

PENGARUH TERAPI PEMAAFAN LA-TAHZAN DALAM MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI ISTRI YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

THE EFFECT OF LA-TAHZAN FORGIVENESS THERAPY TO ENHANCE SELF-ACCEPTANCE IN WIFE WHO EXPERIENCED DOMESTIC VIOLENCE

Andhita Dyorita Khoiryasdien
Koentjoro Soeparno

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
E-mail : dyoritaandhita@yahoo.co.id

ABSTRACT

Husband's infidelity is one of the causes existence of domestic violence resulting in low self-acceptance wife. La-Tahzan forgiveness therapy aims to help the wife as the victim of violence to be able to break loose from negative feelings, improving both themselves and condition became more positive, and find a new purpose in life to get closer to Allah SWT as a God. Subjects in this study amounted to three wives who are victims of violence and infidelity. Data was collected through action research approach and use the scale self acceptance, observation and interviews. Measurement of self-acceptance scale is performed three times that are before the intervention, after intervention, and follow up by two weeks post intervention. The data used quantitative and qualitative. Quantitative analysis is used, based on measurements on a scale of self-acceptance. Qualitative analysis was conducted based on the outcome document of observations and interviews during the assessment phase to the follow-up phase. The results showed that the La-Tahzan Forgiveness therapy can provide a change towards a better subject in an effort to increase self-acceptance wife who experienced domestic violence.

Keywords: La-Tahzan Forgiveness Therapy, domestic violence, Self Acceptance, Infidelity

ABSTRAK

Perselingkuhan suami merupakan salah satu penyebab adanya kekerasan dalam rumah tangga sehingga mengakibatkan rendahnya penerimaan diri istri. Terapi pemaafan La-Tahzan bertujuan untuk membantu istri korban kekerasan dalam membebaskan diri dari perasaan negatif, menerima kondisi diri, menghargai diri sendiri, optimis pada masa depan serta menemukan tujuan hidup baru dengan cara mendekatkan diri pada Allah SWT. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang istri yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga dan perselingkuhan. Pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan *action research* dan menggunakan skala penerimaan diri, observasi serta wawancara. Metode penelitian yang digunakan adalah *A-B-follow up single case experimental design* dengan tiga kali pengukuran skala penerimaan diri yaitu sebelum intervensi, saat intervensi dan *follow up* dua minggu pasca intervensi. Data yang digunakan bersifat kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif yang digunakan berdasarkan pengukuran pada skala penerimaan diri. Analisis kualitatif yang dilakukan berdasarkan dokumen hasil observasi dan wawancara selama fase assesmen hingga fase *follow up*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Pemaafan La-Tahzan dapat memberikan perubahan subjek ke arah yang lebih positif dalam upaya peningkatan penerimaan diri istri yang mengalami kekerasan rumah tangga.

Kata Kunci : Terapi Pemaafan La-Tahzan, KDRT, Penerimaan Diri, Perselingkuhan

Pernikahan atau perkawinan menurut undang-undang adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami dan isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang

bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Pasal 1 UU no. 1 tahun 1974). Seseorang yang memutuskan untuk menikah pasti mempunyai harapan yang besar untuk membina keluarga yang

sakinah, mawadah dan warahmah. Akan tetapi, tidak bisa dipungkiri bahwa dalam kehidupan berumah tangga pasti akan terjadi konflik yang tidak bisa dihindarkan. Sadarjoen (2005) mengungkapkan bahwa tidak akan mungkin dua orang yang hidup bersama dari tahun ke tahun tanpa melalui pertengkaran.

Melengkapi pernyataan tersebut, Gunarsa (2005) mengungkapkan bahwa pertengkaran atau konflik yang terjadi dalam kehidupan rumah tangga wajar adanya. Akan tetapi bila penyelesaian konflik tidak dapat dilakukan secara sehat, maka hal tersebut akan semakin membahayakan keluarga dan dapat menjerumuskan pada kekerasan dalam rumah tangga, khususnya suami istri yang terlibat di dalamnya. Idealnya, setiap pasangan mempunyai sikap musyawarah dan demokratis dalam menghadapi masalah-masalah yang berhubungan dengan tugas rumah tangga (Ridwan, 2006).

Kristina, dkk (2009) menjelaskan bahwa Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (PKDRT) telah diatur dalam UU no 23 tahun 2004, yaitu perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis dan penelantaran rumah tangga.

