METODE MENDAMAIKAN DALAM ISLAM

(Studi Kasus Penerapan Teknik Terapi *Forgiveness* pada Konflik Hubungan Pertemanan di SMK 3 Surabaya)

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)

Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Kholifatul Uun Khudiyani

(E07215010)

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Kholifatul Uun Khudiyani
NIM	: E07215010
Fakultas/Prodi	: Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi	: Metode Mendamaikan dalam Islam (Studi Kasus) Penerapan Teknik Terapi *forgiveness* pada Konflik Hubungan Pertemanan di SMK3 Surabaya.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 17 Juli 2019

Menyatakan

METERAI TEMPEL
TGL. 20
94742AFF869248267
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Kholifatul Uun Khudiyani
NIM. E07215010

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh Kholifatul Uun Khudiyani ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi.

Surabaya, 17 Juli 2019

Pembimbing I,

Dra. Khodijah, M.Si

NIP. 196611101993032001

Pembimbing II,

Dr. Ghozi,Lc, M. Fil. I

NIP. 197710192009011006

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Kholifatul Uun Khudiyani ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi. Surabaya, 25 Juli 2019

Mengesahkan
Fakultas Ushuludin dan Filsafat
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dekan,

Dr. Kunawi, M. Ag
NIP: 196409181992031002

Penguji I

Dra. Khodijah, M. Si
NIP: 196611101993032001

Penguji II

Dr. Ghozi, Lc, M. Fil.I
NIP: 197710192009011006

Penguji III

Dr. Suhermanto Ja'far, M. Hum
NIP: 196708201995031001

Penguji IV

Dr. H. Muktafi, M. Ag
NIP: 196008131994031003

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kholifatul Uun Khudiyani
NIM : E07215010
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tassawuf & Psikoterapi
E-mail address : kholifakhudi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

METODE MENDAMAIKAN DALAM ISLAM, STUDI KASUS PENERAPAN TEKNIK TERAPI FORGIVENESS PADA KONFLIK HUBUNGAN PERTEMANAN DI SMK 3 SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 - 08 - 2019

Penulis

(Kholifatul Uun Khodi)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Kholifatul Uun Khudiyani, Metode Mendamaikan dalam Islam (Studi Kasus Penerapan Teknik Terapi *Forgiveness* pada Konflik Hubungan Pertemanan di SMK 3 Surabaya. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini meneliti mengenai metode mendamaikan dalam Islam. Fokus dalam penelitian berkaitan dengan bagaimana metode terapi *forgiveness* untuk mengatasi konflik persahabatan di SMK 3 Surabaya serta bagaimana hasil terapi *forgiveness* terhadap konflik persahabatan di SMK 3 Surabaya. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui indikasi konflik hubungan pertemanan dan faktor yang mempengaruhinya. Selain itu, peneliti menerapkan terapi *forgiveness* untuk menangani konflik tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan penyajian data secara deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan empat responden yang memiliki konflik hubungan pertemanan sesama kelas. Dari keempat responden, di antaranya adalah dua responden perempuan dan dua responden laki-laki.

Islam menganjurkan perdamaian antar sesama manusia. Alquran menggunakan term *islah*. Menurut M. Quraish Shihab, *fa-ashlihu* bermakna orang-orang beriman dituntut untuk turun tangan melakukan perdamaian. untuk menunjukkan upaya menghentikan kerusakan yang terjadi. Dalam penelitian ini, peneliti bukan sekadar sebagai peneliti netral semata, melainkan juga sebagai konselor dalam mengatasi konflik hubungan pertemanan. Di sini peneliti menggunakan terapi *forgiveness* dengan teknik meditasi cinta kasih selama tiga kali terapi.

Hasil penelitian ini adalah terapi *forgiveness* dapat menjadikan keempat responden tersebut dapat saling memaafkan dan berdamai kembali. Indikasi dari keberhasilan *treatmen* dengan menggunakan terapi *forgiveness* adalah responden menjadi lebih tenang, menurunkan egonya, dan memperoleh perilaku yang lebih baik dalam diri responden. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa terapi *forgiveness* dapat mengatasi konflik hubungan pertemanan yang ada di sekolah SMK 3 Surabaya.

Kata Kunci: Mendamaikan, Damai dalam Islam, Konflik Pertemanan Terapi *Forgiveness*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

Sampul Dalam i
Pernyataan Keaslian ii
Persetujuan Pembimbing iii
Pengesahan iv
Motto v
Abstrak vi
Kata Pengantar vii
Daftar Isi ix

BAB I Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 8
E. Definisi Operasional 8
F. Kajian Pustaka 9
G. Metodologi Penelitian 10
H. Sistematika Pembahasan 14

BAB II Kajian Teoritik

1. Damai dalam Islam 16
   a. Pengertian Damai 16
   b. Perdamaian dalam Islam (islah) 17
2. Konflik Hubungan Pertemanan 19
   a. Pengertian & Makna konflik Hubungan pertemanan 19
   b. Faktor Penyebab Hubungan Pertemanan 21
3. Terapi *Forgiveness* 24
   a. Dimensi Proses Pemaafan 26
   b. Aspek-aspek Pemaafan & Urgensi Sikap pemaaf 34
   c. Teknik Terapi Forgiveness 45

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III Penyajian Data

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 48

B. Deskripsi Hasil Penelitian 53

C. Penerapan dan Hasil Terapi *Forgiveness* 59

BAB IV Analisa Data

A. Metode Mendamaikan dalam Islam 61

B. Proses Terapi Forgiveness 62

C. Hasil Terapi *forgiveness* 70

BAB V Penutup

A. Kesimpulan 72

B. Saran 73

DAFTAR PUSTAKA 74

LAMPIRAN 77

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini akan meninjau tentang metode mendamaikan dalam Islam dengan menggunakan penerapan teknik terapi *forgiveness* terhadap konflik pertemanan yang ada di SMK 3 Surabaya. Dalam agama Islam telah mengajarkan akhlak kepada manusia untuk saling menghormati, menghargai, dan toleransi terhadap sesama manusia. Anjuran memaafkan dan berbuat baik itu agar tidak terjadi pelampauan batas atau penempatan sesuatu bukan pada tempatnya, karena sesungguhnya Dia Yang Maha Kuasa tidak melimpahkan rahmat bagi orang-orang zalim. Dalam Alquran surat al-Hajj dijelaskan bahwa seorang mukmin tidak akan rela dilecehkan apalagi dianiaya. Memang jika kekuatan untuk mengelakkan atau menangkis penganiayaan belum lagi dimiliki, maka bersikap sabar menjadi anjuran.[1]

Sikap manusia menjadi diri mereka sendiri, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor biologis dan lingkungannya.[2] Sikap sosial terbentuk dari adanya interaksi sosial yang dialami oleh individu. Interaksi sosial mengandung arti lebih daripada sekedar adanya kontak sosial dan hubungan antar individu sebagai anggota kelompok sosial. Komponen efektif merupakan perasaan-perasaan individu terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin akan mengubah

---

[1] Nikken Widiyawati, *Konsep Perspektif Al-Qur'an,* (Skripsi, Fakultas Ushuluddin, IAIN Ponorogo 2017), 18.

[2] Brian Marwensdy, *Laura A.King*: *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif,* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sikap seseorang. Sebagaimana telah dikemukakan, komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap.[3]

Forgivenes mempunyai dua kesamaan, yang pertama ada pihak yang meminta maaf disisi lain pihak tersebut harus saling memaafkan. Mendefinisikan tentang pemaafan sehingga sikorban dan pelaku. mereka melihat pemaafan dalam hubungan dari orang lain. Pemaafan diri ini tidak ditunjukkan kepada pihak yang bersalah, ada empat macam pemaafan ini, diberikannya sebuah kesempatan untuk mendifinisikan kemampuan agar terlibat dalam sebuah interaksi dan hubungannya dengan korban dengan cara yang dirasakan korban sebagai ikatan emosinya.[4]

Sebuah prsahabatan ini ditandai oleh tingginya perilaku yang sangat menyimpang atau perilaku keintiman layaknya sebuah persahabatan Perilaku prososial. Persahabatan ini mengacu beberapa ciri antara lain dalam hal positif dan negatif, persahabatan yang bersifat positif akan mengingatkan dalam hal-hal yang positif dan tidak ada hal-hal yang menyimpang didalamnya. Sedangkan ciri-ciri persahabatan yang negatif didalamnya akan ada sebuah konflik, persaingan dan hal-hal yang menyimpang akan terjerumuskan didalam sebuah persahabatan tersebut.[5]

---

[3] Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia:Teori dan Pengukurannya* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), 24.

[4] Dita Septria, *Hubungan antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Memaafkan (Forgiveness) pada Remaja Putri di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang* (Skripsi Fakultas Psikologi Uin Maliki Malang, 2012), 28.

[5] Dewi Anggraini, *"Hubungan Kualitas Persahabatan dan Empati Pada Pemaafan Remaja Akhir*", (Jurnal Psikologi 2014), vol. 10, no.1, 20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam sebuah persabatan suatu konflik antara perselisihan berujung saling dendam. Dalam konflik ini adanya perselisihan dua orang atau lebih dan kelompok yang saling menyingkirkan dan bersifat egois dapat menghancurkannya, kadang ada yang bersifat egois perbedaan gagasan pendapat dan emosional didalam persahabatan menyangkut selera suka atau tidak suka didalmnya, dan dilibatkan sikap mereka yang berbeda-beda akan menimbulkan suatu konflik. Konflik didalamnya yang menimbulkan sebuah lisan atupun isyarat, isyarat yang dimaksut dengan berubahnya sifat cuek mereka dan ada yang bersifat sabar dan tidak mudah emosi untuk mengerti keadaan suasana, ada yang harus bersifat pemaaf atau *forgiveness.*[6]

Meminta maaf terlebih dahulu dalam persahabatan lebih baik dilakukan karena adanya sebuah komitmen dalam suatu hubungan yang terjalin karena suatu perselisihan, dengan meminta maaf lebih dulu akan ada rasa pertanggung jawaban dan tidak mementingkan ego. Di dalam diri manusia, semua memiliki sifat *Forgiveness* dan sudah dianjurkan dalam agama bahwa manusia adalah sebaiknya untuk saling memaafkan satu sama lain, memang terpengaruh bagi kehidupan sosial sifat ini, menurut analisa psikologis memaafkan adalah dampak yang sangat bahagia bagi kehidupan kita, karena memaafkan adalah solusi agar menimbulkan kelegaan bagi sebuah masalah.[7]

Ada juga yang sampai dengan konflik dendam. antara pelajar dengan kesalah pahaman adapun harga dirinya bisa diinjak-injak dengan karena ia

[6] Catya Alentina " *Memaafkan Forgiveness Dalam Konflik Hubungan Persahabatan*", (Jurnal Ilmiah Psikologi 2016), vol. l9, no.2, 169.
[7] Ibid., 170.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak mau mengalah atau mementingkan egonya sendiri akhirnya menimpulkan konflik dendam. Dalam diri manusia memiliki sifat yang berbeda ada yang membeli semua dengan prestasi ia mau usaha atas keberhasilannya sedangkan ada juga yang menyesali kegagalannya. Faktanya dalam dunia anak sekolah memasuki masa remaja ada yang saling dendam sdengan hal sepele, pengeroyokan ia sudah mempunyai sifat kriminal bertentangan dengan hukum dan etika. Padahal seharusnya bales dendam sesama teman itu tidak baik dalam dunia sekolah meningkat anak smp, tugasnya hanya belajar meraih prestasi sebanyak-banyaknya disekolah.

Meski dibutuhkan bagi perkembangan remaja, terlibat dengan teman sebayanya bukan berati jauh dari konflik-konflik yang dialami remaja berkaitan dengan teman sepermainanya, remaja menilai dari teman selingkungannya. kesehariannya berdasarkan keserasian dan kesamaan yang dimilikinya, jika terdapat perbedaan kondisi ini memungkinkan terjadinya perselisihan kesalah pahaman, dan penolakan kemunculan konflik akan menimbulkan perasaan tersakiti dan salah satu pihak serta menumbuhkan perasaan negative (marah) benci dan rasa ingin membalas dendam dengan usaha untuk. menjauhi orang yang menyakiti, perasaan negative ini sering muncul dengan adanya konflik dari teman sebayanya dari kelompok sepermainanya.[8]

Pemaafan didefinisikan sebagai kondisi individu yang mengalah dan bersedia memperbaiki keadaan dari kesalahan, mengembalikan keseimbangan

[8] Ikko Setyawati," *Hubungan Pengungkapan Diri Terhadap Teman Sebaya dengan Pemaafan Pada Remaja*," (Jurnal Empati, vol 6, no.4, 2017), 27.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam hubungan dan membangun kembali hubungan yang lebih baik dengan orang yang telah menyakiti, pemaafan memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang, hal ini dikarenakan dengan memafkan maka dapat melepaskan rasa marah hati menjadi tenang tentram dan damai. Dampak dari ketidaksediaanya memaafkan akan membuat individu agar terus menahan rasa marah dan dendam terhadap orang lain yang telah menyakiti.

