



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202269484, 28 September 2022

Pencipta

Nama : **Daniswara Agusta Wijaya, M.Psi., Psikolog dan Dr. Endang Widyorini**

Alamat : Gang Baru 21 , Semarang, JAWA TENGAH, 50137

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM Universitas Katolik Soegijapranata**

Alamat : Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur, Semarang, JAWA TENGAH, 50234

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**

Judul Ciptaan : **“Workbook “Sebuah Perjalanan Pengampunan” : Forgiveness Therapy”**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 27 Mei 2022, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000385223

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

FAKULTAS PSIKOLOGI
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telp. (024) 8441555, 8505003 (hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265
e-mail: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id



SURAT TUGAS

Nomor : 0885A-a / D.4.4 / FP / XII / 2022

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memberikan tugas kepada yang tersebut dibawah ini :

Nama : **DANISWARA AGUSTA WIJAYA, M.Psi., Psi.**
Dr. ENDANG WIDYORINI, M.S.

Status : Dosen Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata

Tugas : Sebagai Pencipta HKI Modul : Workbook “Sebuah Perjalanan Pengampunan : Forgiveness Therapy”

Waktu : 28 September 2022 s.d selama hidup

Tempat : Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia

Lain – lain : Harap melaksanakan tugas dengan sebaik – baiknya dan penuh rasa tanggung jawab

Demikian surat tugas ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.



Semarang, 22 Desember 2022

Dekan

Dr. Dra. Kristiana Haryanti, M.Si.

FAK. PSIKOLOGI NPP 5811993137

WORKBOOK

*Sebuah
Perjalanan
Pengampunan*

- FORGIVENESS THERAPY -

OLEH :

Daniswara A. Wijaya, M.Psi., Psikolog

Dr. Endang Widyorini, MS, Psikolog

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

SEBUAH PERJALANAN PENGAMPUNAN

- Workbook untuk Peserta –

PENDAHULUAN

Peristiwa-peristiwa tidak menyenangkan di masa lalu yang terkadang menyakitkan bisa saja terjadi pada siapa saja. Rasa sakit, dendam dan amarah pun menjadi bagian dari perjalanan kita karena pengalaman menyakitkan tersebut tidak mendapatkan penyelesaian yang tepat. Kejadian-kejadian tersebut tidak jarang pula memberikan bekas yang mendalam sehingga berdampak pada bagaimana kita menjalani kehidupan kita sampai hari ini. Bahkan banyak hal dalam kehidupan kita saat ini yang menjadi terasa terhambat karena kita masih dihantui rasa sakit tersebut.

Walau demikian, sebagai individu yang hidup dan terus berkembang kita perlu menyadari bahwa hidup terus berjalan dan masa lalu yang menyakitkan tersebut perlu mendapatkan penyelesaian yang tepat. Salah satu cara membebaskan diri kita dari luka masa lalu kita adalah dengan memberikan PENGAMPUNAN terhadap orang-orang yang pernah menyakiti bahkan diri kita sendiri.

Buku kerja / *workbook* ini disusun untuk membawa kita pada perjalanan menuju pengampunan terhadap masa lalu yang masih menghambat perkembangan diri kita. Pengampunan bukan sebuah proses yang mudah dan dapat dilakukan dengan cepat, tapi dengan adanya aktivitas-aktivitas dalam buku ini diharapkan mampu menuntun setiap kita untuk akhirnya memutuskan sebuah pengampunan hingga mencapai pengampunan secara emosional.

Salam,

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN.....	1
DAFTAR ISI.....	2
Bagian A: <u>Memahami</u> tentang Pengampunan.....	4
Bagian B: <u>Pentingnya</u> Pengampunan	6
Bagian C: <u>Persiapan</u> untuk Mengampuni	8
Bagian D: <u>Proses</u> Pengampunan.....	10
Bagian E: <u>Tugas</u> (Minggu Pertama)	21
Bagian F: <u>Mengampuni</u> Diri.....	22
Bagian G: <u>Tugas</u> (Minggu Kedua).....	24
Referensi	25

Evaluasi Proses Pembelajaran Mengampuni

Nilai seberapa besar kamu mengalami masing-masing pernyataan berikut ini dari skala 1 sampai 5. Lingkari angka yang sesuai untuk masing-masing pernyataan.