Beberapa ahli menyatakan bahwa Kekerasan Dalam Rumah Tangga adalah suatu pola perilaku salah seorang anggota keluarga kepada anggota keluarga lainnya terutama wanita (pasangan intim), yang bersifat menyerang, memaksa, mengancam, atau mencederai yang berakibat pada timbulnya kesengsaraan atau penderitaan, baik itu secara fisik,

psikologis, seksual dan ekonomi/ penelantaran rumah tangga (Abbot, dkk (dalam Weliangan, 2009); Kyriacou, dkk (dalam Weliangan, 2009); Grand (dalam Harahap, dkk, 2011). Kekerasan yang mungkin dialami dapat berupa (1) kekerasan fisik, (2) Kekerasan psikis, (3) Kekerasan seksual dan (4) Penelantaran rumah tangga (Kristiana, dkk., 2009; Wahab, 2006; Weliangan, 2009).

Tingkat kekerasan di Yogyakarta kini semakin meningkat, berdasarkan data tercatat sepanjang tahun 2013, RAWCC menerima 700 kasus KDRT di seluruh wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (www.HarianJogja.com,12/5/2014). Pada trisemester pertama di tahun 2014 yaitu bulan Januari-Maret, Rifka Annisa sudah menerima 59 kasus KDRT, dan meningkat hingga bulan Agustus 2014 menjadi lain 104 kasus kekerasan dalam rumah tangga terhadap istri. Kasus lain, ada 11 kasus kekerasan dalam pacaran, dan 20 kasus per kosaan kepada anak (www.solopos.com,2/9/2014).

Menurut penelitian ada banyak hal yang menyebabkan terjadinya kekerasan dalam rumah tangga. Hafsoh (2006) menuturkan beberapa penyebab adanya KDRT adalah pertengkaran soal uang, kecemburuan, problema seksual, alkohol, narkoba, permasalahan anak, suami yang tidak berpenghasilan dan kehamilan. Adapun kasus dalam penelitian ini antara lain terjadi pada subjek 1 (S1), subjek 2 (S2) dan subjek 3 (S3). Ketiga subjek merupakan ibu rumah tangga yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga selama bertahun-tahun. Ketiga subjek mengakui bahwa kekerasan yang dialaminya diakibatkan oleh perilaku suami yang

melakukan perselingkuhan. Subjek dan suami seringkali mengalami konflik serta pertengkaran dikarenakan adanya pihak ketiga dalam rumah tangga subjek. Pertengkaran tersebut biasanya berakhir dengan kekerasan yang dilakukan oleh suami pada subjek. Wawancara yang dilakukan dengan subjek 1, 2, 3 serta beberapa *significant others* subjek juga menunjukkan bahwa secara psikis subjek mengalami tekanan akibat perselingkuhan suami serta mengalami kekerasan fisik, ekonomi dan seksual.

Kekerasan dalam rumah tangga yang dialami subjek mengakibatkan banyak hal, termasuk perubahan psikologis bagaimana subjek memandang dirinya, merasa mempunyai masa depan yang suram, cenderung menghindari kegiatan di masyarakat, menyesal, merasa bersalah, merasa tidak dicintai, sedih, malu, tidak berdaya serta pasrah pada keadaan.

Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Kristina, dkk (2009) bahwa secara psikologis korban KDRT akan merasa bingung, sedih, marah, tak berdaya, tidak mampu berkonsentrasi, sulit tidur, bahkan sebagian besar hingga mengalami depresi dan gangguan jiwa berat. Secara fisik, dapat menimbulkan luka baik temporer maupun permanen, bahkan hingga kematian. Dampak secara sosial ekonomi juga dapat mengganggu hubungan dengan orang lain. Lebih buruk lagi, Follingstad (Nevid, dkk, 2005) mengungkapkan bahwa korban KDRT semakin lama akan mengalami ketidakberdayaan yang meyakini bahwa tidak ada sesuatu yang dapat dilakukan untuk mencegah pemukulan atau melepaskan diri dari situasi tersebut.

Meskipun ketiga subjek sudah mengalami kekerasan tersebut selama bertahun-tahun, tetapi subjek tetap memilih untuk bertahan dan tidak mempunyai keinginan untuk berpisah dari suaminya. Subjek tidak ingin berpisah karena khawatir pada status anak serta masih menyimpan sebuah harapan agar suaminya bisa berubah dan kembali membangun keluarga yang harmonis. Subjek mengaku bahwa bertahan dalam kehidupan rumah tangga yang tidak harmonis adalah pilihan mereka dengan harapan suami akan berubah suatu hari nanti.

Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Kristina, dkk (2009), salah satu yang menyebabkan seorang perempuan bertahan menghadapi ancaman atau teror kekerasan adalah perasaan cinta dan besarnya harapan bahwa suaminya akan berubah. Follingstad (Nevid dkk., 2005), juga menyebutkan bahwa seorang perempuan yang mengalami kekerasan biasanya akan memunculkan keyakinan bahwa dirinya tidak dapat mengambil kendali atas kejadian dalam hidupnya. Banyak perempuan korban kekerasan menenggelamkan diri dalam perasaan putus asa yang pada dasarnya mereka sudah tidak mau berupaya dan memutuskan untuk kembali ke pelaku kekerasan daripada mencari alternatif pemecahan masalah. Ross (Taylor, 2009) menyebutkan bahwa sikap penerimaan diri diperlukan agar seseorang tetap bertahan menghadapi kenyataan dan tidak menyerah pada keadaan.

Oleh karena itu, subjek yang memutuskan untuk bertahan, sebaiknya

mempunyai penerimaan diri yang tinggi agar tidak terus menerus merasa terpuruk dengan kondisi rumah tangga mereka.

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh terapi pemaafan *La-tahzan* untuk meningkatkan penerimaan diri istri yang mengalami KDRT akibat dari perselingkuhan suami. Susanti,dkk (2008) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada di dalam dirinya tanpa malu atau perasaan bersalah terhadap kodrat dirinya. Sedangkan Johnson (Rachmandani & Subandi, 2010) berpendapat bahwa penerimaan diri yang rendah terlihat dari adanya rasa pesimis dalam memandang masa depan, sulit menerima kekurangan dalam diri, memiliki gambaran negatif tentang dirinya menyalahkan diri, menarik diri dari lingkungan serta merasa diri tidak berharga.

Johnson (1993) mengungkapkan lima aspek penerimaan diri, yaitu : (1) menerima diri sendiri apa adanya, individu yang dapat menerima diri dapat melihat masa depan secara positif; (2) tidak menolak diri sendiri dalam kelebihan dan kekurangannya; (3) memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri, individu tidak harus dicintai dan dihargai oleh individu lain; (4) merasa berharga, sehingga individu tidak perlu merasa dirinya benar-benar sempurna; (5) memiliki keyakinan bahwa dia mampu menghasilkan kerja yang berguna. Skala penerimaan diri yang digunakan pada penelitian ini dibuat oleh Rahmandani dan Subandi (2010) berdasarkan aspek

penerimaan diri yang dikemukakan Johnson (1993). Skala tersebut dimodifikasi dan disesuaikan dengan keluhan atau gejala-gejala yang tampak oleh subjek penelitian berdasarkan saat wawancara dan observasi.

Hasil assesmen menunjukkan bahwa ketiga subjek sulit menerima kenyataan dengan menyesali kehidupan yang sudah dijalani, menyalahkan diri dengan apa yang sudah terjadi, marah, sedih, gelisah, malu bahkan menghindari kegiatan di masyarakat karena merasa bahwa orang lain memandang dirinya negatif. Skala penerimaan diri yang telah dimodifikasi dari teori Johnson (Rachmandani & Subandi, 2010), juga menunjukkan hasil yang rendah pada ketiga subjek. Sehingga dapat disimpulkan subjek belum mempunyai penerimaan diri yang baik atas apa yang terjadi pada dirinya saat ini. Oleh karena itu, diperlukan adanya suatu intervensi yang dapat meminimalisir afek negatif yang mengarah pada rendahnya penerimaan diri istri yang mengalami kekerasan.