Forgiveness atau memaafkan idealnya ini dilakukan setiap hari, namun sangat tidak mudah dilakukan semua butuh proses dan kesabaran. Ada faktor psikologis yang susah dilupakan oleh manusia dalam keretakan hubungan perselisihan. Memaafkan bersifat dewasa bukan berati menghapus semua memori kesalahannya yang sudah diperbuat, tetapi porsi dewasa disini memaafkan tanpa ingat-ingat kesalahan yang sudah diperbuat seimbang suatu individu menyadari kesalahannya mereka masing-masing harus saling intropeksi diri suatu peristiwa yang sangat menyakitkan boleh jadi untuk dilakukan kepada sesama teman tapi ia memiliki kesadaran penuh atas kesalahanya, kejadian inilah yang dapat memiliki sifat positif .[9]

Seseorang individu yang berkemampuan memahami emosi orang lain dapat bersikap positif mengambil sebuah keputusan dan mampu menerima masukan orang lain tanpa adanya sifat emosi dan bisa menenangkan suasana. Emosi dapat timbul kapan saja setiap mereka mendapat rangsangan dari fikirannya berupa hal-hal yang menyingunggnya, emosi yang dikendalikan dengan baik, sehingga orang lain menyampaikan sesuatu apapun mereka

[9] Nurhayati, "*Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Pemaafan Dengan Kebahagiaan*," (Jurnal Penelitian Ilmiah Intal), vol.01, no.02, 32.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anggap itu hal yang positif, individual dapat memengaruhi sifat individu orang lain. Segala sesuatu bila diterapkan dengan baik dan memafkan dengan senang hati maka selalu akan menimbulkan hal-hal positif bagi orang lain, karena sangat terpengaruh bagi lingkungan sekitar sifat- sifat positif yang diterapkan tanpa adanya emosi.[10]

Perubahan perilaku yang terjadi pada murid di SMK 3 Surabaya bisa dilakukan dengan sebuah terapi *forgivenes, forgivenes* juga merupakan ini diterapkan dalam sekolah untuk tidak saling menyakiti satu sama lain, tidak adanya suatu sifat bales dendam pengroyokan harus memaafkan satu sama lain dan tidak boleh menjauhi pelaku (dikucilkan) semua harus memiliki sifat pemaaf. Sebaiknya ada salah satu yang harus mengalah, untuk menyelesaikan masalah supaya tidak ada konflik antara permusuhan sesama teman, dan kasus ini sudah dilaporkan pada guru BK, tetapi permusuhan tetap terjadi, sebaiknya salah satu pihak harus untuk salinng meminta maaf atau *forgiveness.*

Sebaliknya, subyek yang pernah saya baca dari penelitian terdahulu justru memberikan jawaban yang berbeda terkait pertanyaan yang sama. Subjek berpendapat bahwa untuk menjaga mengembangkan hubungan baik dengan orang lain individu harus bersifat tegas, jujur dan spontan. Maksudnya adalah individu harus bisa bersikap tegas dan jujur terkait dengan perasaanya, mreka juga memiliki kebebasan dalam mengekspresikan emosinya. Hal ini yang kemudian membuat mereka bisa secara langsung mengatakan hal-hal yang terlintas dipikirannya bahkan ketika pertama kali melihat seseorang.

[10] Resmin Manik " *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi dan Forgivenss*," (Jurnal Jumpa, vol.7, no.2, 2017), 50.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bagi mereka, musuh yang paling bahaya itu bukanlah musuh yang terang-terangan membenci mereka, melainkan orang-orang yang berpura-pura bersikap baik padahal hatinya memendam rasa kebencian.

Melihat bagaimana keterkaitan *forgiveness* dengan konflik persahabatan, akhirnya peneliti ingin melakukan penelitian dengan tema "Metode dalam Islam (Studi Kasus) Penerapan teknik terapi *forgiveness* Pada Konflik Hubungan Pertemanan di SMK 3 Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Batasan masalah diatas dapat ditarik menjadi rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana metode mendamaikan dalam islam?
2. Bagaimana metode terapi *forgiveness*, mengatasi konflik persahabatan di SMK 3 Surabaya?
3. Bagaimana hasil terapi *forgiveness* terhadap konflik persahabatan di SMK 3 Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui metode mendamaikan dalam islam.
2. Untuk mengetahui gejala yang memicu sehingga terjadi konflik persahabatan yang menimbulkan permusuhan.
3. Untuk mengetahui hasil dari proses terapi *Forgiveness* untuk meningkatkan kedamaian.

D. Manfaat Penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan mnfaat dalam dua aspek:

1. Secara Teoritis

   Dalam penelitian ini penulis ingin mengembangkan pengetahuan dalam bidang terapi *Forgiveness* untuk meningkatkan masalah yang ada pada seseorang, agar bisa lebih ikhlas untuk memaafkan, dan mengetahui tentang metode mendamaikan dalam islam.

2. Secara Praktis

   Peneliti berharap dapat Menemukan hal-hal baru, artinya dari penelitian ini menemukan pengetahuan baru yang sebelumnya tidak ada.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah suatu batasan pengertian yang digunakan sebagai pedoman untuk lebih mudah memahami suatu pembahasan dalam melakukan suatu kegiatan. Judul dari penelitian ini ialah "Metode Dalam Islam". Studi Kasus Penerapan teknik terapi *forgiveness* pada konflik hubungan pertemanan di SMKN 3 Surabaya.

1. Metode mendamaikan dalam Islam.
2. Metode terapi *forgiveness* mengatasi konfliuk hubungan pertemanan.
3. Proses hasil terapi *forgiveness* terhadap konflik persahabatan di SMK 3 Surabaya.
4. Batasan toleransi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah, suatu perbuatan antara konflik hubungan pertemanan dengan teman sebaya agar dapat terselesaikan secara damai dan saling memaafkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa kajian dan penelitian yang membahas tentang *forgiveness/memaafkan*, namun sejauh ini peneliti belum menemukan tentang konflik hubungan pertemanan kemudian diterapkan dalam terapi pemaafan/*forgiveness* therapy. Skripsi-skripsi sebelumnya adalah:

1. Nur Faizah (2015), "Pengaruh Hubungan Sosial dan Forgiveness Terhadap Kekerasan Seksual. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Persamaan pada peneliti sebelumnya adalah: peneliti juga menerapkan tentang hubungan pemaafan/*forgiveness.*

   Perbedaannya: peneliti sebelumnya menerapkan pemaafan dengan pengaruh hubungan sosial terhadap kekerasan seksual.
2. Asih Prihantini (2018), "Terapi Pemaafan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Istri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. Universitas Islam Yogyakarta. Persamaanya pada peneliti ini sama sama menerapkan terapi pemaafan, perbedaanya : peneliti sebelumnya menerapkan peningkatan kesejahteraan psikologis pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga.
3. Ignatia Berlian Yosevin Lainurak (2016), " Makna Forgiveness Pada Wanita Usia Dewasa Awal yang Pernah di Selingkuhi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Persamaannya menggunakan pemaafan, sedangkan perbedaannya peneliti sebelumnya membahas makna forgiveness pada wanita usia dewasa awal yang pernah diselingkuhi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Jessica Amelia (2015), " Hubungan Antara Empati dengan Forgiveness Pada Mahasiswa, Universitas Kristen Satya Wacana. Persamaan dari penelitian sebelemunya sama-sama membahas tentang *forgiveness.* sedangkan perbedaannya peneliti terdahulu mengkaitkan hubungan antara empati dengan *forgiveness* pada mahasiswa.

G. Metodologi Penelitian

Penelitian ini mempunyai deskriptif kualitatif, tujuan metode penelitian ini, kegunaanya untuk mendapatkan sebuah data secara ilmiah dengan kegunaan tujuan tertentu.[11] Peneliti ini juga berkolaborasi dengan penerapan metode kualitatifnya, sehingga yang digunakan peneliti merupakan jenis menggali data dilapangan yang ada di sekolah SMK 3 Surabaya tentang Metode Mendamaikan dalam Islam (Studi Kasus) Penerapan Teknik Terapi Forgiveness pada Konflik Hubungan Pertemanan di SMK 3 Surabaya.

1. Jenis penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka jenis penelitian tersebut dikategorikan sebagai jenis penilitian lapangan / *field research* yang mengharuskan penelitian ini turun secara langsung kelapangan dan terlibat dengan masyarakat setempat. Dan penelitian ini sangat menekankan bahwa pentingnya pemahaman dalam situasi yang alamiah. Partisipan dan

[11] Sugiono *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta 2016), 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lingkungan. Maka dari itu lingkungan, penelitian bukan suatu asumsi. praduga atupun suatu konsep peneliti.[12]

2. Data yang dikumpulkan

Data yang dikumpulkan adalah data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah. Jadi data yang dikumpulkan yaitu data yang sesuai dengan rumusan masalah, mengenai anjuran memaafkan dan berdamai dan penerapan terapi *forgiveness* di SMK 3 Surabaya.

3. Sumber data

Sumber data adalah suatu data yang paling dalam penelitian. Maka peneliti harus mampu memahami sumber data mana yang akan digunakan dalam penelitian tersebut, yaitu sumber data primer dan sumber data skunder.[13]

a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah data yang memberikan informasi langsung kepada pengumpulan data , dan cara pengumpulannya dapat dilakukan dengan cara observasi, wawancara atau interview, kuisioner, dokumentasi.

b. Sumber data skunder

Sumber data skunder adalah bdata yang sudah diproses oleh pihak tertentu sehingga data tersebut sudah tersedia saat dibutuhkan.

---

[12] J.R Raco, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Grasindo , 2013), 10.
[13] Bungin Burhan, *Metode Penelitian Sosial dan Ekonomi* (Jakarta: Kencana, Penada Media Group,2013), 129.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Data skunder biasannya telah tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen.[14]

4. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu langkah yang paling strategis dalam penelitian ini adalah mendapatkan data.[15]

a. observasi (wawancara)

observasi atau wawancara merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan penelitian. Secara sederhana dapat dikatakan suatu proses interaksi antara pewawancara *(interview)* dan sumber informasi orang yang diwawancara melalui komunikasi langsung. Dapat pula dikatakan bahwa wawancara merupakan tatap muka.[16]

Pihak pertama sebagai penanya peneliti. Sedangkan pihak kedua berfungsi sebagai pemberi informasi yaitu narasumber. Narasumber pada peneliti ini adalah siswa kelas X SMK 3 surabaya yang didalamnya ada konflik hubungan pertemanan,

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain tentang subjek.[17]

---

[14] Ibid, 10.
[15] Sugiyono, *Metode Penelitian dan Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 224.
[16] Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2017), 372.
[17] Ibid, 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh hasil yang terkait tentang penerapan terapi *forgiveness.*

5. Teknik pengolahan data

Organizing adalah mengatur dan menyusun bagian data sehingga seluruhnya menjadi suatu kesatuan yang teratur.[18] Penulis melakukan pengelompokan data yang dibutuhkan untuk memudahkan penulis dalam menganalisis data.

Editing adalah pemeriksaan kembali dari semua data yang telah diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna, keselarasan antara data yang ada dengan relevansi dengan penelitian.[19] Penelitian ini mengambil data langsung dari SMK 3 Surabaya, yang kemudian dianalisis sesuai dengan rumusan masalah.

Analizing adalah menyusun kembali data yang telah didapat dalam penelitian yang diperlukan dalam kerangka paparan yang sistematis. Penelitian ini menganalisis data mengenai hubungan pertemanan di SMK 3 Surabaya untuk memperoleh hasil kesimpulan yang sesuai dengan rumusan masalah.

6. Teknik analisis data

Analisi data adalah mengorganisasikan data yang terkumpul meliputi catatan lapangan dan komentar peneliti, gambar, foto, dokumen.[20]

---

[18] Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka Edisi III , 2005),803.
[19] Raco J.R, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Grasindo),243.
[20] Masruhan, *Metode Penelitian Hukum* (Surabaya, Hilal Pustaka, 2013), 290.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul dan dikelola maka selanjutnya akan di analisis secara mendalam. Dalam penelitian ini, menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu menggambarkan atau menguraikan sesuatu dengan apa adanya secara sistematis fakta terkait objek yang diteliti. Dalam hal ini objek yang diteliti mengenai penerapan terapi *forgiveness* hubungan pertemanan di SMK 3 Surabaya.

Pola pikir digunakan dalam penelitian ini adalah pola pikir induktif, dimana cara berfikir diambil pertanyan yang bersifat khusus kemudian disimpulkan secara umum. Dalam penelitian ini menganalisis data tentang Metode Mendamaikan dalam Islam penerapan teknik Terapi *forgiveness* di SMK 3 surabaya.

H. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian skripsi ini penulis menjelaskan beberapa sub bab yang akan dibahas oleh penulis sebagai berikut:

a. Bagian bab I

Pendahuluan, pada bagian bab ini berisikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, defisi operasional, metodologi penelitian, teknik analisis data dan diakhiri dengan sistem penulisan.

b. Bab II

Tinjuan pustaka pada bab ini menjelaskan tentang, metode mendamaikan dalam islam, sikap pemaaf, urgensi sikap pemaaf, aspek-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

aspek pemaafaan kmudian membahas tentang teori, therapy *forgiveness* dan definisi pemafan, lalu pengertian konflik persahabatan.

c. Bab ke III membahas tentang deskripsi umum dan objek penelitian deskripsi hasil penelitian.

d. Bab IV menganalisis data, peneliti menjelaskan mengenai tentang deskripsi hasil pnelitian yang berdasarkan analisis berupa pelaksanaan.

e. Bab ke V pada bagian ini, adalah bab terakhir yang berisi penutup dan kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Metode Mendamaikan dalam Islam

1. Pengertian Damai dalam Islam

Secara bahasa kata *islah* berati yang "baik" yang mengalami perubahan bentuk. Kata *islah* merupakan bentuk. Sementara kata *islah* biasanya secara khusus digunakan untuk menghilangkan persengketaan yang terjadi dikalangan manusia. Akan tetapi, jika *islah* tersebut dilakukan oleh Allah pada manusia, maka *islaha* mengandung beberapa pengertian, kadang-kadang dilakukan dengan melalui proses penciptaan yang sempurna, kadang-kadang dengan menghilangkan suatu kejelekan atau kerusakan setelah keberadaanya, dan kadang-kadang pula dengan menetapkan kebaikan kepada manusia itu sendiri melalui penegakan hukum (aturan) terhadapnya.

Secara istilah, term *islah* dapat diartikan sebagai perbuatan terpuji dalam kaitannya dengan perilaku manusia. Karena itu, dalam terminologi islam secara umum, *islah* dapat diartikan sebagai sesuatu aktifitas yang membawa perubahan dari keadaan yang buruk menjadi yang baik. Dengan kata lain, perbuatan baik lawan dari perbuatan jelek. Abdus Salam menyatakan bahwa makna shalaha yaitu memperbaiki semua amal perbuatannya dan segala urusannya.