- 1 = Tidak sama sekali
- 2 = Sedikit
- 3 = Sedang
- 4 = Besar
- 5 = Sangat besar

Saya belajar bahwa memutuskan untuk mengampuni tidak selalu berarti saya telah mengampuni secara emosional.	1	2	3	4	5
Saya menyadari bahwa orang yang telah menyakitiku lebih “manusiawi”, memiliki kekurangan, dan lebih membutuhkan dibanding sebelumnya.	1	2	3	4	5
Saya memahami orang yang menyakiti saya secara lebih baik saat ini.	1	2	3	4	5
Saya tidak lagi memandang diri saya sempurna seperti sebelumnya. Saya juga bisa menyakiti orang lain.	1	2	3	4	5
Saya mempelajari kelima langkah dalam mengampuni dan dapat menyebutkan masing-masing langkah (5=mampu menyebutkan kelima langkah dengan tepat). R = E = A = C = H =	1	2	3	4	5
Saat saya mulai khawatir tentang luka masa lalu, saya memiliki setidaknya dua hal yang dapat saya lakukan untuk menarik diri saya dari kekhawatiran itu dan berpegang pada pengampunan.	1	2	3	4	5
Saya telah berkomitmen untuk menjadi orang yang lebih pemaaf karena aktivitas dalam modul ini.	1	2	3	4	5
Saya telah belajar bagaimana caranya menjadi orang yang lebih pemaaf.	1	2	3	4	5

Bagian A

Memahami tentang Pengampunan

A.1 Apa Itu Pengampunan?

Pengampunan adalah sebuah proses dimana seseorang yang tersakiti memilih untuk melepaskan segala luka dan dendam, serta memperlakukan pelaku kesalahan dengan cinta kasih.

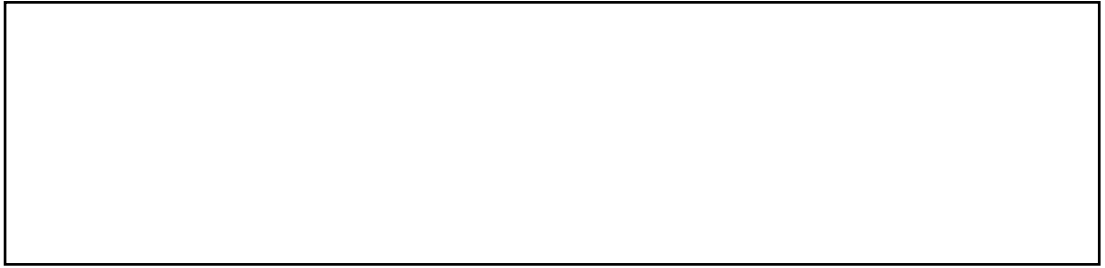
Manakah di bawah ini yang merupakan pengampunan yang tepat? Beri tanda (√) untuk pernyataan yang tepat dan (X) untuk pernyataan yang tidak tepat

Pernyataan	√ / X
Keputusan untuk menghadapi dan mengalahkannya rasa sakit yang ditimbulkan oleh orang lain.	
Melupakan pengalaman ketidakadilan.	
Sebuah proses rekonsiliasi (memperbaiki atau mengembalikan hubungan seperti sedia kala)	
Melepaskan diri dari rasa marah, dendam, malu, dan emosi lain yang berhubungan dengan ketidakadilan yang dialami.	
Memberikan pemakluman dan atau membolehkan tindakan pelaku.	
Melepaskan namun tetap mengharapkan pembalasan.	
Memandang pelaku dengan cinta kasih, meskipun mereka sesungguhnya tidak berhak menerimanya.	

