

**INTERVENSI PENGAMPUNAN DALAM TERAPI RASIONAL EMOTIF
TERHADAP PENURUNAN EMOSI NEGATIF DAN
PENINGKATAN EMOSI POSITIF**



SKRIPSI

Oleh :

ADELINA ANASTASIA AIPASSA

98 40.2801



PEPUSTAKAAN		
No. INV.	983 / P / S / C	
No. PEN.		
PARAP.	Cip	16.03.04.02

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2002

**INTERVENSI PENGAMPUNAN
DALAM TERAPI RASIONAL EMOTIF TERHADAP
PENURUNAN EMOSI NEGATIF DAN
PENINGKATAN EMOSI POSITIF**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat memperoleh Derajat
Sarjana Psikologi**

Oleh :

ADELINA ANASTASIA AIPASSA

98. 40. 2801



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2002

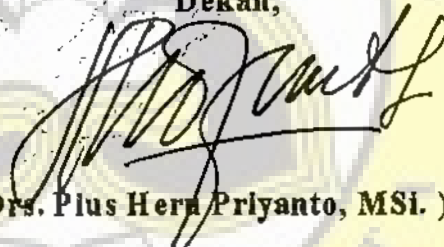
**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal:

8 Maret 2002

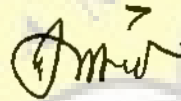
**Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata**

Dekan,



(Drs. Plus Hera Priyanto, MSi.)

Dewan Penguji:

1. Dra. Arie Indarjati, MM.



2. Dra. Suparmi, MSi.



3. Drs. George Hardjanto, MSi.






**Kupensembahkan karya ini pada :
Sumber Inspirasi, spirit dan teman sejati, Yesus Kristus Tuhan,
Irvan dan Saras, kekasih hatiku,
Papa, mama, bapak, ibu, Tina, Nusi, Bobby dan Linda,
Kampus almamaterku kedua yang kuhormati,
Serta saudara sesamaku kaum marjinal.**

Tanpa emosi, tidak ada seorangpun dapat
melenyapkan kegelapan dan menciptakan terang.

Emosi mengubah orang apatis menjadi aktivis.

Emosi merupakan kekuatan luar biasa, siap untuk dibangun dan
dimanfaatkan oleh mereka yang mengetahui caranya

(Carl Jung)



.....dan ampunilah kami akan kesalahan kami,
seperti kami juga mengampuni
orang yang bersalah kepada kami;
dan janganlah membawa kami ke dalam pencobaan,
tetapi lepaskanlah kami daripada yang jahat.
Karena Engkaulah yang empunya Kerajaan dan kuasa
Dan kemuliaan sampai selama-lamanya.

(Petikan "Doa Bapa Kami")

Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah
pencobaan-pencobaan biasa yang tidak melebihi kekuatan
manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan
membiarkan

kamu di cobai melampaui kekuatanmu.

Pada waktu kamu di cobai Ia akan memberikan kepadamu jalan
keluar, sehingga kamu dapat menanggungnya.

(I Korintus 10 : 13)

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis pertama kali mengucapkan terimakasih kepada dua orang klien Fokus Pada Keluarga Semarang yang dilayani oleh Penulis pada tahun 2000, karena berkat merekalah ide topik dan penulisan skripsi ini berawal.

Selanjutnya kepada Bapak Drs. Pius Heru Priyanto MSi., selaku dosen mata kuliah Bimbingan Menulis Skripsi (BMS) dan juga sekaligus dosen penguji pada saat penulis mempresentasikan topik penelitian ini. Terimakasih telah menerima dan memahami topik penelitian yang penulis niati ini.

Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada Bapak Drs. George Hardjanta MSi. yang menjadi pembimbing utama penulis. Bimbingan arahan judul, sistematika penulisan, isi tulisan, isi terapi atau verbatim dan antisipasi terhadap terapi yang penulis sedang lakukan dengan detail dan dalam, merupakan pengalaman yang sangat penulis hargai.

Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada Ibu Dra. Emmanuela Hadriani MSi. yang menjadi pembimbing pendamping penulis. Arahan tentang prosedur penelitian dan diskusi serta arahan mengenai calon subyek menjadikan inspirasi bagi penulis untuk menjajaki beberapa lembaga-lembaga sosial yang ada di Semarang, sehingga akhirnya penulis mendapat subyek untuk penelitian ini.

Ucapan terimakasih penulis tujukan kepada Kelompok Kerja Bantuan Hukum (KKBH) di jalan Srigunting 10 Semarang. Penerimaan yang langsung dan hangat sangat menolong penulis dalam melakukan penelitian ini. Kerjasama Ibu Isti Sumiwi SH sebagai pimpinan KKBH yang begitu antusias, Katrin yang mengikuti proses terapi dan yang juga menjadi teman diskusi, Ibu Gunarti dan Ibu Juariah yang mempercayakan penulis mendengar dan menangani kasus yang ada.