Jaya (1989) menjelaskan bahwa memaafkan dalam agama Islam berasal dari bahasa arab yang dikenal dengan kata *al-awf* atau *al-shafh*. Proses memaafkan ini merupakan motivasi untuk mengurangi membalas dendam terhadap salah satu pasangan (suami dan istri) yang telah menyakiti hatinya, dan memerlukan pengalihan dari emosi yang negatif ke arah yang lebih positif (Chitayat, 2006). Pemberian maaf dalam Al Quran memiliki arti yang bersamaan yaitu menunjukkan kemurahan hati dalam mengganti kesusahan oranglain dengan kesenangan, membatalkan diri dalam melakukan

pembalasan dendam dan mengampuni kesalahan orang yang berbuat jahat kepada dirinya (Jaya, 1989). Perintah memaafkan tertulis dalam Al Quran, beberapa diantaranya ada dalam *Ali Imran* ayat 133-134 dan QS. *Asy-syura* ayat 40. McCullough (McCullough, dkk. 2007) juga mengutarakan bahwa memaafkan adalah rangkaian perubahan sosial pada motivasi seseorang dan orang yang bersalah secara interpersonal sehingga tidak terjadi kerengganan dan niat balas dendam pada orang yang bersalah.

Menurut Enright (2002) pemaafan dapat membawa seseorang pada berbagai pengertian baru, penerimaan, kreativitas, dan pertumbuhan, sehingga rasa sakit akibat peristiwa yang dialami berkurang atau tidak lagi dirasakan. Sejalan dengan pemikiran tersebut, Snyder dan Lopez (dalam Rahmandani dan Subandi 2010) menyebutkan bahwa pemaafan merupakan salah satu tema dalam pendekatan psikologi positif yang bisa digunakan untuk menemukan kelebihan-kelebihan, memajukan keberfungsian positif pada diri seseorang. Enright (2002) juga menambahkan bahwa orang yang memaafkan lebih bahagia dan lebih sehat daripada mereka yang memegang kebencian.

Pemaafan dapat menjadi psikoterapi untuk menerima dan membebaskan emosi negatif seperti depresi, rasa marah, rasa bersalah, malu serta dapat memfasilitasi penyembuhan, perbaikan diri maupun perbaikan hubungan interpersonal dengan berbagai situasi permasalahan (Walton, 2005). Sejalan dengan pernyataan di atas, disebutkan juga bahwa memaafkan merupakan aspek penting dari

penyembuhan emosional yang disebabkan adanya suatu peristiwa yang menimbulkan trauma (Worthington, 1998, 2001; Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010).

Terapi pemaafan, dalam prosesnya, sangat erat kaitannya dengan sebuah kondisi dimana seseorang mampu menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali, kondisi ini disebut dengan kelapangdadaan (Nashori, 2007). Tarsha (2006) menjabarkan bahwa salah satu hal yang dapat membantu melapangkan dada yaitu berdzikir dan berdoa kepada Allah, karena dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang, ridha dengan ketetapan Allah, serta menerima dengan tulus yang diberikan Allah. Hawari (2008) menyebutkan bahwa doa dan dzikir merupakan salah satu sarana ibadah dan mengingat Allah, bahkan doa merupakan otak dari ibadah yang ada. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa berdoa dan berdzikir pada Allah SWT dapat meningkatkan kelapangdadaan.

Subjek dalam penelitian ini merupakan istri yang memilih untuk bertahan meskipun mengalami kekerasan akibat dari perselingkuhan yang dilakukan suami serta mempunyai skor penerimaan diri yang rendah. Terapi pemaafan *la-tahzan* ini diawali dengan kajian mengenai keyakinan pada Allah SWT dan pentingnya memaafkan. Selanjutnya yang dibahas adalah ayat-ayat mengenai kebesaran Allah SWT, mengapa Allah SWT memberikan cobaan, pentingnya memaafkan serta tujuan akhir kehidupan. Ayat-ayat yang dikaji terdiri dari 11 poin yaitu: (1) Dengan mengingat Allah SWT hati menjadi tenang, (2) Selalu Ingatlah pada surga, (3) Bersama

kesulitan ada kemudahan, (4) Ganti itu dari Allah, (5) Musibah itu menghapuskan dosa-dosa, (6) *Hasbunallah wa ni'mal wakil*, (7) Cobaan itu untuk kebaikan, (8) Melapangkan Dada dengan Berbuat Baik Pada Orang lain, (9) Maafkanlah orang yang berbuat jahat, (10) Ibadah yang penuh dengan kepasrahan diri, (11) Jangan bersedih (Al-Qarni, 2013). Setelah subjek memahami dan merenungkan 11 point di atas, maka subjek diminta untuk membaca doa dan dzikir *la-tahzan* dengan khusyu. Doa dan dzikir *La-Tahzan* tersebut terdiri dari surat Al Fatehah, akhir surat Al-Baqarah, doa agar dijauhkan dari rasa sedih, surat-surat pendek, sholawat dan doa dzikir (Humam, 2005).