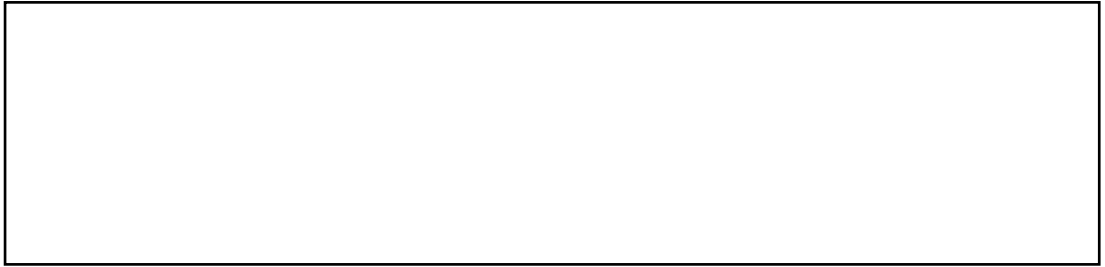
A.2 Tiga Level Pengampunan

a. Pengampunan terhadap Orang Lain

b. Pengampunan terhadap Diri Sendiri

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the question about self-forgiveness.

c. Tidak Ada yang Perlu Dimaafkan

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the question about things that do not need forgiveness.

Bagian B

Pentingnya Pengampunan

B.1 Ketidakadilan / Pengalaman Menyakitkan Masa Lalu

Ceritakan di bagian berikut ini ketidakadilan atau pengalaman menyakitkan apa saja yang pernah kamu alami. (Boleh pilih salah satu atau beberapa kejadian)

B.2 Dampak Pengalaman Menyakitkan

Bagaimana kejadian-kejadian tersebut memengaruhi hidupmu? Lingkari kondisi-kondisi yang terdampak dan deskripsikan pada kotak di bawah ini. (Bisa ditambahkan kondisi lain yang tidak ada di pilihan)

painful emotions
(e.g. anger or shame)

changed behavior
(e.g. avoiding new relationships)

practical costs
(e.g. time or money)

changed worldview
(e.g. "people are evil")

cognitive rehearsal
(recurring thoughts about injustice)

physical harm
(e.g. injuries from abuse)

B.3 Pro & Kontra untuk Mengampuni

a. Apa saja pro dan kontra untuk mengampuni orang yang telah menyakitimu?

PRO	KONTRA

b. Terlepas dari keputusanmu untuk mengampuni atau tidak saat ini, coba ceritakan bagaimana hal-hal akan berubah jikalau kamu memutuskan untuk mengampuni. Ceritakan secara spesifik.

Bagian C

Persiapan untuk Mengampuni

C.1 Peristiwa yang Membutuhkan Pengampunan

Pilih sebuah Peristiwa yang menyakitkan yang ingin kamu maafkan pada sesi terapi ini. **Deskripsikan peristiwa tersebut dalam beberapa kalimat untuk memastikan dirimu akan berproses akan suatu peristiwa yang kamu pilih.**



C.2 Keputusan Mengampuni

Proses mengampuni akan melibatkan dua pengalaman yang berbeda.

Pengalaman yang pertama adalah KEPUTUSAN MENGAMPUNI mengenai bagaimana kita akan memperlakukan orang yang telah menyakiti kita di masa depan. Keputusan untuk mengampuni secara penuh adalah saat kita telah mengampuni orang tersebut dan kedepan akan memperlakukannya sebagai seseorang yang patut diapresiasi (berikan skor 10 untuk ini). Tetapi jika ada pikiran untuk membalas, tidak ingin lagi berbicara dengan orang tersebut, atau menyakitinya secara lebih parah artinya saat ini belum ada keputusan untuk mengampuni (beri skor 0).

Nilailah dari 0 – 10 berapa besar keputusan untuk mengampuni yang saat ini kamu miliki.