Ucapan terimakasih penulis tujukan kepada Fokus Pada Keluarga (FPK) di jalan Kopol Maksum 195 Semarang yang mempercayakan penulis untuk melakukan penelitian ini. Bapak Pdm. Petrus Himawan MSc. sebagai regional manajer dan tempat berdiskusi serta Nunik yang membantu menghubungi subyek dan tentu saja Ina yang membantu administrasi penelitian di FPK.

Tanpa kesediaan dua subyek dalam penelitian, maka penelitian ini tidak akan terealisasi. Keberanian, kesediaan waktu dan untuk menjalani terapi merupakan hal yang sangat penulis hargai bagi kedua subyek yang terlibat langsung dan aktif dalam penelitian ini. Terimakasih, kiranya apa yang sudah tercapai dapat dijalani lebih baik dalam realita kehidupan selanjutnya.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Kristiana dengan kerelaannya meminjamkan buku-buku eksperimen psikologi, juga kepada mbak Ani Wijaya dan suami yang berkenan meminjamkan buku mengenai emosi dan pengampunan, juga kepada bapak Jati dan ibu Cici yang membuat penulis sampai di KKBH Panitia Dana Kasih Harian Suara Pembaruan di Jakarta sangat penulis hargai karena bantuannya dalam pengadaan buku-buku yang diperlukan dalam penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada teman-teman di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, buat Ukiyati terimakasih untuk waktu, tenaga dan saran dalam usahanya mengantar penulis ke tempat-tempat penelitian serta pengadaan skripsi ini. Uki, Made, Dede, Citra, Atik, Arum dan Aljas adalah sosok-sosok yang menjadi inspirasi dan menjadi cermin bagi penulis untuk semakin kreatif dan maju terutama dalam skripsi ini.

Dukungan dari keluarga secara materi dan moral merupakan inspirasi yang tidak terhingga. Johannes Aipassa SH dan Jastizam; papa dan mama, Rochjanto dan Rusdiana; bapak dan ibu yang langsung membantu dan mengikuti terus proses penulisan skripsi ini. Akhirnya penulis mengungkapkan terimakasih kepada Irvan dan Saras yang sangat mau mengerti tentang alokasi konsekwensi selama penelitian ini berlangsung. Bantuan riil, dorongan semangat dalam kejernihan pemikiran dan hati merupakan hal yang sangat membantu dan menyegarkan penulis.

Terimakasih Tuhan, kiranya kehendakMulah yang jadi.

adelina anastasia aipassa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
HALAMAN ABSTRAKSI	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. TUJUAN PENELITIAN	5
C. MANFAAT PENELITIAN	5
BAB II : TINJAUAN KEPUSTAKAAN	7
A. PENGAMPUNAN	7
1. Pengertian Pengampunan	7
2. Kasus Krisis Pemberian Pengampunan	9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian Pengampunan	10
4. Alasan dan Tujuan Pemberian Pengampunan	14
5. Tahap pemberian Pengampunan	16
6. Efek Psikologis Pemberian Pengampunan	25

B. TERAPI RASIONAL EMOTIF	27
1. Pengertian Terapi Rasional Emotif	27
2. Konsep Utama Terapi Rasional Emotif	29
3. Tujuan Terapi Rasional Emotif	36
4. Fungsi Konselor Terapi Rasional Emotif	37
5. Pengalaman Konseli Dalam Terapi Rasional Emotif	41
6. Hubungan Konselor dan Konseli dalam Terapi Rasional Emotif	43
7. Teknik dan Prosedur Utama Terapi Rasional Emotif	45
C. PENGAMPUNAN SEBAGAI INTERVENSI DALAM TERAPI RASIONAL EMOTIF	52
D. EMOSI	54
1. Pengertian Emosi	54
2. Klasifikasi Emosi Goleman	56
3. Emosi Negatif	57
4. Emosi Positif	59
5. Faktor Pembentuk atau Penentu Emosi	60
6. Hubungan Emosi dan Motivasi	63
E. PENGAMPUNAN SEBAGAI INTERVENSI DALAM TERAPI RASIONAL EMOTIF TERHADAP PENURUNAN EMOSI NEGATIF DAN PENINGKATAN EMOSI POSITIF	64
F. HIPOTESIS	66

