antara peristiwa, pikiran, perasaan, fisik, dan perilaku dengan memberikan tingkat perasaan dan tingkat keyakinan terhadap pikiran.

Sesi kedua berkenaan dengan bagaimana subjek mengidentifikasi pikiran negatif dan pikiran otomatis. Penugasan pada sesi ini berupa catatan pikiran yang berfungsi mengenal pikiran negatif dan menemukan pikiran alternatif yang lebih positif.

Sesi ketiga yakni menyusun rencana intervensi dengan memberikan penugasan berupa catatan eksperimen perilaku yang berfungsi untuk menemukan kemungkinan perilaku alternatif yang lebih baik, sehingga hubungan antara pikiran dan perilaku dapat mereka pahami. Pada sesi ini juga menerapkan konsekuensi positif-konsekuensi negatif kepada pasien.

Sesi keempat berupa fokus terapi atau intervensi tingkah laku lanjutan. Pada sesi ini, subjek akan diajak untuk melakukan *Self Talk* yang

berfungsi untuk menguatkan intervensi yang telah dilakukan sebelumnya dengan mensugesti diri sendiri sehingga akan memunculkan perilaku yang adaptif.

Sesi kelima berkenaan dengan Pencegahan *Relapse* (kekambuhan). Subjek akan diminta untuk mengerjakan lembar refleksi diri sebagai bentuk *self help*, yakni untuk melihat perubahan yang didapatkan setelah proses terapi, memunculkan potensi yang dimiliki subjek untuk mencegah pikiran negatif yang muncul. Rancangan pelaksanaan eksperimen dapat dilihat pada Tabel 3.1.

a. Pemateri

Pemateri *Cognitive Behavior Therapy* adalah seorang yang kompeten dalam bidang *Cognitive Behavior Therapy*. Kriteria pemateri, yakni seorang psikolog yang mampu memberikan materi serta pernah mengikuti pelatihan *Cognitive Behavior Therapy*.

b. Waktu dan Tempat

Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* ini akan dilaksanakan di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang. Adapun waktu pelaksanaan terapi dilaksanakan selama empat hari tanggal 22-25 April 2019 dengan durasi setiap pertemuan selama kurang lebih 1 jam.

Tabel 3.1 Rancangan Eksperimen

SESI I	
Materi	Assesmen dan diagnosa awal
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperoleh komitmen untuk melakukan perubahan 2. Memperoleh pemahaman tentang <i>Forgiveness</i> 3. Mengetahui distorsi kognitif yang dimiliki subjek 4. Memaparkan formulasi masalah dan situasi yang dihadapi
Kegiatan dan Waktu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan: 10 menit 2. Pemberian materi tentang <i>Forgiveness</i>: 15 menit 3. Asesmen dan diagnosa awal: 35 menit
SESI II	
	Mengidentifikasi pikiran negatif, pikiran otomatis, serta asumsi yang berhubungan dengan gangguan
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami pikiran negatif subjek 2. Memaparkan bahwa keyakinan atau pikiran yang salah memiliki hubungan erat antara emosi dan tingkah laku 3. Memperoleh komitmen untuk melakukan modifikasi
Kegiatan dan Waktu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemberian materi tentang pikiran negatif dan pikiran otomatis: 20 menit 2. Penjelasan tentang catatan pikiran dan instruksi untuk mengisi <i>worksheet</i> catatan pikiran: 40 menit
SESI III	
Materi	Menyusun intervensi
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui kebenaran pikiran 2. Menemukan kemungkinan dampak dari perilaku 3. Mempelajari pengelolaan emosi 4. Memantapkan komitmen
Kegiatan dan Waktu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi kebenaran distorsi kognitif dengan <i>dialog Socratic</i>: 20 menit 2. Menjelaskan fungsi catatan perilaku dan instruksi untuk mengisi <i>worksheet</i> eksperimen perilaku: 35 menit 3. Komitmen: 5 menit
SESI IV	
Materi	Fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan dukungan dan semangat atas kemajuan peserta 2. Menguatkan keyakinan untuk tetap fokus pada masalah utama
Kegiatan dan Waktu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi komitmen yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya: 5 menit 2. Melakukan intervensi lanjutan menggunakan <i>Self Talk</i>: 30 menit
SESI V	
Materi	Pencegahan Kekambuhan (<i>Relapse</i>)
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menumbuhkan komitmen peserta untuk menghadapi masalah dengan pikiran, perasaan, dan perbuatan positif 2. Meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi peserta 3. Refleksi pengalaman terapi 4. Mengetahui skor perubahan setelah terapi
Kegiatan dan Waktu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengisian Lembar Refleksi Diri: 15 menit 2. <i>Posttest</i> : 10 menit

E. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang akan diteliti dan memiliki karakteristik yang sama. Subjek yang diteliti dapat berupa sekelompok remaja di suatu sekolah, sekelompok penduduk desa tertentu atau yang menempati wilayah tertentu (Latipun, 2011). Populasi pada penelitian ini adalah warga binaan pemasyarakatan yang akan bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Narapidana dapat disebut sebagai narapidana yang akan bebas apabila telah menjalani $\frac{2}{3}$ masa pidana, sekurang-kurangnya 9 bulan (Ranti, 2016). Narapidana yang telah menjalani $\frac{2}{3}$ masa pidana dapat tergolong dalam Tahap 4 atau Integrasi yang berjumlah 41 orang terhitung di bulan Februari.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian populasi yang akan diteliti sebagai subjek penelitian (Azwar, 2016). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel sesuai dengan karakteristik yang dikehendaki dan telah ditentukan peneliti. Sebelum menerapkan metode *Purposive Sampling*, terlebih dahulu peneliti melakukan pendataan terhadap narapidana yang akan bebas maksimal 5 bulan pra bebas. Adapun karakteristik sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah:

- a. Subjek merupakan narapidana yang tercatat sebagai warga binaan pemasyarakatan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang.

- b. Subjek merupakan narapidana yang berada pada tahap 4.
- c. Subjek berusia sekitar 20-50 Tahun.
- d. Pendidikan terakhir subjek adalah SMA sederajat sebagai tolak ukur sederhana subjek penelitian mampu berkomunikasi dengan baik serta dapat mengikuti instruksi terapis.
- e. Tingkat *Forgiveness* subjek berada pada skor rendah atau sedang untuk melihat efektivitas perlakuan jika diberikan kepada subjek yang memiliki pemaafan pada kategori sedang atau rendah.
- f. Subjek bersedia mengikuti *Cognitive Behavior Therapy* serta rangkaian sesi yang akan diberikan.
- g. Subjek mampu berkomunikasi dengan cukup baik.

Adapun peserta penelitian yang memenuhi karakteristik sampel sebanyak 17 orang dan yang mampu mengikuti terapi dari awal hingga akhir sebanyak 12 orang narapidana.

F. Kontrol Validitas Penelitian

1. Validitas Eksternal

Validitas eksternal merupakan validitas penelitian yang menyangkut sejauh mana hasil suatu penelitian dapat digeneralisasikan atau diterapkan kepada populasi lain (Latipun, 2011). Untuk menghindari pengganggu validitas eksternal, maka diperlukan untuk meningkatkan validitas eksternal dalam penelitian eksperimen ini, yakni:

- a. Penggolongan subjek dengan minimal pendidikan terakhir subjek sebagai upaya bahwa kognitif subjek memiliki pengaruh dalam proses penerimaan perlakuan.
 - b. Pembatasan usia juga memiliki pengaruh dalam perkembangan kognitif subjek, sehingga subjek yang menjadi criteria memiliki rentang yang tidak cukup jauh.
2. Validitas Internal

Validitas internal merupakan validitas yang menyangkut seberapa jauh perubahan yang terjadi pada variabel Y (variabel yang diamati) dalam suatu eksperimen benar-benar terjadi karena diberikannya perlakuan berupa variabel X (variabel eksperimental) terhadap subjek, bukan karena factor lain (Latipun, 2011). Untuk menghindari terjadinya gangguan validitas internal, maka perlu adanya peningkatan validitas internal. Dalam penelitian ini dengan:

- a. Pada penelitian ini menggunakan subjek yang memiliki skor *Forgiveness* rendah dan sedang untuk melihat secara signifikan perubahan yang terjadi setelah diberikannya perlakuan.
- b. Pelaksanaan penelitian eksperimen dilakukan selama 4 hari berturut-turut untuk menghindari adanya pengaruh eksternal baik yang disebabkan oleh interaksi dengan non anggota eksperimen atau hal lainnya.
- c. *Manipulation check* yakni untuk melihat secara langsung perubahan yang dirasakan subjek sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan.

Hasil manipulation check menunjukkan bahwa subjek penelitian setelah mendapatkan perlakuan memiliki perasaan positif dengan rata-rata prosentase yang tergolong tinggi. Subjek penelitian juga mampu menggambarkan perubahan setelah mendapatkan perlakuan serta rencana untuk terus berpikir positif sebagai bentuk mempertahankan perubahan.

G. Pengukuran

Pengukuran *Forgiveness* pada penelitian ini menggunakan *Heartland Forgiveness Therapy* yang dicetuskan oleh Thompson et al. (2005). *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) memiliki jumlah total 18 aitem. Pada aspek *self forgiveness* terdiri dari 6 aitem, *interpersonal forgiveness* 6 aitem, dan *forgiveness of situations* 6 aitem. Total aitem unfavorable dalam skala ini sebanyak 9 aitem (Thompson, et al., 2005).

Tabel 3.2 Blue Print Heartland Forgiveness Scale

Variabel	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Forgiveness</i>	<i>Self Forgiveness</i>	1,3,5	2,4,6	6
	<i>Interpersonal Forgiveness</i>	8,9,10	7,9,11	6
	<i>Forgiveness of Situations</i>	12,14,16	13,15,17	6
Jumlah				18

Pada pengaplikasiannya, 18 aitem dari skala adaptasi *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) peneliti kembangkan menjadi 36 aitem. Masing-masing aitem peneliti jadikan aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan tetap

merujuk pada skala HFS. Hal ini dikarenakan skala akan digunakan untuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dengan tujuan untuk menghindari maturasi. Respon skala ini menggunakan model *Likert* dengan lima jenjang pilihan alternatif jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala penelitian tersebut kemudian diadaptasi dan diterjemahkan, serta dikembangkan peneliti menggunakan bahasa yang mudah dipahami, jelas, dan disesuaikan dengan keadaan sampel.

Skala yang diadaptasi tersebut dilakukan review oleh 3 ahli di bidang psikologi yang dianalisis menggunakan validitas isi aiken's V. Aiken's (1985) telah merumuskan formula Aiken's V untuk menghitung *Content Validity Coefisien* yang didasarkan pada penilaian rater/ahli sebanyak n orang terkait sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur (Azwar, 2016). Berikut rumus Aiken's V:

$$V = \sum S/[n(c - 1)]$$

Keterangan:

$$S = r - lo$$

r = Angka yang diberikan penilai

lo = Angka penilaian validitas terendah

n = Jumlah penilai

c = Angka penilaian validitas tertinggi

Proses aiken's V dilakukan dengan memberikan 1 eksemplar skala *Forgiveness* dengan jumlah 36 aitem. Para ahli psikologi diminta untuk

memberikan nilai relevansi dengan aitem adaptasi dan konstruk dengan memberikan nilai antara 1 sampai 5. Para ahli psikologi juga diminta untuk memberikan saran jika nilai yang diberikan 1, 2, dan 3. Berdasarkan tabel aiken (1985), jika jumlah penilai sebanyak 3 orang dan rantang nilai yang diberikan sebanyak 1 sampai 5, maka nilai minimum aitem dikatakan valid adalah 0,92 dengan taraf kesalahan 5%.

Tabel 3.3 *Blue Print* Aiken's V

Skala	Aspek	Aitem	Jumlah Gugur	Jumlah Akhir
<i>Forgiveness</i>	<i>Self Forgiveness</i>	12	3	9
	<i>Interpersonal Forgiveness</i>	12	3	9
	<i>Forgiveness of Situations</i>	12	2	10
	Jumlah	36	8	28

Setelah dilakukan perbaikan atas penilaian, review, serta masukan dan saran atas skala tersebut, kemudian skala tersebut dibagi menjadi dua dengan tujuan menghindari maturasi atau kejenuhan pada pengukuran, 18 aitem untuk *pretest* dan 18 aitem untuk *posttest*. Setelah pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest*, diperoleh Cronbach's Alpha sebesar 0,618 pada skala *pretest* dan Cronbach's Alpha sebesar 0,643 pada skala *posttest*. Azwar mengungkapkan bahwa koefisien reliabilitas yang tingginya sebesar 0,600 berarti bahwa 40% dari variasi perbedaan skor satu dengan yang lain hanya akibat variasi eror (Azwar, 2016).

H. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini untuk menjawab rumusan masalah penelitian adalah analisis deskripsi dan analisis *Repeated Measures*. Kedua analisis tersebut menggunakan program SPSS 23 *for windows*. Berikut penjabaran kedua analisis yang digunakan :

1. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi subyek saat *pre-test* dan *post-Test* subyek. Data *pre-test* dan *post-Test* dianalisis dalam beberapa tahap berikut :

a. Rumus *mean* hipotetik (μ):

$$\mu = \frac{1}{2}(i \max + i \min) \sum k$$

Keterangan :

μ : rata-rata hipotetik

$i \max$: skor maksimal aitem

$i \min$: skor minimal aitem

$\sum k$: jumlah aitem

b. Rumus standar deviasi hipotetik (σ)

$$\sigma = \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$$

Keterangan : σ : deviasi standar hipotetik X_{max} : skor maksimal subyek X_{min} : skor minimal subyek

c. Kategorisasi

Tingkat *forgiveness* dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 3.4 Norma Kategorisasi *Forgiveness*

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X \leq (M - 1SD)$

2. Paired Sample t-Test

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired Sample t-Test* atau untuk mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* terhadap peningkatan *Forgiveness* narapidana yang akan bebas. Sebagaimana uji T merupakan salah satu teknik untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean (Winarsunu, 2015). Adapun uji *paired sample t-Test* ini akan dianalisis menggunakan *SPSS version 23,0 for windows*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang terletak di Jalan Raya Kebon Sari Sukun Malang Jawa Timur. Lembaga ini berdiri pada tahun 1985 berdasarkan surat keputusan Menteri Kehakiman RI Nomor: M.01-PR.04.03 Tahun 1985. Lembaga ini telah diresmikan oleh Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Timur pada tanggal 16 Maret 1987.

Awalnya, Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang ini berada di Jalan Merdeka, tepatnya di timur alun-alun Kota Malang. Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Malang berada di atas lahan seluas 13.780 m² dan luas bangunan 4.107 m² yang memiliki kapasitas 164 orang, namun hingga saat ini penghuni Lembaga Pemasyaratana terus bertambah melebihi kapasitas yang semestinya hingga mencapai 534 orang yang terdiri dari narapidana dan tahanan. Lembaga ini memiliki 5 blok, masing-masing blok terdapat 5 kamar dan 1 sel. Dikarenakan membludaknya penghuni Lapas ini, kamar yang memiliki kapasitas 7 orang harus dihuni 25 orang. Blok 1 dihuni oleh orang yang sudah lanjut usia, ibu dan anak. Blok 2 dan blok 3 dihuni oleh narapidana dengan kasus narkoba. Sedangkan blok 4 dan blok 5 dihuni oleh narapidana dengan kasus kriminal.

Adapun Lembaga Pemasarakatan ini memiliki berbagai macam kegiatan keagamaan seperti pondok pesantren, tahfidz, dan kebaktian serta kegiatan bimbingan kerja yang pada kegiatan ini diharapkan agar narapidana memiliki keterampilan serta bekal saat mereka bebas nanti. Kegiatan-kegiatan tersebut, dapat menunjang pertumbuhan kepribadian yang lebih baik dalam diri mereka.

2. Waktu dan Tempat

Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* ini akan dilaksanakan di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Lebih tepatnya, di BIMPAS atau di ruang makan, menyesuaikan tempat dan acara di Lembaga Pemasarakatan. Adapun waktu pengambilan data pretest dilaksanakan pada tanggal 18 April 2019. Sedangkan pelaksanaan terapi berlangsung selama empat hari tanggal 22-25 April 2019 dengan durasi setiap pertemuan selama kurang lebih 1 jam.

3. Prosedur Pengumpulan Data dan Karakteristik Subjek Penelitian

Penelitian ini diikuti oleh 41 narapidana yang berada di Tahap 4 yang bisa membaca dan menulis, serta bukan tamping. Seleksi ini dilakukan dengan memberikan skala pada tanggal 18 April 2019 dengan panduan peneliti secara langsung dan bertempat di BIMPAS. Adapun setelah seleksi, subjek yang terpilih sesuai dengan kriteria sampling, diperoleh jumlah peserta sebanyak 17 orang. Berikut kriteria subjek penelitian:

- a. Subjek berusia sekitar 20-50 Tahun
- b. Pendidikan terakhir subjek adalah SMA sederajat
- c. Tingkat *Forgiveness* subjek berada pada skor rendah dan sedang
- d. Subjek bersedia mengikuti *Cognitive Behavior Therapy* serta rangkaian sesi yang akan diberikan
- e. Subjek mampu berkomunikasi dengan cukup baik

Ketika hari pertama penelitian dilaksanakan, 1 orang peserta dinyatakan sudah pulang atau bebas. Sehingga jumlah peserta yang mengikuti terapi sebanyak 16 orang narapidana. Pada pertemuan pertama, semua peserta menghadiri sesi ini. Namun pada pertengahan sesi, 1 orang peserta yang harus meninggalkan sesi karena di-Bon Poli (mendapat panggilan dari petugas poli). Pada pertemuan kedua, terdapat 2 orang yang tidak dapat menghadiri sesi ini dikarenakan kunjungan dan di-Bon Bimker. Pada pertemuan ketiga, semua peserta menghadiri sesi terapi. Namun pada pertengahan sesi, terdapat 1 orang yang harus meninggalkan sesi karena panggilan kunjungan. Pada sesi terakhir ini, hanya satu orang peserta yang tidak bisa mengikuti sesi dikarenakan memiliki tugas di Poli, sehingga peserta tersebut tidak mengikuti sesi berikut juga *posttest*. Berdasarkan beberapa kendala tersebut, sehingga peserta yang mampu mengikuti terapi setiap sesi sebanyak 12 orang.

Pada sesi I, tepatnya pada tanggal 22 April 2019, setelah peserta diberikan beberapa materi tentang pemaafan dan konsep CBT, peserta diberikan penugasan berupa penulisan peta masalah dengan tujuan agar

peserta mampu mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi serta pengaruhnya terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku. Pada sesi II, tepatnya pada tanggal 23 April 2019, peserta diberikan pemahaman tentang pikiran negatif dan pikiran otomatis, kemudian peserta diberikan penugasan berupa catatan pikiran dengan tujuan agar peserta mampu mengidentifikasi pikiran negatif serta mampu merubahnya menjadi pikiran positif.

Pada sesi III, tepatnya tanggal 24 April 2019, peserta diberikan pemahaman tentang dialog socratic untuk menemukan kebenaran pikiran serta diberikan penugasan berupa eksperimen perilaku dengan tujuan agar peserta mampu membuat eksperimen perilaku yang berfungsi untuk menemukan kemungkinan perilaku alternatif yang lebih baik, sehingga hubungan antara pikiran dan perilaku dapat mereka pahami. Pada sesi ini juga menerapkan konsekuensi positif-konsekuensi negatif kepada pasien. Adapun Sesi IV dan V, peneliti jadikan dalam satu kali pertemuan yakni tanggal 25 April 2019. Pada sesi ini, sebagai tahap intervensi lanjutan, peserta dilatih untuk melakukan *self talk* yang berfungsi untuk menguatkan intervensi yang telah dilakukan sebelumnya dengan mensugesti diri sendiri sehingga akan memunculkan perilaku yang adaptif. Dilanjutkan dengan tahap pencegahan *relapse* menggunakan lembar refleksi diri sebagai bentuk *self help*, yakni untuk melihat perubahan yang didapatkan setelah proses terapi serta memunculkan potensi yang dimiliki subjek untuk mencegah pikiran negatif yang muncul. Sebagai tahap akhir,

di akhir sesi peneliti memberikan posttest untuk mengetahui efektivitas CBT yang telah diberikan.

B. Hasil Analisis Data

1. Deskripsi Tingkat *Forgiveness* Subjek Sebelum Diberikan *Cognitive Behavior Therapy*

Tingkat *Forgiveness* pada narapidana yang berada pada tahap 4 di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang dibagi menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan kategori tersebut setelah mengetahui nilai *mean hipotetik* dan *standart deviation*. sebagaimana tabel berikut:

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	μ (Mean Hipotetik)	σ (Standar Deviasi) Hipotetik
<i>Forgiveness</i>	36	12

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, diketahui bahwa nilai *mean* hipotetik sebesar 36 dan nilai *standart deviasi* hipotetik sebesar 12. Nilai-nilai tersebut kemudian dijadikan acuan untuk melakukan kategorisasi. Berikut kategorisasi skor subjek penelitian:

Tabel 4.2 Kategorisasi Tingkat *Forgiveness*

Kategori	Skor
Tinggi	≤ 48
Sedang	47-23
Rendah	≥ 24

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, diperoleh bahwa subjek yang tergolong tinggi adalah yang memiliki skor ≤ 48 , sedangkan yang

tergolong kategori sedang jika skor berada antara 47-23, dan subjek yang tergolong rendah jika skor yang diperoleh ≥ 24 . Norma-norma kategorisasi tersebut, skor *Forgiveness* subjek penelitian sebelum mendapatkan perlakuan berupa *Cognitive Behavior Therapy* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil *Pretest* Subjek

Subjek	Kasus	Usia	Status	Pend. Terakhir	Skor	Kategori
NA	Penggelapan	26	Menikah siri	SMA	47	Sedang
YA	Narkoba	32	Menikah	SMA	47	Sedang
SC	Narkoba	25	Menikah	SMK	44	Sedang
HR	Narkoba	27	Menikah	SMK	43	Sedang
DA	Narkoba	44	Cerai	STM	41	Sedang
EV	Narkoba	45	Menikah	SMA	41	Sedang
DD	Narkoba	36	menikah	S1	40	Sedang
EK	Narkoba	21	Belum menikah	SMA	39	Sedang
NF	Perlindungan Anak	22	Janda	SMK	37	Sedang
IP	Narkoba	24	Belum menikah	SMA	36	Sedang
YS	Narkoba	49		SMEA	35	Sedang
SM	Narkoba	42	Cerai	SMA	34	Sedang

Berdasarkan tabel 4.3 hasil *pretest* subjek di atas, dapat diketahui bahwa semua subjek penelitian berada pada kategori “sedang”. Adapun skor yang dimiliki subjek sebelum mendapatkan perlakuan tersebut memiliki skor yang mendekati skor tinggi dan ada pula yang mendekati skor rendah.

2. Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Peningkatan *Forgiveness*

a. Kategorisasi tingkat *Forgiveness* Sebelum dan dan Sesudah Mendapatkan Perlakuan

Berdasarkan kategorisasi yang telah dipaparkan pada sub sebelumnya, diperoleh bahwa perbedaan hasil skor subjek penelitian sebelum dan sesudah penelitian tercantum dalam table 4.5.

Tabel 4.4 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Subjek	Pretest	Posttest	Gain Score
NA	47 (Sedang)	52 (Tinggi)	5
YA	47 (Sedang)	59 (Tinggi)	12
SC	44 (Sedang)	44 (Sedang)	0
HR	43 (Sedang)	41 (Sedang)	-2
DA	41 (Sedang)	50 (Tinggi)	9
EV	41 (Sedang)	51 (Tinggi)	10
DD	40 (Sedang)	54 (Tinggi)	14
EK	39 (Sedang)	46 (Sedang)	7
NF	37 (Sedang)	42 (Sedang)	5
IP	36 (Sedang)	41 (Sedang)	5
YS	35 (Sedang)	47 (Sedang)	12
SM	34 (Sedang)	44 (Sedang)	10

Berdasarkan Tabel 4.4, skor subjek penelitian sebelum dan sesudah penelitian memiliki peningkatan. Meskipun kategorisasi pada sebagian subjek tidak mengalami peningkatan pada kategori tinggi, akan tetapi skor yang diperoleh mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *gain score* yang diperoleh pada masing-masing subjek.

b. Hasil Uji Hipotesis

Skor *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-Test* dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan pada sample sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan. Berikut hasil uji *paired sample t-Test*:

Tabel 4.5 Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

		<i>Paired Sample t-Test</i>		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PRE-POST	-5.144	11	.000

Tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa hasil uji *Paired sample t-Test* memiliki nilai t-hitung sebesar -5.058 dengan nilai probabilitas sig. (2-tailed) 0,000. Jika nilai signifikansi $<0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Sehingga dengan perolehan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ maka ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Pada tabel t-hitung diperoleh t-hitung negatif, yaitu -5.144 yang artinya rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah daripada rata-rata sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan *Forgiveness* kelompok eksperimen dari *pretest* ke *posttest*. Sebagaimana nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Nilai Rata-rata *Pretest* dan *Postest*

		Mean	N	Std. Deviasi	Std. Error Mean
Pair 1	PRE	40.3333	12	4.37624	1.26331
	POST	47.5833	12	5.68024	1.63974

C. Pembahasan

1. Tingkat *Forgiveness* subjek sebelum Diberikan *Cognitive Behavior Therapy*

Subjek penelitian eksperimen yang berjumlah 12 orang, sebelum mendapatkan perlakuan, berada pada kategori sedang dengan rentang skor antara 34-47. Hal ini ditunjukkan dari subjek dengan skor tertinggi yang mengungkapkan bahwa subjek pernah dibohongi dan ingin membalas dendam dengan tingkat keyakinan 60%, (kuat) dan perasaan yang muncul marah, kecewa, dan sedih dengan prosentase 80% (mendekati sangat kuat). Pengkhianatan ini subjek rasakan sangat mengganggu karena diperkuat dengan perkataan orang lain dan kesimpulan-kesimpulan bahwa subjek dibohongi.

Adapun skor terendah di antara subjek penelitian digambarkan dengan penyesalan atas kejadian masa lalu subjek yang menjadikannya memakai narkoba dan masuk Lapas yang kemudian menjadikannya berpikir bahwa subjek telah menyusahkan keluarga dengan tingkat keyakinan 40% (mendekati lemah). Perasaan bersalah atas masa lalu tersebut menjadikan subjek memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi lebih baik.

Thompson et.al. mendefinisikan *Forgiveness* sebagai bentuk susunan yang dirasakan dalam sebuah pelanggaran. Sehingga pelanggar, pelanggaran, dan kronologi pelanggaran diubah dari negatif menjadi netral atau positif. Oleh karena itu, objek pemaafan mungkin berupa diri sendiri, orang lain atau situasi yang orang lihat sebagai sesuatu yang di luar kendali (seperti: nasib, sakit, atau bencana alam) (Thompson, et al., 2005).

Menjadi seorang narapidana akan memunculkan berbagai perasaan dan pikiran atas situasi yang sedang subjek alami. Salah satunya yakni perasaan bersalah yang muncul karena anggapan bahwa subjek merasa telah mencemarkan nama baik keluarga. Selain daripada itu, beberapa dari subjek penelitian juga mengungkapkan bahwa masuknya subjek ke Lapas karena dijebak oleh teman dekatnya. Meskipun subjek mengakui bahwa subjek memakai narkoba, akan tetapi subjek membuat pembelaan bahwa yang membuatnya masuk ke Lapas karena dijebak oleh temannya tersebut. sehingga dalam hal ini, pemaafan bagi seorang narapidana adalah hal kompleks

Ketika disinggung tentang pemaafan, salah satu subjek mengungkapkan bahwa terkadang subjek secara lisan memaafkan, namun di dalam hati belum tentu demikian. Menurut Enright & Zell (1989) hal ini disebut sebagai *pseudoforgiveness*, yakni suatu ekspresi yang tampak di luar, tetapi secara batin masih menyembunyikan kemarahan dan balas dendam (Thompson, et al., 2005). Islam menganjurkan untuk memberikan maaf secara sungguh-sungguh tanpa syarat-syarat tertentu, bahkan tanpa

diminta. Dianjurkan pula untuk melebihkan pemberian maaf itu dengan mendoakan orang yang berbuat salah. Dengan kata lain, pemaafan tidak hanya di bibir, tapi sampai di hati. Islam memberikan resep agar pemaafan tuntas, yakni memohonkan ampunan (mendoakan) bagi mereka serta bermusyawarah (Khasan, 2017).

Seseorang mungkin memaafkan secara lisan, namun secara emosional masih merasa terganggu. Hal ini berorientasi secara kognitif terhadap adanya perasaan marah, cemas, atau depresif, dan secara motivasi berorientasi untuk balasan dendam atau menghindari (Worthington, Scherer, & Virginia, 2004). Berdasarkan data yang diperoleh, 9 dari 12 subjek penelitian merasa terganggu atas konflik yang terjadi antara orang lain. Hal dimaksudkan tentang bagaimana subjek memaafkan orang lain, yang karena hal ini, kemudian muncul berbagai macam pikiran seperti ingin balas dendam, menganggap bahwa subjek tidak berarti apa-apa, dan berpikir bahwa subjek tidak akan memercayainya lagi. Adapun rentang prosentase seberapa yakin subjek pada pikiran-pikiran tersebut antara 60%-100% artinya, keyakinan subjek atas pikiran tersebut berada pada level kuat hingga sangat kuat. Pikiran negatif tersebut kemudian memunculkan perasaan negatif subjek seperti, marah, kecewa, sedih, sakit hati, dan menyesal dengan rentang prosentase seberapa kuat perasaan tersebut dirasakan antara 70-80% yakni berada pada level kuat dan sangat kuat. Hal ini menunjukkan bahwa 9 subjek masih belum mampu memaafkan orang lain atas konflik interpersonal yang terjadi.

Selain daripada penghianatan yang dilakukan oleh teman dekat sehingga mengakibatkan subjek masuk ke dalam Lapas, permasalahan antar teman di Lapas juga memicu seseorang untuk tidak memaafkan. Hal ini dikarenakan kepribadian dan budaya para narapidana yang berbeda-beda, serta dikarenakan factor tempat di mana kebebasan mereka dibatasi dan tempat yang *over* kapasitas juga memicu pergesekan antar teman. Seperti halnya pemaparan subjek yang ketika ditanya tentang hal yang berkaitan dengan pemaafan, subjek akan menjawab terkait bagaimana hubungan sosial antar teman di Lapas yang sering muncul konflik. Menurut Onal dan Yalchin, terdapat distorsi kognitif untuk penolakan antar pribadi dalam proses pemaafan (Onal & Yalchin, 2017). Sebagaimana subjek dalam proses pertemanan yang kemudian terjadi konflik antar keduanya, subjek merasa bersalah karena telah memilih teman yang tidak sesuai dengan harapan. Ketika orang memaafkan, mereka mengakui bahwa ada pelanggaran terjadi dan kemudian terjadilah proses kognitif, emosional, dan perilaku bersungsi untuk membingkai ulang pelanggaran sedemikian rupa sehingga respons mereka pelanggaran tidak lagi negatif (Thompson, et al., 2005).

Menurut Enright (1996), *Interpersonal Forgiveness* dan *Self Forgiveness* memiliki perbedaan, yang mana *Interpersonal Forgiveness* tidak selalu menyiratkan rekonsiliasi antar pelaku dan korban, namun dalam *Self Forgiveness* diperlukan rekonsiliasi dalam diri individu tersebut (Hall & Fincham, 2005). Bagi seorang narapidana, memaafkan diri sendiri

adalah hal yang sangat diperlukan. Hal ini sejalan agar seseorang tidak terjerat dan tidak terbebani terhadap kesalahan atau pengalaman yang menyakitkan.

Sebagaimana diungkapkan salah satu subjek bahwa dikarenakan masuk Lapas, muncul pikiran negatif jika kembali ke masyarakat subjek akan ditolak. Hal ini sejalan dengan adanya 2 dari 12 subjek yang merasa terganggu atas masa lalu yang menjadikannya masuk Lapas sehingga dalam hal ini subjek sulit untuk memaafkan diri sendiri atas masa lalunya. Pikiran yang kemudian muncul adalah anggapan bahwa subjek telah menyusahkan keluarga dan menganggap peristiwa tersebut adalah hal yang menyakitkan. Adapun prosentase keyakinan atas pikiran tersebut sebesar 70% (kuat). Pikiran negatif tersebut memunculkan perasaan malu dan kecewa dengan prosentase 70% (kuat). Hal ini menunjukkan bahwa 2 subjek belum mampu memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang diperbuat di masa lalu. Konsep tentang *Self Forgiveness* tersebut berakar pada pendekatan yang berorientasi kognitif terhadap motivasi yang diprakarsai oleh harapan-penilaian (Hall & Fincham, 2005).

Menurut Tangney, Boone & Dearing (2005), Selama proses *Self Forgiveness*, seseorang akan berpikir bahwa dia telah melanggar beberapa standar pribadi, sosial, atau moral yang penting, karena suatu pelanggaran yang telah dilakukannya. Pikiran-pikiran ini kemudian membawa perasaan bersalah dan malu dan menurut Hall & Fincham (2005), karena hal

tersebut, kemudian muncul pikiran untuk membenci diri sendiri, kritik diri, dan bahkan penghinaan diri (Onal & Yalcin, 2017).

Pemaafan perspektif Islam dapat mencakup banyak hal seperti: menahan amarah, memaafkan kesalahan, berbuat baik terhadap siapapun yang berbuat kesalahan kepadanya, lapang dada, keluasan hati, menghapus kesalahan, melupakan masa lalu yang menyakitkan hati, takfir (menutup kesalahan orang lain), membuka lembaran baru, memperbaiki hubungan menjadi indah (harmonis), serta mewujudkan kedamaian dan keselamatan bagi semua pihak. Aspek-aspek pemaafan ini tertera dalam beberapa ayat alQur'an, diantaranya; (Ali Imron: 134, An-Nur: 22, dan As-Syura:40) (Khasan, 2017).

Ketika seseorang merugikan dirinya sendiri atau orang lain, pelanggar harus terus menerus menjaga dirinya sendiri dan tindakannya. (Hall & Fincham, 2005). Meskipun terkadang dalam diri subjek muncul pikiran negatif terhadap orang lain yang telah menyakitinya ataupun perasaan kecewa pada dirinya karena merasa bersalah atas peristiwa masa lalu, dalam pernyataan subjek disebutkan bahwa ia akan berusaha untuk menjadi lebih baik, bahwa dengan masuknya ke Lapas subjek dapat lebih dekat dengan Tuhan dan dapat rutin beribadah.

Proses memaafkan tidak lepas dari bagaimana seseorang berpikir atas orang lain, bagaimana seseorang berpikir atas dirinya, dan bagaimana seseorang berpikir atas kejadian yang menimpa tidak seperti apa yang diharapkannya. 1 dari 12 subjek penelitian mengungkapkan bahwasanya

subjek ditinggal suaminya karena meninggal beberapa tahun yang lalu. Sejak saat itu subjek merasa bingung bila teringat kejadian tersebut dikarenakan muncul anggapan bahwa tidak ada lagi orang yang mencintainya. Thompson et. al memasukkan konsep “situasi” dalam target pemaafan, sehingga jika terdapat “Situasi” yang melanggar asumsi positif seseorang akan mengarahkan seseorang pada tanggapan negatif atas situasi tersebut. Exline, Yali, dan Lobel (1999) menemukan yang memiliki kesulitan memaafkan diri sendiri dan orang lain, kesulitan memaafkan Tuhan dapat mengakibatkan suasana gelisah dan depresi. Seseorang bahkan mungkin menyalahkan Tuhan (dan, berpotensi, memaafkan Tuhan), menyalahkan “dunia”, “nasib”, “kehidupan” yang kemudian muncullah di sini kesempatan untuk memaafkan situasi (Thompson, et al., 2005).

Subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan berupa *Cognitive Behavior Therapy* memiliki perasaan dan pikiran negatif dalam proses memaafkan. Salah satu subjek mengungkapkan bahwa dirinya masuk ke Lapas karena dijebak oleh temannya yang sudah dekat sejak kecil. Bahkan pekerjaan yang temannya dapatkan itu karena perantara ayah subjek. Hal ini menjadikan subjek ingin balas dendam dan jika subjek mendengar nama temannya, subjek akan bersikap agresif. Hal ini sejalan dengan pendapat FehrR., Gelfand, & Nag (2010) bahwa Korelasi kognitif dari pengampunan berfokus pada sikap dan pikiran korban yang melingkupi pelaku dan pelanggaran atau kesalahan (FehrR., Gelfand, & Nag, 2010).

Konsep *Cognitive Behavior Therapy* menyatakan bahwa pikiran negatif akan melahirkan perasaan dan perilaku maladaptive. Sehingga dalam proses pemaafan, seseorang perlu merekonstruksi pikirannya agar memiliki pandangan alternative dan berpikir lebih positif dalam menghadapi masa depan. *Cognitive Behavior Therapy* diharapkan mampu merekonstruksi pikiran negatif subjek.

2. Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Peningkatan *Forgiveness*

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-Test*, didapatkan nilai asumsi signifikansi $0,000 < 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai t-hitung -5,144. Artinya, *Cognitive Behavior Therapy* Efektif dalam meningkatkan *Forgiveness* Narapidana yang akan bebas. Perbedaan yang paling menonjol dapat dilihat pada *gain score* pada masing-masing subjek serta hasil dari lembar refleksi diri yang menunjukkan terdapat perubahan perasaan yang lebih positif. Namun, skala yang digunakan memiliki reliabilitas yang tergolong cukup reliabel sehingga hal ini perlu diperhatikan dalam penggunaan skala bagi peneliti selanjutnya.

Terdapat peningkatan hasil *Pretest* dan *Posttest* subjek penelitian yang cukup tinggi.yakni antara 5-14 peningkatan hasil. Namun, terdapat satu subjek yang tidak mengalami perubahan dan satu subjek lainnya yang mengalami penurunan. Dalam hal ini, terdapat banyak faktor yang

memengaruhi sehingga skor yang diperoleh tidak mengalami perubahan bahkan mengalami penurunan.

Berdasarkan pengamatan saat penelitian, subjek SC, yakni subjek yang tidak mengalami perubahan, ketika proses terapi, khususnya saat pengerjaan lembar kerja, subjek mengalami kesulitan dalam mengisi dikarenakan kurang mampu memahami instruksi lembar kerja dan kesulitan mengidentifikasi pikirannya. Subjek selalu membutuhkan pendampingan saat pengisian lembar kerja dan pada pengisian lembar kerja eksperimen perilaku, subjek tidak mampu mengisi sesuai instruksi yang pada akhirnya subjek dipandu oleh fasilitator. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* tidak memiliki pengaruh terhadap subjek. Adapun subjek HR, yakni subjek yang mengalami penurunan skor, ketika proses terapi subjek mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi pikirannya. Hal ini juga didukung karena ayah subjek baru saja meninggal satu bulan yang lalu. Sehingga dalam hal ini, kondisi subjek sangat memengaruhi proses terapi.

Perubahan ini juga dapat dilihat pada hasil sesi IV saat mengevaluasi komitmen. Salah satu subjek mampu menceritakan bahwa subjek menerapkan pikiran positif ketika muncul konflik antar temannya yang sebelumnya subjek jika mengalami hal demikian subjek akan marah dan membentak. Hal ini sejalan dengan pendapat Pronk et al. (2010) dalam studinya menggambarkan bahwa kontrol kognitif berhubungan positif dengan pemaafan (McCullough, Kurzban, & Tabak, 2012). Ketika

muncul konflik dengan seorang teman, maka hal tersebut akan memicu reaksi emosionalnya seperti marah. Praktik *Cognitive Behavior Therapy* akan mendorong seseorang untuk mulai terbiasa menghadapi pemicu-pemicu personal serta membangun pemahaman tentang bagaimana merespon di situasi yang berbeda (Wilding & Milne, 2008).

Pengampunan dijelaskan sebagai proses dalam membangun kembali kognisi tentang pelaku dan diri sendiri dan menggambarkan kembali pelaku dan mengalami kembali diri dan pelanggar (Cioni, 2007). Hasil dari lembar catatan pikiran menunjukkan bahwa subjek mampu membuat gambaran objek lain ke dalam gambaran yang lebih positif menggunakan sudut pandang lawan. Hal ini sebagaimana dalam masalah yang ditulis salah seorang subjek bahwa ayahnya telah membohonginya bahwa ia telah menikah lagi tanpa sepengetahuan subjek. Dalam kasus ini, muncul ketakutan-ketakutan subjek akan ditinggalkannya ibu dan anak oleh sang ayah. Sehingga dalam proses ini, maka subjek diajak untuk melihat sudut pandang seorang ayah. Hal ini mampu membuat perasaan kecewa dan marahnya menurun dalam prediksi perasaan. Pemaafan perspektif Islam memaparkan bahwa kognisi seseorang dalam memaafkan merupakan suatu kemampuan memahami kesalahan orang lain, meyakini adanya kebaikan dalam pemaafan, tanggung jawab terhadap kedamaian dan keselamatan bersama (Khasan, 2017).

Hasil penelitian program pelatihan-pengampunan mengungkapkan bahwa bila dibandingkan dengan kondisi kontrol, secara signifikan

mengurangi respon spesifik dari pelanggaran (misalnya, sakit hati, pikiran negatif, perasaan, dan kesalahan yang dilakukannya sendiri). kelompok control dan eksperimen menunjukkan peningkatan dari waktu ke waktu, tetapi pengurangan respon negatif akan pemaafan lebih cepat dan lebih besar dalam kelompok perlakuan. Kata lain, pengampunan cenderung cenderung secara alami akan muncul, tetapi dengan adanya pelatihan khusus cenderung akan mempercepat proses pemaafan (Harris, et al., 2006). Sebagaimana pemaparan subjek yang akan bebas beberapa bulan lagi, bahwa subjek akan selalu berpikir positif, seiring berjalannya waktu, subjek menyadari bahwa di masa lalu, subjek telah salah bergaul sehingga menyebabkan masuk ke Lapas. Kesadaran yang muncul ini semakin meningkat setelah mendapatkan perlakuan. Berdasarkan lembar refleksi diri, Subjek menyadari bahwa manusia tidak luput dari dosa, begitu pula dengan orang lain, sehingga seminimal mungkin disikapi dengan berpikir positif, bahkan subjek berkeinginan untuk mengajarkan cara berpikir positif kepada keluarganya.

Beck mengungkapkan bahwa terdapat banyak hal yang dapat membangkitkan amarah tergantung bagaimana kesimpulan terbentuk dan memunculkan anggapan bahwa seseorang telah diperlakukan salah dengan cara tertentu (Jones, 2011). *Cognitive Behavior Therapy* merupakan salah satu media untuk berbagi cara agar seseorang mampu mengendalikan kesimpulan yang lahir dari anggapan negatif dan dapat memicu munculnya efek yang negatif pula kepada diri sendiri bahkan orang lain.

Berdasarkan lembar refleksi diri, terdapat subjek yang menyukai sesi ketika peta masalah. Salah satu fungsi *Cognitive Behavior Therapy* adalah agar subjek mampu mengidentifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul karena suatu peristiwa. Sebagaimana ciri pikiran otomatis adalah muncul di tepi kesadaran yang pada umumnya tidak disadari (Jones, 2011). Selain daripada itu, teknik *Self Talk* menjadi salah satu cara yang paling efektif dalam penerapan *Cognitive Behavior Therapy* karena prosesnya yang mudah dan memiliki pengaruh terhadap penurunan perasaan negatif yang signifikan saat proses terapi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan *Forgiveness* melalui serangkaian sesi *Cognitive Behavior Therapy* narapidana yang akan bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Proses pemberian *Cognitive Behavior Therapy* ini tidak hanya membantu subjek dalam meningkatkan pemaafannya melainkan juga teknik-tekniknya dapat diterapkan ketika subjek mengalami masalah di kemudian hari serta mampu mengaplikasikannya secara mandiri untuk mengatasi masalah.