Islah berarti perdamaian merupakan salah satu term lafal yang ditemui dalam al-Qur'an. Kata aslihu terambil dari kata aslaha yang asalnya adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

saluha terambil dari kata *fasada* (rusak). Dengan demikian kata saluha berarti tidak ada atau terhentinya kerusakan atau diraihnya manfaat. Kata *Islah* dikaitkan dengan kata adil, artinya setiap orang yang menjadi penengah kelompok atau orang yang bertikai harus berbuat adil. Tampak adanya dimensi perdamaian, *islah* sebagai spirit menciptakan kedamaian. Islam yang menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber ajaran dikenal sebagai agama cinta damai. Di kalangan ulama tafsir, M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah* misalnya, menyingkap makna *islah* kaitannya dengan dimensi perdamaian. Di dalam al-Qur'an secara universal *islah* menurut Lughawi, artinya perdamaian. Disamping itu, *islah* secara luas juga dapat dimaknai perdamaian dan mencegah konflik setiap fenomena atau realitas dalam Masyarakat. Yang dipertautkan dengan teks (ayat) untuk menemukan solusi terhadap berbagai problematika kehidupan. [1]

2. Perdamaian dalam *Islah*

M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah* menjelaskan *islah* dengan merujuk pada surah al-Hujurat ayat 9-10. Memahami substansi pesan ayat yang beliau jelaskan bahwasannya ayat tersebut menyiratkan apabila ada dua kelompok termasuk di kalangan orang-orang mukmin bertikai dalam bentuk sekecil apa pun maka al-Qur'an memerintahkan untuk mendamaikannya. Jika salah satu pihak yang bertikai itu tetap berbuat aniaya terhadap yang lain, maka hendaklah ditindaklanjuti agar kembali menerima kebenaran, kembali kepada perinta Allah. Sekiranya mereka benar-benar kembali kepada

[1] Abdul Wahid Hadade, *Konsep Al-Islah dalam Al-Qur'an* (Jurnal: Tafsere vol 4, no 1, 2016), 15.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebenaran, maka kemudian damaikanlah antara keduanya dengan adil dan berlaku adilah dalam segala hal. Hal itu dilakukan kepada pihak yang mendamaikan kelompok yang bertikai agar putusan yang bertikai. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat adil.[2]

Bahkan M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah* lebih jauh menafsirkan kata *fa-aslihu* dapat dimaknai bahwa orang-orang beriman harus segera turun tangan melakukan perdamaian beriman harus segera turun tangan melakukan perdamaian sekiranya tanda-tanda perselisihan tampak di kalangan mereka. Tegasnya, jangan tunggu sampai rumah terbakar, tetapi pedamkan api sebelum menjalar. Sedangkan *Islah* adalah upaya menghentikan kerusakan atau meningkatkan kualitas sesuatu sehingga manfaatnya lebih banyak lagi. Kenyataanya memang acapkali kita menemukan sejumlah nilai yang harus dipenuhi atau ditaati sehingga manfaatnya lebih besar atau dapat berfungsi lebih baik laigi. Sementara itu, terkait dengan ayat sebelumnya. Pada ayat 10 al-Hujurat juga dikemukakan pentingnya mewujudkan perdamain dengan pijakan utama bahwasanya umat islam atau orang-orang beriman itu bersaudara. Atas asas persaudaraan diantara orang-orang beriman diamankan bagi mereka untuk memperbaiki hubungan baik di antara mereka agar tidak terjadi perselisihan, terutama mendamaikan jika diantara umat islam tersebut bertikai atau berkonflik. Maka diharapkan segera melakukan perbaikan

[2] M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2009), 596.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hubungan personal dan kolektivitas dengan senantiasa mendamaikan diantara mereka yang bertikai.[3]

Kata pemaafan berasal dari akar bahasa Arab al-‘afw. Kata al-‘afw yang terdiri dari tiga partikel huruf, ‘ain, fa’, dan satu huruf mu,tall menurut Ibn Faris, memiliki dua makna falid, yaitu; meninggalkan (tark al-syai) dan mencari menuntut sesuatu (thalab). Kemudian muncul banyak derivasi darinya, yang tidak memiliki perbedaan signifikan dalam hal makna. Maka ketika dikatakan *‘afw Allah ‘an khalqihi*, berarti *tarkuhu iyyahum fala yu’aqibum* (Allah membiarkan mereka, sehingga tidak menghukumnya). Al-Khalil mengatakan, “*Setiap orang yang berhak untuk diberikan hukuman, lalu kamu tidak memberikan hukuman itu kepadanya berarti kamu telah mmaafkannya.*” Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, maaf diartikan pembebasan seseorang dari hukuman tuntutan atau denda karena suatu kesalahan. Memaafkan dapat diartikan memberi ampun atas kesalahan, tidak menganggap salah lagi. Pemaaf adalah orang yang rela memberi maaf.

B. Konflik Hubungan Pertemanan

1. Pengertian dan Makna Konflik Hubungan Pertemanan

Setiap individu tentu akan ada konflik didalamnya, namun demikian terkadang konflik dapat memperkuat ikatan antara anda dengan individu lain. Dalam sebuah pertemanan konflik memang biasa, tetapi jarang juga konflik berakhir dengan sebuah peningkatan dari pertemanan biasa menjadi sebuah persahabatan yang sangat kuat. Banyak faktor yang menimbulkan sebuah

[3] Ibid, 597.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konflik antara teman yang paling umum adalah perselisihn pendapat rasa iri, hingga salah faham, bahkan hingga karena seorang wanita. Ketika seorang teman mencintai seorang wanita yang anda cintai juga, namun anda tidak tahu jika teman anda mencintai wanita itu. Diketahui bahwa ada hubungan positif antara kualitas persahabatan dan Empati pada pemaafan remaja akhir, semakin kuat kualitas persahabatan dan Empati seorang remaja maka akan semakin kuat pula pemaafan seorang remaja. Hal ini menurut Vohs (2011), individu dalam suatu hubungan yang berkualitas memiliki kontrol diri yang baik sehingga memunculkan beberapa kebaikan salah satunya adalah pemaafan. Wardhati (2004) berperan bahwa empati adalah berperan positif terhadap pemaafan dalam hubungan interpersonal yang erat dalam remaja akhir. Remaja akhir memiliki kualitas konflik persahabat dan Empati berada pada kategori tinggi, sedangkan pemaafan berada pada kategori sedang. Ini menunjukan bahwa remaja akhir mempunyai kualitas persahabatan dan Empati yang baik sehingga memunculkan pemaafan yang cukup baik.[4]

Empati merupakan prosese Psikologis yang memungkinkan individu untuk memahami maksud orang lain, memprediksi perilaku mereka dan mengalami emosi yang dipicu oleh emosi mereka, individu seoalah masuk dalam diri orang lain sehingga memahami situasi dan kondisi emosional dari sudut pandang orang lain. Sebuah persahabatan berkualitas tinnggi ditandai oleh tingginya tingkat perilaku prososial, keintiman, dan ciri positif lainnya, dan rendahnya tingkat konflik persaingan dan ciri negatif lainnya.

[4] Dewi Anggraini, Hijriyati Cucuani, *Hubungan Pemaafan Persahabatan dan Empati pada Pemaafan Remaja Akhir* (Jurnal: Psikologi vol 10, no 1, 2014), 22.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Persahabatan mengacu pada dua ciri-ciri persahabatan yaitu positif dan negatif. Beberapa ciri positif persahabatan adalah termasuk sejauh mana teman itu menjadi akrab, menolong satu sama lain dan saling meningkatkan harga diri. Sedangkan ciri-ciri negatif persahabatan termasuk, ketimpangan, persaingan, dan konflik. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas persahabatan adalah tingkat keunggulan hubungan persahabatan, imana di dalam hubungan tersebut terdapat dukungan emosional, kasih sayang, nasehat yang informatif dan informasi intelektual.[5]

2. **Faktor Penyebab Hubungan Pertemanan**

Perkembangan sosial remaja ditandai dengan mampu memecahkan masalahnya, menemukan solusi, kerjasama, hubungan interpersonal, dan dapat berkomunikasai dengan baik dan benar. Perkembangan sosial remaja saling berhubungan dengan perkembangan pribadi dan moral remaja akhir. Pandangan remaja terhadap masyarakat, banyak dipengaruhi oleh kuat atau tidaknya pribadi, citra diri dan rasa percaya diri, remaja yang memiliki penilaian diri kurang dari hal itu tidak diterimanya, maka remaja akhir ini sering memproyeksikan penolakan diri itu pada keadaan atau tatanan masyarakatnya. Sering dengan perkembangan zamannya yang semakin maju akibat informasi dan ilmu pengetahuan yang begitu kuat mendominasi dunia, salah satunya adalah masalah konflik hubungan pertemanan didalam ruang lingkup sekolah.

[5] Ibid, 22-23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Masa remaja mulailah timbul perubahan-perubahan pada sikap sosial, kemunduran minat terhadap aktivitas kelompok, dan kecenderungan untuk menyendiri. Pada masa remaja kemajuan dan kecepatan perubahan meningkat, serta sikap dan perilaku sosial semakin meningkat kearah antisosial. Karena perilaku antisosial pada masa tersebut. Masa remaja kadang-kadang disebut fase negatif dan periode ketidak seimbangan. Pada masa ini pola perkembangan sosial terganggu, akan tetapi, remaja tidak berada dalam keadaan mendatar dalam kelanjutan belajar bermasyarakat. Pandangan psikologi merupakan penyebab pokok terbentuknya respon-respon dalam meniru perilaku. Respon-respon tingkah laku. Teori belajar sosial menekankan pada interaksi antara perilaku dan lingkungan yang memusatkan diri pada pola perilaku yang dikembangkan individu untuk menguasai lingkungan sosial dan belajar sosial dan belajar sosial merupakan hal yang sangat penting. Umumnya anak-anak akhir mengetahui apa yang diharapkan masyarakat terhadap mereka dan masa remaja mereka telah menyesuaikan diri dengan harapan ini. pada masa remaja, anak-anak akhir dengan sengaja melakukan kebalikan dari apa yang diharapkan terhadap mereka. Sebagai contoh, mereka mengetahui bahwa menganggu anak kecil dianggap tidak sportif. Namun mereka suka menganggu dan menggertak adik mereka sebagai tetangga.

a. Mulainya Perilaku Anti-Sosial

Perilaku antisosial dan sikap antisosial dimulai tidak dapat diramalkan secara tepat karena ada perbedaan individual yang sedemikian menonjol pada usia pematangan. Setelah fase negatif yang paling buruk berlalu,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan datanganya kematangan usia maka perkembangan sosial anak remaja muda mulai meningkat lagi, mula-mula lambat tetapi kemudian lebih cepat karena didorong oleh hasrat yang kuat untuk dapat diterima secara sosial di kalangan kelompok teman sebaya dari kedua jenis kelamin.[6]

b. Penyebab Perilaku Anti-Sosial

Perilaku anti-sosial, mungkin sampai pada suatu derajat yang sangat besar, bergantung pada faktor lingkungan. Karena remaja mulai terlihat lebih seperti orang dewasa, tidak hanya dalam ukuran tubuh, para orang tua dan guru memutuskan bahwa saatnya telah tiba bagi remaja untuk membuang semua hal yang kekanak-kanakan dan memikul tanggung jawab kedewasaan. Akibatnya, tugas dan tanggung jawab baru diberikan kepada remaja pada saat mereka belum siap memikulnya secara fisik. Lagi pula setelah mengalami hari-hari yang tanpa kesusahan pada masa kanak-kanak dan memikul tanggung jawab baru diberikan kepada remaja pada saat mereka belum siap memikulnya secara fisik. Lagi pula, setelah mengalami hari-hari yang tanpa kesusahan pada masa kanak-kanak, remaja menolak pemberian tugas dan tanggung jawab secara mendadak dan kemungkinan besar hal ini menimbulkan timbulnya sikap dan perilaku antisosial.

c. Kemunduran Sikap dan Perilaku

Pada masa remaja hampir tidak dilakukan kadang-kadang perubahannya sangat nyat sehingga remaja benar-benar kembali keperilaku yang

[6]Ainun Diana Lating, *Konflik Remaja Akhir (Studi Psikologi Perkembangan Masyarakat Negeri Mamala dan Morella Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah* (jurnal: al-iltizam vol.1, no.2, 2016. 123.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan ciri khas masa prasekolah. Dan kadang-kadang mereka tampah menjurus kearah kenakalan remaja. Dalam banyak hal, perubahan itu tampak lebih buruk dari pada kenyataanya. Hal itu sebagian disebabkan oleh perilaku sosial yang khas pada usia, dan sebagian lagi karena remaja yang hampir mirip dengan orang dewasa dinilai dengan standar yang sesuai dengan bentuk penampilan mereka, berdasarkan standar yang sesuai dengan taraf perkembangan mereka kelompok teman sebaya remaj kebanyakan relasi dengan kelompok teman sebaya masa remaja dapat dikategorikan dalam salah satu dari tiga bentuk: kelompok, ialah kelompok-kelompok remaja yang terbesar dan kurang bersifat pribadi.[7]

d. Remaja Sekolah

Di Indonesia, masa remaja masih merupakan masa belajar disekolah terutama berlaku bagi permulaan masa remaja. Masa remaja pada umumnya duduk dibangku sekolah menengah pertama atau yang setingkat dan sekolah menengah atas atu setingkat.

C. Therapy Pemaafan/*Forgiveness*

1. *Forgiveness*

Forgiveness adalah kesediaan meninggalkan kesalahan yang dilakukan oleh seseorang yang telah menyakiti hati atau melakukan suatu perbuatan salah pada individu lain. *Forgiveness* merupakan sikap seseorang yang telah disakiti untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap orang yang menyakiti, tidak adanya keinginan untuk menjauhi pelaku. Sebaliknya muncul keinginan

[7] Ibid, 123.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk berdamai dan berbuat baik terhadap orang yang menyakiti. Walaupun orang yang telah menyakiti telah berbuat hal yang menyakitkan terhadap kita.[8] Selain itu McCullough menjelaskan bahwa *forgiveness* adalah proses perubahan tiga dorongan dalam diri individu terhadap pelaku. Dikatakan bahwa *forgiveness* merupakan peningkatan prososial kearah lain, yaitu rendahnya dorongan untuk menghindari pelaku, rendahnya dorongan untuk menyakiti atau membalas dendam. Terhadap pelaku, dan meningkatkan dorongan untuk bertindak positif atau membina hubungan kembali terhadap pelaku positif.

Forgiveness merupakan suatu bentuk manifestasi tindakan dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi dalam berinteraksi dengan orang lain. Individu yang memiliki sikap *forgiveness* mendatangkan sukacita memberikan kesehatan baik psikis maupun fisik. Memperbaiki hubungan dengan orang lain, memberikan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain serta merupakan bentuk tindakan moralitas. *Forgiveness* merupakan salah satu karakter yang harus dimiliki oleh manusia. Kemampuan untuk memaafkan merupakan tindakan mulia dan memiliki pengaruh yang amat besar dalam perkembangan kualitas kepribadian manusia, sebab berdampak pada kebahagiaan pskologis bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.[9] dan merupakan kesediaan untuk meninggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah kebencian dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri. kemampuan seseorang untuk menghilangkan kebencin, penilaian

---

[8] McCullogh, M. E. *Forgiveness: who does it and how do they it* (Journal and social Psychology 2001), 197.