Tuliskan nilaimu <u>disini</u> :	<input type="text"/>
---	----------------------

C.3 Pengampunan Emosional

Meskipun dirimu telah membuat keputusan yang tulus untuk mengampuni, kamu masih dapat merasakan kepahitan, marah, dan kekhawatiran akan terluka lagi di lain waktu. Ada tipe pengampunan yang kedua yaitu PENGAMPUNAN EMOSIONAL. Pengampunan Emosional adalah menggantikan emosi yang negatif dengan emosi positif terhadap pelaku. Mari nilai pengampunan emosionalmu, jika kamu tidak merasakan sama sekali pengampunan emosional maka bisa beri nilai 0. Namun jika kamu tidak merasakan emosi negatif sama sekali bisa beri nilai 10.

Karena kamu akan berproses, maka bisa jadi skor mu saat ini rendah. Tapi harapannya skor pengampunan emosionalmu akan meningkat kedepan.

Tuliskan nilaimu <u>disini</u> :	<input type="text"/>
---	----------------------

Bagian D

Proses Pengampunan

D.1 Recall the Hurts (Mengingat Kembali Kejadian Menyakitkan)

D.1.1 Pentingnya Menjadi Pemaaf dalam Kelompok

Tuliskan di kotak di bawah ini kenapa menjadi pemaaf bisa memengaruhi kelompok atau keluarga atau rekan-rekanmu menjadi lebih baik?

D.1.2 Mendeskripsikan Kejadian Menyakitkan dengan Cara yang Berbeda

Deskripsikan kembali cerita tentang pengalaman yang menyakitkan (yang di awal tadi telah ditulis) dengan cara yang BERBEDA. Kali ini cobalah untuk menceritakan peristiwa tersebut TANPA menekankan pada betapa jahatnya pelaku dan betapa menderitanya dirimu sebagai korban.

Apa yang berbeda dari cerita yang baru saja kamu tuliskan dengan cerita yang di awal tadi kamu tuliskan? Temukan setidaknya tiga (3) perbedaan.

D.2 Empathize with The One Who Hurts (Berempati pada Pelaku)

D.2.1 Mencoba Memahami Pelaku

Pada bagian ini, anda diminta untuk mencoba menggali perspektif positif dari orang-orang yang pernah menyakitimu. Beberapa pertanyaan berikut akan membantumu. Silahkan tuliskan jawaban di kotak di bawah ini.

Pertanyaan-pertanyaan:

- Bagaimana kehidupan masa lalu orang tersebut? Apakah masa lalunya memengaruhi kenapa orang tersebut berlaku demikian?
- Adakah hal yang bisa membuatmu berhubungan baik dengan orang itu?
- Mungkinkah orang tersebut bermaksud baik pada saat itu?
- Mungkinkah pada saat itu, orang tersebut sedang dalam kondisi tertekan?

D.2.2 Role-play & Menggali Insight

- Cobalah membuat setidaknya tiga percakapan bermakna dengan orang yang telah menyakitimu. Tidak perlu membayangkan apakah percakapan tersebut akan terjadi di kehidupan nyata atau tidak. Buatlah seakurat mungkin sehingga dirimu bisa lebih memahami orang tersebut.



- Ambilah kursi kosong di hadapanmu dan bacakan percakapan yang sudah kamu buat. Agar lebih efektif, lakukanlah aktivitas ini selama lima sampai sepuluh menit.
- Apakah ada perasaan atau motif orang tersebut yang baru kamu sadari? Tuliskan di bawah ini.



- Jawablah beberapa pertanyaan di bawah ini.

Apakah ada alasan untuk merasakan keprihatinan terhadap orang tersebut?
Apakah orang tersebut membutuhkan pengampunan?
Apakah kamu merasakan perasaan bersalah dari sisi orang tersebut?

D.2.3 Compassion / Belas Kasih

Mungkin rasa kesal dan sakit hati masih ada, tapi adakah rasa belas kasih untuk orang yang telah menyakitimu?

Seberapa besar? Lingkari angka yang sesuai.