Implementasi penelitian ini terhadap masyarakat adalah pentingnya menanamkan pikiran positif dalam diri setiap individu dalam menghadapi masalah. Berpikir secara positif ini juga dapat mempercepat proses memaafkan seseorang, karena bagaimanapun juga manusia tidak akan luput dari berbuat salah. Namun dalam sebuah kesalahan terdapat proses

pemaafan untuk memberikan seseorang kesempatan menjadi seseorang yang lebih baik.

Namun, terdapat kekurangan dalam pelaksanaan penelitian ini yakni; assesmen awal hanya menggunakan wawancara, observasi, dan skala. Alangkah bagusnya jika penelitian ini disertai dengan tes kepribadian maupun tes kecerdasan sebagai bentuk kontrol validitas eksperimen. Penelitian ini juga hanya menggunakan satu kelompok yakni kelompok eksperimen, sehingga diharapkan agar peneliti selanjutnya untuk menggunakan dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian di atas, jika peneliti selanjutnya ingin menguji variabel terkait (*Forgiveness* dan *Cognitive Behavior Therapy*), maka peneliti selanjutnya dapat menguji menggunakan konstruk yang berbeda seperti kecemasan atau *self acceptance* jika diintervensi menggunakan *Cognitive Behavior Therapy*. Begitu pula sebaliknya peneliti selanjutnya dapat menggunakan intervensi psikologi lainnya, dalam hal meningkatkan pemaafan.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap peningkatan *Forgiveness* Narapidana yang akan bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Forgiveness* sebelum diberikan perlakuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan jumlah subjek 12 narapidana, didapatkan bahwa seluruh subjek berada pada kategori sedang dengan rentang skor 34-47. Adapun permasalahan yang dirasakan mengganggu, peneliti golongan kepada 3 masalah. *Pertama*, 9 di antara 12 subjek masih merasa terganggu dengan konflik yang terjadi secara *interpersonal*, 2 di antara 12 subjek masih merasa terganggu dengan kesalahan di masa lalu, dan 1 di antara 12 subjek merasa terganggu dengan suatu situasi yang terjadi di luar keinginan.
2. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test* diperoleh bahwa nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata *pretest* dan *Posttest* dengan nilai t-hitung sebesar -5,144. Hal ini menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* Efektif dalam meningkatkan *Forgiveness* Narapidana. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada *mean* hasil *Pretest* sebesar 40,3333 dan *mean* hasil *Posttest*

3. sebesar 47,5833. Berdasarkan *gain score*, peningkatan skor yang diperoleh berkisar antara 5-14.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran yang sekiranya dapat peneliti berikan dari segi proses, hasil dan saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi pihak Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang
 - a. Diharapkan agar *Cognitive Behavior Therapy* dapat diterapkan secara berkala dalam menangani pikiran dan perasaan negatif subjek, tidak hanya tentang pemaafan melainkan dalam hal apapun. Khususnya bagi narapidana yang akan bebas agar bisa lebih optimis dalam menghadapi hidup baru saat bebas.
2. Bagi subjek penelitian
 - a. Diharapkan agar subjek penelitian mampu meningkatkan pemaafan baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun keadaan dengan mengontrol pikiran ke arah yang lebih positif, sehingga akan berdampak positif pada psikologis subjek.
 - b. Diharapkan dapat mengolah pikiran dan perasaan dalam mengatasi masalah kehidupan sebagaimana yang telah diterapkan ketika sesi terapi.
3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Diharapkan untuk terlebih dahulu melakukan pendekatan yang intens sebelum melakukan penggalan data, selain dilakukannya wawancara

dan observasi juga dapat ditambahkan dengan penggunaan alat tes serta wawancara tambahan terhadap petugas Lapas terkait kasus yang diteliti. Hal ini dikarenakan masalah yang dihadapi narapidana cukup kompleks.

- b. Diharapkan agar peneliti selanjutnya memperhatikan skala yang akan digunakan memiliki reliabilitas yang tinggi jika digunakan terhadap narapidana.
 - c. Diharapkan agar peneliti selanjutnya yang menggunakan metode eksperimen lebih memperhatikan kontrol yang benar-benar mengikat baik dari segi modul yang lebih instruktif, tempat dan waktu yang kondusif, pemateri yang berkompeten dan memahami prosedural perlakuan yang akan diterapkan, serta memperhatikan kontrol validitas internal maupun eksternal seperti kepribadian atau tingkat kecerdasan.
 - d. Diharapkan agar peneliti selanjutnya meneliti menggunakan desain eksperimen lain, menggunakan intervensi selain CBT dalam meningkatkan *Forgiveness*, atau menggunakan variabel lain dalam penggunaan intervensi CBT, karena bagaimanapun juga dalam proses penelitian ini dibutuhkan pengembangan studi agar lebih mendalam.
4. Bagi pihak lain
- a. Bagi masyarakat agar mengetahui bahwa narapidana bukanlah tempat yang kumuh, menyramkan, dan yang masuk ke Lapas adalah orang yang perlu diwaspadai. Akan tetapi, Lapas adalah tempat rehabilitasi dan terdapat berbagai kegiatan untuk mengembangkan potensi diri

masing-masing warga binaan sehingga diharapkan mampu menjalani kehidupan setelah bebas lebih baik dan siap kembali ke masyarakat.

- b. Bagi setiap elemen keluarga maupun masyarakat sekitar untuk selalu berkontribusi memberikan dukungan sosial dan motivasi bahwa setiap orang dapat melakukan kesalahan dan memiliki hak untuk memperbaikinya kembali.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2007). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i.
- Abdullah. (2007). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i.
- Afif, A. (2015). *Pemaafan, Rekonsiliasi & Restorative Justice*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aini, R. (2015). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan Pada Narapidana yang Akan Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Bandung. *Scientica, Vol. II, No. 1*, 58-71.
- Alentina, C. (2016). Memaafkan (Forgiveness) dalam Konflik Hubungan Persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 9, No. ,* 168-174.
- Al-Maraghi, M. A. (1994). *Tafsir Al-Maraghi Jilid 8 (terjemahan)*. Semarang: Toha Putra Semarang.
- Al-Maraghy, A. M. (1999). *Tafsir Al-Maraghy jilid 25 (tarjamahan)*. Semarang: Toha Putra Semarang.
- Andriyani, M. (2011). Rencana Narapidana Wanita Menghadapi Kebebasan di Lpaas Wanita Klas IIA Semarang: Konteks Correctional Nursing. *Idea Nursing Journal, Vol. II, No. 2*, 87-94.
- Askar, S. (2009). *Al-Azhar Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta Selatan: Senayan Publishing.
- Aydin, G., Ozdinc, N., & Aksu, M. (2015). The Relationship between Cognitive Distortions and Forgiveness in Romantic Relationships. *International Journal of Human Sciences, 12(1)*, 1338-1349.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, J. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Doverspike, W. (2008). <http://drwilliamdoverspike.com>. Retrieved September 21, 2018, from http://drwilliamdoverspike.com/files/how_to_forgive_others.pdf

- Elizabeth, M., & Akpama, G. (2013). The Effect of Cognitive and Behaviour Therapies on Prison and Post-Prison Inmates' Psychological Adjustment, In Afokang Prison, Cross River State, Nigeria. *IOSR Journal of Research & Method in Education, Vol.2, No.1* , 20-25.
- Enright, R. (2012). *The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R., Erzar, T., Gambaro, M., Komoski, M., O'Boyle, J., Reed, G., et al. (2016). Proposing Forgiveness Therapy for those in Prison: An Intervention Strategy for Reducing Anger and Promoting Psychological Health . *Journal of Forensic Psychology, Vo. 4, No. 1* , 1-3.
- Exline, J., Worthington, E., Hill, P., & McCullough, M. (2003). Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology. *Personality and Social Psychology Review Vol. 7, No. 4* , 337-348.
- Exline, J., Worthington, E., Hill, P., & McCullough, M. (2003). Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology. *Personality and Social Psychology Review. Vol. 7, No. 4* , 337-348.
- FehrR., Gelfand, M., & Nag, M. (2010). The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates. *Psychological Bulletin, Vol. 136, No. 5* , 894-914.
- Getachew, A. (2018). Role of Cognitive Behavioral Therapy in Reducing Stress among Prisoners (In Wolaita Sodo Town Administration Correction Center). *Research on humanities and social science, Vol. 8, No. 13* , 27-41.
- Hall, J., & Fincham, F. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 24, No. 5* , 621-637.
- Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., et al. (2006). Effects of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY, Vol. 62(6)* , 715-733.
- Harris, A., & Thoresen, C. (2005). Forgiveness, Unforgiveness, Health, and Disease. In E. Worthington, *Handbook of Forgiveness* (pp. 321-333). New York : Routledge.
- Jones, R. N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Khasan, M. (2017). Perspektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan . *Jurnal at-Taqaddum, Volume 9, Nomor 1* , 69-94.

- Latipun, L. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- McCullough, M. E., Kurzban, R., & Tabak, B. A. (2012). Cognitive systems for Revenge and Forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences* , 1-58.
- McCullough, M. (2001). Forgiving. In R. Snyder, *Coping with Stress: Effective People and Processes* (pp. 93-113). NC, USA: Oxford University Press.
- McCullough, M., Worthington, E., & Rachal, K. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 73, No. 2 , 321-336 .
- Miceli, M., & Castelfranchii, C. (2011). Forgiveness: A Cognitive-Motivational Anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 41:3 , 260-290.
- Mollinari, E., & Ceccarelli, A. (2007). The Process of Forgiving: Psychological Aspects. *Rivista di Psicologia Clinica no. 03* , 238-249.
- Onal, A., & Yalcin, I. (2017). Forgiveness of Others and Self- Forgiveness: The Predictive Role of Cognitive Distortions, Empathy, and Rumination. *Eurasian Journal of Educational Research* 68 , 97-120 .
- Putranto, K. (2016). *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media.
- Ranti, F. (2016, Februari 09). *Narapidana Dipersilakan Cuti Menjelang Bebas, Begini Prosedurnya*. Retrieved Januari 07, 2019, from Tribunnews.com: <https://www.google.com/amp/m.tribunnews.com/amp/regional/2016/02/09/narapidana-dipersilakan-cuti-menjelang-bebas-begini-prosedurnya>
- Raudatussalamah, R., & Susanti, R. (2014). Pemaafan (Forgiveness) dan Psychological Wellbeing Pada Narapidana Wanita. *Marwah, Vo. VIII, No. 2* , 219-234.
- Tangney, J., Boone, A., & Dearing, R. (2005). Forgiving the Self: Conceptual Issues and Empirical Findings. In E. Worthington, *Handbook of Forgiveness* (pp. 143-158). New York : Routledge.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, Situations. *Journal of Personality* 73:2 , 313-360.
- Utama, M. K., & Dewi, D. K. (2015). Life History Proses Perubahan Diri Mantan Narapidana Residivis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, Vol. 6, No. 1* , 18-33.
- Wade, N. G., Worthington, E., & Meyer, J. (2005). But Do They Work? A Meta-Analysis of Group Interventions to Promote Forgiveness. In E.

Worthington, *Handbook of Forgiveness* (pp. 423-439). New York: Routledge.

Wardhati, L., & Faturochman, F. (2006). *fatur.staff.ugm.ac.id/file/Psikologi%20%20Pemaafan.pdf*. Retrieved January 2, 2019, from ugm.ac.id:

Wilding, C., & Milne, A. (2008). *Cognitive Behavioral Therapy*. Jakarta: Indeks.

Worthington, E., Scherer, M., & Virginia, V. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health Vol. 19, No. 3*, 385-405.

Younger, J., & Jobe, R. (2004). Dimensions of Forgiveness: The Views of Laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships vol. 21(6)*, 837-855.

Zuanny, I., & Subandi, S. (2016). Terapi Pemaafan untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Masyarakat di Lembaga Masyarakat. *Jurnal Psikoislamedia, Vol. 1, No. 1*, 23-46.

<http://smslap.ditjenpas.co.id> diakses pada tanggal 27 September 2018

The logo is a shield-shaped emblem with a light green background and a grey border. It features the text "UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM" in a circular arrangement at the top and "PUSAT PERPUSTAKAAN" at the bottom. In the center, there is a yellow calligraphic design. The word "LAMPIRAN" is written across the center in a large, bold, black serif font.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 01 SKALA PRETEST FORGIVENESS

Nama:	Usia:
Asal:	Pendidikan terakhir:
Kasus:	Status Pernikahan:

Petunjuk:

Dalam perjalanan hidup kita, hal-hal negatif dapat terjadi karena tindakan kita sendiri, tindakan orang lain, atau keadaan di luar kontrol kita. Untuk beberapa waktu setelah peristiwa ini, kita mungkin memiliki pikiran negatif atau perasaan tentang diri kita sendiri, orang lain, atau situasi. **Pikirkan bagaimana Anda biasanya menanggapi peristiwa negatif tersebut.** Pilihlah sesuai dengan yang paling mendekati Anda pada salah satu kolom:

1. SS: Sangat Setuju
2. S: setuju
3. N: Netral
4. TS: Tidak Setuju
5. STS: Sangat Tidak Setuju

Tidak ada jawaban benar atau salah. Harap seterbuka mungkin pada jawaban Anda 😊

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Ketika saya menghianati seseorang, saya merasa bersalah dan seiring berjalannya waktu perasaan tersebut akan hilang.					
2.	Saya akan terus-menerus memarahi diri saya ketika melakukan kesalahan.					
3.	Saya merasa lebih lega, ketika saya mampu mengambil hikmah dari kesalahan.					
4.	Saya akan menerima dan mengakui kesalahan yang telah saya perbuat.					
5.	Hingga saat ini, saya masih merasa bersalah atas kesalahan yang telah saya perbuat.					
6.	Saya mampu mengatasi pikiran, perasaan, dan perilaku negative, ketika hal tersebut					

	muncul.					
7.	Saya akan terus menyalahkan orang yang berbuat jahat.					
8.	Seiring berjalannya waktu, saya mampu memahami orang lain atas kesalahan yang telah mereka perbuat.					
9.	Saya masih menyimpan amarah terhadap orang yang mengkhianati saya.					
10.	Hingga saat ini, orang yang mengkhianati saya adalah musuh saya.					
11.	Saya berharap sesuatu yang buruk akan menimpa orang yang sudah menyakiti saya.					
12.	Saya masih merasa kecewa terhadap orang yang menyakiti saya.					
13.	Saya masih merasa kecewa terhadap kejadian yang tidak sesuai dengan harapan saya.					
14.	Saya mampu mengambil hikmah jika terjadi sesuatu yang tidak saya inginkan.					
15.	Saya terus-menerus berpikir negative jika terjadi sesuatu yang tidak saya harapkan.					
16.	Hingga saat ini saya masih merasa kecewa atas kejadian buruk dalam hidup saya.					
17.	Saya mampu menerima situasi yang terjadi atas kehendak Tuhan.					
18.	Kejadian buruk dalam hidup saya, masih membebani pikiran saya.					

TERIMAKASIH ☺

LAMPIRAN 02 SKALA *POSTEST FORGIVENESS*

Nama:	Usia:
Asal:	Pendidikan terakhir:
Kasus:	Status Pernikahan:

Petunjuk:

Dalam perjalanan hidup kita, hal-hal negatif dapat terjadi karena tindakan kita sendiri, tindakan orang lain, atau keadaan di luar kontrol kita. Untuk beberapa waktu setelah peristiwa ini, kita mungkin memiliki pikiran negatif atau perasaan tentang diri kita sendiri, orang lain, atau situasi. **Pikirkan bagaimana Anda biasanya menanggapi peristiwa negatif tersebut.** Pilihlah sesuai dengan yang paling mendekati Anda pada salah satu kolom:

1. SS: Sangat Setuju
2. S: setuju
3. N: Netral
4. TS: Tidak Setuju
5. STS: Sangat Tidak Setuju

Tidak ada jawaban benar atau salah. Harap seterbuka mungkin pada jawaban Anda ☺

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Ketika saya melakukan kesalahan, saya akan diliputi perasaan bersalah.					
2.	Ketika saya berbuat kesalahan, saya akan memaafkan diri saya untuk tidak mengulangnya lagi.					
3.	Saya merasa tidak ada hikmah dari pelanggaran yang telah saya perbuat.					
4.	Saya merasa kesulitan mengakui bahwa saya telah berbuat salah.					
5.	Seiring berjalannya waktu, saya mampu memahami diri sendiri atas kesalahan yang telah saya perbuat.					
6.	Saya selalu mengkritik diri saya atas hal-hal negative yang ada pada diri saya.					

7.	Saya akan memperbaiki hubungan dengan orang-orang yang telah berbuat salah terhadap saya					
8.	Saya tidak akan pernah memaklumi orang yang telah berhianat kepada saya.					
9.	Saya akan berbuat baik terhadap orang yang telah berhianat kepada saya.					
10.	Walaupun di masa lalu saya dihianati oleh seseorang, perlahan-lahan saya mampu melihatnya sebagai orang baik.					
11.	Saya akan terus-menerus berpikir buruk terhadap orang yang menyakiti saya.					
12.	Perlahan-lahan saya mampu melupakan orang yang telah mengecewakan saya.					
13.	Ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan, saya akan menyikapinya dengan tenang.					
14.	Saya bekum mampu menerima kejadian buruk yang menimpa saya.					
15.	Saya mampu bersikap dengan baik jika terjadi sesuatu yang tidak diharapkan.					
16.	Pada akhirnya, saya mampu menerima keadaan buruk yang menimpa saya.					
17.	Sangat sulit bagi saya untuk menerima kejadian buruk yang menimpa saya.					
18.	Perlahan-lahan saya mampu melepaskan pikiran negative atas kejadian buruk yang terjadi dalam hidup saya.					

TERIMAKASIH 😊

LAMPIRAN 03 HASIL PENILAIAN AIKEN'S V

Aspek	No	Item	Pernyataan	Bu Umda	Pak Anwar	Bu Yulia	Skor
<i>Self Forgiveness</i>	1	Although I feel bad at first when I mess up, over time I can give myself some slack.	Ketika saya mengkhianati seseorang, saya merasa bersalah dan seiring berjalannya waktu perasaan tersebut akan hilang. (F)	4	5	5	0,92
			Ketika saya melakukan kesalahan, saya akan diliputi perasaan bersalah. (UF)	4	5	5	0,92
	2	I hold grudges against myself for negative things I've done	Ketika saya berbuat kesalahan, saya akan memaafkan diri saya untuk tidak mengulanginya lagi. (F)	3	5	5	0,84
			Saya akan terus-menerus memarahi diri saya ketika melakukan kesalahan. (UF)	4	5	5	0,92
	3	Learning from bad things that I've done helps me get over Them	Saya merasa lebih lega, ketika saya mampu mengambil hikmah dari kesalahan. (F)	4	5	5	0,92
			Saya merasa tidak ada hikmah dari kesalahan yang telah saya perbuat. (UF)	3	2	5	0,6
	4	It is really hard for me to accept myself once I've	Saya akan menerima kesalahan yang telah saya perbuat sebagai bagian dari	4	5	5	0,92

		messed up	diri saya. (F)				
			Saya akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah saya perbuat. (UF)	2	5	5	0,75
	5	With time I am understanding of myself for mistakes I've made	Seiring berjalannya waktu, saya mampu memahami diri sendiri atas kesalahan yang telah saya perbuat. (F)	4	5	5	0,92
			Hingga saat ini, saya masih merasa bersalah atas kesalahan yang telah saya perbuat. (UF)	4	5	5	0,92
	6	I don't stop criticizing myself for negative things I've felt, thought, said, or done	Saya mampu mengatasi pikiran, perasaan, dan perilaku negative, ketika hal tersebut muncul. (F)	4	5	5	0,92
			Saya selalu mengkritik diri saya atas hal-hal negative yang ada pada diri saya. (UF)	4	5	5	0,92
<i>Interpersonal Forgiveness</i>	7	I continue to punish a person who has done something that I think is wrong	Saya akan memperbaiki hubungan dengan orang-orang yang telah berbuat salah terhadap saya. (F)	4	5	5	0,92
			Saya akan terus menyalahkan orang yang berbuat jahat. (UF)	4	5	5	0,92
	8	With time I am understanding of others for	Seiring berjalannya waktu, saya mampu memahami orang lain atas	4	5	5	0,92

	the mistakes they've made	kesalahan yang telah mereka perbuat. (F)					
		Saya tidak akan pernah memaklumi orang yang telah berhianat kepada saya. (UF)	4	5	5	0,92	
9	I continue to be hard on others who have hurt me	Saya akan berbuat baik terhadap orang yang telah berhianat kepada saya. (F)	4	5	5	0,92	
		Saya masih menyimpan amarah terhadap orang yang menghinati saya. (UF)	4	2	5	0,7	
10	Although others have hurt me in the past, I have eventually been able to see them as good people	Walaupun di masa lalu saya dihianati oleh seseorang, perlahan-lahan saya mampu melihatnya sebagai orang baik. (F)	4	5	5	0,92	
		Hingga saat ini, orang yang menghinati saya adalah musuh saya. (UF)	4	5	5	0,92	
11	If others mistreat me, I continue to think badly of them	Saya berharap sesuatu yang buruk akan menimpa orang yang sudah menyakiti saya. (F)	2	5	5	0,75	
		Saya akan terus-menerus berpikir buruk terhadap orang yang menyakiti saya. (UF)	4	2	5	0,7	