[9] Reamin Manik, *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi dan Forgiveness* (Jurnal: Jumpa, vol,V. No,2. 2017), 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

negatif, dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang yang brbuat tidak adil. Dan kemudian mengembangkan kasih sayang, kemurahan hati, dan cinta terhadap orang tersebut. Ketika seseorang memafkan orang lain maka pengaruh dari unsur-unsur negatif dalam masing-masing domain tersebut berkurang. Emosi negatif seperti: kemarahan, kebencian, kesedihan dan penghinaan akan terkikis jika emosi positif dalam efektif, kognitif dan perilaku akan meningkat dalam diri individu. [10]

D. Dimensi dan Proses *Forgiveness*

Dimensi *forgiveness* yang dikemukakan merupakan penjelasan lebih jauh mengenai definisi McCollough, *forgiveness* merupakan proses perubahan tiga dorongan dalam diri individu terhadap transgressor[11]. Tiga dorongan tersebut adalah *avoidance motivations, revenge motivations, dan bnevolance motivations,* yang selanjutnya juga menjadi dimensi *forgiveness.* Penjelasan dari ke tiga dimensi yang mendasari *forgiveness* adalah sebagai berikut:

a. *Avoidance motivations*

Ditandai dengan individu yang menghindar atau menarik diri dari pelaku.

b. *Reveng motivations*

Ditandai dengan dorongan individu untuk membalas perbuatan pelaku yang ditujukan kepadanya. Dalam kondisi ini, individu tersebut marah dan berkeinginan untuk membalas dendam terhadap pelaku. Ketika individu dilukai oleh individu lain/pelaku, maka yang terjadi dalam dirinya adalah peningkatan dorongan untuk menghindar dan membalas dendam.

[10] Ibid, 9.
[11] Ibid, 199.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. *Benevolence motivations* ditandai dengan dorongan untuk berbuat baik terhadap pelaku, dengan adanya kehadiran *benevolance.* Berarti juga menghilangkan kehadiran atau dimensi sebelumnya. Oleh karena itu, individu yang memaafkan, memiliki *benevolance motivations* yang tingginamun disi lain memiliki *avoidance* dan *revange motivations* yang rendah.

Selain dimensi dari forgiveness yang ada 3 terdapat 4 tahap forgiveness, tahap-tahap tersebut di antaranya:

1. *Uncovering Phase*

   Sebelum pihak yang terluka atau korban bermaksud untuk memaafkan pelaku, maka ia harus terlebih dahulu mengakui bahwa dirinya telah diakui. Pada saat korban mengakui perasaan marah, ia harus melepaskan perasaan marahnya dan tidak mengingatnya. Fase ini membantu korban menyadari bahwa respon-respon ini bersifat *self-defeating* dan *self-hurting.* Hal ini hanya akan membuat korban merasa dilukai kedua kalinya. Karena yang pertama adalah saat peristiwa yang melukai terjadi dan yang kedua saat ia membiarkan perasaanya dikuasai dengan perasaan-perasaan yang negatif.

2. *Desicion Phase*

   Di fase ini korban mengerti akan dampak dari luka yang dialaminya dan respon apa yang diberikan. Korban menyadari bahwa harus ada cara yang lebih baik untuk membantunya menyembuhkan rasa sakit. Pada tahap ini korban mempertimbangkan pemaafan sebagai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemilihan respon dan berkomitmen kepada diri sendiri untuk memaafkan pelaku.

3. *Work Phase*

Di fase ini, korban mengerti akan dampak dari luka yang dialaminya dan respon apa yang diberikan. Korban menyadari bahwa harus ada cara yang lebih baik untuk membantunya menyembuhkan rasa sakit. Pada tahap ini korban mempertimbangkan pemaafan sebagai pemilihan respon dan berkomitmen kepada diri sendiri untuk memaafkan pelaku.

4. *Depeening phase*

Setelah melakukan tiga fase sebelumnya, korban akan merasakan bahwa ketika ia memaafkan ia akan menemukan makna baru dalam peristiwa menyakitkan yang dialaminya, ia juga akan menyadari bahwa ia juga membutuhkan pemaafan dari orang lain dan bukan dari diri sendiri saja yang mengalami pendertaan. Mendekati akhir dari proses memaafkan ini korban akan menyadari adanya penurunan emosi negatif dan akan terjadi peningkatan perasaan positif terhadap pelaku.[12]

Asep Ghairul Ghani mendefinisikan pemaafan adalah yang melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan tertentu. Suatu hal dinyatakan masuk kedalam konteks memaafkan apabila ada pikiran yang mempersepsi bahwa pada suatu peristiwa, ada seseorang atau sesuatu yang melakukan ketidakadilan terhadap diri anda. Anda kemudian lebih

[12] Ibid, 198-199.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memilih menjadi obyek ketimbang menjadi subyek. Pikiran tersebut memicu munculnya perasaan marah, kecewa, kesal, geram, dan putus asa. Perasaan-perasaan ini wajar terjadi. Saat pertama kali muncul ia ibarat alarm yang memberitahu bahwa sesuatu sedang terjadi. Menjadi bermasalah apabila perasaan-perasaan tersebut tetap bertahan di dalam tubuh. Seiring berjalannya waktu dimana skala ataupun intensitasnya semakin tinggi. Dalam keadaan seperti ini maka perasaan-perasaan yang awalnya hanyalah alarm, kemudian menjadi penganggu. [13]

Seringkali perasaan ini ditindaklanjuti dengan yang justru pasif kepada pelaku, entah karena sungkan, malu, takut atau tidak diperbolehkan. Meski seseorang merasa bahwa ia diperlakukan tidak adil, tetapi tidak mudah baginya untuk menyatakan rasa ketidaknyamanan itu kepada orang lain, semakin perasaan-perasaan ini tidak terungkap semakin membuat dada sesak dan membuatnya semakin tidak nyaman. Semakin hal ini muncul, maka lingkaran perasaan tidak berdaya ini semakin menerbitkan perasaan dendam kesumat yang menyakitkan. Dalam konteks memaafkan, seseorang yang mengalami peristiwa sepertin gambaran diatas sadar bahwa ada hak-haknya yang disinggung. Ia menyadari pula bahwa rasa marahnya muncul, dan ia mampu bertindak sebagai subyek sehingga bisa melepas rasa marah yang timbul. Ia mampu menemukan sejumlah hikmah untuk perkembangan dirinya.[14]

---

[13] Asep Ghairul Ghani, *Forgiveness Therapy: Maafkanlah Niscaya dadamu lapang* (Yogyakarta: Kanisius 2011), 21.
[14] Ibid, 22.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Renungan 1.1

Pikirkanlah sejumlah peristiwa yang menurut anda termasuk ke dalam konteks memaafkan. Lalu, saat menghayati ulang peristiwa, jawablah pertanyaan berikut:

1. Apa atau siapakah yang anda persepsikan sebagai pelaku dalam peristiwa itu?
2. Apa persisnya pikiran yang muncul pada diri anda saat anda mengalami itu?
3. Apa persisnya perasaan yang muncul pada diri anda saat anda mengalami hal itu?
4. Apakah ada upaya anda menyatakan ketidaksukaan nda pada saat itu secara langsung kepada pelaku? Hasilnya?
5. Saat ini cek kembali, apakah perasaan tersebut sama seperti saat terjadi atau susah mereda atau bahkan membesar dan menyesakkan dada anda?[15]

Hayes sebagaimana dikutip oleh Asep Haerul Ghani menjelaskan bahwa sebuah analogi yang baik bagi orang yang tidak memaafkan, ibarat orang yang terkena sebetan *clurit* dari seseorang dan membawanya ke mana-mana. Karenanya kemana-mana ia tetap membawa clurit itu. Dengan analogi di atas:

[15] Asep Ghairul Ghani, *Forgiveness Therapy: Maafkanlah Niscaya dadamu lapang*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Renungan I.2

1. Apakah yang dimaksud dengan clurit?
2. Siapakah yang terkena clurit?
3. Siapakah yang menyebetkan clurit?
4. Apa akibatnya bila seseorang itu mempertahankan clurit?
5. Apa keuntungan dari seseorang yang mempertahankan clurit?
6. Manakah yang lebih menguntungkan?
7. Menurut anda, apa sajakah yang menyebabkan seseorang mempertahankan clurit?
8. Refleksikn pertanyaan 1-7 dari pengalaman diri.[16]

Memaafkan bukanlah sekadar bersikap pasrah tanpa daya menerima begitu saja apa yang terjadi pada diri anda. Memaafkan bukanlah sikap pasif dan menempatkan diri anda sebagai objek penderitaan atas suatu kejadian. Benar, bahwa untuk memaafkan perlu ada sikap menerima atas yang terjadi. Akan tetapi menerima sebuah kenyataan tanpa mendapatkan pemahaman yang lengkap, tentu saja menjadi konyol. Pada saat anda mempersepsi seseorang telah melanggar hak anda, marah adalah emosi yang wajar muncul. Marah adalah penanda bahwa hak-hak anda harga diri, atau martabat anda terganggu. Memafkan buka berarti menunda kemarahan. Memaafkan berati bmembolehkan anda merasakan marah itu sehingga anda tidak berada dalam kendalinya. Sering kali menjadi bumbu

[16] Ibid, 24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pembicaraan bahwa memaafkan sama dengan mngingat. Bedanya ketika melupakan seseorang berusaha menyimpan dan menyembunyikan ingatan hal-hal yang tidak ingin disadarinya. Hal yang menarik adalah: peristriwa dan emosi mempunyai kaitan erat. Semakin tinggi intensitas emosi sebuah peristiwa, semakin mudah peristiwa itu ditarik dari bank ingatan yang muncul kedalam kesadaran. Peristiwa-peristiwa yang dipersepsikan tidak nyaman itu bolh jadi berusaha disimpan untuk dilupakan, akan tetapi emosi tidak nyaman, kemarahan atau dendam, malahan membuatnya jadi mudah diingat. Memaafkan bukanlah untuk melupakan peristiwa. Memaafkan adalah saat seseorang tetap mengingat peristiwa yang dialaminya, dan pada saat yang sama ia terbebas dari emosi-emosi yang tidak nyaman berupa kemarahan, kekesalan, dan dendam. [17]

Nasroni mendefinisikan pemaafan sebagai kesediaan untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuh kembangkan pikiran, perasaan dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil.[18] Pemaafan atau pemberi maaf berarti menghapus luka atau bekas-bekas luka dalam hati. Kata dasar pemaafan adalah maaf adalah kata saduran dari bahasa arab, Al- Afw. Kata ini dalam Al-Qur'an terulang sebanyak tiga puluh empat kali. Kata ini pada mulanya berati berleihan, kemudian berkembang

[17] Ibid, 29.
[18] Nashori, F. *Psikologi Sosial Islami* (Bandung: Refika Aditama 2008) 43.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maknanya menjadi keterhapusan.[19] Dan pemaafan merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang mnyakiti serta meningkatkan dorongan untuk hubungan dengan pihak yang menyakiti.

Pemaafan bertujuan untuk keinginan seseorang untuk meninggalkan kemarahan, penilaian negatif, dan perilaku acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya dengan adil, pada sisi lain menumbuhkan perasaan iba. Kemurahan hati, dan bahkan perasaan cinta terhadap orang yang te menyakiti hatinya tersebut. Dan pemaafan atau *forgiveness* sebagai penyusun terhadap sebuah peristiwa pelanggaran batas-batas yang dapat diterima oleh individu, bagaimana respon seseorang terhadap pelaku pelanggaran, peristiwa pelanggaran, serta akibat dari pelanggaran tersebut sehingga terjadi transformnasi terhadap efek negatif menjadi netral atau positif. Sumber atau objek dari pemaafan bisa diri sendiri, orang lain atau situasi (sebuah penyakit atau bencana alam yang dideritanya adalah sebuah takdir.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, peneliti membuat kesimpulan bahwa pemaafan merupakan seperangkat motivasi seseorang untuk meninggalkan kebencian terhadap pihak yang menyakiti, diri sendiri, maupun situasi dengan mengubah efek negatif menjadi netral atau positif.

[19] Ibid, 46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Aspek-Aspek pemaafan

Menurut Nashori, aspek-aspek pemaafan dibagi menjadi 3 dimensi, yaitu:

a. Dimensi Emosi, berkaitan dengan perasaan orang-orang yang menjadi korban terhadap orang-orang yang menjadi pelaku. Dimensi emosi pemaafan adalah sebagai bentuk, meninggalkan perasaan marah, sakit hati, benci tetap mampu mengontrol emosi saat diperlakukan tidak menyenangkan oleh orang lain.

b. Dimensi kognisi Pemaafan, berkaitan pemikiran seseorang atas peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialaminya. Dimensi kognisi pemaafan sebagai berikut, memliki penjelasan nalar terhadap sikap orang lain yang menyakiti mereka, meninggalkan penilaian negatif terhadap orang lain ketika hubungannya dengan orang lain tidak sebagaimana diharapkan, dan memiliki pandangan yang berimbang terhadap pelaku.

c. Dimensi interpersonal pemaafan, berkaitan dengan dorongan dan pelaku antar pribadi seseorang untuk memberi pemaafan terhadap orang lain. Pada dimensi ini indikator dimensi kognisi pemaafan adalah sebagai berikut: meninggalkan perilaku atau perkataan yang menykitkan terhadap pelaku, meninggalkan perilaku yang acuh tak acuh, meninggalkan keinginan balas dendam, meningglkan perilaku menghindar, mninggalkan upaya konsoliasi hubungan, motivsi kebaikan atau kmurahan hati, dan muyawarah dengan pihak yang pernah jadi pelaku.[20]

[20] Nashori. F. *Psikologi Sosiologi Islami* (Bandung: Refika Aditama 2008), 49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan oleh para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek pemaafan adalah dari dimensi emosi, kognitif, dan interpersonal seperti yang diungkapkan oleh Nashori

Menurut Baumaister, Exline dan Somer (1998) pemaafan dibagi menjadi dua yaitu:

a. Intarapsikis, melibatkan keadaan emosional, kognitif dan perilaku pada korban, biasanya muncul dari pengalaman sebagai korban tindak pelanggaran. Pemaafan pada dimensi ini bisa disebut dengan pemaafan yang sungguh-sunguh terjadi pada pelaku, karena tidak mennyaratkan apapun pada dirinya, namun penekanan yang terlalu berat pada dimensi ini akan berpotensi menimbulkan resiko yang serius, yaitu mengaburkan pemahaman umum mengenai objektivitas atau status pelanggaran.
b. Interpersonal, melibatkan hubungan yang sedang berlangsung dimana pemaafan mengambil peranan penting dalam proses pemulihan hubungan sosial, terlepas berhasil atau gagal seseorang diampuni oleh korban. Pemaafan yang semu terbatas pada dimensi interpersonal yang ditandai oleh adanya perilaku memperlakukan orang-orang yang menyakitinya secara wajar tetapi masih menyimpan dendam dan sakit hati. Oleh sebab itu, pemaafan yang tulus adalah kesadaran dari individu untuk melepaskan keinginan membalas dendam dan mewujudkannya dalam respons rekonsiliasi. Pemaafan total dan tuntas dapat melibatkan kedua dimensi tersebut.[21]