- 1) Tidak ada sama sekali
- 2) Hanya sebagian kecil
- 3) Sedang
- 4) Sangat besar

Apa yang dapat kamu lakukan untuk bisa memiliki rasa belas kasih lebih besar terhadap orang tersebut?

--

D.3 Give an Altruistic Gift of Forgiveness (Memberi Hadiah Altruistik Pengampunan)

D.3.1 Pengalaman Melakukan Tindakan Altruistik

Kita semua pasti pernah memberikan pertolongan pada orang lain tanpa memikirkan keuntungan pribadi. Ceritakan pengalaman itu di bawah ini.

Apa tindakan yang pernah kamu lakukan?
Apa yang kamu rasakan?

D.3.2 Kita Semua perlu Pengampunan

Bayangkan ketika kita pernah melakukan sebuah kesalahan dan menyakiti orang lain, saat itu kita membutuhkan pengampunan dari orang lain. Jawablah dua pertanyaan berikut.

Bagaimana rasanya ketika kita melakukan kesalahan atau menyakiti orang lain dan kita butuh pengampunan dari orang lain?

Bagaimana rasanya ketika kamu meminta maaf dan orang yang kamu sakiti mau memberikan pengampunan? Apakah kamu bisa tetap merasakan kerendah hatian?

D.3.3 Rasa Bersyukur karena Mendapat Pengampunan

Tuliskan surat yang berisi ucapan syukur karena mendapatkan pengampunan dari orang lain yang pernah kamu sakiti.

D.3.4 Hadiah dari Pengampunan

Bayangkan jika seseorang yang telah menyakitimu sedang dalam kondisi yang memerlukan bantuanmu. Akankah kamu membantunya? Apa saja yang akan kamu lakukan untuk membantunya?

Bagaimana perasaanmu ketika mendapatkan pemaafan dan bagaimana rasanya ketika kamu melakukan tindakan altruistik ketika orang yang menyakitimu membutuhkan bantuan? Ceritakan bagaimana perasaanmu.

D.4 Commit to Forgive (Berkomitmen untuk Mengampuni)

D.4.1 Pengampunan Emosional

Seberapa jauh pengampunan emosionalmu sampai saat ini dari 0 – 10?

Tuliskan nilaimu <u>disini</u> :	
---	--

Bagaimana perasaanmu saat ini dengan tingkat pengampunan emosional yang telah kamu capai?

D.4.2 Praktek Pengampunan (Hand-washing)

- Pada tanganmu, tuliskan kejadian atau peristiwa yang telah kamu ampuni secara singkat, atau boleh juga tuliskan kata “SAKIT HATI”.
- Sekarang, pergilah ke kamar kecil dan cucilah tanganmu.
- Apakah kamu dapat menghilangkan bekas tulisan di tanganmu sepenuhnya?
- Apa *insight* yang kamu bisa ambil dari aktivitas ini?



D.5 Hold on to Forgiveness (Berpegang pada Pengampunan)