	12	When someone disappoints me, I can eventually overpast it	Perlahan-lahan saya mampu melupakan orang yang telah mengecewakan saya. (F)	4	5	5	0,92
			Saya masih merasa kecewa terhadap orang yang menyakiti saya. (UF)	4	5	5	0,92
<i>Forgiveness of Situations</i>	13	When things go wrong for reasons that can't be controlled,I get stuck in negative thoughts about it	Ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan, saya akan menyikapinya dengan tenang. (F)	4	5	5	0,92
			Saya masih merasa kecewa terhadap kejadian yang tidak sesuai dengan harapan saya. (UF)	4	5	5	0,92
	14	With time I can be understanding of bad circumstances in my life	Saya mampu mengambil hikmah jika terjadi sesuatu yang tidak saya inginkan. (F)	4	5	5	0,92
			Kejadian buruk yang menimpa saya adalah hukuman Tuhan. (UF)	4	5	5	0,92
	15	If I am disappointed by uncontrollable circumstances in my life, I continue to think negatively about them	Saya mampu bersikap dengan baik jika terjadi sesuatu yang tidak diharapkan. (F)	2	5	4	0,7
			Saya terus-menerus berpikir negative jika terjadi sesuatu yang tidak saya inginkan. (UF)	3	5	5	0,84
	16	I eventually make peace with bad situations in my	Pada akhirnya, saya mampu menerima keadaan buruk yang	4	5	5	0,92

	life	menimpa saya. (F)				
		Hingga saat ini saya masih merasa kecewa atas kejadian buruk dalam hidup saya. (UF)	4	5	5	0,92
17	It's really hard for me to accept negative situations that aren't anybody's fault	Saya mampu menerima situasi yang terjadi atas kehendak Tuhan. (F)	4	5	5	0,92
		Sangat sulit bagi saya untuk menerima kejadian buruk yang menimpa saya. (UF)	4	5	5	0,92
18	Eventually I let go of negative thoughts about bad circumstances that are beyond anyone's control	Perlahan-lahan saya mampu melepaskan pikiran negatif atas kejadian buruk yang terjadi dalam hidup saya. (F)	4	5	5	0,92
		Kejadian buruk dalam hidup saya, masih membebani pikiran saya. (UF)	4	5	5	0,92

LAMPIRAN 04 DATA PRETES DAN POSTEST

PRETEST

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	0	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3
2	3	1	4	4	1	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	4	3
3	1	3	4	4	1	2	3	2	2	2	1	2	0	3	1	1	3	0
4	1	1	3	4	1	3	4	1	1	3	4	1	3	1	3	1	3	3
5	1	1	4	4	1	3	1	4	4	4	0	2	2	3	4	3	4	3
6	3	0	4	4	0	3	3	3	0	0	4	0	0	4	0	1	4	1
7	3	3	4	4	1	3	3	3	4	4	0	4	3	4	4	3	4	3
8	4	1	4	4	1	4	1	2	0	1	2	0	0	4	1	0	4	0
9	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3
10	3	1	4	4	0	3	2	3	3	1	3	1	1	2	3	2	4	1
11	4	3	4	4	0	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3
12	4	3	4	3	2	4	3	3	0	2	3	0	0	4	3	1	4	1
13	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	0	4	0	4	4	4
14	1	3	3	4	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2
15	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3
16	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	1	1	1	3	3	1	3	3
17	2	0	4	4	0	3	2	4	0	3	2	0	1	4	3	1	4	2
18	1	1	3	3	1	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2
19	3	1	3	4	1	3	2	3	1	2	2	1	2	3	1	1	3	1
20	1	1	4	4	0	3	2	4	2	3	1	1	1	4	3	2	3	1
21	2	1	3	3	1	3	3	3	1	2	2	1	2	3	1	1	3	1
22	1	0	4	4	0	3	0	4	0	1	3	1	1	4	0	2	4	3
23	3	0	4	4	0	3	4	3	0	0	4	0	0	4	1	1	4	1

24	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
25	3	1	3	3	1	3	0	3	0	0	3	0	0	3	1	1	3	1
26	3	1	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2
27	1	1	4	3	0	4	3	3	1	3	1	1	1	3	3	0	4	0
28	4	3	4	3	1	3	3	2	1	2	1	1	3	2	2	3	4	1
29	3	2	4	3	0	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	4	1
30	1	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3
31	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	0	0	3	2	1	3	0
32	4	2	4	1	0	2	4	2	0	0	4	0	1	3	2	0	4	0
33	2	2	4	4	0	4	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
34	3	4	4	4	1	3	3	3	4	3	1	3	0	4	3	3	2	1
35	3	0	4	4	0	3	0	3	0	0	3	0	1	4	0	1	4	1
36	3	3	4	4	1	3	3	3	2	3	1	2	1	3	2	2	3	1
37	2	0	4	4	0	3	4	4	4	0	0	4	1	3	4	4	0	4
38	2	3	4	4	0	2	0	2	0	0	4	0	2	4	4	0	1	0
39	1	3	3	4	1	4	3	1	2	3	1	0	0	4	2	0	4	0
40	1	0	4	4	0	3	2	2	3	0	1	3	0	4	2	0	3	0
41	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2

POSTEST

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3
2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
4	1	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4
5	3	4	3	3	3	0	3	3	1	3	1	4	3	1	1	3	1	4
6	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2
7	0	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3
8	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	0	3	4	4	4	1	2	1	3	2	2	0	3	3	3	4	4	3
10	1	3	3	2	3	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3
11	0	3	3	3	3	1	4	2	2	3	1	4	2	1	2	3	2	3
12	0	3	4	2	4	1	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4

LAMPIRAN 05 HASIL ANALISIS DATA SPSS

1. Hasil Uji Reliabilitas *Pretest*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.618	18

2. Hasil Uji Reliabilitas *Posttest*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.643	18

3. Hasil Uji *Paired Sampel t-Test*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE	40.3333	12	4.37624	1.26331
POST	47.5833	12	5.68024	1.63974

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-7.25000	4.88272	1.40952	-10.35233	-4.14767	-5.144	11	.000



LAMPIRAN 06 INFORMED CONSENT**INFORMED CONSENT****(LEMBAR PERSETUJUAN)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

Blok :

Kasus :

Bersedia berpartisipasi dan menjadi responden dalam penelitian dari awal hingga akhir pelaksanaannya, yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang bernama **Umumatul Adzibah (15410160)**. Dalam hal ini saya juga bersedia mengikuti segala peraturan yang telah ditetapkan serta mengikuti setiap pelaksanaannya dengan keinginan sendiri tanpa paksaan dari pihak manapun.

Malang,2019

Responden

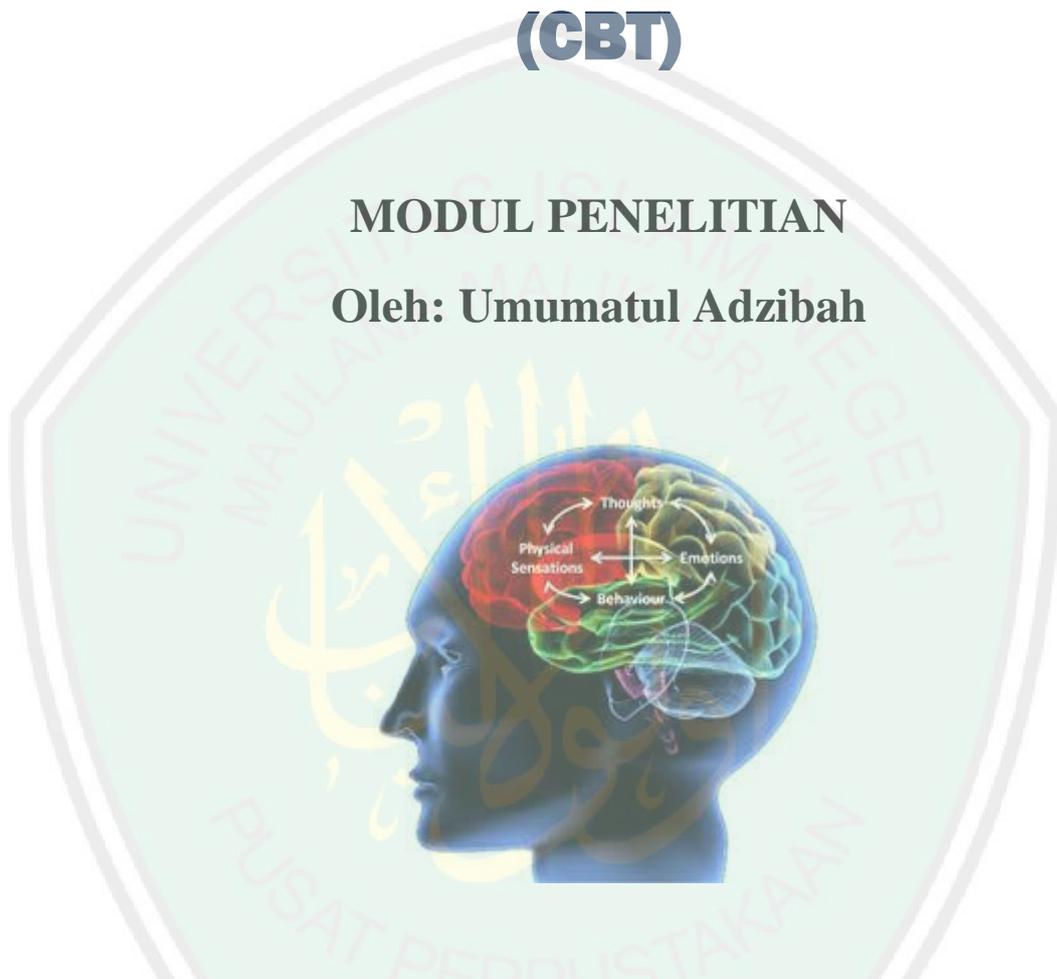
(.....)

LAMPIRAN 07 MODUL *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)

MODUL PENELITIAN

Oleh: Umumatul Adzibah



C B T

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

A. Pendahuluan

Manusia tak akan lepas dari konflik kehidupan baik antar manusia, dari diri sendiri maupun kehendak Tuhan yang di luar kendali kita, yang kemudian hal-hal tersebut akan memengaruhi kualitas hidup seseorang. Berdasarkan penelitian Nashori (2011) menyebutkan bahwa kualitas hidup seseorang dapat dipengaruhi dengan pemaafan (*Forgiveness*) baik dalam hal kesehatan fisik, ketenangan hidup, pengendalian diri, resiliensi, serta minimnya konflik serupa (Nashori, 2011). Pemaafan dapat mengantarkan kita pada kualitas hidup yang baik, sebagaimana kita sebagai manusi tak luput dari berbuat salah. Namun terlepas dari perbuatan salah yang dilakukan oleh orang lain maupun diri sendiri, masing-masing kita diharapkan agar mampu memaafkannya demi tercapai kualitas hidup yang baik.

Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh penghuni Lembaga Pemasayaran Perempuan Kelas IIA Malang adalah rendahnya tingkat pemaafan khususnya bagi mereka yang akan bebas. Sebagaimana penelitian Andriyani (2011) bahwa narapidana wanita memiliki rencana ketika akan bebas, seperti memenuhi kebutuhan hidup, meminta maaf, hingga rencana balas dendam (Andiyani, 2011). Dalam sebuah dinamika pelanggaran atau narapidana, Thompson menyebutkan bahwa dimensi pemaafan dalam sebuah pelanggaran adalah pelanggar, korban, dan keadaan. Kesalahan yang telah dilakukan narapidana dapat mencapai proses pemaafan jika subjek mampu bersikap jujur atas kesalahan yang telah diperbuat dan munculnya rasa bersalah untuk bertanggungjawab dan tidak mengulangnya lagi. Selain daripada pemaafan yang dilakukan oleh pelaku, pemaafan juga berlaku terhadap korban atas kesalahan pelaku. Sebagaimana Menurut McCullough (2001) *Forgiveness* merupakan suatu mekanisme yang dapat menghalangi seseorang dalam proses menghindari dan membalas dendam, di mana seseorang memadamkan respon negatif dan termotivasi untuk merubahnya menjadi positif sebagai gantinya (McCullough, Forgiving, 2001).

Disebutkan dalam beberapa literature bahwa dalam proses pemaafan individu bertransformasi dalam bentuk afektif, motivasi, dan perilaku, serta bertransformasi melalui kognitif dalam proses pengampunan (dalam Onal & Yalcin, 2017). Menurut Miceli dan Castelfranchi (2011) tentang kajian pengampunan dari sisi kognitif dan motivasi mengungkapkan bahwa seseorang perlu menyusun ulang proses kognitifnya dalam proses memaafkan (Miceli & Castelfranchi, 2011). Gordon, Baucom, and Synder (2000) yang mengkaji pengampunan menggunakan pendekatan kognitif mengungkapkan bahwa individu perlu menyadari keyakinan dan distorsi

kognitif dalam memahami pengampunan(dalam Onal & Yalcin, 2017). Hal ini juga sebagaimana disebutkan bahwa sebuah pemaafan yang murni, (yakni dalam perubahan emosi negatif kepada emosi positif) juga dipengaruhi oleh perubahan sikap, selain daripada dipengaruhi oleh afeksi dan kognisi(Enright, et al., 2016).Pemaafan merupakan kondisi emosi yang memiliki hubungan dengan gejala-gejala kognitif yang kemudian memunculkan interpretasi-interpretasi tertentu atau respon terhadap sebuah kesalahan yang telah dilakukan(Afif, 2015).

Adapun Beck (2011) menyebutkan bahwa distorsi kognitif merupakan kesalahan sistematis dalam proses berpikir untuk meyakinkan diri mereka dengan suatu asumsi yang tidak benar (Beck, 2011). Sebagaimana salah satu bentuk distorsi yang terjadi dalam proses pemaafan ini adalah sebuah pemberian label atau kesalahan, memberi label sebagai identitas diri yang berasal dari kegagalan atau kesalahan. Sehingga untuk mengatasi distorsi kognitif ini adalah dengan diterapkannya intervensi berupa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Cognitive Behavior Therapy pada dasarnya memiliki konsep bahwa pola pemikiran manusia dibentuk dari rangkaian proses stimulus – kognisi – respon (SKR) yang saling berkaitan, yang mana proses kognitif yang menyebabkan seseorang merasa dan bertindak. Menurut Putranto, tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajak klien menentang pikiran dan perasaan yang salah dengan memunculkan bukti-bukti kebenaran yang bertentangan dengan keyakinan klien. Sehingga terapis diharapkan mampu menemukan sikap yang mendasari (Putranto A. K., 2016).

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Forgiveness* ini juga telah diterapkan oleh Thoresen et al. dalam laporannya, bahwasanya intervensi *Forgiveness* berupa *Cognitive Behavior Therapy* pada beberapa dimensi pengampunan yakni terdapat peningkatan secara positif dan penurunan negatif(Harris & Thoresen, 2005). Luskin dan rekan-rekannya juga melakukan empat studi intervensi pengampunan yang terpisah.Pada dua studi intervensi, mereka membandingkan intervensi pengampunan yang mencakup instruksi dan praktik menggunakan relaksasi, meditasi, dan gambar yang dipandu, dan banyak mengambil dari teknik *Cognitive Behavior Therapy* dan *Rational Therapy*. Awalnya, peneliti tidak menemukan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol.Namun, pada penelitian yang menggunakan sampel yang lebih besar diperoleh bahwa kelompok eksperimen lebih banyak mengalami peningkatan dalam pemaafan daripada kelompok control (Wade, Worthinton, & Meyer, 2005).

Dengan demikian dalam penelitian ini, *Cognitive Behavior Therapy* dapat digunakan untuk meningkatkan *Forgiveness* narapidana yang terjdadi di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.

B. Tujuan Umum

Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* bertujuan untuk mengajak klien menentang pikiran dan perasaan yang salah dengan memunculkan bukti-bukti kebenaran yang bertentangan dengan keyakinan klien serta membantu klien sebagai proses belajar untuk mengidentifikasi pikiran negatif klien atas pengalaman-pengalaman lainnya yang terdistorsi.

C. Manfaat

Cognitive Behavior Therapy ini mempunyai berbagai manfaat dalam membantu penderita gangguan mental dalam mengenali permasalahan atau situasi menantang dalam hidupnya, yang berisiko mengganggu kualitas hidup maupun kesehatan mental dan fisik.

D. Rancangan pelaksanaan

1. Tempat penelitian

Cognitive Behavior Therapy ini akan dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Malang. Tepatnya berada di Jl. Kebon Sari, Sukun, Malang.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian secara keseluruhan dilaksanakan empat hari pada tanggal 22-25 April 2019 yang mana setiap pertemuannya dilaksanakan kurang lebih selama 1 jam.

3. Peraturan pelaksanaan

- a. Subjek siap mengikuti pelaksanaan penelitian dari tahap awal sampai tahap akhir dengan menandatangani kontrak lembar persetujuan yang disediakan.
- b. Selama penelitian berlangsung, subjek bersedia mengikuti peraturan dan instruksi yang disampaikan peneliti dan terapis.
- c. Selama penelitian berlangsung, subjek dilarang mengikuti kegiatan lain (tidak dalam kontrak lain).
- d. Subjek bersedia mengutarakan masalahnya dan berkeinginan untuk menyelesaikan masalahnya.

E. Ringkasan Teori

1. *Forgiveness* (Pemaafan)

Thompson et.al. mendefinisikan *Forgiveness* sebagai bentuk susunan yang dirasakan dalam sebuah kesalahan. Sehingga pelaku, kesalahan, dan kronologi pelanggaran diubah dari negatif menjadi netral atau positif. Oleh karena itu, objek pemaafan mungkin berupa diri sendiri, orang lain atau situasi yang orang lihat sebagai sesuatu yang di luar kendali (seperti: nasib, sakit, atau bencana alam) (Thompson, et al., 2005). Adapun Worthington dan Wade (1999) mendefinisikan pengampunan sebagai proses perubahan emosional dari emosi negatif tidak mengampuni kepada emosi positif, yang merupakan netralisasi emosi negatif kepada emosi positif yang mengarah pada pengampunan dengan empati, simpati, kasih sayang, cinta, dan perilaku altruistik (Worthington, Scherer, & Virginia, 2004).

Forgiveness atau pemaafan dalam bahasa arab disebut dengan kata *al-'afw* yang artinya memaafkan; mengampuni dosanya (Askar, 2009). pembahasan tentang pemaafan ini banyak dibahas dalam Al-Qur'an dan Hadist, sebagaimana pemaafan telah dibahas secara tekstual dan kontekstual perspektif Islam. Pemaafan merupakan suatu anjuran yang harus dilakukan kita sebagai umat Islam, hal ini dibahas dalam Al-Qur'an surat al-A'raf ayat 199:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (الأعراف: ١٩٩)

"Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah kepada kebaikan, serta berpalinglah dari orang-orang bodoh." (QS. Al-A'raf: 199)

Berdasarkan tafsir al-Maraghi, ayat ini menjelaskan tentang tata kesopanan jiwa atau hukum-hukum amaliah. *Al-'afwu* dalam ayat ini memiliki arti mudah, tidak berliku-liku yang menyulitkan. Maksudnya adalah dianjurkan untuk mengambil yang mudah atas perbuatan-perbuatan yang datang dari orang lain, bersikap mudah, dan tidak memberatkan orang lain yang akan menjadikan mereka lari dari kita (Al-Maraghi, 1994). Sedangkan dalam tafsir Ibnu Katsir (خذ العفو) *"jadilah engkau pemaaf"* menurut Abu Zubair ditujukan kepada akhlak manusia, yang mana kita diperintahkan dan dianjurkan untuk bersikap pemaaf. Menurut Abdurrahman bin Zaid bin Aslam bahwa Rasulullah diperintahkan untuk memberikan maaf dan berlapang dada menghadapi orang musyrik, setelah itu bersikap keras kepada mereka (Abdullah, 2007). Hal ini menunjukkan bahwa sebagai ummat Nabi Muhammad

kita diharuskan untuk meneladani Beliau dengan bersikap pemaaf dan berlapang dada.

Thompson et al., menyebutkan tiga dimensi *Forgiveness*, yaitu (Thompson, et al., 2005):

d. *Self Forgiveness*

Pada dimensi ini, seseorang menyadari bahwa telah terjadi pelanggaran. Yang mana dalam pelanggaran ini seorang pelanggar akan memunculkan pikiran, perasaan, dan perilaku negatif. Sehingga pada aspek ini seorang pelanggar yang memaafkan diri sendiri mampu merekonstruksi pikiran, perasaan, dan perilaku negatif tersebut kepada pikiran, perasaan, dan perilaku netral atau positif. Rekonstruksi ulang ini oleh tokoh lain disebut sebagai “*new narrative*” atau “*new light*”.

e. *Interpersonal Forgiveness*

Pada dimensi ini seseorang yang memaafkan orang lain mengacu pada adanya pikiran, perasaan, dan motivasi –lah yang mendasari perilaku ini menentukan apakah individu memaafkan atau tidak. Misalnya, seseorang menempuh jalur hukum keadilan untuk pelanggaran dengan pemikiran dan motivasi yang mendasarinya membalas dendam pada pelanggar, ialah yang disebut sebagai tidak memaafkan. Namun, jika motivasinya adalah mencegah pelanggar dari melakukan pelanggaran yang sama di masa mendatang, maka pikiran dan motivasi netral atau empatik ini, dapat dipertimbangkan sebagai bentuk memaafkan. Konsep memaafkan ini mirip dengan motivasi yang diusulkan oleh McCullough et al. (1998).

f. *Forgiveness of Situations*

Dalam konsep memaafkan tidak hanya terjadi pada diri sendiri dan orang lain, melainkan situasi di luar kendali seperti bencana alam, sakit, dan nasib. Oleh karena itu seseorang mungkin memaafkan situasi, takdir, kehidupan yang terjadi padanya.

McCullough (2001) mengungkapkan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat pemaafan seseorang:

e. Empati dan *Perspektif taking*

Yakni, keinginan untuk menolong orang lain, dan pemaafan. Perasaan empati memengaruhi kognitif orang yang bersalah untuk meminta maaf terhadap orang yang telah disakiti. Empati sebagai mediator terhadap perilaku baik dalam memengaruhi seseorang dalam menerima permintaan maaf orang yang bersalah, karena permintaan maaf tersebut menjadikan seseorang lebih merasa empati.