[21] Ibid, 18-19.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Urgensi Sikap Maaf

c. Bertolak belakang dengan pernyataan diatas, bahwa sikap memaafkan itu sulit untuk direalisasikan karena terkadang tidak hanya cukup di perkataan saja. Sering kali perasaan tidak ikhlas untuk menerima kesalahan orang lain bahkan jika pelaku tidak melakukan proses memint maaf pada korban. Bahkan serangan balas dendam juga terjadi akibat reaksi kesalahan tersebut. Penyebab utama seseorng untuk balas dendam adalah karena dianggapnya mendapat keuntungan praktis dan segi materi dari orang tersebut . ketika seseorang menyakiti orang lain, seakan-akan berhutang kepada orang yang disakitinya. Jika memaafkan berati meniadakan hutang tersebut, dan dapat dilakukan jika pihak yang menyakiti sudah melakukan sesuatu yang menguntungkan pihak yang telah disakitinya. Penghilangan hutang tersebut juga dapat dilakukan dengan melakukan balas dendam. Dianggapnya balas dendam dapat mndatangkan kepuasan atas dicapainya keadilan dan keseimbangan.[22]

d. Meski begitu, sikap memaaafkan kesalahan merupkan suatu hal penting, ada dua sisi dalam memaafkan kesalahan, yakni untuk diri sendiri dan untuk orang lain. Kesalahan diri sendiri di masa lalu terkadang menjadikan takut untuk melangkah lebih maju. Padahal, sudah sewajarnya sebagai manusia melakukan kesalahan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menerima dan memahami diri sendiri, yakni pertama kita, bukan manusia sempurna, yang bisa salah. Pahami

[22] Frans Magnis Suseno, *Etika Dasar: Masalah Pokok Filsafat Moral* (Yogyakarta: Kanisius 1991), 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

baik buruknya yang sudah dilakuklan, pakah ada pilihan lain pada waktu itu, kedua mungkin kita tidak mengerti konsekuensinya pada saat itu, maksudnya baik bisa jadi buruk. Ketiga transformasikan kesalahan masa lalu. Daripada penyesalan berkepanjangan, lebih baik menebus kesalahan lalu dengan melakukan yang terbaik mulai sekarang.[23]

e. Lantas bagaimana jika suatu kesalahan itu dilakukan olh orang lain? Inilah yang sebaiknya perlu diperhatikan adalah pentingnya dengan memberikan maaf adalah kemauan meminta maaf. Seseorang akan sulit memaafkan jika orang yang bersalah tidak minta maaf dan brupaya memperbaiki kesalahannya. Kendati demikian meminta maaf sangat efektif mengatasi konflik interpersonal, karena permintaan maaf merupakan sebuah pernyataan tanggung jawab tidak bersyarat atas kesalahan dan komitmen untuk memperbaikinya.

a. Sikap Pemaaf

Islam dan psikologi memiliki rumusan tentang aspek, dimensi dan bentuk pemaafan yang memiliki banyak kemiripan, perbedaan secara signifikan terletak pada muatan spiritual yang sangat kental dalam konsep Islam. Misalnya dalam hal aspek pemaafan, yaitu aspek penerimaan yang maksimal terhadap ketentuan Allah. Sehingga agama menganjurkan untuk mendoakan orang yang berbuat kejahatan dan menyerahkan semua urusan kepada-Nya, berserah diri (*tawakkal).*[24]

---

[23] Ibid, 16.

[24] Moh Khasan, *Perspektif Islam Dan Psikologi Tentang Pemaafan,* (Jurnal : at-Taqaddum, vol 9, no 1, 2017), 91.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Manusia tergolong sebagai makhluk yang tidak bisa hidup sendiri. Disisi lain manusia saling membutuhkan satu sama lain antar individu. Dalam hubungan antar sosial antar individu harus saling menjaga satu sama lain dengan baik. Meskipun dalam tiap harinya hubungan itu harus dinamis. Dari hubungan sama individu dengan individu, kelompok dengan kelompok.[25] Sebagaimana menurut Soerjono Soekamto, konflik merupakan suatu proses sosial dimana orang atau kelompok berusaha untuk memenuhi tujuannya dengan jalan menentang pihak lawan yang disertai ancaman atau kekerasan. Hal serupa juga diungkapkan Waltkins, konflik terjadi karena terdapat dua pihak yang bertikai dan keduanya yang potensial dapat saling menghambat.[26] Namun terkadang tidak sekedar itu, sebagai makhluk sosial tentunya tidak bisa untuk menghindari perbuatan yang salah atau akhlak. [27] yang membuat orang sakit hati atau terluka. Dalam berinteraksi dengan individu lain, seseorang kadang- kadang berbuat salah kepada individu lain. Pada sisi lain, ia tentu pernah mengalami perlakuan disituasi yang mengecewakan atau menyakitkan akibat perlakuan orang lain.

Memang tidak enak jika seseorang telah mlakukan suatu kesalahan, terlebih tidak meminta maaf kepada korban. Namun acap kali juga banyak orang yang sudah meminta maaf kepada seseorang namun tidak bisa dimaafkan. Bahkan terkadang orang yang diminta maaf telah memaafkan, namun orang tersebut dalam hati tidak ikhlas, akibatnya

[25] Soerjono Soekamto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 25.
[26] Robby I Chandra, *Konflik Dalam Kehidupan Sehari-hari* (Yogyakarta: Kanisius 1992), 98.
[27] A. Muatofa, *Akhlak Tassawuf* (Bandung: Puataka, Setia, 1997), 11.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tentu maaf itu akan terasa hampa bagai tak terucap. Namun demikian, proses pemaafan sulit dilakukan oleh satu pihk karena individu tidak mungkin mngharapkan hanya salah satu pihak saja yang aktif meminta maf ataupun memberi maaf. Proses maaf- memaafkan juga tidak dapat dilakukan tanpa intensi, disuatu pihak yang bersalah secara mudah memohon maaf dilain pihak yang tersakiti sekedar mengiyakan saja lalu komunikasi berhenti sampai disitu. Kondisi ini menimbulkan kesan seolah-olah peristiwaitu berlalu tanpa makna. Namun terkadang masih terdapat api dalam sekam yang suatu saat tertentu akan menimbulkan letupan kekecewaan dan sakit hati ketika interaksi mereka menghadapi masalah lain.[28]

Dalam memaafkan, pemaaf ialah orang yang rela memberi maaf kepada orang lain. Pada intinya sikap pemaaf adalah orang yang suka memaafkan kesalahan orang lain yang telah menyakitinya dan tanpa ada rasa benci dan keinginan untuk tidak balas dendam. Pemaafan merupakan kesedihan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian, dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri. Namun tidak semua orang mau dan mampu memahami hal tersebut dan secara tulus memafkan serta melupakan serta melupakan kesalahan orang lain. Proses memaafkan memerlukan kerja keras, kemauan kuat dan latihan mental dan terkait dengan emosi manusia yang fluktuatif, dinamis

[28] Ibid, 13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan sangat reaktif terhadap stimulan luar. Karenanya, tidak mengherankan bila ada gerakan dan kelompok ekstrim atau pihak yang melakukan perbuatan anti sosial sebagai reaksi akibat atas kekecewaan masa lalu yang tidak termaafkan sehingga menjadi dendam.

Dendam ialah perasaan yang jengkel yang diakibatkan keinginan keras untuk membalas perbuatan dengan suatu kejahatan. Orang yang ingin melakukan pembalasan disebut dengan pendendam. Sift dendam ini timbul karena kemarahannya yang tidak bisa dikontrol, dihina, dan dicaci maki secara berlebihan. atau selalu diremehkan, pelaku dendam akan selalu menimbulkan kebenciannya, pertikaian dan permusuhan yang berkepanjangan. Bila dilakukan dendam itu dengan orang yang lebih lemah, itu akan berwujud tindakan semena-mena, apapun akan dipandang jelek baginya suka selalu mengejek lalu menertawakannya, membuka aibnya, meniadakan dan menghasut orang lain untuk mengikuti membencinya atau menghasutnya sehingga cenderung menjadi tindakan aniaya.

Sebaliknya, bila dihadapkan pada pihak yang sebadan atau lebih kuat, sangat mungkin terjadi tindakan saling balas, saling mengambil kesemptan untuk melepas kebencian, melepaskan intrik, konspirasi untuk saling menghancurkan. Dendam ini tidak tau kapan redanya, bila masing-masing pihak merasa benar, tidak ada yang mau mengalah dan memaafkan. Maka dendam akan lama bahkan hingga langsung generasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ke generasi.[29] Pada dasarnya sikap dendam sesungguhnya akan membuat banyak hal menjadi lebih buruk. Kekerasan pada umumnya terjadi dalam masyarakat yang belum memiliki konsensus mengenai dasar, tujuan, serta menemukan penyelesaian yang baik. Persoalan itu merupakan memakan banyak korban, tingkat penyelesaiannya pun membutuhkan waktu yang terbilang lama. Biasanya kebanyakn terjadi dalam lingkungan sekolah menengah keatas yang biasanya terjadi perselisihan antar sesama teman sebayannya.

Ketika penghindaran sudah tidak lagi efektif, seorang individu dapt menyimpan dendam yang ada, kemudian membalasnya. Terdapat beberapa alasan yang mendasari keputusan seseorang untuk menbalas dendam, yaitu diperolehnya keuntungan praktis maupun materi, mencegah terjadinya pristiwa yang menyakitkan, menghayati konsekuensi dari luka yang berlangsung dala jangka waktu yang lama, mempertahankan harga diri, dan mempertahankan prinsip moral. Alasan utama yang menyebabkan seseorang untuk memutuskan balas dendam kepada orang yang telah menyakitinya adalah dapat diperolehnya keuntungan praktis maupun material dari orang tersebut. Ketika seseorang menyakiti orang lain, seakan-akan berhutang terhadap orang yang disakitinya. Memaafkan berati meniadakan hutang tersebut, dan dapat dilakukan jika pihak yang telah menyakiti jika menampilkan tingkah laku yang menguntunggkan pihak yang telah disakitinya.

[29] M. Yatimin Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspekltif Alqur'an* (jakarta: Amzah, 2007), 255.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penghilang hutang juga dapat dilakukan dengan melakukan balas dendam. Pembalasan balas dendam dapat mendatangkan kepuasan atas dicapainya, keadilan dan keseimbangan. Disimpannya dendam merupakan alat untuk mencegah berulangnya luka. Peristiwa menyakitkan yang pernah terjadi akan lebih mu terulang. Kemungkinan untuk kembali terluka dimasa depan akan dipertimbangkan seseorang, apapun yang dirasakannya ketika dilukai, sehingga individu tersebut akan bertanya-tanya" apakah orang yang menyakiti saya ini akan mengulangi perbuatannya, memaafkan akan meningkatkan peluang berulangnya peristiwa yang menyakitkan. Dengan memutuskan untuk tidak memaafkan, seseorang dapat berharap untuk mempengaruhi pihak yang menyakitkan agar tidak mengulangi lagi perbuatanyang telah melukainya. Tidak memaafkan juga dapat membuat pihak yang telah menyakiti, sehingga dengan memaafkan kontrol terhadap tingkah lakunya dimasa yang akan datang tidak dapat dilakukan. Dendam juga akan disimpan jika konsekuensi dari peristiwa menyakitkan yang dialami berlangsung hingga masa depan[30]. Alasan lain disimpannya adalah untuk menjaga harga diri pihak yang disakiti. Banyak peristiwa yang menyakitkan yang dapat mengancam harga diri, sehingga pihak yang menjadi korban dalam peristiwa tersebut menganggap bahwa memaafkan dapat menyebabkan mereka kehilangan harga diri. Ketidak inginan akan

[30] Ibid, 45.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehilangan harga diri tersebut membuat individu merasa ingin atau butuh mempertahankan citra bahwa memiliki kekuatan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness*

Berikut dijelaskan secara rinci beberapa faktor yang berpengaruh terhadap *forgiveness* yang dikemukakan oleh McCullogh:

1. Empati

   Empati adalah kemampuan seseorang untuk ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain. Kemampuan untuk empati ini erat kaitannya dengan pengambil alihan peran. Melalui empati terhadap pihak yang menyakiti merasa bersalah dan tertekan akibat perilaku yang menyakitkan. Dengan alasan itulah beberapa penelitian menunjukkan bahwa empati berpengaruh terhadap proses pemaafan. Empati juga menjelaskan sosial psikologis yang mempengaruhi pemberian maaf yaitu permintaan maaf dari pihak yang menyakiti. Ketika pelaku meminta maaf kepada pihak yang disakiti maka hal itu bisa membuat korban lebih berempati dan kemudian termotivasi untuk memaafkannya.

2. Karakteristik serangan

   Faktor ini berkaitan dengan persepsi dari kadar penderitaan yang dialami oleh orang yang disakiti serta konsekuensi yang menyertainya. Seseorang akan lebih sulit untuk memaafkan kejadian-kejadian yang dianggap penting dan bermakna dalam hidupnya.[31]

3. Tipe kepribadian

[31] McCullog, M. E. *Forgiveness who does it and how do they it*, 126.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ciri dan tipe kepribadian tertentu menggambarkan beberapa karakter seperti bersifat sosial, keterbukaan ekpresi dan asertif. Karakter yang hangat, kooperatif, tidak mementingkan diri, menyenangkan, jujur, dermawan sopan dan fleksibel juga cenderung menjadi emptik dan bersahabat. Karakter lain yang diduga beberapa adalah dalam *forgiveness* cerdas, analistik, imajinatif, kreatif, bersahaja, dan sopan. Ciri-ciri tersebut memiliki kecenderungan individu yang memiliki tipe kepribadian ekstravert cenderung dapat melakukan *forgiveness* terhadap pelaku yang menyakiti.