Diharapkan, subjek bisa lebih berserah diri pada Allah SWT dan memahami mengapa Allah memberikan cobaan tersebut. Subjek juga diharapkan bisa berlapangdada serta lebih positif menghadapi masa depan meskipun subjek tetap bertahan dalam pernikahan yang tidak harmonis. Sesuai dengan yang disampaikan oleh Az-Zahrani (2005) bahwa di dalam doa terdapat kelapangan hati dan penawar bagi segala keraguan, keresahan dan bencana karena sesungguhnya Allah akan mengabulkan doa umatnya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa terapi pemaafan *La-Tahzan* adalah terapi yang berfokus pada kepasrahan, dan kelapangdadaan dalam menerima segala peristiwa yang berdampak pada situasi tidak menyenangkan secara fisik maupun psikologis dengan cara berdoa dan berdzikir pada Allah SWT.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah, ada pengaruh terapi Pemaafan *La-Tahzan* dalam meningkatkan penerimaan diri istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga sebagai akibat dari perselingkuhan suami.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Kriteria utama yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian adalah istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga sebagai akibat dari perselingkuhan suami, memiliki skor penerimaan diri rendah/sedang pada pengukuran sebelum intervensi serta memilih bertahan pada kondisi rumah tangganya tersebut.

Berikut adalah karakteristik masing-masing subjek, yaitu: (1) subjek satu (S1) berusia 49 tahun, beragama Islam, bekerja (buruh bangunan, pegawai catering), mempunyai empat anak, suami berselingkuh sejak tahun 2006 (dengan tetangga subjek) hingga saat ini (mempunyai anak), mengalami kekerasan fisik, psikis, ekonomi dan seksual.

Subjek 2 (S2) berusia 55 tahun, beragama Islam, bekerja (buruh tani), mempunyai satu anak, suami berselingkuh sejak tahun 2000 dengan adik sepupu subjek (mempunyai anak) dan berganti-ganti pasangan hingga saat ini, mengalami kekerasan fisik, psikis dan penelantaran ekonomi.

Subjek 3 (S3) berusia 27 tahun, beragama Islam, bekerja (buruh pabrik), mempunyai satu anak, suami selingkuh sejak awal menikah pada tahun 2010 dan berganti-ganti pasangan selingkuh, hingga tahun 2013 suami subjek menghamili

tetangganya sendiri. Subjek mengalami kekerasan fisik, psikis dan penelantaran ekonomi. Pada bulan Juni 2014, suami subjek ditahan karena kasus KDRT yang dilaporkan subjek.

Pemilihan subjek dilakukan dengan observasi dan wawancara pada beberapa subjek. Akan tetapi, hanya tiga subjek yang memenuhi karakteristik subjek penelitian dan bertahan dari proses *assesmen* hingga intervensi.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *action research* yang terdiri atas lima tahapan, yaitu: *assessment (entrance)*, *diagnosis*, *action planning*, *intervention*, *evaluation*, dan *reflection (learning)*. Pada tahap terakhir dapat dibuat kesimpulan penelitian apabila intervensi berhasil, namun jika tidak berhasil, maka diagnosis harus dilakukan kembali untuk menemukan alternatif pemecahan masalah lainnya yang sesuai dengan hasil asesmen yang dilakukan (Davison, Martinsons & Kock, 2004). Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen *single-case A-B-follow up*, dimana A merupakan *baseline*, B merupakan terapi dan *follow up* merupakan pengukuran akhir setelah perlakuan (Kazdin, 2010). *Follow-up* dilakukan dua minggu pasca intervensi serta untuk melihat apakah peningkatan penerimaan diri selama terapi tetap bertahan setelah penghentian terapi. *Follow-up* lanjutan juga dilakukan tiga bulan pasca intervensi hanya untuk mengetahui perkembangan kondisi subjek.

Metode Pengumpul Data

Pengukuran kuantitatif pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala penerimaan diri. Pengukuran penerimaan diri dilakukan berulang sebanyak dua kali pada fase *baseline* (sebelum intervensi), tiga kali pada fase intervensi (setelah berakhirnya pertemuan) dan satu kali pada fase *follow-up* (setelah dua minggu pasca intervensi). Sedangkan pengukuran kualitatif diperoleh dari analisis transkrip verbatim dari fase asesmen hingga fase intervensi, tulisan subjek (doa untuk suami) serta wawancara dalam fase *follow-up*.