Begitu pula dalam hubungan antara proses atribusi dan tujuan balas dendam dapat dihalangi dengan perasaan empati ini.

f. *Rumination* (perenungan) dan *Suppression* (penekanan)

Semakin banyak seseorang melakukan penekanan terhadap kesalahan yang telah mereka lakukan, menjadikan mereka sulit untuk memaafkan. Begitu juga sebaliknya, semakin banyak orang merenungkan sakit hati yang dirasakan, maka akan semakin sulit ia memaafkan. Sakit hati tersebut dapat mengganggu pikiran, emosi dan usaha untuk menekan perenungan tersebut menjadikan motivasi penghindaran atau balas dendam lebih tinggi. Sehingga, individu yang sedikit melakukan perenungan dan penekanan terhadap motivasi penghindaran dan balas dendam akan cenderung menjadi lebih pemaaf.

g. *Relational closeness* (tingkat kedekatan), komitmen, dan kepuasan

Salah satu faktor faktor relasional yang paling penting adalah kualitas relasional. khususnya, seseorang akan cenderung memaafkan orang lain yang relasinya ditandai dengan kedekatan, komitmen, dan kepuasan. Sebagaimana beberapa penelitian mengungkapkan bahwa mitra hubungan lebih mudah saling memaafkan atas pelanggaran antarpribadi dalam hubungan yang ditandai oleh kedekatan, komitmen, dan kepuasan.

h. Permintaan maaf

Permintaan maaf yang tulus dan ekspresi penyesalan kemungkinan akan menjadi faktor paling kuat dalam mempengaruhi pihak yang tersakiti dalam memaafkan pelaku yang kemudian akan menghasilkan empati bagi pelaku.

Kenapa memaafkan itu penting? Terdapat 5 alasan kenapa memaafkan penting dalam kehidupan kita (Tribun-Bali.com):

- a. Baik untuk kesehatan: Banyak penelitian yang telah menyebutkan bahwa memendam rasa sakit atau tidak memaafkan memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Bahkan, memaafkan menjadi prasyarat kesehatan jiwa.
- b. Terhindar dari kecemasan: menyimpan rasa dendam atau perasaan bersalah dapat menimbulkan kecemasan di sepanjang kehidupan. Kita menjadi lebih sibuk dengan dunia diri sendiri yang dibangun oleh batu keraguan, kemarahan, dan kebencian yang menjadikan kita sengsara.
- c. Mendapatkan kebebasan: mereka yang merasa tidak bebas adalah mereka yang belum melepas pikiran dan masa lalu dan belum memaafkan orang yang telah menyakiti kita. Sayang sekali jika kita

terjebak dengan masa lalu, padahal kita dapat menciptakan hal yang indah di masa dengan memaafkannya. Sebagaimana masa lalu adalah pelajaran kehidupan yang menjadikan kita dewasa.

- d. Mampu mengendalikan diri sendiri: memmaafkan orang lain, diri sendiri, atau situasi yang di luar kendali kita artinya memberikan kita hak untuk mengendalikan diri sendiri. Sebab, ketika kita memaafkan kita telah dikendalikan oleh perasaan negatif dari masa lalu.
- e. *Move on*: semakin cepat kita memaafkan, maka semakin cepat kita *move on* menuju pribadi yang lebih baik.

2. *Cognitive Behavior Therapy*

Menurut Putranto, teori *Cognitive Behavior Therapy* pada dasarnya memiliki konsep bahwa pola pemikiran manusia dibentuk dari rangkaian proses stimulus – kognisi – respon (SKR) yang saling berkaitan, yang mana proses kognitif yang menyebabkan seseorang merasa dan bertindak. Sehingga menurut pemaparan Putranto, psikopatologi gangguan mental dan perilaku disebabkan karena adanya pikiran yang irasional dan adanya distorsi kognitif dari pemikiran manusia (Putranto A. K., 2016).

Menurut Putranto, tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajak klien menentang pikiran dan perasaan yang salah dengan memunculkan bukti-bukti kebenaran yang bertentangan dengan keyakinan klien. Sehingga terapis diharapkan mampu menemukan sikap yang mendasari (Putranto A. K., 2016).

Terdapat berbagai variasi teknik dalam penerapan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* dalam merubah kognisi, emosi, dan tingkah laku. Hal ini disesuaikan dengan kebutuhan klien, di mana terapis bersikap aktif, terstruktur, berbatas waktu, direktif, dan berpusat pada masa kini. Teknik ini berupa menyanggah distorsi pikiran klien melalui data, pekerjaan rumah, dan catatan-catatan aktivitas klien. Klien akan dibawa untuk menganalisa situasi, perasaan negatif yang kemudian berdampak pada munculnya pikiran otomatis klien. Kemudian klien dicoba untuk membawa pikiran otomatis tersebut kepada perasaan baru yang positif (Putranto A. K., 2016).

Wilding dan Milne menyebutkan bahwa langkah pertama dalam menyelesaikan masalah adalah mengetahui masalah dengan mengidentifikasikannya. Identifikasi masalah dalam *Cognitive Behavior Therapy* dapat dilakukan menggunakan peta masalah yang didalamnya terdapat gambaran tentang penyebab munculnya masalah, apa yang dipikirkan, dan perilaku apa yang mempertahankan masalah tersebut ada pada individu. Ketika masalah sudah dapat diidentifikasi dan dikenali oleh individunya, kemudian dibuatlah sasaran yang akan menghasilkan

perubahan yang dapat membangkitkan optimisme. Adapun dalam menetapkan sasaran terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, yakni: Spesifik, dapat diukur, dapat dicapai, realistis, dan memiliki batas waktu (Wilding & Milne, *Cognitive Behavioral Therapy*, 2013).

F. Materi dan tahap pelaksanaan

Cognitive Behavior Therapy

Cognitive Behavior Therapy merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang menggunakan pendekatan terapi yang sistematis dan melibatkan kesadaran diri dan tanggungjawab. CBT menangani masalah emosi dan perilaku dengan memperhatikan pola pikir dan *mood* (suasana hati). Sasaran dari terapi ini adalah menjadikan klien sadar akan proses pikiran dan dampaknya serta mampu membuat perubahan pikiran positif melalui observasi refleksi diri. Sehingga klien secara mandiri dapat mengatasi masalah yang dihadapi meskipun sesi telah berakhir.

SESI I

ASSESMEN DAN DIAGNOSA

TUJUAN:

5. Memperoleh komitmen untuk melakukan perubahan
6. Memperoleh pemahaman tentang *Forgiveness*
7. Mengetahui distorsi kognitif yang dimiliki subjek
8. Memaparkan formulasi masalah dan situasi yang dihadapi

ALAT/ BAHAN:

1. Proyektor
2. Laptop
3. Pulpen
4. Kertas
5. *Worksheet* peta masalah

WAKTU:

4. Perkenalan: 10 menit
5. Pemberian materi tentang *forgiveness*: 15 menit
6. Asessmen dan diagnosa awal: 35 menit

PROSEDUR PELAKSANAAN:

1. Perkenalan (10 menit)

- Tahapan pembukaan dimulai dengan mengucapkan salam dan sapaan terhadap seluruh peserta penelitian serta perkenalan peneliti dan fasilitator yang mendampingi saat itu.
- “kita awali dulu aktivitas kita kali ini dengan membaca do’a agar pelaksanaan terapi ini berjalan dengan lancar”.
- Aktivitas terapi ini akan dipandu pelaksanaannya oleh seorang terapis yang diharapkan menjadi tempat yang aman untuk membantu meringankan hal-hal yang mengganggu perasaan Anda.
- Pemaparan tujuan umum terkait penelitian dan pengarahan terhadap peserta terapi mengenai penelitian dan sistematikanya.
- Pembacaan peraturan yang harus ditaati selama berlangsungnya penelitian dilanjutkan dan pemberian lembar *informed consent* untuk

ditandatangani kepada peserta sebagai bentuk kesediaan subjek dalam mengikuti penelitian .

- Fasilitator membagikan *hand out* untukpeserta penelitian.

2. Pemberian materi tentang *Forgiveness* (10 menit)

- Tahap pelaksanaan ini merupakan tahap di mana para peserta, terapis, dan peneliti melakukan *building raport*, agar penelitti, terapis, dan peserta terdapat keterbukaan dalam pengungkapan masalah yang dihadapi dan hal ini akan memudahkan berjalannya terapi selanjutnya.

Apa itu Pemaafan?

Proses perubahan emosional dari emosi negatif tidak memaafkan kepada emosi positif, yang merupakan netralisasi emosi negatif kepada emosi positif yang mengarah pada pengampunan dengan empati, simpati, kasih sayang, cinta, dan perilaku berbuat baik (Worthington, Scherer, & Virginia, 2004).

Jenis-jenis memaafkan (Thompson, et al., 2005):

- Memaafkan Diri Sendiri

Pada jenis ini, seseorang menyadari bahwa telah melakukan kesalahan yang kemudian muncul pikiran, perasaan, dan perilaku negatif. Sehingga pada jenis ini seorang yang bersalah mampu memaafkan diri sendiri dengan merekonstruksi pikiran, perasaan, dan perilaku negatif tersebut kepada pikiran, perasaan, dan perilaku netral atau positif.

- Memaafkan Orang Lain

Pada jenis ini seseorang yang memaafkan orang lain mengacu pada adanya pikiran, perasaan, dan motivasi yang mendasari perilaku ini yakni ditandai dengan tidak adanya keinginan untuk balas dendam atau menjauhi pelaku.

- Memaafkan Keadaan

Dalam konsep memaafkan tidak hanya terjadi pada diri sendiri dan orang lain, melainkan situasi di luar kendali seperti bencana alam, sakit, dan nasib. Oleh karena itu seseorang mungkin memaafkan situasi, takdir, kehidupan yang terjadi padanya.

Pemaafan merupakan kondisi emosi yang memiliki hubungan dengan kognisi atau pikiran yang kemudian menimbulkan interpretasi-interpretasi atau distorsi kognitif. Apa itu distorsi kognitif? distorsi kognitif merupakan kesalahan sistematis dalam proses berpikir untuk meyakinkan diri mereka dengan suatu asumsi yang tidak benar. Seperti pikiran yang muncul karena adanya perasaan bersalah secara terus-menerus. Sehingga dalam hal ini, perlu dilakukan penyusunan ulang dalam hal cara berpikir.

Dalam perjalanan hidup kita, terkadang hal-hal negatif dapat terjadi karena tindakan kita sendiri, tindakan orang lain, atau keadaan di luar

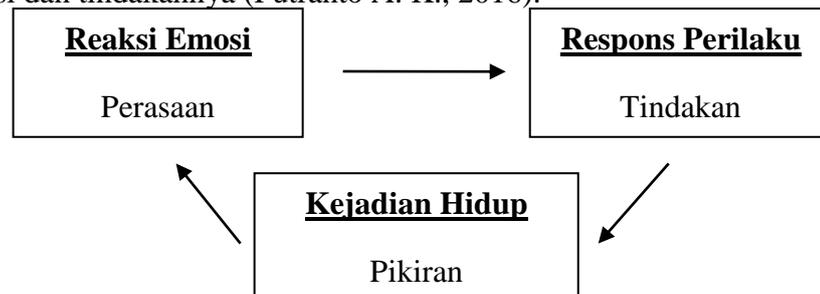
control kita (seperti nasib, sakit, atau bencana alam). Untuk beberapa waktu setelah peristiwa ini, kita mungkin memiliki pikiran negatif atau perasaan tentang diri kita sendiri, orang lain, atau situasi. Pikirkan bagaimana Anda biasanya menanggapi peristiwa negatif tersebut.

3. Asesmen dan diagnosa awal (40 menit)

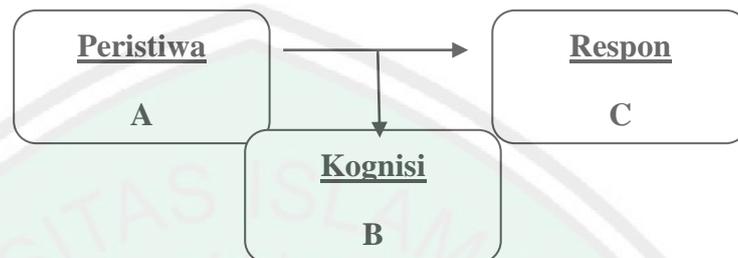
- Sekarang, tuliskan apa yang sedang Anda rasakan ketika Anda berada di sini saat ini (5 menit):

- Baik, sekarang apakah Anda memiliki pertanyaan tentang terapi yang akan kita lakukan?
- Sekarang, coba ceritakan pikiran apa yang paling mengganggu Anda saat ini dalam hal memaafkan, baik memaafkan diri sendiri, orang lain, maupun keadaan? (5 menit)

Konsep dasar teori *Cognitive Behavior Therapy* mengungkapkan bahwa pola pikir manusia terbentuk dari rangkaian stimulus – kognisi – respon (SKR) yang saling berkaitan membentuk jaringan SKR dalam proses kognitif manusia yang menjadi penentu seseorang dalam berpikir, merasa dan bertindak. Hal ini, memengaruhi seseorang dalam menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian yang kemudian memengaruhi seseorang dalam reaksi emosi dan tindakannya (Putranto A. K., 2016).

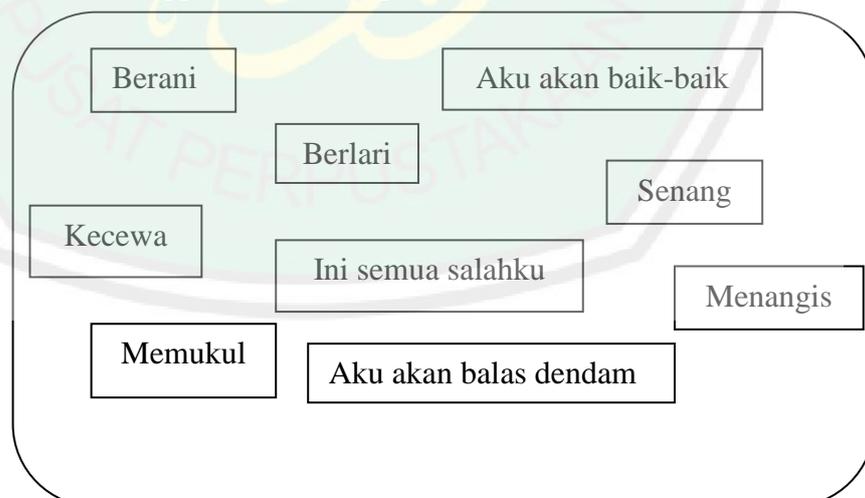


Rangkaian SKR ini menjelaskan bahwa peristiwa yang terjadi dalam kehidupan ,melahirkan interpretasi kognisi yang kemudian dari kognisi ini akan menimbulkan reaksi emosi dan perilaku. Jika suatu kejadian melahirkan pikiran negatif, maka emosi dan perilaku yang menjadi respon adalah negatif. Begitu pula sebaliknya (Putranto A. K., 2016).



Dalam menghadapi peristiwa, kita akan memberikan respon atas peristiwa tersebut entah marah, takut, malu, atau respon yang langsung menunjukkan perilaku. Dalam hal ini, respon ini tidak serta merta muncul karena adanya peristiwa tersebut, melainkan ada proses kognisi yang berperan. Yakni, setelah peristiwa itu terjadi seseorang akan menggunakan pikirannya tentang bagaimana ia merespon. Misalnya “saya masuk penjara” (peristiwa) kemudian respon yang ditunjukkan adalah “malu, kecewa” (respon). Sebelum dari peristiwa menuju respon, terdapat kognisi yang berperan sehingga seorang membuat respon “saya telah menghianati keluarga saya” (kognisi). Sehingga di sini kita akan mencoba mengenal apa yang mengganggu kita dan apa yang sedang pikirkan atas kejadian tersebut.

Peserta diajak untuk memedakan antara pikiran, perasaan, dan perilaku menggunakan beberapa kata:



Peserta kemudian diperkenalkan dengan bagaimana mengukur perasaan dan mengukur seberapa kuat keyakinan pikir menggunakan tingkat perasaan dan tingkat keyakinan:

Tingkat Perasaan

100 = Seringkali
 90
 80
 70 = Banyak
 60
 50 = Sedang
 40
 30 = Sedikit
 20
 10
 0 = Tidak Ada Sama Sekali

Tingkat Keyakinan Pikiran

100 = Sangat kuat
 90
 80
 70 = kuat
 60
 50 = Sedang
 40
 30 = lemah
 20
 10
 0 = Tidak Ada Sama Sekali

Untuk memperkecil masalah, klien diajak untuk membuat rumusan masalah menggunakan peta masalah. Adapun peta masalah bertujuan untuk membuat gambaran jelas tentang penyebab munculnya masalah, apa yang klien pikirkan, dan perilaku yang mempertahankan keberadaan masalah dalam diri klien. Berikut adalah peta masalah yang digunakan untuk merumuskan kesulitan yang dihadapi: **(TERLAMPIR)**

Berikut penjelasan peta masalah adalah dengan menjawab atas pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut (Wilding & Milne, Cognitive Behavioral Therapy, 2013):

- a. Apakah yang terjadi?
- b. Apakah yang Anda pikirkan?
- c. Bagaimanakah perasaan Anda, secara emosional dan fisik?
- d. Apakah yang kemudian Anda lakukan?
- e. Apa yang Anda khawatirkan?
- f. Pikiran-pikiran apa yang muncul?

Setelah penulisan peta masalah, terapis memberikan penguatan

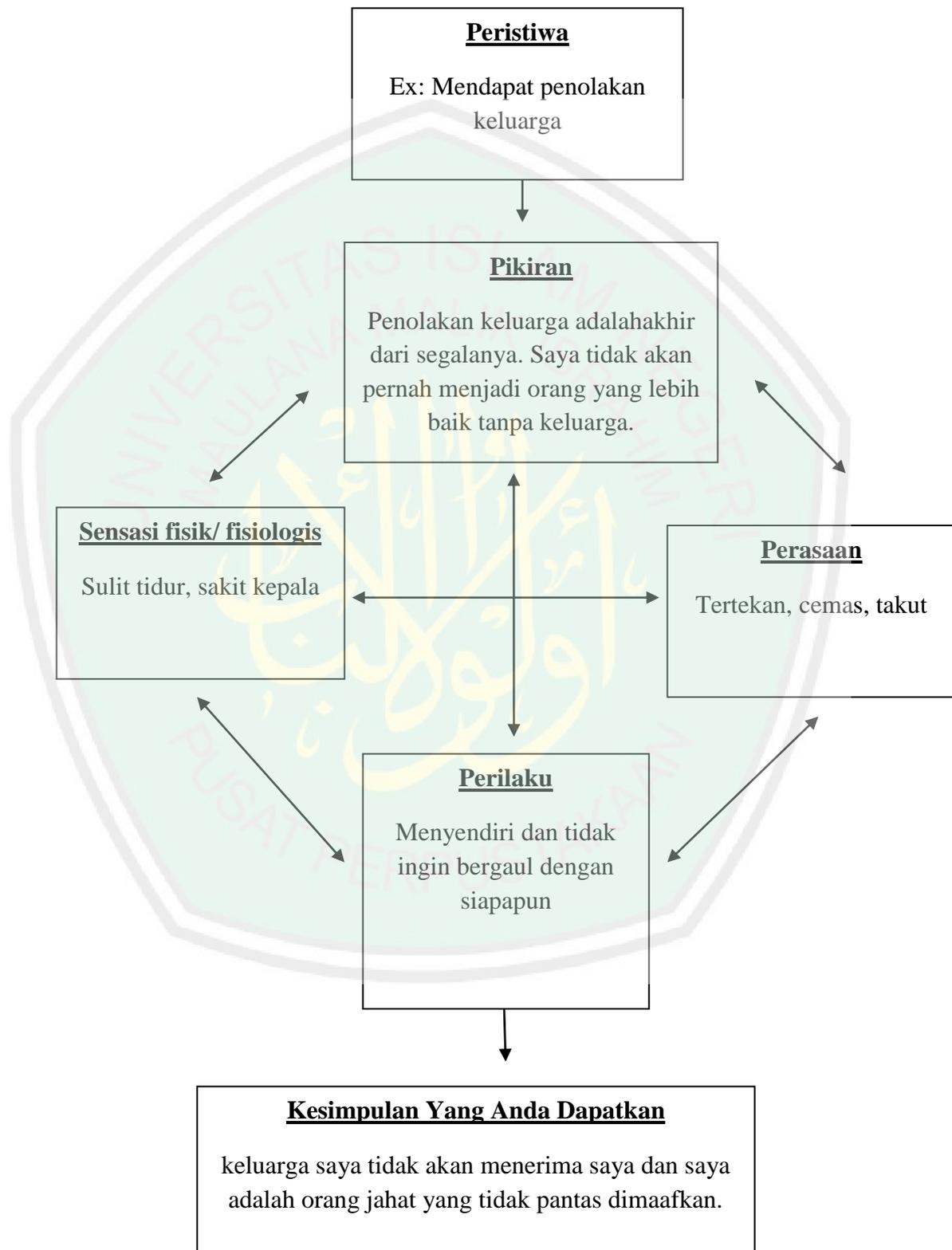
komitmen terhadap masalah yang dihadapi untuk membuat perubahan yang lebih baik. Yakni (Wilding & Milne, Cognitive Behavioral Therapy, 2013):

- a. Dapatkah Anda melihat hubungan antara pikiran, perasaan, perilaku, dan sensasi fisik yang Anda rasakan?
- b. Dapatkah Anda melihat apa saja yg mempertahankan keberadaan masalah tersebut?
- c. Apa yang harus Anda lakukan?

- Pengumpulan lembar kerja yang telah dibagikan dan diisi oleh peserta penelitian.
- Terapis mengingatkan peserta penelitian agar membawa *hand out* yang telah diberikan pada pertemuan berikutnya.
- Ucapan terimakasih dan permohonan maaf pada subjek sekaligus penutupan dan pembagian snack.



Lampiran Sesi I



SESI II

IDENTIFIKASI PIKIRAN NEGATIF, PIKIRAN OTOMATIS, SERTA ASUMSI YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN

TUJUAN:

4. Memahami pikiran negatif subjek
5. Memaparkan bahwa keyakinan atau pikiran yang salah memiliki hubungan erat antara emosi dan tingkah laku
6. Memperoleh komitmen untuk melakukan modifikasi

ALAT/ BAHAN:

1. Proyektor
2. Laptop
3. Pulpen
4. *Worksheet* catatan pikiran berisis tentang: apa yang terjadi, pikiran yang timbul dan prosentase kepercayaan, perasaan dan prosentasenya, bukti yang mendukung pikiran negatif, pikiran alternatif dan prosentase kepercayaannya, bukti yang mendukung pikiran alternative, perasaan saat ini dan prosentasenya.