BAB III: METODE PENELITIAN	68
A. METODE PENELITIAN YANG DIGUNAKAN	68
1. Eksperimen	68
2. Deskriptif	69
B. IDENTIFIKASI VARIABEL	70
C. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN	70
1. Emosi Negatif	70
2. Emosi Positif	71
3. Terapi Rasional Emotif	71
4. Pengampunan	71
D. SUBYEK PENELITIAN	72
1. Populasi	72
2. Teknik Pengambilan Sampel	73
E. METODE PENGUMPULAN DATA	74
1. Alat yang Digunakan	74
2. Prosedur Penelitian	76
F. TEKNIK ANALISA DATA	78
BAB IV : LAPORAN PENELITIAN	79
A. PERSIAPAN PENELITIAN	79
1. Deskripsi Kancan Penelitian	79
2. Perijinan	80
3. Data Awal Perlakuan Yang telah Diterima Subyek	80
B. PELAKSANAAN PENELITIAN	81
1. Deskripsi Subyek Penelitian	82
2. Deskripsi Proses dan Data Penelitian	86

3. Analisis Data	99
4. Pembahasan	116

BAB V : PENUTUP	127
------------------------	------------

A. KESIMPULAN	127
----------------------	------------

B. SARAN	128
-----------------	------------

1. Lembaga Asal Subyek	128
-------------------------------	------------

2. Peneliti Lain	129
-------------------------	------------

3. Konselor Lain	129
-------------------------	------------



DAFTAR GRAFIK

Grafik Pertama Skor Emosi Skala PANAS Subyek Pertama	99
Grafik Kedua Skor Emosi Skala PANAS Subyek Kedua	103



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran pertama	: DAFTAR PUSTAKA	130
Lampiran Kedua	: Skala PANAS	132
Lampiran Ketiga	: Surat Keterangan dari KKBH	
Lampiran Keempat	: Surat Keterangan dari FPK	



ABSTRAKSI

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas intervensi pengampunan dalam terapi rasional emotif, terhadap penurunan emosi negatif dan peningkatan emosi positif. Terapi rasional emotif merupakan terapi yang memuat nilai-nilai yang dindoktrinasi, dikonfrontasi, di reedukasi konselor kepada klien atau konselinya. Tujuan dari terapi rasional emotif adalah merubah atau meruntuhkan *belief* yaitu gagasan atau pemikiran irasional yang dipegang atau dimiliki konseli menjadi lebih memadai atau adekuat. Terapi rasional emotif berprinsip *belief* yang irasional inilah yang menjadi kerangka pandang seseorang dalam menghadapi suatu peristiwa yang akhirnya berakibat pada tindakan dan emosi tertentu. Dalam keadaan yang demikian emosi negatif menjadi dominan sedangkan emosi positif kalah kedudukannya dengan emosi yang negatif.

Subyek penelitian adalah seseorang yang berada pada situasi krisis pemberian pengampunan, yaitu orang yang memiliki sakit hati secara pribadi, tidak adil dan mendalam. Dalam situasi yang demikian kebanyakan orang akan mencoba dan berkeyakinan bahwa pembalasan dendam dan "memelihara" sakit hati merupakan hal yang pantas untuk dilakukan. Dalam penelitian ini keyakinan yang demikian menjadi sasaran konfrontasi, reedukasi. Intervensi pengampunan sebagai solusi keluarnya dari permasalahan, menawarkan kehidupan yang lebih baik, rasional, adil dan sejahtera, sehingga relasi dengan diri sendiri, orang lain dan bahkan kepada Tuhan menjadi lebih baik.

Intervensi pengampunan dalam media terapi rasional emotif diharap dapat membuat *belief* yang irasional menjadi lebih adekuat, sehingga secara simultan emosi positif dapat lebih ditingkatkan dan emosi negatif dapat lebih dikurangi.

Analisa dan pengukuran dalam penelitian ini merupakan penggabungan dari dua pendekatan. Pertama interpretasi verbatim yang dibuat per pertemuan atau terapi selama penelitian ini berlangsung, memuat seluruh proses terapi, baik verbal, non verbal, analisa teori dan perencanaan terapi berikutnya. Kedua analisa *graphis* yang mendasarkan pada skor dari skala PANAS (*Positive Affective and Negative Affective Shedule*), yaitu skor data *baseline*, skor pada setiap terapi dan skor data *post test*, memuat skor emosi negatif dan emosi positif.

Hasil penelitian pada subyek pertama menunjukkan pola berpikir yang lebih adekuat bila dibanding sebelum terapi diberikan, lebih berani untuk mengungkapkan sikap, pendapat, perasaan kepada suami. Subyek kedua menunjukkan pola berpikir yang lebih adekuat bila dibanding sebelum terapi diberikan, tapi secara umum belum memadai untuk hidup bahagia.

Penelitian ini menyimpulkan pada ke dua subyek penelitian terjadi penurunan rata-rata skor emosi negatif pada data *baseline* dan *post test*. Pada subyek pertama terjadi penurunan rata-rata skor emosi positif pada data *baseline* dan *post test*. Pada subyek kedua tidak menunjukkan perbedaan yang cukup berarti pada rata-rata skor emosi positif pada data *baseline* dan *post test*.