Skala penerimaan diri disusun berdasarkan modifikasi skala penerimaan diri dari Rahmandani dan subandi (2010) yang berdasar pada lima aspek penerimaan diri dari Johnson (1993). Validitas dari alat ukur berdasar pada observasi dan wawancara yang dilakukan berulang pada ketiga orang subjek. Perbaikan modul dilakukan berdasarkan hasil *professional judgement* oleh dua orang akademisi dan/atau praktisi yang berpengalaman melakukan penelitian dengan tema permasalahan dalam keluarga/kekerasan dalam rumah tangga. Terapis adalah psikolog Puskesmas X di Kodya Yogyakarta, berpengalaman sebagai psikolog selama tiga tahun, sedangkan observer adalah seorang psikolog Lembaga Konsultasi dan Kesejahteraan Keluarga Kabupaten Sleman serta seorang mahasiswa Magister Profesi Psikologi Bidang Klinis yang telah menempuh Praktik Kerja Profesi dan melakukan penelitian dengan tema kekerasan dalam rumah tangga. Terapis dan observer memenuhi kriteria sesuai yang tertulis

dalam modul. Evaluasi terhadap terapis selama proses uji coba modul dilakukan sebagai upaya keberhasilan terapi pemaafan *La-Tahzan*.

Alat dan materi yang digunakan adalah: (1) *Informed consent*, (2) skala penerimaan diri, (3) modul terapi pemaafan *la-tahzan*, (4) buku panduan terapi pemaafan *la-tahzan* (berisi psikoedukasi pemaafan, kajian ayat-ayat Al-Quran serta doa dzikir *la-Tahzan*), (5) lembar panduan untuk observer (*check list* dan catatan), (6) lembar evaluasi terapi

Intervensi

Intervensi pemaafan *La-Tahzan* dalam penelitian ini menggunakan tahapan proses dan teknik memaafkan dari Enright (2003) serta modifikasi dari modul terapi pemaafan dengan dzikir dari Rosdaniar (2012). Terapi ini terdiri dari tiga tahapan yang dilakukan dalam tiga pertemuan yaitu (1) mengidentifikasi, (2) memutuskan memaafkan dan melakukan pemaafan, (3) menemukan manfaat memaafkan.

Pertemuan pertama terdiri dari empat sesi yaitu (1) Mengidentifikasi emosi negatif, pikiran & perilaku disfungsi dalam diri subjek, (2) Mengetahui strategi koping yang tidak efektif & identifikasi dampak bagi kesehatan fisik, psikis serta sosial, (3) Psikoedukasi (Keyakinan pada Allah SWT yang maha besar & psikoedukasi pemaafan), (4) Doa dan dzikir untuk ketenangan hati (memahami mengapa Allah memberikan cobaan dengan mengkaji ayat-ayat Al-Quran dalam *La-tahzan*, memperoleh makna dari cobaan). Pertemuan kedua terdiri dari tiga sesi yaitu

(1) Doa dan dzikir untuk ketenangan hati

(memahami mengapa Allah memberikan cobaan dengan mengkaji ayat-ayat Al-Quran dalam *La-tahzan*, memperoleh makna dari cobaan), (2) Memutuskan memaafkan dan bersedia mendoakan suami, (3) Memperoleh perspektif baru (dapat menerima rasa sakit hati, kecewa, dll) serta memasrahkan pada Allah SWT. Selanjutnya pertemuan terakhir terdiri dari empat sesi yang diawali dengan doa dan dzikir *la-tahzan* untuk memantapkan hati dalam melakukan pemaafan dan siap dengan pandangan hidup baru yang lebih positif, yaitu: (1) Psikoedukasi dan doa serta dzikir *La-Tahzan*, (2) Menemukan manfaat dari proses memaafkan dan merasakan adanya dukungan sosial serta tidak merasa sendiri, (3) Menemukan tujuan hidup yang baru (lebih optimis dan positif) serta terbebas dari kungkungan emosional.