WAKTU:

3. Pemberian materi tentang pikiran negatif dan pikiran otomatis: 20 menit
4. Penjelasan tentang catatan pikiran dan instruksi untuk mengisi *worksheet* catatan pikiran: 40 menit

PROSEDUR PELAKSANAAN:

1. Materi tentang pikiran negatif dan pikiran otomatis (20 menit)

- Tahap pembukaan dimulai dengan mengucapkan salam dan sapaan bagi para peserta, dilanjutkan dengan mengisi absensi kehadiran bagi para peserta.

- Peserta diajak untuk mengingat lembar tugas pada sesi I dan mulai untuk focus pada permasalahan yakni distorsi kognitif.

<p>Kognisi didefinisikan sebagai pikiran yang muncul dalam kepala atau gambaran visual yang mungkin tidak Anda sadari kecuali Anda memfokuskannya (Beck dkk, 1979)</p>
<p>Ketika suatu peristiwa terjadi, kita akan mengakses pikiran otomatis, yang mana pikiran otomatis ini kurang dapat diakses oleh kesadaran dibanding pikiran yang disengaja. Adapun cirri yang menonjol pada pikiran otomatis (Jones R. N., 2011):</p> <ol style="list-style-type: none"> Bagian dari monolog: apa dan bagaimana mereka berbicara sendiri Dapat berbentuk kata, gambar, atau keduanya Terjadi sangat cepat dan biasanya di tepi kesadaran Pada umumnya masuk akal bagi orang-orang yang berasumsi bahwa dirinya akurat Memengaruhi nada suara, ekspresi wajah dan gesture meskipun mungkin tidak diekspresikan secara verbal
<p>Dalam proses berpikir, ada kalanya seseorang membuat pikiran otomatis yang salah atau distorsi kognitif. Distorsi kognitif merupakan kesalahan sistematis dalam proses berpikir untuk meyakinkan diri mereka dengan suatu asumsi yang tidak benar. Pemahaman yang disebut sebagai distorsi kognitif antara lain (Putranto, 2016):</p> <ol style="list-style-type: none"> Mudah membuat kesimpulan tanpa bukti yang realistis, yang mana pikiran tersebut adalah anggapan seburuk-buruknya. Memiliki pemahaman yang selektif serta membatasi kesimpulan berpikir dengan hal-hal tertentu yang menjadi kriterianya. Berpikir secara general terhadap suatu kejadian yang diterapkan secara tidak tetap pada suatu situasi. Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah secara tidak objektif. Personalisasi, kecenderungan klien dalam menghubungkan kejadian eksternal dengan diri sendiri, atau bahkan menyalahkan diri sendiri. Pemberian label atau kesalahan memberi label sebagai identitas diri yang berasal dari kegagalan atau kesalahan. Pola pemikiran yang terpolarisasi, yakni kecenderungan berpikir dan menginterpretasikan sesuatu dalam bentuk “<i>all or nothing</i>” (semua atau tidak sama sekali)
<p>Dalam suatu situasi kehidupan, kita secara otomatis akan membuat asumsi atau kesimpulan atas suatu kejadian yang kemudian memengaruhi perasaan dan tindakan kita. Cara berpikir memiliki dampak penting pada cara merasakan, dan apa yang mampu dilakukan.</p>

- Terapis menanyakan peserta “ Sampai di sini apakah ada yang kurang dipahami atau ingin ditanyakan?”

2. Memberikan penjelasan tentang catatan pikiran dan instruksi untuk mengisi *worksheet* catatan pikiran (40 menit)

- Peserta diajak untuk berkomitmen melakukan modifikasi pikiran negatif melalui catatan pikiran.
- Baiklah, sekarang mari kita coba mengetahui apa itu pikiran negatif

Pikiran negatif yang pesimis, seperti: “saya tidak bisa menghadapinya”, “Saya telah mengkhianati anak-anak saya”, menjadikan diri lebih cemas, marah, merasa bersalah, dan tidak memaafkan baik diri sendiri, orang lain, maupun situasi. Berikut yang menunjukkan cirri-ciri umum pikiran negative (Wilding & Milne, Cognitive Behavioral Therapy, 2013):

- a. Pikiran-pikiran negatif muncul tiba-tiba dalam pikiran, tanpa membutuhkan usaha sama sekali.
- b. Pikiran-pikiran negatif mudah sekali untuk dipercaya.
- c. Pikiran-pikiran negatif biasanya tidak benar.
- d. Pikiran-pikiran negatif seringkali sulit dihentikan.
- e. Pikiran-pikiran negatif tidak membantu Anda sama sekali.
- f. Pikiran-pikiran negatif mempertahankan Anda untuk tetap merasa khawatir dan tertekan, sehingga sulit diubah.

Sebagian dari pikiran-pikiran tersebut mungkin mungkin berdasarkan realitas, namun beberapa diantaranya juga merupakan hasil “dugaan/tebakan” atau merupakan interpretasi berlebih daripada keadaan yang sebenarnya. Untuk itu, klien diminta untuk mengisi catatan pikiran yang di dalamnya menyertakan prosentase perasaan yang dirasakan dan prosentase keyakinan akan pikiran yang muncul tersebut. Berikut kolom catatan pikiran: (*TERLAMPIR*)

- Setelah kita mengetahui apa itu pikiran otomatis, distorsi kognitif, dan pikiran negative. Mari kita coba hal baru dengan mengubah pikiran negative menjadi pikikiran positif.
- Terapis menuntun peserta untuk benar-benar mengisi setiap kolom yang tersedia.
- Baik, mari kita coba isi kolom pertama kolom “Apa yang terjadi?”
- Silahkan Anda tuliskan kejadian atau situasi yang paling mengganggu Anda atau yang paling membuat Anda tidak nyaman
- Apakah ibu-ibu sudah selesai mengisi kolom pertama?
- Baik, jika sudah selesai, kita beralih ke kolom kedua.
- Di kolom “Apa yang Anda rasakan ketika kejadian ini berlangsung“ silahkan ibu tuliskan perasaan ketika kejadian ini berlangsung. Cemas? Takut? Marah? Kecewa terhadap diri sendiri? silahkan tuliskan perasaan ibu.

- Setelah itu silahkan ibu beri tingkat perasaan sebagaimana tingkat perasaan yang telah dijelaskan sebelumnya.
- Apakah ibu sudah selesai mengisi kolom kedua?
- Baik, jika sudah selesai, mari kita lanjutkan pada kolom ketiga.
- Pada kolom ini, silahkan ibu tuliskan “Apakah yang Ibu pikirkan sebenarnya? “ jadi, kenapa ibu merasa takut, marah, kecewa dan lain-lain? Sebenarnya, apa yang ibu takutkan? Apa yang ibu cemaskan?
- Selanjutnya, silahkan ibu beri prosentase Seberapa jauh ibu mempercayainya? (%)
 - 100 = Sangat kuat
 - 90
 - 80
 - 70 = kuat
 - 60
 - 50 = Sedang
 - 40
 - 30 = lemah
 - 20
 - 10
 - 0 = Tidak Ada Sama Sekali
- Baik, apakah ibu-ibu sudah selesai mengisinya?
- Jika sudah, kita lanjutkan ke kolom berikutnya. Di kolom ini, cobalah ibu buat pikiran alternative yang positif. Apakah bisa dipahami bu?
- Selanjutnya, silahkan ibu beri prosentase seberapa kuat ibu mempercayainya berdasarkan tingkat yang telah dijelaskan sebelumnya.
- Apakah ibu sudah selesai menuliskannya?
- Jika sudah selesai, mari kita beralih ke kolom terakhir. setelah ibu-ibu menuliskan pikiran alternative yang lebih positif, kira-kira seberapa besar ibu mempercayai pikiran negative yang tertulis di kolom kedua? Silahkan ibu-ibu tuliskan prosentase keyakinannya.
- Selanjutnya, silahkan ibu tuliskan apa yang kemudian ibu rasakan dari pikiran alternative positif yang telah ibu buat dan ibu yakini, serta tuliskan tingkat perasaan tersebut. misal: perjalanan ini akan menyenangkan , dengan prosentase (90%)
- Setelah kita mengisi lembar ini apakah perasaan ibu lebih baik?
- Jadi, ini adalah metode untuk membuat pikiran yang lebih positif. Pertama-tama memang dituliskan. Tapi, jika nanti ibu sudah terbiasa menerapkannya, lama kelamaan pikiran positif ini akan terbentuk secara otomatis dalam cara berpikir ibu.
- Sampai di sini ada yang ingin ditanyakan bu?

- Jika ibu kesulitan menemukan pikiran alternative yang positif, ibu bisa mengevaluasi pikiran negative ibu dengan pertanyaan-pertanyaan berikut (Wilding & Milne, 2013):
 - a. Apakah itu benar?
 - b. Apakah ada cara lain yang bisa saya gunakan untuk melihat hal ini?
 - c. Jika saya tidak merasa seperti yang saya rasakan sekarang, apakah saya bisa melihat pengalaman tersebut dengan cara yang berbeda?
- (Terapis dan fasilitator mendampingi peserta dalam pengisian lembar kerja).
- Pengumpulkan lembar kerja yang telah diisi. Dilanjutkan ucapan terimakasih, permintaan maaf jika ada hal yang kurang berkenan, dan memberikan motivasi.



Lampiran Sesi II

CATATAN PIKIRAN

Apa yang terjadi	Apa yang Anda rasakan ketika kejadian ini berlangsung	Apa yang Anda pikirkan	Pikiran alternatif	Bagaimana perasaan Anda sekarang
<i>Apa yang Anda lakukan dan apa yang sedang Anda pikirkan?</i>	<i>Apa yang Anda rasakan? Seberapa buruk perasaan tersebut? (%)</i>	<i>Apakah yang Anda pikirkan sebenarnya? Seberapa jauh Anda memercayainya? (%)</i>	<i>Apakah pikiran positif alternative yang bis Anda pikirkan? Cobalah menemukan pikiran alternative sebanyak mungkin yang Anda bisa dapatkan. Seberapa jauh Anda memercayainya? (%)</i>	<i>Seberapa jauhkan Anda masih mempercayai pikiran-pikiran negative sebelumnya? (%) apakah Anda merasakan perasaan yang lebih baik sekarang, contohnya detak jantung mulai melambat? (%)</i>
Melakukan perjalanan dengan teman ke tempat yang jauh selama beberapa hari (jauh dari keluarga) .	Cemas (70%) Panik (60%) Takut (80%)	Pasti saya tidak bisa menyesuaikan diri (80%) Jika saya sakit, saya tidak tahu harus melakukan apa (70%). Perjalanan ini akan sulit (60%)	Ini adalah kesempatan yang baik untuk bersantai (60%). Saya sudah melakukan persiapan untuk berjaga-jaga jika sakit (70%). Perjalanan ini akan menyenangkan (70%)	- Pikiran negatif (30%) - Perjalanannya sangat menyenangkan, saya tidak sakit dan tidak cemas. Ini adalah pengalaman yang tidak akan saya lupakan (90%)

SESI III

MENYUSUN RENCANA INTERVENSI

TUJUAN:

5. Mengetahui kebenaran pikiran
6. Menemukan kemungkinan dampak dari perilaku
7. Mempelajari pengelolaan emosi
8. Memantapkan komitmen

ALAT/ BAHAN:

1. Proyektor
2. Laptop
3. Pulpen
4. *Worksheet* eksperimen perilaku yang berisis tentang: situasi, prediksi dan perasaan (%), eksperimen, hasil dan perasaan (%), serta pelajaran yang dapat diambil.

WAKTU:

4. Identifikasi kebenaran distorsi kognitif dengan *dialog Socratic*: 20 menit
5. Menjelaskan fungsi catatan perilaku dan instruksi untuk mengisi *worksheet* eksperimen perilaku: 35 menit
6. Komitmen: 5 menit

PROSEDUR PELAKSANAAN:

4. **Identifikasi kebenaran distorsi kognitif dengan *dialog Socratic* (20 menit)**
 - Tahap pembukaan dimulai dengan mengucapkan salam dan sapaan bagi para peserta, dilanjutkan dengan mengisi absensi kehadiran bagi para peserta.
 - Pada sesi sebelumnya, Anda telah melakukan hal yang luar biasa dengan pikiran dan emosi Anda. Anda telah mempelajari bagaimana cara melacak pikiran-pikiran Anda, bagaimana cara mengidentifikasi pikiran-pikiran yang merugikan Anda dan melihat kekuatan pengaruh

pikiran-pikiran tersebut pada perasaan Anda. Anda telah belajar menantang pikiran negatif Anda dan mengubahnya dengan pandangan dengan pandangan alternative yang lebih berimbang, yang membantu Anda merasa lebih baik.

- Selanjutnya, mari kita belajar bagaimana membuktikan kebenaran pikiran negative dengan pertanyaan-pertanyaan yang berfingsi merefleksikan dengan kenyataan yang sebenarnya. Tujuannya adalah agar kita menyadari pikiran sebenarnya, memeriksa pikiran-pikiran untuk menemukan distorsi kognitif, menggantinya dengan pikiran yang seimbang, dan membuat rencana untuk mengembangkan pola pikir baru.
- Di sini, kita akan membuktikannya dengan “dialog Socratic”

Pertanyaan-pertanyaan dalam dialog socratic terdiri atas pernyataan-pernyataan verbal yang merefleksikan empiric dasar pendekatan itu. Tujuannya adalah mengubah sistem keyakinan tertutup klien menjadi sistem terbuka. Spesifiknya, pertanyaan-pertanyaannya berusaha membantu klien dalam menyadari pikirannya, memeriksa pikiran-pikiran itu untuk menemukan distorsi kognitif, menggantinya dengan pikiran yang seimbang, dan membuat rencana untuk mengembnagkan pola pikir baru. Salah satu pertanyaan pembangkit kesadaran klien adalah: “apa yang terlintas dalam pikiran Anda saat ini?” (Jones, 2011).

Terapis menggunakan pertanyaan dan bukan indoktrinasi dan bantahan. Dilaksanakan dalam iklim emosional dan menerima (*accepting*), serta membantu klien dalam memperluas dan mengevaluasi cara berpikirnya. Pertanyaan-pertanyaan ini melatih klien dalam membentuk respons-respons yang lebih rasional untuk membentuk pikiran otomatisnya. Sehingga membantu klien dalam menggunakan monolog batin yang mendukung bukan melawan dirinya (Jones, 2011).

- Sekarang, dari peta masalah yang sudah ibu tuliskan, coba ibu baca kembali pikiran seperti apa yang ibu tuliskan ketika peristiwa tersebut terjadi.
- Baik, ibu sudah membacanya dan itu yang ada dalam pikiran ibu.
- Selanjutnya, mari kita buktikan dengan beberapa pertanyaan berikut

Pertanyaan-pertanyaan Socratic meliputi (Jones, 2011):

- a. Mana buktinya?
- b. Di mana logikanya?
- c. Adakah ada cara lain untuk mempersepsi situasinya?
- d. Apa yang harus saya lepaskan?
- e. Apa yang harus saya dapatkan?
- f. Apa yang dapat saya pelajari dari pengalaman ini?

- Dalam menjawab pertanyaan dialog Socratic, terapis menuntun satu persatu pertanyaan
- Sekarang mari kita coba menjawab pertanyaan nomor satu, terapis membacakan pertanyaan nomor satu. Begitu seterusnya hingga pertanyaan dialog Socratic selesai.

Dalam prinsip pikiran dan perilaku, ketika seseorang berpikir tentang sesuatu yang melemahkan, maka perilaku yang muncul adalah perilaku yang melemahkan atau menghancurkan dirinya, pada akhirnya perilaku-perilaku tersebut dapat mengantarkannya pada perasaan yang melemahkan. Untuk itu, kita perlu mencoba melakukan berpikir positif untuk menghasilkan perilaku positif dan perasaan positif pula melalui sebuah catatan eksperimen perilaku (Wilding & Milne, 2013).

5. Menjelaskan fungsi catatan perilaku dan instruksi untuk mengisi *worksheet* eksperimen perilaku (40 menit)

Memasuki sesi ini, dikarenakan klien sudah mampu membuat pikiran alternative di sesi sebelumnya, klien diajak untuk membuat catatan pikiran eksperimen perilaku. Hal ini membantu klien dalam menguji kebenaran pikiran, menemukan (dengan pikiran terbuka) apa yang mungkin terjadi jika Anda melakukan A, bukannya B, serta untuk mengamati hasil dan dampak perubahan perilaku. Berikut kolom catatan pikiran eksperimen perilaku: **(TERLAMPIR)**

Pikirkan masalah Anda, barangkali Anda merasa cemas atau kecewa dari kesalahan yang diperbuat orang lain maupun diri sendiri, sehingga menjadikan Anda enggan untuk mencoba melakukan sesuatu yang lebih baik karena terhalang oleh pikiran Anda yang mengatakan bahwa hal tersebut tidak akan berhasil jika Anda berbuat baik.

Catatan eksperimen ini akan membantu Anda mengidentifikasi kemungkinan respon atau perilaku negatif yang akan Anda munculkan dan kemudian mengubahnya menjadi perilaku atau respon yang Anda munculkan dalam bentuk positif lainnya (Wilding & Milne, 2013).

- Terapis meminta satu atau beberapa peserta untuk mengungkapkan apa yang dirasakan peserta setelah melakukan catatan eksperimen perilaku.
- Selanjutnya dalam perencanaan intervensi, terapis memberikan penerapan teori belajar, yakni konsekuensi positif dan konsekuensi negatif. Terapis memperjelas hubungan antara pikiran negatif yang

menghasilkan konsekuensi negatif dan pikiran positif yang menghasilkan konsekuensi positif, sebagaimana prosentase yang perasaan yang digambarkan dalam tabel eksperimen perilaku. Konsekuensi positif maupun negatif ini akan menjadi pembelajaran langsung pada klien. Sehingga terapis menumbuhkan komitmen untuk mengurangi pikiran negatif jika suatu saat muncul menggunakan eksperimen perilaku atau mengubah pikiran ke arah yang lebih positif tanpa membohongi realita.

- Selanjutnya, klien diajak untuk membuat komitmen tentang bagaimana ia dan terapis menerapkan konsekuensi positif dan negatif terhadap kemajuan proses belajarnya. Dalam pembuatan komitmen ini, terapis melibatkan *'significant persons'* untuk turut memberi dan menerima konsekuensi yang telah disepakati akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi. Sebagaimana, penggunaan konsekuensi positif dan negatif ini dianggap sebagai factor utama dalam kemampuan pasien mengatasi *relapse* (kekambuhan) (Putranto, 2016). Komitmen ini kemudian akan terapis tanyakan perkembangannya di pertemuan berikutnya.
- Sebelum kita mengakhiri pertemuan kali ini, saya ingin mengajak ibu-ibu untuk berkomitmen. Jika ibu-ibu mulai muncul pikiran negative, silahkan ibu **menuliskan** pikiran alternative yang lebih positif. Jika ibu tidak bisa menuliskannya, silahkan ibu buat dalam pikiran ibu menggunakan "dialog Socratic" yang telah kita pelajari hari ini. Bagaimana? Apakah ibu sepakat? (terapis mendapatkan persetujuan komitmen kepada peserta dengan menyanyakan kesiapannya pada masing-masing peserta)
- Kemudian penutupan, peserta penelitian mengumpulkan lembar kerja yang telah diisi. Dilanjutkan dengan terapis dan peneliti mengucapkan terimakasih, permintaan maaf jika ada hal yang kurang berkenan, dan memberikan motivasi.

Lampiran Sesi III

EKSPERIMEN PERILAKU

Situasi	Prediksi	Eksperimen	Hasil	Apakah yang telah saya pelajari?
	Apakah yang akan terjadi menurut Anda?seberapa yakin Anda dengan kemungkinan tersebut? (%) Seberapa cemasah perasaan Anda? (%)	Apakah yang bisa Anda lakukan untuk menguji prediksi Anda? (Pastikan Anda menuliskan perilaku-perilaku yang aman untuk dilakukan)	Apakah yang terjadi? Apakah prediksi Anda benar? Seberapa cemas perasaan Anda sekarang? (%)	Apakah pelajaran yang bisa Anda ambil? Bagaimana perasaan Anda saat ini? (%)
Ketika saya sudah bebas dan kembali ke keluarga	Saya merasa keluarga saya belum bisa memaafkan dan mengacuhkan saya (80%) Cemas (90%)	Saya akan membantu pekerjaan orangtua seperti membersihkan rumah dan halaman, serta mulai menolong orang lain.	Saya akan melakukan sesuai rencana meskipun ada rasa canggung dan cemas. Sehingga saya mampu menjadi seorang yang lebih baik. Cemas (60%)	Saya harus menghadapi apa yang sudah saya perbuat, tidak menghindari kesulitan, dan menghadapinya. Saya menjadi tenang dan lebih siap (80%)

SESI IV

FOKUS TERAPI DAN INTERVENSI TINGKAH LAKU LANJUTAN

TUJUAN:

3. Memberikan dukungan dan semangat atas kemajuan peserta
4. Menkuatkan keyakinan untuk tetap focus pada masalah utama

ALAT/ BAHAN:

1. Proyektor
2. Laptop

WAKTU:

3. Mengevaluasi komitmen yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya: 5 menit
7. Melakukan intervensi lanjutan menggunakan *Self Talk*: 30 menit

PROSEDUR PELAKSANAAN:

1. **Mengevaluasi komitmen yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya (5 menit)**
 - Tahap pembukaan dimulai dengan mengucapkan salam dan sapaan bagi para peserta, dilanjutkan dengan mengisi absensi kehadiran bagi para peserta.
 - Pemberian *feedback* berupa dukungan dan semangat atas hasil kemajuan dan perkembangan terapi dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkahlaku dengan konsekuensi-konsekuensi yang telah disepakati kepada masing-masing peserta (*significant person*) di pertemuan sebelumnya.
2. **Melakukan intervensi lanjutan menggunakan *Self Talk* (30 menit)**
 - Untuk memberikan tindak lanjut atas perkembangan yang telah dicapai peserta dipandu untuk melakukan *self talk*.

Self talk adalah cara kita berdialog dengan inner voice (suara yang ada dalam diri kita) diri sendiri saat menghadapi berbagai macam situasi (Ersyafiani, 2018).