4. Kualitas hubungan dengan pelaku

Berdasarkan penelitian yang ada, menemukan bahwa korban cenderung memaafkan apabila hubungan antara korban dan pelaku sebelum peristiwa menyakitkan terjadi, terdapat kepuasan komitmen dalam hubungan tersebut. Seseorang yang memaafkan kesalahan pihak lain dapat dilandasi oleh komitmen yang tinggi pada relasasi mereka. Ada empat alasan mengapa kualitas hubungan berpengaruh terhadap prilaku memaafkan dalam hubungan interpersonal. Pertama pasangan yang mau memaafkan pada dasarnya mempunyai motivasi yang tinggi untuk menjaga hubungan yang erat ada orientasi jangka panjang dalam menklaim hubungan diantara mereka. Ketiga, dalam kualitas hubungan yang tinggi kepentingan satu orang dan kepentingan pasangannya menyatu. Keempat. Kualitas hubungan mempunyi orientasi kolektifitas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang mengiginkan pihak-pihak yang terlibat untuk berperilaku memberikan keuntungan diantara mereka.[32]

5. Religius

Studi yang menunjukkan bahwa nilai praktek keagamaan berhubungan positif dengan sikap yang mendukung tindakan memaafkan, studi lain menunjukkan bahwa kegiatan kelompok agama yang bersifat tradisional seperti sharing dan doa bersama, terbukti membantu individu memaafkan orang lain.

6. **Teknik-teknik Terapi *forgiveness***

1 Meditasi Cinta Kasih

a. Tutup mata anda. Fokuslah pada nafas anda yang masuk dan keluar, lakukanlah hal ini sekitar tiga menit.
b. Arahkan perhatian anda ke kening anda sampai memberikan tanggapan dengan caranya yang unik.
c. Kemudian berterimakasihlah kepada ubun-ububn anda. Ungkapan alasan-alasan berdasarkan kenyataan yang anda alami bahwa ia telah berjasa kepada anda.
d. Kemudian mohon maaf kepada ubun-ubun anda atas tindakan-tindakan yang pernah anda lisan atau pun gerak (tamparan, pukulan, dan sebagainnya) baik dengan kesengajaan ataupun tanpa kesengajaan. Lakukan terus-menerus hingga anda mendapatkan tanggapan.

[32] Ibid, 127.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Doakan kebaikan untuk ubun-ubun kebaikan, kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, cinta, dan keberlimpahan."
f. Mohonlah dukungan kepada ubun-ubun anda atas apapun yang anda inginkan, "wahai ubun-ubun, aku mohon dukungan dari engkau, aku memiliki keinginan untuk mendapatkan....."
g. Lakukan latihan 2 untuk, bagian tubuh anda yang lain termasuk organ dalam anda
h. Lakukan latihan 2 untuk diri anda
i. Lakukan latihan 2 untuk rohani anda

Merasakan Emosi Negatif, Mengalirkan dan Membuangnya:

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Berniatlah untuk menjadi pengendali perasaan tersebut, saat saya menyadari perasaan ini, saya mampu memunculkan perasaan ini, meningkatkan perlahan-lahan hingga titik maksimum, dan saya mampu menurunkannya perlahan-lahan atau cepat ketingkat minimumbahkan meredakannya. Perasaan yang muncul dalam diri anda dan anda memperkecilnya. Rasakan anda mampu memunculkan sekaligus mampu menghilangkannya.
6. Saat anda merasakan emosi, terutama pusaran emosi tertentu. Aih- alih menahannya, lakukan upaya mengubah perasaan tersebut dengan mengalirkannya memperbesarnya memperkecilkannya. Atau mengubah arah dan jenis geraknya.
7. Dan yang terakhir adalah selalu berlatih dalam kemampuan semacam ini.[33]

[33] Asep Haerul Ghani, *forgiveness therapy : Maafkanlah Niscaya dadamu lapang,* 106

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Sekolah SMK 3 Negeri Surabaya

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal, membantu dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan nasional. Saat ini hampir seluruh pelosok tanah air sudah memiliki lembaga pendidikan formal, baik itu disekolah swasta atau sekolah Negeri. Salah satu sekolah negeri yang berada di surabaya adalah SMK 3 Surabaya.

Agar mengetahui dengan jelas, peneliti sajikan deskripsi sekolah SMK 3 Surabaya, deskripsi konselor, dan klien dan deskripsi masalah.

a. Lokasi sekolah

Lokasi yang peneliti sajikan dalam desripsi ini adalah tentang identitas SMK 3 Surabaya.

Nama sekolah	: SMKN 3 Surabaya
Alamat	: Jl. Jendral A Yani No. 309, Gyungan, Dukuh Menanggal, Surabaya 60234
Kabupaten	: Surabaya
Propinsi	: Jawa Timur
Telepon	: (031)8412886, (031) 8417394
Fax	: 8416686
Nama Kepala Sekolah	: Drs. Yoyok Tri Haryoko, MM

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Kondisi Geografis

SMK Negeri 3 Surabaya merupakan sekolah menengah kejuruan Negeri yang ada di kota Surabaya, yang mulai berdirinya sejaak tahun 1997. Dan menempati lhan yang sangat luas. SMKN 3 Surabaya beralamatkan di jalan Ahmad Yani No 309, Gayungan, Dukuh Menanggal, Surabaya. Beberapa ada jurusan di SMKN 3 Surabaya rata-rata semua jurusan sudah terakreditasi A, di antaranya: ada jurusan Teknik Multi Media, Teknik Kendaraan Ringan, Teknik Pemesinan Teknik Gambar Bangunan, Teknik Pemanfaatan Tenaga Listrik dan Teknik Audio Video.

Lokasi SMKN 3 Surabaya berdekatan dengan Mall City of Tomorrow (Cito Surabaya). Dan selain itu di SMK3 Surabaya juga terdapat Program Unggulan. Selain beberapa kegiatan ekstra kurikuler yang pastinya wajib diikuti oleh semua peserta didik agar menunjang sekaligus sebagai ajang menyalurkan bakat yang dimiliki, diantaranya ada : Bengkel Sepeda Motor Yamaha, Robotino, AeroModeling Pesawat, Video Shotingg, Pembuatan Maket, CNC, Broadcasting [1]

1. Deskripsi konselor dan responden (konseling)

a. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang memiliki kemampuan untuk melakukan therapy, kualitas konselor sangatlah penting dan diperlukan karena menjadi faktor penentu bagi pencapaian konseling yang efektif

[1] Data Sekolah Smk 3 Surabaya, tgl 18 juni.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari beberapa karakteristik kualitas konselor antara lain yaitu: adanya pemahaman diri sendiri yang baik, kompeten, memiliki kesehatan, psikologis, dapat dipercaya sabar, responsif, serta memiliki kesadaran terhadap klien secara menyeluruh.[2]

Konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel ssurabaya Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, mahasiswa menjadi peneliti, adapun biodata konselor adalah sebagai berikut:

1.) Identitas

Nama	: Kholifatul uun Khudiyani
Tempat, tanggal lahir	: jombang 15,desember 1997
Jenis kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam

2.) Riwayat Pendidikan

TK	: TK Dharma Wanita Sumberjo
MI/SD	: SDN Sumberjo III wonosalam
Mts/SMP	: MTsN 7 Panglungan wonosalam
MAN/SMA	: Man 4 Denanyar Jombang

Tahun 2015 hingga sekarang peneliti sekaligus konselor sedang menempuh pendidikan di UIN Sunan Ampel Surabaya, tepatnya difakultas Ushuludin dan Filsafat, jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

[2] Jenette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Universitas Indonesia,2006), 37.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Deskripsi Responden (Konseli) yang pertama

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu menyelesaikan masalahnya. Konseli merupakan orang yang dikonseling secara proesosial. Adapun yang menjadi peneliti ini adalah anak pertama dari dua bersaudara. Untuk lebih jelasnya akan penulis uraikan mengenai identitasnya klien yang ada di SMK 3 Surabaya duduk dikelas XI.

1) Nama : Riska Apriliansyah
   Alamat : Jl. Dinoyo Alun-Alun II/27
   Tempat tanggal Lahir : Surabaya, 04 April 2003
   Agama : Islam
   Kelas : X (Teknik Multi Media)

Deskripsi Kehidupan keluarga, konseli merupakan anak pertama dari dua bersaudara, ayahnya bekerja dipabrik dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Ia di didik dengan ketat dan keras boleh ayahnya, dan riska ini termasuk anak yang mebangkang karena suka melanggar hal yang dilarang oleh ayahnya, dalam hal keluar rumah ia selalu tidak izin, ayahnya selalu memarahinya. Latar belakang ekonomi, ayahnya bekerja dipabrik dan ibunya seorang ibu rumah tangga, untuk memenuhi kebutuhanya ia mengandalkan ayahnya yang kerja dipabrik dan menghidupi adiknya yang duduk dibangku kelas satu SD.

c. Deskripsi konseli/responden kedua

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseli/responden kedua adalah anak kedua dari empat bersaudara, memiliki dua adik laki-laki dan perempuan, dan mempunyai kakak perempuan. Dia berkonflik dengan teman kelasnya dan keduanya sama2 keras tidak mampu memaafkan satu sama lain. Untuk lebih jelasnya peneliti uraikan data responden kedua.

2) Nama : Arvina Salma
   Alamat : Jl.dukuh Menanggal X, surabaya
   Tempat tanggal Lahir : Surabaya, 02 agustus 2002
   Agama : Islam
   Kelas : X (Teknik Multi Media)

Deskripsi kehidupan keluarga

Ervina merupakan anak kedua dari empat bersaudara, ayahnya dan ibunya mempunyai usaha toko didepan rumahnya, dan ayahnya juga kalau sore mengajar ngaji. Ervina ini termaksuk anak yang acuh, sedikit jutek. Ervina termasuk dari keluarga yang cukup mampu, karena ayahnya dan ibunya mempunyai toko yang lumayan besar dan laris didepan rumahnya. Dari kehidupan sehari-harinya bisa tercukupi oleh usaha tersebut.

3) Nama : Muh. Arif Maulana
   Alamat : jl. Gayung Kebonsari V, Surabaya
   Tempat tanggal lahir : Surabaya 18 januari 2002
   Agama : Islam
   Kelas : XI (Teknik Kendaraan Ringan)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Deskripsi kehidupan keluarga

Arif merupakan anak tunggal tidak memiliki saudara, ayahnya adalah seorang guru sd, dan ibunya seorang guru juga. Arif adalah anak yang sosok dimanja kepada orang tuanya, karena ia tidak memiliki saudara maka kehidupannya sangat tercukupi, tapi arif ini anak yang keras kepala saya tau dari salah satu teman dkatnya arif, kalau sudah maunya harus dituruti.

Nama	: Rahmat Yulianto
Alamat	: Jl.Gayungsari Barat, Surabaya
Tempat tanggal lahir	: Surabaya 15 maret, 2002
Agama	: Islam
Kelas	:X1 (teknik kendaraan ringan)

Deskripsi kehidupan keluarga: rahmad anak dari dua bersaudara, ia mempunyai seorang kakak perempuan yang sudah menikah. Orang tua arif bekerja dipasar sebagai pedagang sayur, setiap pagi orang tuanya berjualan dipasar dan sudah dari dulu sehingga arif ini berkecukupan dalam masalah ekonomi.[3]

B. Deskripsi Hasil Penelitian

[3] Data sekolah SMK3 Surabaya, tgl 19 juni.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Konseli/Responden 1 dan 2

Dalam penelitian dan proses intervensi yang telah peneliti lakukan, peneliti mendapatkan indikator yang terjadi sebelum terapi di antara lain adalah tidak mampu mengontrol perilaku sifat dendam, amarah, dan egonya yang tidak terkontrol.

Peneliti melakukan konseling kepada Riska, selaku konseli/responden pertama. Ia menceritakan semua masalahnya. Problem dari dalam diri Riska, terusik karena ia tidak suka kepada kepribadian Ervina yang arogan. Kedudukan Riska sebagai ketua kelas menjadi penyulut kecemburuan dan iri dengki dalam diri Ervina. Berawal dari kecemburuan dan iri dengki terhadap Ervina, Riska mulai menyulut konflik pertemanannya. Seiring berkembangnya waktu, konflik tersebut menjadi semakin kentara. Mereka berdua tidak lagi bertegur sapa, saling sindir, serta dengki dan iri.

Peneliti melakukan intervensi untuk memberikan terapi *forgiveness* terhadap kepada kedua belah pihak yang berkonflik. Dengan cara penyuluhan terhadap kedua belah pihak, peneliti memberikan arahan untuk saling memahami dan untuk saling melakukan hal yang baik. Dalam prosesnya, pada akhirnya Ervina dan Riska telah mengakui kesalahannya dan berkehendak untuk saling memaafkan. Setelah itu, peneliti melakukan terapi *forgiveness* sesuai dengan tahapan-tahapan dalam tekniknya.[4]

2. Konseli/Responden 3 dan 4

[4] Riska dan Ervin, *Wawancara*, 20 juni 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian dan proses intervensi yang telah peneliti lakukan, peneliti mendapatkan indikator yang terjadi sebelum terapi di antara lain adalah tidak mampu mengontrol perilaku sifat dendam, dan marah egonya tidak terkontrol.

Dalam proses konseling, peneliti menggali problem perkelahian antara dua siswa, yang bernama Arif dan Rahmad.[5] Muasal problem percekcokan Arif dan Rahmad adalah karena temperamen Rahmad yang sensitif marah. Sehingga, Rahmad rentan menyalahpahami cara bergaul Arif yang dapat memantik emosinya.[6] Dari proses konseling terhadap dua responden/konseli, peneliti melakukan intervensi terhadapnya agar bersedia saling memaafkan dan bersedia untuk melakukan proses terapi *forgiveness*

Dalam penyajian data lapangan yang terkait fokus penelitian, peneliti telah mendeskripsikannya. Sedangkan berkaitan dengan proses terapi akan disajikan penulis di bawah ini, yang meliputi penerapan terapi *forgiveness* terhadap Riska dan Ervina selaku responden/konseli satu dan dua serta terhadap Arif dan Rahmad selaku responden/konseli tiga dan empat yang memiliki konflik persahabatan karena saling dendam.

1. Proses Penerapan Therapi *Forgiveness*

Pada peneliti ini pelaksanaan proses konseling yang dilakukan peneliti/konselor untuk membantu proses pemaafan sehinga mereka tidak ada saling dendam dan sudah saling memaafkan antara kedua belah pihak. Dengan

[5] Eva Corina, *Wawancara*, 19 Juni 2019.
[6] [6]Arif dan Rahmad, *Wawancara*, 20 Juni 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terapi pemaafan peneliti berusaha memenangkan dengan menerapkan therapi *forgiveness.*

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah pertama yang dilakukan dalam proses therapy. Responden/ konseling berumur 16 tahun dan 17 tahun, mengetahui perilakunya mereka berdua memiliki watak yang sama-sama keras , yang satu agak judes kemudian yang kedua orangnya agak cuek. Dan yang reponden laki-laki hampir sama-sama tidak bisa mengendalikan egonya.