Pelaksanaan Penelitian

Secara keseluruhan, pelaksanaan penelitian dan pengukuran skala penerimaan diri berjalan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan. Meskipun begitu, ada beberapa kendala dalam proses pelaksanaan terapi. Kurang lebih satu minggu sebelum pelaksanaan intervensi, subjek 3 mengalami kecelakaan yang menyebabkan patah tulang kaki. Dengan demikian, subjek 3 tidak dapat mengikuti intervensi pada hari yang sudah ditetapkan mengingat kondisi subjek yang tidak bisa berpergian. Sebelum dilakukan intervensi dilakukan *pretest* (baseline) pertama yaitu pada tanggal 5 April 2014 (subjek 1 dan 2). Sedangkan subjek 3 dilakukan pada tanggal 31 Maret 2014. Selanjutnya, baseline kedua dilakukan pada tanggal 31 Mei 2014 (subjek 1 dan 2) dan tanggal 17

mei 2014 (subjek 3). Kegiatan intervensi dilakukan pada tanggal 4, 6 dan 9 Juni 2014 (subjek 1 dan 2) di rumah salah satu observer dan di rumah subjek 2. Sedangkan subjek 3 menjalani terapi pada tanggal 18 dan 23 Juni 2014 di rumah subjek 3 mengingat kondisi subjek yang tidak bisa berpergian. Proses *follow up* dilakukan 2 minggu setelah pertemuan terakhir intervensi pada 24 Juni 2014 (subjek 1 dan 2) serta tanggal 8 Juli 2014 (subjek 3). Kendala lain dalam pelaksanaan penelitian berasal dari subjek pertama. Pada pertemuan kedua, subjek menangis dan berteriak histeris saat masuk pada sesi doa dan dzikir serta menerima rasa sakit. Hal tersebut menyebabkan proses terapi dihentikan kurang lebih setengah jam. Terapi dilanjutkan saat subjek lebih tenang dan bersedia untuk melanjutkan terapi.

Data yang didapatkan selama proses intervensi adalah transkrip verbatim dari percakapan selama intervensi, catatan yang dilakukan oleh observer, terapis dan peneliti serta doa yang dituliskan subjek untuk suami. Pengecekan tugas rumah dilakukan oleh terapis dengan metode wawancara dan dicatat oleh peneliti serta observer. Kendala lain yang dihadapi adalah, subjek pertama dan kedua tidak bersedia untuk menulis pada lembar kerja karena merasa kesulitan. Subjek meminta terapis dan observer menuliskan apa yang mereka utarakan termasuk doa untuk suami.

Metode Analisis Data

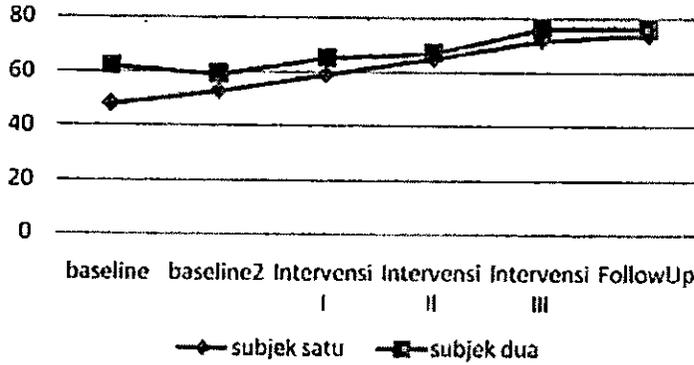
Analisa kuantitatif dilakukan dengan teknik *visual inspection*. Langkah yang dilakukan adalah dengan menampilkan grafik berdasarkan skor penerimaan diri yang diperoleh sebelum, selama dan sesudah intervensi sehingga diperoleh gambaran penerimaan diri masing-masing subjek.

Analisa kualitatif digunakan untuk menarik kesimpulan dan dilakukan secara objektif dan sistematis dengan cara mengolah data yang diperoleh melalui wawancara, catatan maupun observasi (Moleong, 1998). Data yang diperoleh pada penelitian ini adalah transkrip verbatim pada fase assesmen, verbatim setiap pertemuan intervensi, verbatim fase *follow-up*, lembar kerja subjek, serta catatan terapis, observer dan peneliti.