Self talk ini dapat kita lafalkan baik dalam hati maupun dengan suara lantang yang kemudian dalam hal ini, kata yang diucapkan menjadi sugesti bagi yang melafalkan. Pada terapi ini, peserta dianjurkan untuk melafalkan pikiran positif dengan lantang atau

minimal mampu didengan oleh orang yang berada di sebelahnya. Adapun *self talk* yang diterapkan adalah *self talk positive*.

Berikut ini adalah manfaat yang dapat diperoleh jika kita melakukan *positive self talk* (Ersyafiani, 2018):

- a. Mudah bedamai dengan situasi yang tidak bisa control: Ketika kita berhadapan dengan kondisi di luar kendali, seperti; gugup, kecewa, kita mampu mengendalikan pikiran-pikiran kita secara sadar dengan memberikan energy yang optimis seperti: “saya mampu melewati ini”. Pada akhirnya, kita akan lebih focus untuk mengingat energi positif dan bahkan menerima kejadian yang ada di depan mata.
- b. Menyelamatkan diri dari stress: seseorang yang sedang mengalami stress, cenderung tidak berdaya. Dengan melakukan komunikasi positif pada diri sendiri, secara tidak langsung akan muncul penerimaan diri dan kepercayaan diri.
- c. Alat bantu mengambil keputusan: dengan merenung dan berdialog dengan diri sendiri merupakan cara untuk mendengarkan kata hati.
- d. Mengenal diri sendiri: dengan sering melakukan self talk, kita akan mengenali siapa diri kita. Sehingga kita tidak akan goyah dengan sesuatu yang di luar komitmen kita.

SESI V

PENCEGAHAN *RELAPSE* (KEKAMBUHAN)

TUJUAN:

5. Menumbuhkan komitmen peserta untuk menghadapi masalah dengan pikiran, perasaan, dan perbuatan positif
6. Meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi peserta
7. Refleksi pengalaman terapi
8. Mengetahui skor perubahan setelah terapi

ALAT/ BAHAN:

1. Proyektor
2. Laptop
3. Lembar *review*
4. Lembar *posttest*

WAKTU:

3. Pengisian Lembar Refleksi Diri: 15 menit
4. *Posttest* : 10 menit

PROSEDUR PELAKSANAAN:

1. Pengisian Lembar Refleksi Diri (15 menit)

- Saya harap Anda sudah memiliki pengalaman secara mendalam tentang *Cognitive Behavior*
- saya harap agar Anda menggunakan metode yang telah kita pelajari sebelumnya. Yakni mengubah pola pikir negative kita menjadi positif baik dengan menuliskannya atau menggunakan pertanyaan “dialog Socratic”
- saya harap agar Anda mampu secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi setelah terapi ini berakhir.
- Terapis memberikan dukungan dan semangat untuk menjalani hidup selanjutnya.
- Selanjutnya, mari kita tuliskan refleksi diri dari kegiatan kita yang berlangsung selama empat hari ini.

Pada sesi ini dilaksanakan proses refleksi diri dengan menuliskan jawaban atas pertanyaan yang diajukan terapis melalui lembar refleksi diri:

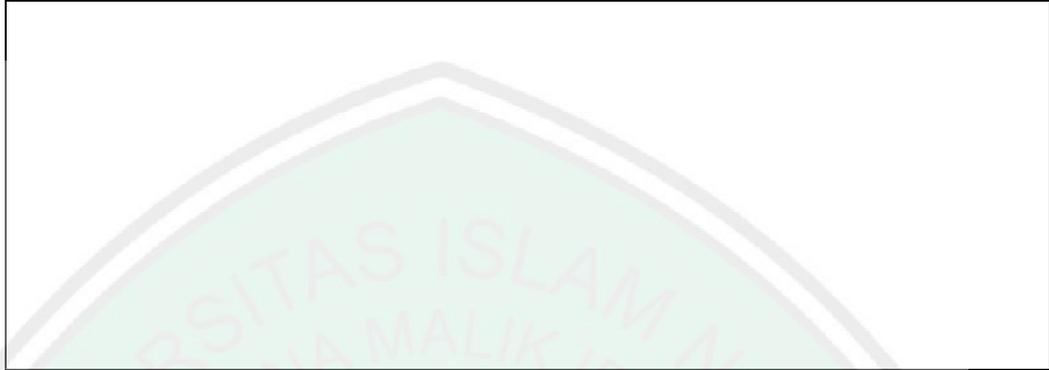
- a. Bagaimana perasaan Anda saat ini?
- b. Bagaimana pandangan Anda terkait kesalahan orang lain, atau kesalahan yang telah Anda perbuat?
- c. Adakah perubahan yang telah Anda capai setelah mendapatkan sesi terapi?
- d. Kegiatan apa yang paling membuat Anda berkesan selama proses terpai dilakukan?
- e. Bagaimana cara Anda memprtahankan perubahan yang telah Anda capai?
- f. Apa yang akan kamu lakukan setelah kegiatan terapi ini berakhir?
- g. Apa harapan dan impian yang menjadi keinginanmu di masa depan? Minimal setelah bebas apa yang akan Anda lakukan?

2. *Posttest* (10 menit)

- Untuk mengetahui efektivitas terapi yang telah kita laksanakan, saya ingin ibu mengisi angket yang akan dibagikan ini.
- Peneliti membagikan lembar *posttest* penelitian dan memandu dalam pengisian lembar *posttest*.
- Pengumpulan lembar *posttest*.
- Pada tahap penutupan dan berakhirnya sesi terapi ini, terapis dan peneliti mengucapkan terimakasih, permintaan maaf jika ada hal yang kurang berkenan, dan memberikan motivasi. Selanjutnya pembagian kenang-kenangan dan foto bersama sebagai dokumentasi.

LEMBAR REFLEKSI DIRI**NAMA:.....**

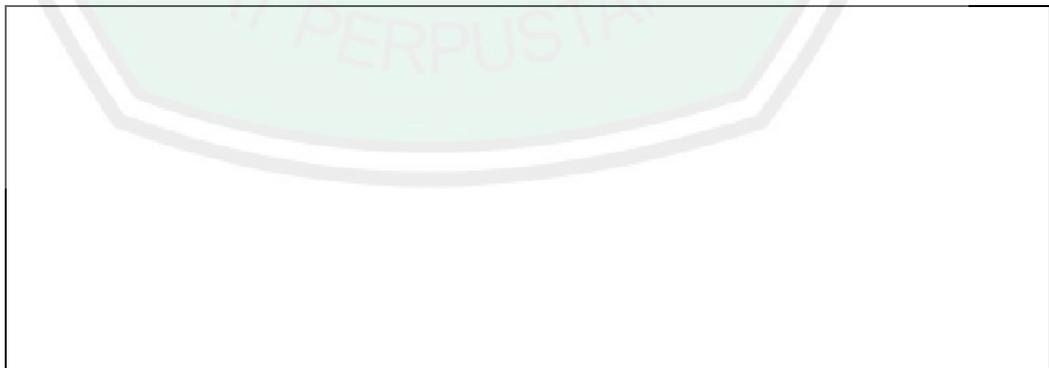
1. Bagaimana perasaan Anda saat ini?



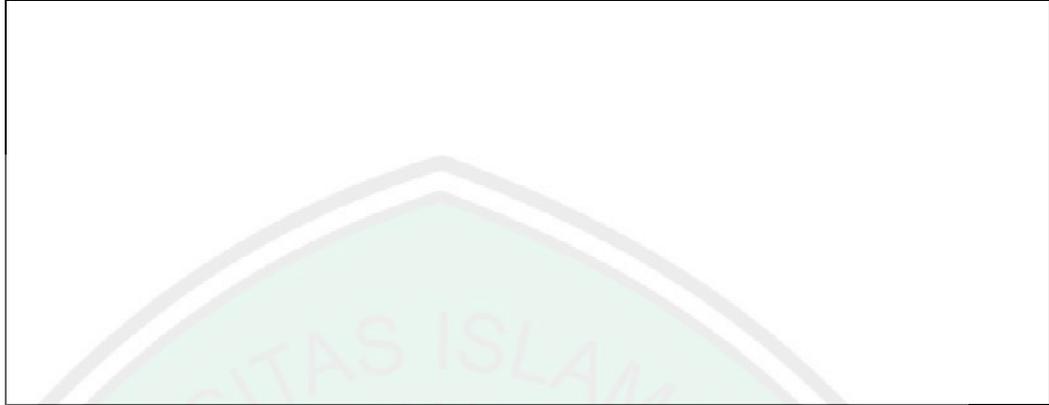
2. Bagaimana pandangan Anda terkait kesalahan orang lain, atau kesalahan yang telah Anda perbuat?



3. Adakah perubahan yang telah Anda capai setelah mendapatkan sesi terapi?



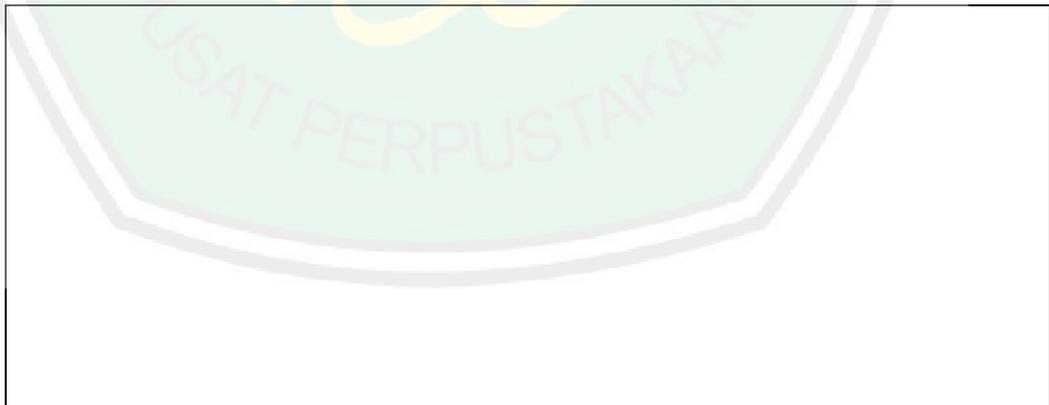
4. Kegiatan apa yang paling membuat Anda berkesan selama proses terpai dilakukan?



5. Bagaimana cara Anda mempertahankan perubahan yang telah Anda capai?



6. Apa yang akan kamu lakukan setelah kegiatan terapi ini berakhir?



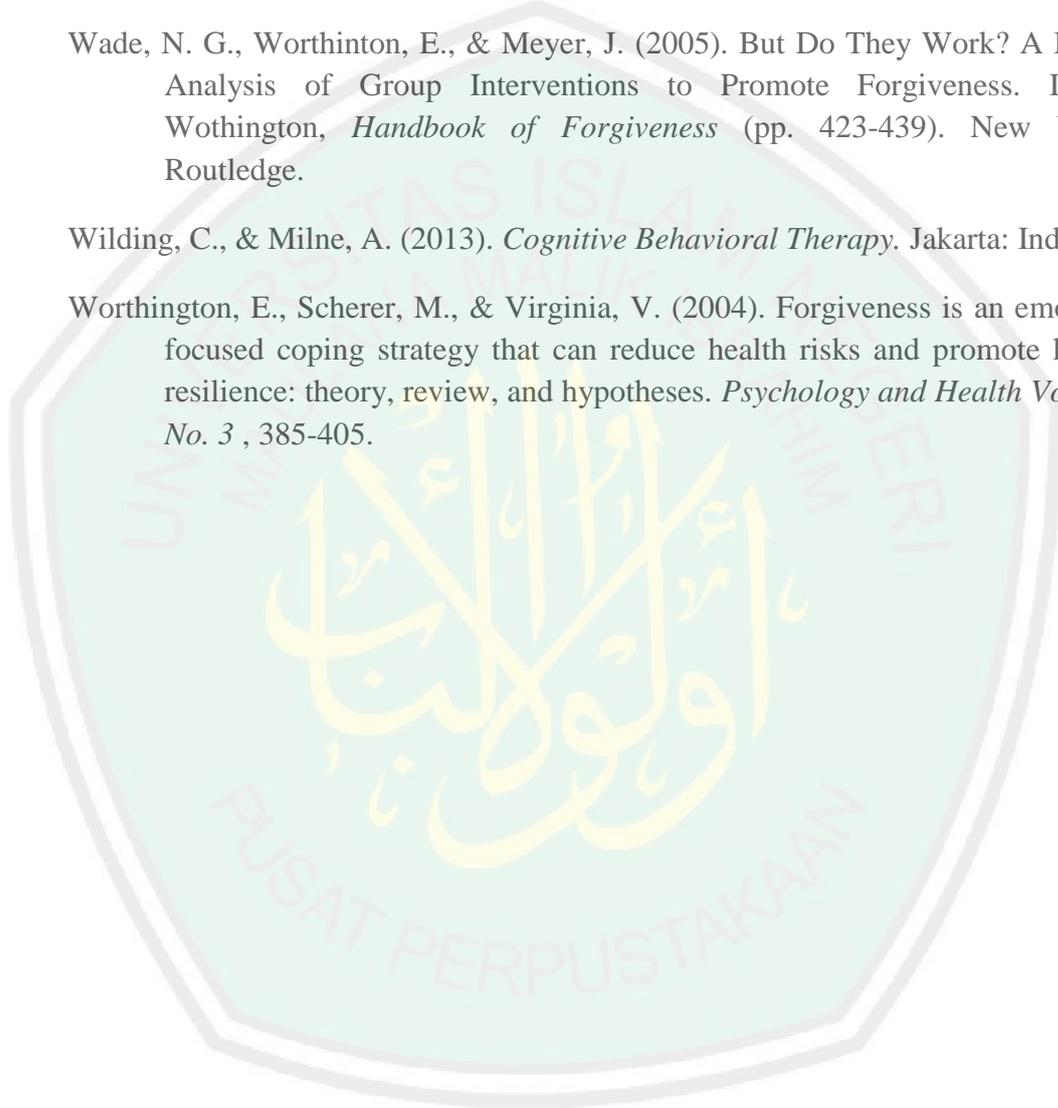
7. Apa harapan dan impian yang menjadi keinginanmu di masa depan? Minimal setelah bebas apa yang akan Anda lakukan?



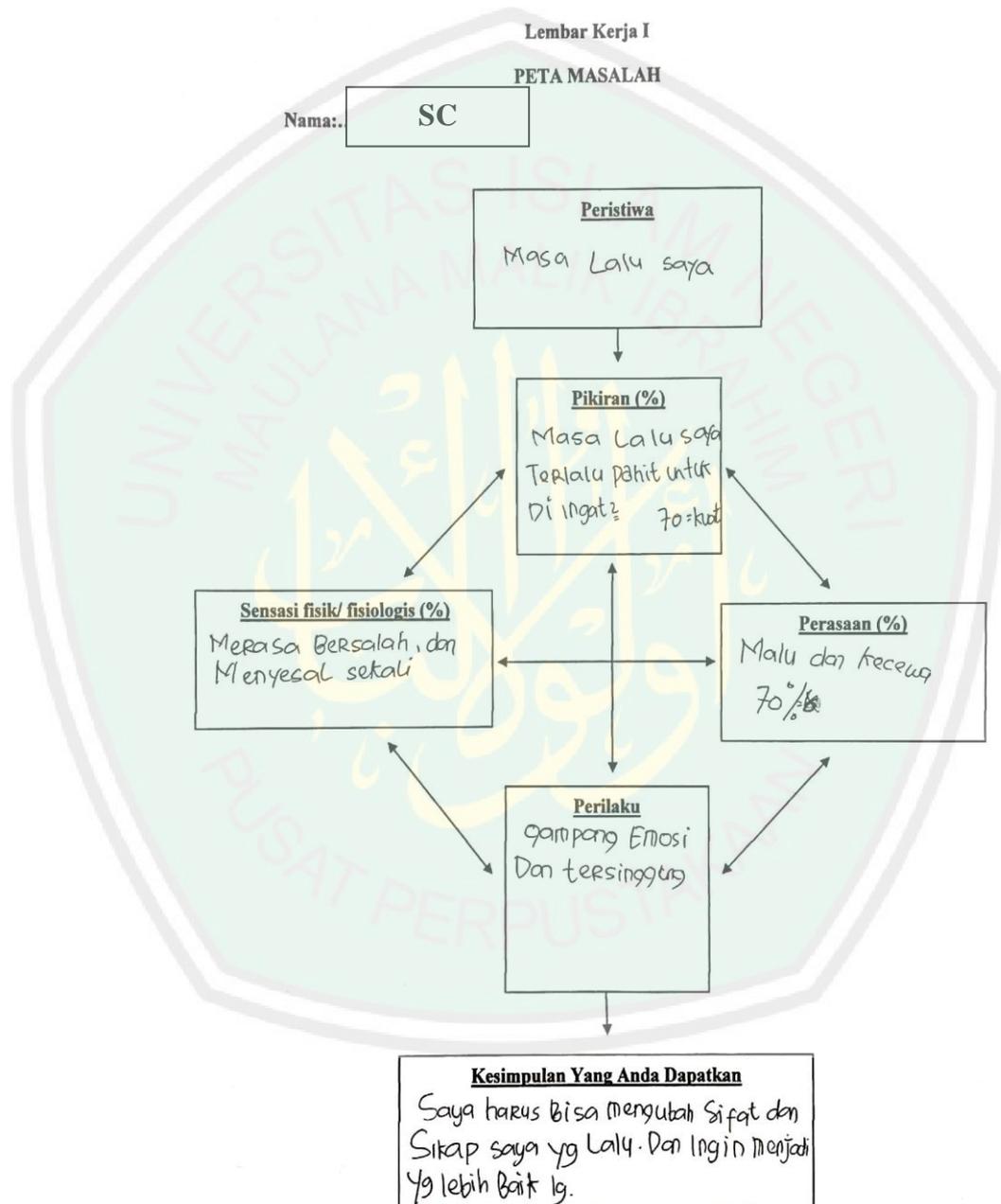
DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2007). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i.
- Afif, A. (2015). *Pemaafan, Rekonsiliasi & Restorative Justice*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Al-Maraghi, M. A. (1994). *Tafsir Al-Maraghi Jilid 8 (terjemahan)*. Semarang: Toha Putra Semarang.
- Andiyani, M. (2011). Rencana Narapidana Wanita Menghadapi Kebebasan di Lpaas Wanita Klas IIA Semarang: Konteks Correctional Nursing. *Idea Nursing Journal, Vol. II, No. 2* , 87-94.
- Askar, S. (2009). *Al-Azhar Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta Selatan: Senayan Publishing.
- Beck, J. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Enright, R., Erzar, T., Gambaro, M., Komoski, M., O'Boyle, J., Reed, G., et al. (2016). Proposing Forgiveness Therapy for those in Prison: An Intervention Strategy for Reducing Anger and Promoting Psychological Health . *Journal of Forensic Psychology, Vo. 4, No. 1* , 1-3.
- Ersyafiani, N. (2018, Juni 25). *Pijar Psikologi*. Retrieved April 14, 2019, from pijarpsikologi.org: <https://www.google.com/amp/s/pijarpsikologi.org/self-talk-seni-berdialog-dengan-diri-sendiri/amp/>
- Harris, A., & Thoresen, C. (2005). Forgiveness, Unforgiveness, Health, and Disease. In E. Worthington, *Handbook of Forgiveness* (pp. 321-333). New York : Routledge.
- Jones, R. N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- McCullough, M. (2001). Forgiving. In R. Snyder, *Coping with Stress: Effective People and Processes* (pp. 93-113). NC, USA: Oxford University Press.
- Miceli, M., & Castelfranchii, C. (2011). Forgiveness: A Cognitive-Motivational Anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour 41:3* , 260-290.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. *UNISIA, Vol. XXXIII No. 75* , 2214-226.

- Putranto, A. K. (2016). *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, Situations. *Journal of Personality* 73:2 , 313-360.
- Wade, N. G., Worthington, E., & Meyer, J. (2005). But Do They Work? A Meta-Analysis of Group Interventions to Promote Forgiveness. In E. Worthington, *Handbook of Forgiveness* (pp. 423-439). New York: Routledge.
- Wilding, C., & Milne, A. (2013). *Cognitive Behavioral Therapy*. Jakarta: Indeks.
- Worthington, E., Scherer, M., & Virginia, V. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health* Vol. 19, No. 3 , 385-405.



LAMPIRAN 08 CONTOH LEMBAR KERA SUBJEK PENELITIAN



Lembar Kerja II
CATATAN PIKIRAN

Nama: SC

Apa yang terjadi	Apa yang Anda rasakan ketika kejadian ini berlangsung	Apa yang Anda pikirkan	Pikiran alternatif	Bagaimana perasaan Anda sekarang
<p>Apa yang Anda lakukan dan apa yang sedang Anda pikirkan?</p>	<p>Apa yang Anda rasakan? Seberapa buruk perasaan tersebut? (%)</p>	<p>Apakah yang Anda pikirkan sebenarnya? Seberapa jauh Anda memercayainya? (%)</p>	<p>Apakah pikiran positif alternative yang bis Anda pikirkan? Cobalah menemukan pikiran alternative sebanyak mungkin yang Anda bisa dapatkan. Seberapa jauh Anda memercayainya? (%)</p>	<p>Seberapa jauhkan Anda masih memercayai pikiran-pikiran negative sebelumnya? (%) apakah Anda merasakan perasaan yang lebih baik sekarang, contohnya detak jantung mulai melambat? (%)</p>
<p>Yang Saya Lakukan Saat ini Saya Merasa Jauh dari kedua orang tua dan dan Anak saya *</p>	<p>- Saya sangat sedih dan karena setelah kejadian ini saya baru menyadari bahwa saya bukan Ibu yg baik buat anak saya dan saya sudah menyesali semua. 80%</p>	<p>- Yang saya pikirkan Saat ini bagaimana saya memperbaiki diri saya sebaik mungkin dan membangun masa Depan dg Membantu kan anak dan kedua orang tua saya dan 30%</p>	<p>- Saya Berpikir Mungkin dengan Saya disini saya akan menjadi orang yg sukses u/ kedepan nya. 20%</p>	<p>Pikiran Negatif 20% - Saya akan Merasa lebih Tenang dg keadaan saya saat ini Dan saya Bisa Belajar untuk semuanya dg baik</p>

**Lembar Kerja III
EKSPERIMEN PERILAKU**

Nama: ... SC ...