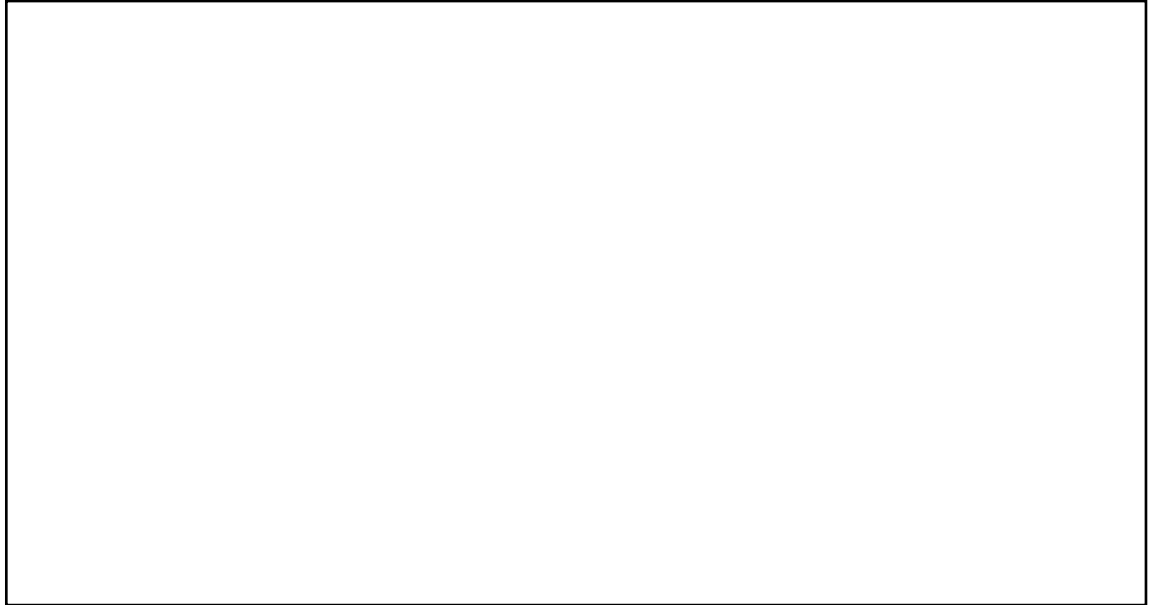
D.5.1 Membuat daftar untuk mengatasi “Peningat”

Dalam perjalanan mengampuni, wajar untuk kita kedepan ragu atau menjadi peningat kembali atas luka yang pernah dialami. **Untuk berpegang pada pengampunan yang sudah diputuskan, cobalah membuat daftar hal-hal yang dapat membuatmu terhindar dari kembali ke kepahitan saat “peningat” itu muncul.**

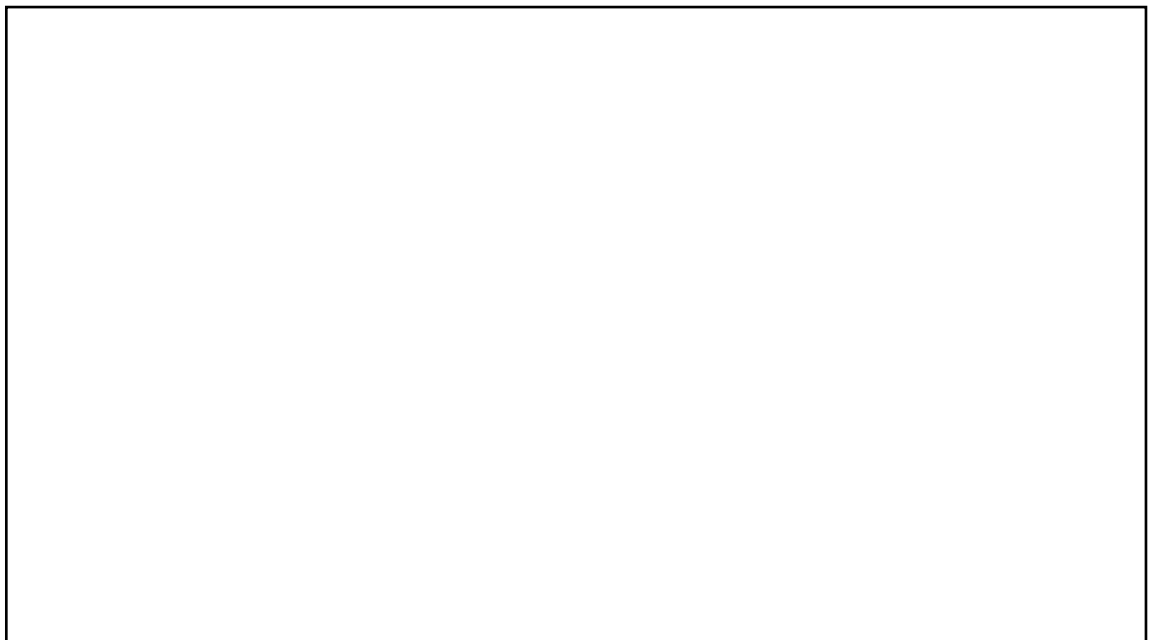


D.5.2 Dampak dari Pengampunan (Sesi Follow Up)