Berdasarkan data yang diperoleh pada proses identifikasi masalah dan langkah dari pragnosa yaitu untuk menetapkan alternatrive tindakan sebagai jalan untuk menyelesaikan masalah dengan terapi *forgiveness* agar kondisi konseling dapat memaafkan dan tidak ada konflik lagi antar temannya sendiri.

b. Diagnosa

Berdasarkan pengumpulan data informan yang terdapat pada identifikasi masalah maka peneliti/konselor menetapkan masalah utama yang dihadapi oleh responden/konseli, yaitu responden yang tidak dapat mengontrol egonya, terdapat rasa dendam dengan temannya, dan tidak sanggup mengatasi peristiwa yang terjadi di antaranya.

c. Pragnosa.

Berdasarkan data yang diperoleh pada proses identifikasi masalah dan langkah dari pragnosa yaitu untuk menetapkan sebuah alternative

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tindakan sebagai jalan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli/responden dengan menggunakan penerapan terapi *forgiveness*

d. Terapi *forgiveness*

Therapy *forgiveness* proses pelaksanaan pemberian bantuan oleh peneliti , berupa memberi bantuan dengan penerapan therapy *forgiveness*

a. Proses Terapi

Peneliti yang juga sebagai konselor menyilakan konseli untuk duduk rileks dan penuh kedamaian. Setelah itu, peneliti menyugestikan, "*Baik, sadari perasaanmu, kenali di area tubuhmu mana saja adanya, lalu dalam imajinasimu ungkapkan apa yang engkau ingin sampaikan kepada orang tersebut, salurkan kemarahanmu. Silakan lakukan apapun yang menurutmu setimpal dalam imajinasimu.*" Konselor mengamati, dalam keadaan mata ditutup, responden melakukan gerakan menghantam, memukul, menghampar, mengernyitkan wajah, menyumpah-nyumpah sekalipun terdengar lirih. Dan mendenguskan nafas berkali-kali. Konselor menambahkan, "*lakukan itu terus menerus, hingga kamu merasakan perasaan yang menyesak di dadamu dan tubuhmu keluar, mengalir menghilang.*" Saya lihat gerakannya sudah mulai terkendali dan napasnya mulai teratur dan rileks.

"*Sembari terpejam, mohon jawab pertanyan saya, apakah perasaanmu sekarang menjadi lega?*" Sambil tersenyum, merekaa menjawab, "*ya*". Konselor menambahkan, "*Baik, mari kita cek apakah*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teknik ini sudah efektik, ingat kembali peristiwa itu dan rasakan kembali, bagaimana perasaanmu?" Mereka menjawab, "*Ada perasaan tidak nyaman, hanya sangat kecil tetapi tidak separah tadi.*" Dia sambil tersenyum. Kalau begitu lakukanlah kembali balasan yang setimpal. Dan lakukan terus hingga perasaanmu saat mengingat peristiwa itu menjadi netral, saat perasaanmu sudah netral, tandai ndengan membuka kelopak mata. "kata saya. Setelah menunggu sekitar tiga menit, ia membuka kelopak mata.

"Nah sekarang saatnya kamu menggunakan teknik *forgiveness* therapy. Sama seperti tadi, lakukan hingga ada rasa damai dan nyaman pada dirimu. Tandai kembali dengan membuka kelopak mata," beberapa menit, kemudian ia membuka kelopak matanya.

Nah sekarang saatnya kita tuntaskan dengan menggunakan teknik ihsan therapy, ia menoleh kesaya dan bertanya, " apaan itu? Saya bilang "udah lakukan saja apa yang saya katakan, saat ini panggil kembali kedalam kesadaran orang yang menurutmu telah menzalimimu, kemudian saat wajahnya ada dihadapanmu, diakan dia, Misalnya Ya Allah kasihanilah dia berikan kemurahan Mu kepadanya, berikanlah kebaikan kepadanya, lakukanlah dengan sepenuh hati hingga hatimu hanya diliputi kedamaian, seperti latihan-latihan sebelumnya, lakukan berulang-ulang, dan silahkan buka mata bila engkau telah mendapatkan apa yang engkau inginkan,"

Beberapa menit kemudian ia membuka mata dan berkata lirih,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Evaluasi

Setelah terapi dilakukan selanjutnya adalah melakukan langkah evaluasi, pada langkah ini konselor/peneliti melihat sejauh mana keberhasilan dalam proses terapi tersebut dengan mengamati perubahan pada konseli/respondem apakah mereka sedah saling akrab dabn bertegur sapa. Setelah saya mengamati, setelah dilakukannya therapy *forgiveness* mereka sudah saling bertegur sapa, dan peneliti menerapi keduanya dan mereka sudah saling memaafkan atas terjadinya perselisihan sehingga mereka saling dendam. Dan perubahannya ia sudah saling menyapa satu sama lain.

2. Hasil Proses Penerapan Therapy *Forgiveness*

Setelah proses hasil terapi *forgiveness* untuk menghadapi konflik persahabatan di SMK3 Surabaya, maka hasil dari penerapan therapi *forgiveness* dapat diketahui dengan adanya perubahan dengan konseli/responden hal tersebut didapatkan oleh peneliti berdasarkan pengamatan secara langsung dan wawncara dengan konseli/responden secara langsung..

Perubahan terjadi pada konseli/responden jauh lebih baik lagi keduanya sudah saling memaafkan. sudah mengendalikan egonya masing-masing dan sudah saling bertegur sapa. Mengenai hasil akhir dari pemberian proses penerapan therapi *forgiveness* dan mendamaikan dalam islam. perubahan yang terjadi pada diri konseli/responden setelah terjadi proses terapi dilakukan dari hasil pengamatan observasi peneliti terhadap responden.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah melakukan proses terapi seperti telah dideskripsikan di atas, peneliti mendapatkan indikator pasca terapi, di antaranya adalah mampu mengontrol emosinya/ ego dan mampu saling memaafkan dan tidak ada lagi rasa balas dendam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Data Tentang Metode Mendamaikan dalam Islam

Berdasarkan hasil peneliti terhadap subyek yang mengalami konflik hubungan pertemanan di SMK 3 Surabaya, maka peneliti mulai dapat menemukan hasil dari penelitian kali ini bahwasannya metode mendamaikan dalam islam dilakukan oleh orang yang tidak bisa mengendalikan egonya, keras kepala suka marah-marah seharusnya bisa mengucapkan istigfar 3x maka bisa menenangkan dan mengendalikan ego ketika marah. Mendamaikan antara perselisihan termasuk sesuatu yang ditekankan dalam agama islam. Tentu kebalikan dari mendamaikan ini seperti adu domba dan memecah persatuan, punya ancaman yang bahaya dan begitu besar pula.

Jangan pernah pesimis ketika mendamaikan orang yang berselisih atau mempunyai konflik terhadap sesama temannya karena Allah tidak pernah menanyakan berhasil atau tidak? Tapi yang akan ditanya adalah mengapa tidak menyampaikan dan mengapa tidak berusaha mendamaikan. kita semua tau bahwa berbohong itu haram dan pembohong itu dilaknat. Tapi masalah mendamaikan, kebohongan itu diizinkan. Misalkan kita berbohong kepada orang yang berselisih bahwa “musuhnya” tadi memujinya dan ingin memperbaiki hubungan dengannya. Kebohongan seperti ini diperbolehkan dalam islam.

Ajaran *islah* yang dibawa para nabi adalah bercirikan kedamaian dan berusaha terlebih dahulu membawa manusia sebagai kedamaian, dan berusaha

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membawa manusia sebagai *islah* menjadi shalih. Manusia yang shalih dapat ditandai dengan semangatnya dalam memperbaiki diri dengan berbagai amalan. Positif yang diperintahkan maupun yang dianjurkan. Dengan demikian dengan keshalihan manusia dengan sendirinya akan melihat lestarinya islah. Berbagai amal kebajikan yang perlu dilakukan dalam rangka memelihara lestarinya *islah* ini dapat disarikan dari berbagai perintah Allah yang mengiringi perintah berbuat *islah* itu sendiri[1]

B. Analisis Data tentang Proses Metode Terapi *Forgiveness* dalam Mengatasi Konflik Persahabatan di SMK 3 Surabaya

Identifikasi masalah, peneliti mengumpulkan data yang diperoleh, langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada klien/ responden. Dari wawancara pada klien itu sendiri, sehingga data yang diperoleh tersebut dirasa cukup untuk melihat masalah yang nampak pada klien/responden. Dari hasil observasi dan wawancara peneliti dengan klien menunjukkan bahwa klien memang benar memiliki masalah.

Diagnosa, langkah dalam menetapkan masalah yang dihadapi klien/responden beserta latar belakangnya, melihgat dari identifikasi masalah maka dapat disimpulkan bahwa responden dua perempuan dan dua laki-laki tersebut bener-bener mempunyai masalah yang berakibat fatal, dan tidak bisa mengontrol emosinya, seperti klien laki-laki lebih parah berkelahi sehinga

[1] Arif Hamzah, *Konsep Islah dalam Perspektif Fikih* (Tesis:Universitas Islam Negeri Uin syarif Hidayatullah, 2008.), 55.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipanggil guru BK berkali-kali, lain halnya dengan responden/konseli 1 dan 2, hanya sekadar saling sindir dan bermusuhan.

Pragnosa, menentukan jenis bantuan dengan terapi forgiveness/ memaafkan yang sesuai dengan permasalahan klien. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari diagnosis. Berupa jenis bantuan berdasarkan diagnosa yaitu berupa bantuan dengan bimbingan dan terapi forgiveness karena kasus ini masalahnya berdasarkan data proses identikasi dan kesimpulan dari langkah diagnosa, dalam hal ini konselor menetapkan alternatif tindakan sebagai jalan membantu penyelesaian masalah konseli yaitu, peneliti menggunakan terapi forgiveness dengan teknik yang ada pada therapy forgiveness, tujuannya agar ia bisa mengontrol kemarahannya sehingga diharapkan peneliti bisa saling memaafkan dan melupakan masalah yang telah terjadi.

Evaluasi. Konselor memakai teknik *Ego State Therapy Conversational Technique*. Teknik ini merupakan prinsip sama dengan teknik Empthy Chair Technique tanpa menggunakan kursi yang berbeda. Langkah-langkahnya

Tahapan memaafkan, bagaimana anda menghindari rasa marah anda? Apakah anda telah mnghadapi kemarahan anda? Apakah anda takut menunjukkan rasa malu dan rasa bersalah anda? Apakah kemarahan anda berpengaruh bagi kesehatan anda? Apakah pikiran anda terpaku kepada luka anda atau pelaku? Apakah anda kemudian membandingkan situasi yang anda alami dengan pelaku? Apakah luka yang anda alami mempengaruhi perubahan tetap pada kehidupan anda? Apakah luka mempengaruhi cara pandang anda mengenal dunia?

Tahap- tahap memutuskan pemaafan:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Putuskan apa yang telah anda lakukan ternyata tidak berhasil

b) Memiliki keinginan melakukan proses memaafkan

c) Memutuskan untuk memaafkan

Tahap-tahap pemaafan :

d) Mencoba memahami

e) Melakukan hal yang baik

f) Menerima rasa sakit

g) Memberi hadiah kepada pelaku

Tahap-tahap pendalaman

h) Menemukan makna dari penderitaan

i) Menemukan kebutuhan untuk memaafkan

j) Menemukan bahwa anda tidak sendirian

k) Menemukan kebebasan memaafkan

5 tahapan memaafkan:

Tahap 1: Mengapa Anda Marah kepada Seseorang?

Anda tidak yakin seberapa banyak orang yang membuat Anda marah mengenai sesuatu, bahkan tidak mengingat alasannya, ambillah kertas kosong dan tulislah alasan mengapa anda kesal terhadap seseorang. Bisa jadi karena sesuatu hal, bisa pula karena banyak hal, tulislah.

Tahap 2: Hal yang Baik

Ambil kertas lagi kertas kosong kedua. Tulislah hal yang baik yang dilakukan orang tersebut selama setahun ini kepada anda. Apakah orang ini pernah membuat anda bahagia? Apakah ia pernah melakukan hal-hal yang baik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagi anda? Apakah tindakannya membuat anda tersenyum dan tertawa? Apakah ia pernah sering menolong anda? Tulislah sebanyak mungkin. Bisa jadi tulisan ini panjang atau pendek, pastikan bahwa anda membuat tulisan “jujur”.

Tahap 3: Seberapa saya turut serta menyumbang terhadap hal ini?

Ambilah kertas ketiga. Tulislah apapun pikiran ucapan perasaan- tindakan yang menyumbangkan kepada anda terhadap konflik bersama orang lain, jujurlah terhadap diri anda. Tidaklah cukup menolong jika ada pemikiran bahwa anda tidak bertanggung jawab secara utuh terhadap situasi, bahkan untuk hal sekecil apapun. Tulislah dengan jujur.

Tahap 4. Perenungan

Saat anda memiliki 3 kertas yang telah diisi. Letakkan di hadapan anda. Luangkan waktu untuk berpikir seberapa penting orang tersebut bagi anda. Apakah ada orang lainnya yang anda inginkan ada dalam hidup anda? Adakah seseorang yang anda rasakan tidak pernah merasa baik bersama anda? Bahkan itu temenmu temen dekatmu. Siapa mereka bagi anda, akan menentukan tipe hubungan seperti apa yang anda pilih dan anda inginkan setelah anda memaafkan. Ingatlah, anda memaafkan orang tersebut untuk diri anda buka lagi mereka, apabila anda merasa lebih baik untuk tidak mlihat mereka, lakukan saja. Andapun dapat memutuskan. Apapun kasusnya luangkan waktu yang cukup untuk memikirkannya, anda dapat meluangkan waktu untuk marah, jika sedikit waktu ekstra untuk menggambarkan apa sesungguhnya minat terbaik anda atas orang yang melukai anda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tahap 5. Memaafkan

Memaafkan tidaklah sama dengan melupakan, manusia bukanlah komputer yang hanya dengan menyentuh tombol hapus/delete dapat menghapus semua file sejarah kehidupan kita, meskipun seringkali kita berharap seperti itu. Anda dapat memaafkan dan membiarkan kemarahan pergi untuk kebaikan dan kesehatan anda, dan pada saat yang sama mengingatnya. Mengingat kejadiannya bahkan terbukti berguna, anda dapat menemukan diri anda berda pada situasi yang sama suatu saat nanti, dan dengan mengingatnya, anda akan terbantu untuk memilih reaksi dari yang anda pilih sebelumnya.