Situasi	Prediksi	Eksperimen	Hasil	Apakah yang telah saya pelajari?
gelisah	Apakah yang akan terjadi menurut Anda? seberapa yakin Anda dengan kemungkinan tersebut? (%) Seberapa cemas perasaan Anda? (%)	Apakah yang bisa Anda lakukan untuk menguji prediksi Anda? (Pastikan Anda menuliskan perilaku-perilaku yang aman untuk dilakukan)	Apakah yang terjadi? Apakah prediksi Anda benar? Seberapa cemas perasaan Anda sekarang? (%)	Apakah pelajaran yang bisa Anda ambil? Bagaimana perasaan Anda saat ini? (%)
ketika saya Bebas nanti saya Takut kalau kembali ke Masyarakat skitar	Anak dan kedua Orang tua saya sangat senang jika nanti saya Bebas bisa menjadi orang yg lebih Baik Lagi 70% - saya takut	Saya akan Menjadi Ibu Yang Baik untuk anak saya dan bisa menjadi contoh untuk anak saya kedepannya.	Saya akan melanjutkan ketika saya bebas Nanti - Tetangga saya mungkin dengan saya berubah baik saya insallah akan diterima di Masyarakat - 50%	- Saya disini di didik menjadi orang yg lebih Baik Lagi.

kembali ke masyarakat karena saya baru pulang dari LP. dan pandangan Masyarakat ini saya orang yang Buruk / Sampah.

- Saya akan menunjukan pada orang / masyarakat bahwa saya sudah berubah.
- Saya akan selalu ramah.

kepada Tetangga / masyarakat bila ada yg meminta bantuan

LEMBAR REFLEKSI DIRI

NAMA: SC

1. Bagaimana perasaan Anda saat ini, setelah proses terapi? (%)

Perasaan saya saat ini menjadi Lebih Lega dan Nyaman sesudah terapi ini. Semoga terapi ini Bisa saya terapkan sendiri setiap Hari dan Pikiran saya Bisa lebih Terang.

90 %

2. Bagaimana pandangan Anda terkait kesalahan orang lain, atau kesalahan yang telah Anda perbuat?

Kesalahan orang lain sedikit, saya harus Bisa memaafkan dan Berfikir positif untuk kedepannya. unfuf anak dan kedua orang Tua saya.

3. Adakah perubahan yang telah Anda capai setelah mendapatkan sesi terapi?

Ada → Saya jadi bisa lebih Rileks /nyaman Dan terus Berfikir positif kepada Orang Lain

4. Kegiatan apa yang paling membuat Anda berkesan selama proses terapi dilakukan?

Kegiatan yang berkesan adalah Dialog Socratic dg ini saya bisa Melepaskan semua.

5. Bagaimana cara Anda mempertahankan perubahan yang telah Anda capai?

Cara mempertahankannya adalah Terus Tetap semangat ke arah positif dan Terus Belajar Mengubah sikap dan Perilaku. ~~dan~~

6. Apa yang akan kamu lakukan setelah kegiatan terapi ini berakhir?

Yang saya lakukan Mudah \geq an saya Bisa terus Menerapkan terapi ini Sampai saya Bebas dan akan Menjadi Contoh Buat keluarga

7. Apa harapan dan impian yang menjadi keinginanmu di masa depan? Minimal setelah bebas apa yang akan Anda lakukan?

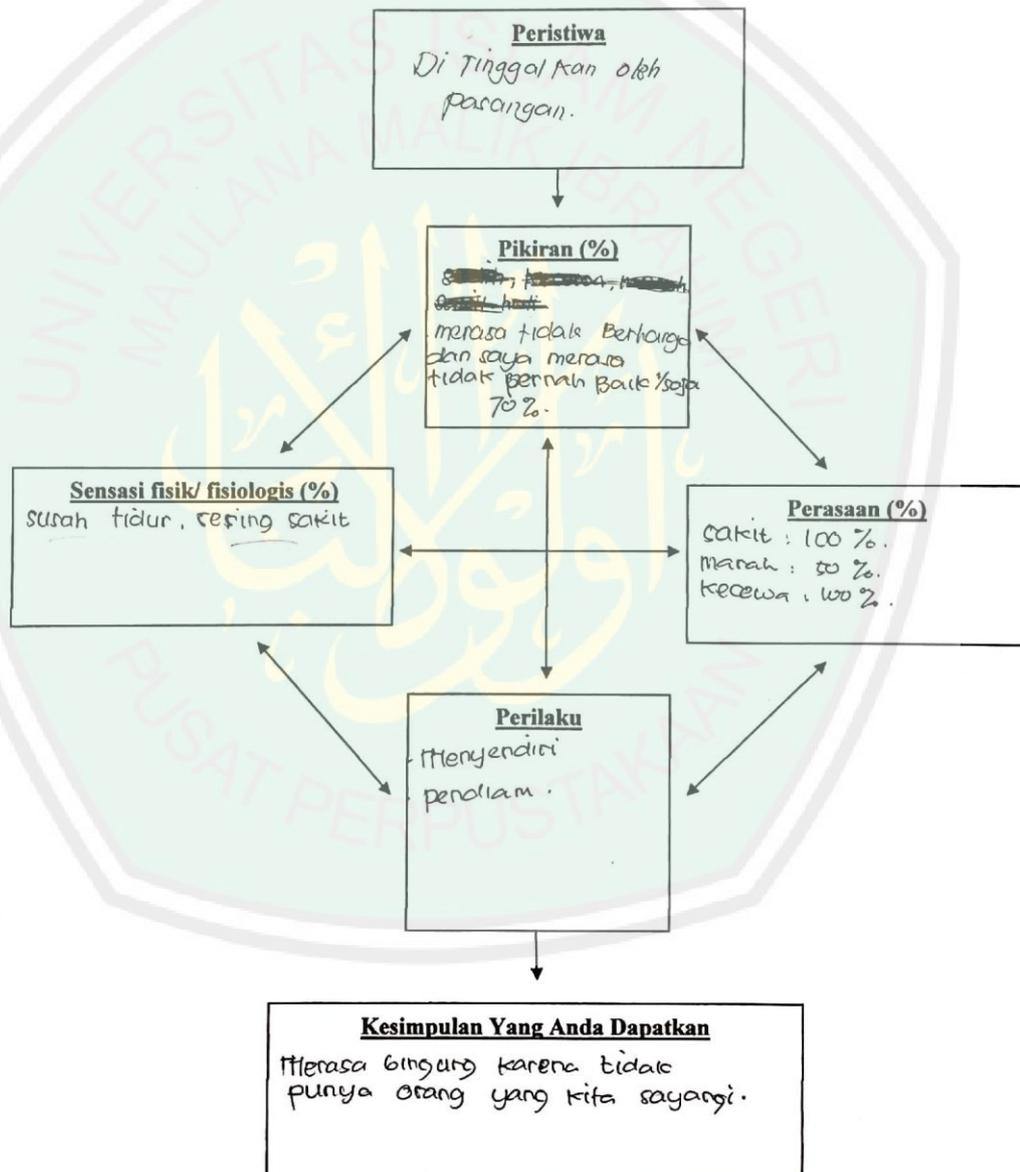
Harapan saya saya ingin Membanggakan
Orang dan ke 2 orang tua saya yg sudah
Saya Tinggal Bertahun₂ disini.

Dan Ingin Menjadi orang yg sukses

Dan Berkariir untuk Masa depan
Saya dan orang saya -

Lembar Kerja I
PETA MASALAH

Nama: **VA**



Lembar Kerja II
CATATAN PIKIRAN

Nama: YA

Apa yang terjadi	Apa yang Anda rasakan ketika kejadian ini berlangsung	Apa yang Anda pikirkan	Pikiran alternatif	Bagaimana perasaan Anda sekarang
Apa yang Anda lakukan dan apa yang sedang Anda pikirkan?	Apa yang Anda rasakan? Seberapa buruk perasaan tersebut? (%)	Apakah yang Anda pikirkan sebenarnya? Seberapa jauh Anda mempercayainya? (%)	Apakah pikiran positif alternative yang bis Anda pikirkan? Cobalah menemukan pikiran alternative sebanyak mungkin yang Anda bisa dapatkan. Seberapa jauh Anda mempercayainya? (%)	Seberapa jauhkan Anda masih mempercayai pikiran-pikiran negative sebelumnya? (%) apakah Anda merasakan perasaan yang lebih baik sekarang, contohnya detak jantung mulai melambat? (%)
Saya Menjalani hukuman di Dalam Lapas dan saya belum tau kapan pulang. (Jauh dari keluarga)	Bersedih (100%) kecewa (90%) Takut (70%) Bingung (70%)	- Merasa takut akan terjadi Apa di keluarga yang saya gak bisa bantu (100%) - Merasa khawatir akan anak atau orang tua gimana jika caket. (90%)	saya sangat Berharap keluarga Baik *saya dan saya hanya bisa Berdoa. (100%)	- terkadang saya masih merasa cemas tapi fidah terlalu sering 80% (70%) - saya juga merasa lebih baik dan bisa Berpasrah sama ALLAH-SWT untuk menuntun keluarga saya - (90%)

Lembar Kerja III
EKSPERIMEN PERILAKU

Nama: **YA**

Situasi	Prediksi	Eksperimen	Hasil	Apakah yang telah saya pelajari?
	Apakah yang akan terjadi menurut Anda? seberapa yakin Anda dengan kemungkinan tersebut? (%) Seberapa cemas perasaan Anda? (%)	Apakah yang bisa Anda lakukan untuk menguji prediksi Anda? (Pastikan Anda menuliskan perilaku-perilaku yang aman untuk dilakukan)	Apakah yang terjadi? Apakah prediksi Anda benar? Seberapa cemas perasaan Anda sekarang? (%)	Apakah pelajaran yang bisa Anda ambil? Bagaimana perasaan Anda saat ini? (%)
ketika saya di sini dan jauh dari orang tua yang saat ini sudah tua dan sakit-sakitan.	-saya merasa takut jika orang tua sakit dan saya tidak bisa buat apa ber "buat apa" untuk mereka. 60% -sangat cemas 70%	-saya akan titipkan untuk menjaga orang tua saya kepd tetangga terdekat -saya akan selalu berdoa untuk meminta kesembuhan, kesehatan dan meminta untuk di panjangkan usia orang tua saya pd. ALLAH. SWT.	-saya slalu bisa tau kondisi orang tua saya. -dan rasa cemas saya mulai berkurang 50%	-pelajaran yg bisa saya ambil saya tidak boleh terlalu berpikir negative dan saya harus blajar sabar dan ikhlas -70%

LEMBAR REFLEKSI DIRINAMA:

1. Bagaimana perasaan Anda saat ini, setelah proses terapi? (%)

berasaan saya Lebih Tenang, Bahagia, dan lebih SABAR. 90%.

2. Bagaimana pandangan Anda terkait kesalahan orang lain, atau kesalahan yang telah Anda perbuat?

saya lebih mudah memaafkan kesalahan orang lain dan saya lebih mudah meminta maaf jika saya berbuat salah.

3. Adakah perubahan yang telah Anda capai setelah mendapatkan sesi terapi?

saya lebih tenang, lebih sabar, lebih bisa menerima keadaan.

4. Kegiatan apa yang paling membuat Anda berkesan selama proses terpai dilakukan?

Kegiatan untuk bisa memaapkan keadaan dan memaapkan diri sendiri.

5. Bagaimana cara Anda mempertahankan perubahan yang telah Anda capai?

Dengan cara self talk yang positif

6. Apa yang akan kamu lakukan setelah kegiatan terapi ini berakhir?

Jika ada pikiran yg negatif muncul maka saya akan pakai self talk yg positif.

7. Apa harapan dan impian yang menjadi keinginanmu di masa depan? Minimal setelah bebas apa yang akan Anda lakukan?

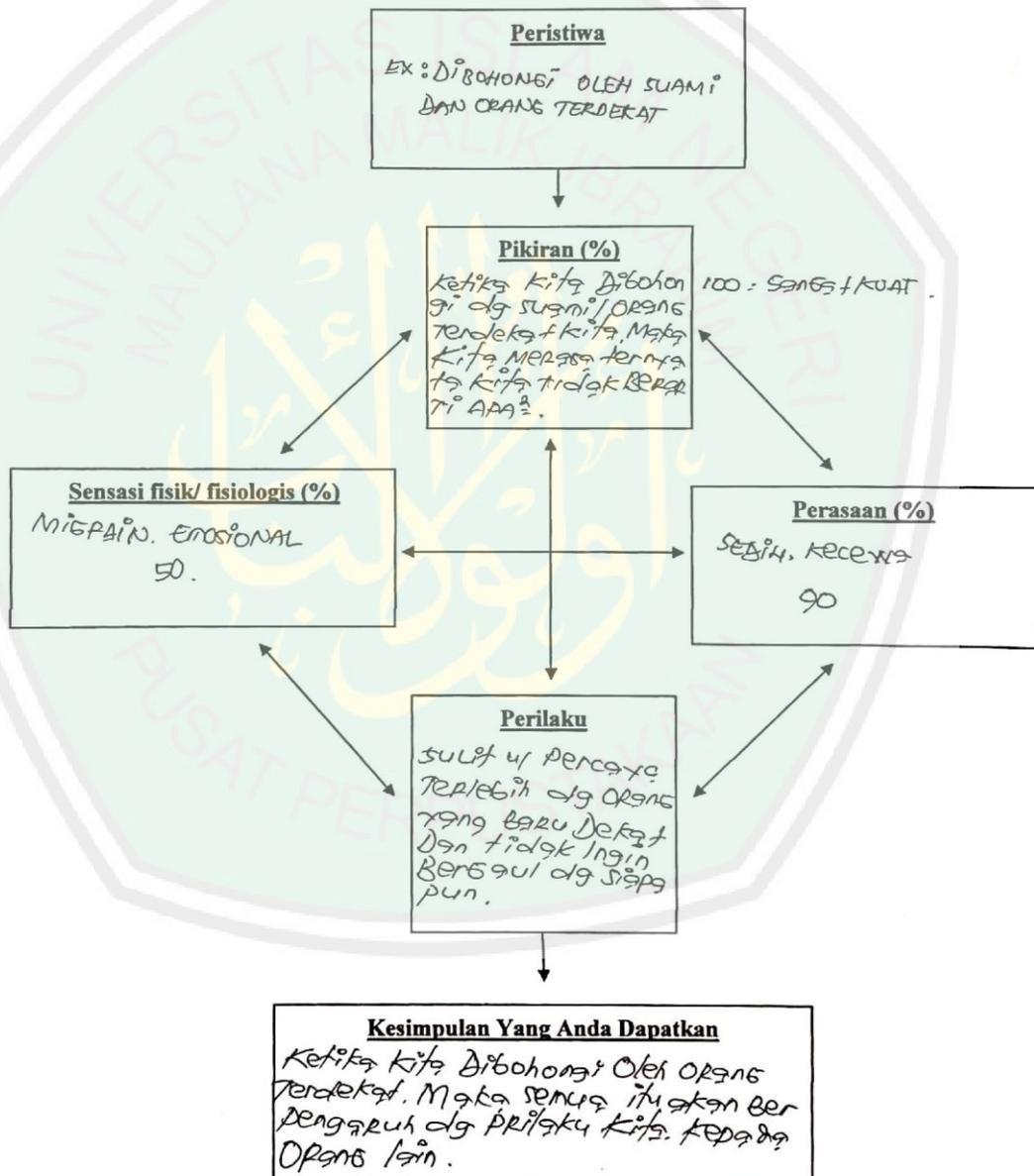
Gaya akan menjadi Ibu dan Anak bukt keluarga
Dan saya akan memperbaiki hal yang buruk
~~ada~~ menjadi Baik Lagi.
saya juga Ingin Berguna bagi orang lain.



Lembar Kerja I

PETA MASALAH

Nama:.. **DD**



Lembar Kerja II
CATATAN PIKIRAN

Nama: DD

Apa yang terjadi	Apa yang Anda rasakan ketika kejadian ini berlangsung	Apa yang Anda pikirkan	Pikiran alternatif	Bagaimana perasaan Anda sekarang
Apa yang Anda lakukan dan apa yang sedang Anda pikirkan?	Apa yang Anda rasakan? Seberapa buruk perasaan tersebut? (%)	Apakah yang Anda pikirkan sebenarnya? Seberapa jauh Anda mempercayainya? (%)	Apakah pikiran positif alternative yang bis Anda pikirkan? Cobalah menemukan pikiran alternative sebanyak mungkin yang Anda bisa dapatkan. Seberapa jauh Anda mempercayainya? (%)	Seberapa jauhkan Anda masih mempercayai pikiran-pikiran negative sebelumnya? (%) apakah Anda merasakan perasaan yang lebih baik sekarang, contohnya detak jantung mulai melambat? (%)
Saya mengurungi Susmi yang berada di lapas. Kasus kasus narkoba dimana saya selama 3 bulan tidak bertemu.	Bahagia (100%) Sedih (50%)	ini adalah kesempatan yang bisa bertemu dg Susmi. Bisa ur melepaskan kasner. (100%) Dan yg membuat pikiran negatif masih tm bisa bertumbuh. (20%)	ini kesempatan yg bisa berbisnis dg Susmi dan saya yakin ini mencahs bisikan (100%)	pikiran negatif (20%) - pertemuan ini sangat menyenangkan krn. saya Bahagia (100%)

**Lembar Kerja III
EKSPERIMEN PERILAKU**

Nama: DD

Situasi	Prediksi	Eksperimen	Hasil	Apakah yang telah saya pelajari?
	Apakah yang akan terjadi menurut Anda? Seberapakah yakin Anda dengan kemungkinan tersebut? (%) Seberapa cemas perasaan Anda? (%)	Apakah yang bisa Anda lakukan untuk menguji prediksi Anda? (Pastikan Anda menuliskan perilaku-perilaku yang aman untuk dilakukan)	Apakah yang terjadi? Apakah prediksi Anda benar? Seberapakah cemas perasaan Anda sekarang? (%)	Apakah pelajaran yang bisa Anda ambil? Bagaimana perasaan Anda saat ini? (%)
↳ ketika saya sudah Bebas dan pulang ke rumah.	↳ saya sangat merasa Bahagia dan sst menyenangkan (90%) Cemas (70%)	↳ saya akan mengesanti semua waktu yg sudah terbuang karena ur keluarga, Anak, suami	↳ saya akan berusaha y Berusaha keras y Keluarga, sehingga saya Bahagia dg menuntukkan bahwa saya adalah seorang Ibu yg jauh lebih baik. Cemas (50%)	↳ saya harus meng Hadapi Dunia luar dg penuh semangat tidak mundur dari masalah kesulitan apapun. saya jauh lebih baik dan sstap (80%).

LEMBAR REFLEKSI DIRI

NAMA: **DD**

1. Bagaimana perasaan Anda saat ini, setelah proses terapi? (%)

→ Allhamdulillah jauh lebih baik. Bisa menyikapi setiap masalah dan bisa mengendalikan emosi (70%).

2. Bagaimana pandangan Anda terkait kesalahan orang lain, atau kesalahan yang telah Anda perbuat?

→ Setiap Manusia tidak luput dari kesalahan jadi saya orang lain yg berbuat salah minimal mungkin Disikapi dg positif.

3. Adakah perubahan yang telah Anda capai setelah mendapatkan sesi terapi?

→ Ada → Lebih kontrol Emosi.

4. Kegiatan apa yang paling membuat Anda berkesan selama proses terapi dilakukan?

↳ Ketika "PETA MASALAH"

5. Bagaimana cara Anda mempertahankan perubahan yang telah Anda capai?

↳ Selalu fokus & memandang positif setiap Masalah apapun.

6. Apa yang akan kamu lakukan setelah kegiatan terapi ini berakhir?

↳ Akan Ssya Berikan ilmu ini kepada keluarga, Teman

7. Apa harapan dan impian yang menjadi keinginanmu di masa depan? Minimal setelah bebas apa yang akan Anda lakukan?

2. Bekerja, menjadi Istri dan ibu yg terbaik & Anak?



LAMPIRAN 09 DOKUMENTASI



LAMPIRAN 10 SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan. Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144
Website : www.uin-malang.ac.id / <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

Nomor : 177 /FPsi.1/TL.00/II/2019
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

07 Februari 2019

Kepada Yth **Kemenkum HAM Jatim**
Di
Surabaya

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi berupa pengambilan data mahasiswa angkatan 2015 kepada :

Nama/NIM : Ummumatul Adzibah (15410160)
Tempat Penelitian : Laps Perempuan Kelas II A Malang
Judul : "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap peningkatan forgiveness narapidana yang akan bebas".
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
2. Fuji Astutik, M.Psi

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
Ali Ridho

Tembusan :
1. Dekan
2. Para Wakil Dekan
3. Arsip

LAMPIRAN 11 BUKTI KONSULTASI

BUKTI KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Umumatul Adzibah
 NIM : 15410160
 Fakultas : Psikologi
 Jurusan : Psikologi
 Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Solichatun, M.Si
 Judul Skripsi : Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Peningkatan *Forgiveness* Narapidana yang Akan Bebas

No.	Tanggal	Hal yang Dikonsulkan	Tanda Tangan
1	4 Oktober 2018	Konsultasi Judul dan BAB I	1.
2	18 Oktober 2018	Konsultasi BAB II	2.
3	1 November 2018	Konsultasi BAB III	3.
4	15 November 2018	Menyerahkan BAB I - III	4.
5	6 Desember 2018	Revisi BAB I - III	5.
6	10 Januari 2019	ACC BAB I - III	
7	14 Februari 2019	Seminar Proposal Skripsi	6.
8	28 Februari 2019	Revisi Proposal Skripsi	7.
9	7 Maret 2019	Konsultasi Skala dan Modul	8.
10	21 Maret 2019	Konsultasi Skala dan Modul	9.
11	4 April 2019	Konsultasi Skala dan Modul	10.
12	16 April 2019	Konsultasi Hasil Aiken's V Skala	11.
13	27 April 2019	Konsultasi BAB IV	12.
14	29 April 2019	Revisi BAB IV	13.
15	1 Mei 2019	Konsultasi BAB I - V	14.
16	2 Mei 2019	ACC Skripsi	15.