Apakah kamu merasakan adanya manfaat baik yang kamu dapat setelah memutuskan untuk mengampuni? Rasakan bagaimana pengampunan berdampak pada kesehatan mental, waktu atau tenaga, dan perilaku pada dirimu. Ceritakan pada kotak di bawah ini.



Deskripsikan bagaimana kamu mengalami pertumbuhan melalui ketidakadilan yang dulu kamu alami dan proses mengampuni yang sedang kamu lakukan. Apakah kamu menjadi lebih kuat atau memandang dunia secara berbeda?



Evaluasi Proses Pembelajaran Mengampuni

Nilai seberapa besar kamu mengalami masing-masing pernyataan berikut ini dari skala 1 sampai 5. Lingkari angka yang sesuai untuk masing-masing pernyataan.

- 1 = Tidak sama sekali
- 2 = Sedikit
- 3 = Sedang
- 4 = Besar
- 5 = Sangat besar

Saya belajar bahwa memutuskan untuk mengampuni tidak selalu berarti saya telah mengampuni secara emosional.	1	2	3	4	5
Saya menyadari bahwa orang yang telah menyakitiku lebih “manusiawi”, memiliki kekurangan, dan lebih membutuhkan dibanding sebelumnya.	1	2	3	4	5
Saya memahami orang yang menyakiti saya secara lebih baik saat ini.	1	2	3	4	5
Saya tidak lagi memandang diri saya sempurna seperti sebelumnya. Saya juga bisa menyakiti orang lain.	1	2	3	4	5
Saya mempelajari kelima langkah dalam mengampuni dan dapat menyebutkan masing-masing langkah (5=mampu menyebutkan kelima langkah dengan tepat). R = E = A = C = H =	1	2	3	4	5
Saat saya mulai khawatir tentang luka masa lalu, saya memiliki setidaknya dua hal yang dapat saya lakukan untuk menarik diri saya dari kekhawatiran itu dan berpegang pada pengampunan.	1	2	3	4	5
Saya telah berkomitmen untuk menjadi orang yang lebih pemaaf karena aktivitas dalam modul ini.	1	2	3	4	5
Saya telah belajar bagaimana caranya menjadi orang yang lebih pemaaf.	1	2	3	4	5

Bagian E

Tugas (Minggu Pertama)

Rencanakanlah selama 1 Minggu kedepan apa saja yang akan teman-teman lakukan untuk bisa meningkatkan Pengampunan Emosional bagi orang yang telah menyakitimu.

Hari ke-	Rencana	Hasil	Apa yang bisa dikembangkan?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

4. Apakah yang menjadi intensimu untuk mengampuni dirimu sendiri?

5. Dapatkah kamu melihat dirimu dengan kasih? Bagaimana kamu menilai dirimu dengan sudut pandang penuh kasih?

6. Apa yang bisa kamu pelajari dari proses ini?

Bagian G

Tugas (Minggu Kedua)

Rencanakanlah selama 1 Minggu kedepan apa saja yang akan teman-teman lakukan untuk bisa meningkatkan Pengampunan Emosional bagi orang yang telah menyakitimu atau bagi dirimu sendiri. (Bisa termasuk tindak lanjut dari minggu sebelumnya.

Hari ke-	Rencana	Hasil	Apa yang bisa dikembangkan?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Referensi

Barker, E. (2009). *The Forgiveness Workbook*. Dialogue Press.

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. In *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. (pp. xi, 358–xi, 358). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14526-000>

Worthington, E. L. (2016). *Your Path to REACH Forgiveness: Self-Directed Learning*. <http://www.evworthington-forgiveness.com/diy-workbooks>



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
2022