Melupakan sering kali menjadi bumbu pembicaraan bahwa memaafkan sama dengan melupakan. Kajian psikologi ingatan menunjukkan bahwa melupakan adalah sama dengan mengingat. Bedanya, ketika melupakan seseorang berusaha menyimpan menyembunyikan ingatan hal-hal yang tidak disadarinya. Hal yang menarik adalah, peristiwa dan emosi mempunyai kaitan erat, semakin tinggi intensitasnya emosi sebuah pristiwa, semakin mudah peristiwa itu ditarik dari bank ingatan dan muncul kedalam kesadaran. Peristiwa-peristiwa yang dipersepsikan tidak nyaman itu boleh jadi berusaha disimpan untuk dilupakan, akan tetapi emosi tidak nyaman, kemarahan, atau dendam, malahan membuatnya jadi mudah diingat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Tahapan Patrick Miller

Tahapan 1: Perhatikan peristiwa pikiran perasaan tidakan

Pilihlah suatu kesedihan yang pahit, suatu kemarahan serius terhadap seseorang, atau hasrat menghukum melawan diri sendiri, dan perhatikan kembali secara rinci. [2]

Tahapan 2: Sadari apa yang ingin anda maafkan dan melepaskannya

Munculkan pada ingatan anda, apapun yang ingin anda maafkan: diri anda, orang lain, peristiwa dan katakan, saya keluarkan dan lepaskan kalian dari genggaman kesedihanku, kebencianku, atau kesalahanku, konsentrasilah perlahan-lahan pada tujuan ini.

Tahap 3: Bayangan hidup usai memaafkan

Bayangkanlah beberapa saat hidup anda tanpa kesedihan dan kebencian

Tahap 4: Berbuat baik

Buatlah kebaikan dengan seseorang yang telah anda lukai atau yang telah melukai anda: katakan kepada seseorang tentang pemaafan diri anda: atau pada kesempatan lain jalinlah hubungan sosial anda.

Tahap 5: Meminta kepada Tuhan.

Mintalah bantuan tuhan agar menolong anda untuk mengatasi ketakutan atau penolakan pada setiap proses.

[2] Patrick Miller dalam buku Asep Ghaerul ghani : 83.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tahap 6: Tekun berupaya

Tekunlah memaafkan memunculkan penyembuhan yang memiliki urutan dan waktunya. Siaplah atas hal apapun yang tak diinginkan.

Tahap 7: Ulangi seluruh proses

Ulangi langkah tersebut sesering mungkin dalam kehidupan anda.[3]

Cara memaafkan yang Radikal : Merasakan Perasaanya

a. Saya cinta dan menerima perasaan saya, serta tidak lagi menuduhnya saya bertanggung jawab atas perasaan saya.
b. Saya pemilik perasaan saya. Tidak seorangpun yang mampu membuat saya merasakan sesuatu. Perasaan adalah cermin saya memandang sesuatu.
c. Ketidaknyamann saya adalah tanda saya kehilangan cinta dari diri saya dan dengan menuduh, berharap, atau mengiginkan orang lain berubah tidaknya.

Melumpuhkan Ceritanya :

d. Untuk merasakan pengalaman mendalam, jiwa saya harus membangkitkan merancang cerita besar. Memisahkan antara cerita pemaknaan (interpretasi)
e. Keyakinan negatif dari pemaknaan yang ada adalah..
f. Saya mengijinkan jiwa saya bangkit dari keyakinan ini, dan saya mengijinkan untuk pergi dari diri saya.

[3] Asep Haerul Gani, Forgiveness therapy, 94-95.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Saya memberikan kesepatan pada jiwa saya untuk melihat cerita lama dengan pemaknaan baru yang membuat saya tumbuh berkembang.

h. Saya sekarang mengenali saya kesal hanya bila seseorang mengingatkan saya suatu bagian dari diri saya yang saya tolak, saya tutupi, dan saya tekan. Saya mengerti " bahwa jika anda mengamatinya, anda mendapatkannya.

i. Perasaan menunjukkan kebutuhan saya cinta dan penerimaan diri. Terima kasih atas hadiah ini.

j. Meski saya tahu bahwa kita tidak memahami benar, kita mengiginkan hal yang sama: saya melihat bahwa bukanlah kamu, yang kamu lakukan entah benar atau salah, saya melepaskan keinginan untuk menyalahkanmu atau orang lain. Saya melepaskan keinginan untuk menjadi yang terbenar mengenai hal ini, dengan demikian saya telah melihat kesempurnaan pada situasi tersebut.

C. Analisis Data tentang Hasil Terapi *forgiveness* terhadap Konflik Persahabatan di SMK 3 surabaya

Memaknai Ulang Cerita: temukan persepsi lain dari cerita lama dengan posisi anda yang kuat, berdasar wawasan yang anda peroleh sebelumnya.

a. Integrasi

Saya telah memaafkan diri saya, memaafkan dan menerima diri saya sebagai makhluk cinta dan baik. Saya melepaskan keinginan untuk menahan emosi, serta mengenyahkan ide yang menunjukkan keterbatasan dimasa lalu. Saya menarik energi dari masa lalu dan meretas penghalang cinta. Saya munculkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keberlimpahan dari momen ini. Saya rancang hidup saya dan saya bangkitkan diri saya untuk menjadi diri sendiri, untuk mencintai tanpa syarat dan mendukung diri saya. Seperti itulah saya dengan semua keajaiban.

b. Sekarang saya pasrah kepada Tuhan. Bahwa situasi ini akan berlanjut dan dengan bimbingan Tuhan saya menyatu dengan diri saya, rohani saya. saya mengambil kembali dari fitrah saya cinta, dan saya mengirimkan cinta kepada.... saya tutup mata untuk merasakan cinta mengalir dalam hidup saya dan merasakan keriangan yang datang saat cinta dirasakan dan dinyatakan

c. Sebuah penghargaan kepadamu setelah melakukan latihan ini saya. Saya memaafkanmu untuk yang saya ketahui bahwa dalam skenario Tuhan Kamu tidak melakukan suatu yang keliru. Saya doakan kamu atas keinginanmu menjadi bagian dari kebangunan saya Terima kasih dan menghargai diri saya atas peran dalam kebangunanmu. Saya menghargai dan menerimamu seperti apa adanya kamu.

Sebuah pernyataan untuk diri saya. Saya menyatakan bahwa saya adalah makhluk rohani dan mendapatkan pengalaman rohaniah dalam tubuh manusia. Saya cinta serta mendukung diri saya pada setiap aspek dari kemanusiaan saya.

Untuk melihat hasil akhir terapi *forgiveness/* memaafkan dilakukan oleh peneliti dalam hasil terapi:

Responden perempuan: sudah saling memaafkan dan sudah saling berjabat tangan setelah dilakukannya hasil terapi *forgivenss/*memaafkan.

Responden laki-laki:antara keduanya sudah saling memaafkan dan saling meminta maaf karena sudah saling mengedepankan ego masing-masing. Yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

awalnya mereka sangat dekat. Ada salah satu masalah jadi menimbulkan konflik persahabatan.

Dapat dilihat bahwa terdapat perubahan perilaku pada konseli/responden setelah proses terapi. Sebelum dilakukan proses terapi konselor/responden ada gejala-gejala yang tampak pada konseli diantaranya kurangnya mengontrol perilakunya, saling dendam, marah. Setelah peneliti melakukan proses therapy , perubahan yang nampak pada konseli, yang awalnya tidak saling memaafkan saling tidak menyapa saling benci, sekarang sudah mau menyapa saling berjabat tangan dan sudah saling memaafkan satu sama lain. Lebih jelasnya mengenai perubahannya pada klien sesudaah dilakukannya therapi sudah terlihat.

Bimbingan terapi *forgiveness*/memaafkan untuk mengatasi konflik hubungan pertemanan di SMK 3 Surabaya, menunjukkan cukup keberhasilan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisi data yang diperoleh pada penerapan teknik therapi *forgiveness* pada konflik hubungan pertemanan di SMK3 Surabaya. Memaafkan memberikan keuntungan psikologis dan merupakan terapi yang efektif dalam intervensi yang membebaskan seseorang dari kemarahannya dan rasa bersalah, selain itu memaafkan dapat mengurangi marah, depresi, cemas dan membantu setiap pribadi dalam penyesuaian.

1. Metode mendamaikan dalam islam, bahwa dalam agama islam telah dianjurkan untuk saling memaafkan.
2. Terapi atau *treatmen* dengan menggunakan terapi *forgiveness*/memaafkan, yaitu membantu konseli/responden dengan teknik-teknik pemaafan, tahap-tahap pemaafan, dan relaksasi supaya lebih tenang agar konseli bisa menurunkan egonya dan mendapatkan perilaku menjadi yang lebih baik lagi pada diri konseli/responden.
3. Hasil proses penerapan terapi *forgiveness* pada konflik hubungan pertemanan di SMK3 Surabaya, ditandai dengan perubahan pada diri konseli/responden mereka sudah saling memaafkan setelah dilakukannya proses terapi *forgiveness* yang awalnya mereka tidak saling sapa, ada yang hampir tawuran dan saling dendam. Setelah adanya terapi memaafkan mereka sadar bahwa memendam perasaan marah, emosi pada seseorang dalam hatinya mereka tidak baik, boleh di ibaratkan mereka sedang terkena clurit kalau clurit tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dicabut ia akan merasa sakit. Sedangkan setelah dicabut ia akan merasa lega. Akhirnya mereka sudah saling memaafkan setelah dilakukannya tahap terapi dalam diri mereka akan merasa lebih baik.

B. Saran

Peneliti menyadari banyak kekurangan dalam penelitian ini. oleh karena itu peneliti :

1. Bagi peneliti/konselor

   Alangkah baiknya jika dikembangkan oleh konselor dengan cara memperbanyak cara serta teknik terapi yang digunakan ataupun memperbanyak dari berbagai sumber lain yang relevan dengan pokok bahasan tersebut dan saling berkaitan dengan terwujudnya yang lebih sempurna.

2. Bagi konseli/responden

   Setiap orang memiliki masalah yang dialaminya, tidak perlu untuk berkecil hati karena masalah tersebut semuanya pasti bisa diselesaikan dengan porsi yang baik-baik. Ketidak mampuan atau emosi pada diri-sendiri merupakan hal yang sulit untuk dipecahkan apabila orang tidak bisa mengontrolnya dengan baik. Solisinya salah satu meminta pndapat atau saran kepada orang yang mampu dan nyaman pada diri konseli/responden.

3. Bagi Masyarakat

   Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan mengenai peningkatan terapi *forgiveness* apabila pembaca menemukan atau mengalami peristiwa yang sama dengan peristiwa yang diteliti oleh peneliti. Semoga dapat bermanfaat bagi kita semua Amin Yaa Robbal'Alamin.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Yatimin M. *Studi Akhlak dalam Perspektif al-Qur'an,* Jakarta: Amzah, 2007.

Alentina, Catya. Memaafkan forgiveness dalam Konflik Hubungan Persahabatan, *Jurnal Ilmiah Psikolog*, no.2, vol.19, 2016.

Angggraini, Dew. Hubungan Kualitas Persahabatan dan Empati Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikolog*, no1. Vol 10, 2014.

Azwar, Saifuddin. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya.* Yogyakarta:

Pustaka Pelajar, 1995.

Arif, wawancara responden pada tanggal 21 juni 2019.

Amir, Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam,* Jakarta: Amzah, 2010.

Burhan, Bungin. *Metode Penelitian Sosial dan Ekonomi,* Jakarta: Kencana Pernada Media grup, 2013.

Chandra I Robby, *Konflik dalam Kehidupan Sehari-hari,* Yogyakarta: Kanisius, 1992.

Data Sekolah SMK3 Surabaya, tanggal 19 juni 2019.

Ervina, wawancara responden siswa kelas X, pada tanggal 20 juni 2019.

Eva Corina, wawancara guru Bk, pada tanggal 1 juni 2019.

F. Nahori, *Psikologi Sosial Islam,* Bandung: Refika Aditama, 2008.

Ghani Herul Asep, *forgiveness Therapy: Maafkanlah Niscaya dadamu lapang.* Yogyakarta: Kanisius, 2011.

Hadade Wahid, Konsep Al- islah dalam Al-qur'an. *Jurnal Tafsere,* no.1, vol.4, 2016.

Hamzah Arif, *Kpnsep Islah dalam Perspektif Fikih,* Tesis: Universitas Islam Negeri Uin Syarif Hidayatullah.

Kasan Moh, Perspektif Islam dan Psikologi tentang Pemaafan, *Jurnal* : *at-Taqaddum,* no.1, vol.9, 2017.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Lesmana, Murad Jenette, *Dasar-dasar Konseling,* Jakarta: Universitas Indonesia, 2006.

M.E. Mccullogh, *forgiveness* : who does it and how do they it, *Journal and social Psychology,* 2001, 197.

Manik Resmin, Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi dan Forgiveness. *Jurnal Jumpa,* no.2, vol.7, 2017.

Marwensdy, Brian. *Laura A. Kihng: Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.

Masruhan, *Metode Penelitian Hukum,* Hilal Pustaka, 2013.

Mustofa, *Akhlak Tasawuf,* Bandung: Puataka setia, 1997.

Marwensdy Brian, *Laura A, Khing : Psikolog Umum Sebuah Pandangan Apresiatif,* Jakarta: Selemba Humanika, 2010.

Nurhayati, Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Pemaafan dengan Kebahagiaan, *Jurnal Penelitian Ilmiah Intal,* no.02, vol.01,

Raco J.R, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* Jakarta:PT Grasindo, 2013.

Riska, wawancara responden siswa kelas X, pada tanggal 20 juni 2019.

Rahmad, wawancara respondes siswa kelas XI, pada tanggal 21 juni 2019.

Septria, Dita. *Hubungan antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Memaafkan (forgiveness) pada Remaja Putri di SMA Islam Al-Ma'arif Singosari Malang,* Skripsi—Uin Maliki Malang, 2012.

Setyawati Ikko, Hubungan Pegungkapan Diri Terhadap Teman Sebaya dengan Pemaafan pada Remaja. *Jurnal Empati,* no.4, vol.6, 2017.

Shihab Quraish. M, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* jakarta: Lentera Hati, 2009.

Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,* Bandung: Alfabeta, 2016.

Suseno Magnis Frans, *Etika Dasar: Masalah Pokok Filsafat Moral*, Yogyakarta: Kanisius, 1991.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

S. William Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek.* Yogyakarta: Pusaka Pelajar. 2018

Sumarto, *Teori dan Plikasi Metode Penelitian*. Jakarta, cpas, 2014.

Widyawati, Niken. *Konsep Perspektif Al-Qur'an.* Skripsi, Universitas IAIN Ponorogo, 2017.

Yusuf Muri, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2017.

Yoyok Haryoko, wawancara kepala sekolah, tanggal 18 juni 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id