HASIL PENELITIAN

Analisis Kuantitatif

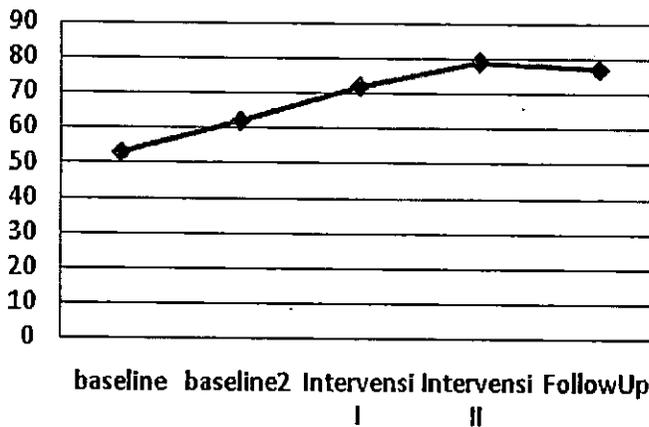
Berdasarkan analisis data, didapatkan hasil untuk masing-masing subjek yang ditunjukkan dengan grafik skala penerimaan diri. Efek pemberian terapi pemaafan *la-tahzan* dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



Gambar1. Skor Penerimaan Diri subjek (1 dan 2) sebelum intervensi, sesudah intervensi dan follow-up.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi pemaafan *la-tahzan* yang diberikan dapat meningkatkan penerimaan diri. Subjek satu mengalami kenaikan hingga fase *follow-up*, sedangkan

subjek dua dapat mempertahankan skor hingga fase *follow-up*. Peningkatan yang terjadi tidak bersifat ekstrim karena peneliti menggunakan lima norma kategorisasi iri.

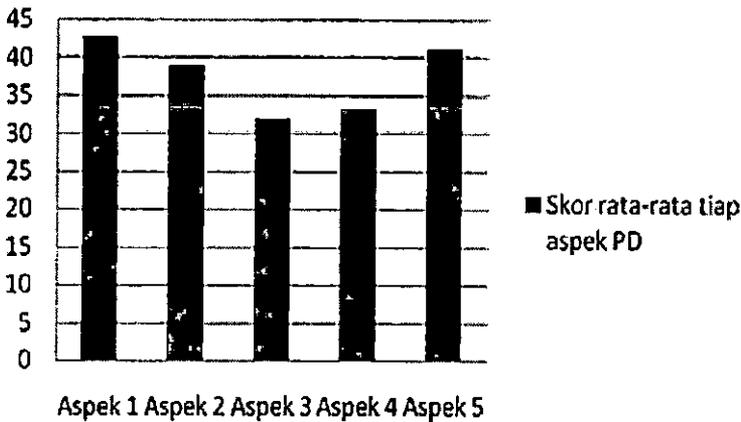


Gambar2. Skor Penerimaan Diri subjek (3) sebelum intervensi, sesudah intervensi dan follow-up.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi pemaafan *la-tahzan* yang diberikan dapat memberikan perubahan pada penerimaan diri subjek 3. Subjek mengalami kenaikan dari baseline hingga intervensi kedua, tetapi mengalami penurunan pada fase *follow-up*. Peningkatan yang terjadi tidak bersifat ekstrim karena peneliti menggunakan lima norma kategorisasi penerimaan diri.

Analisa juga dilakukan untuk melihat efektifitas terapi pemaafan *la-tahzan* pada tiap aspek penerimaan diri dengan berdasar pada nilai skor rata-rata subjek satu, dua dan tiga. Efek pemberian terapi pemaafan *la-tahzan* pada tiap aspek penerimaan diri dapat dilihat pada gambar 3.

Skor Rata-Rata Skala Penerimaan Diri



Gambar3. Pengaruh Terapi Pemaafan La-Tahzan pada Aspek Penerimaan Diri

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi pemaafan *la-tahzan* mempunyai pengaruh yang besar pada perubahan aspek pertama penerimaan diri yaitu sebesar 42,75, aspek kelima 41,24, aspek kedua 39,00, aspek keempat 33,24 dan mempunyai pengaruh terkecil terhadap aspek ketiga dengan rata-rata 32,00.

Analisa Kualitatif

Pada pertemuan pertama, intervensi berfokus pada identifikasi emosi, pikiran serta perilaku negatif yang ada pada diri subjek serta cara mengatasi masalah yang selama ini dilakukan oleh subjek. Meskipun saat ini ketiga suami subjek tidak lagi aktif melakukan kekerasan fisik, akan tetapi perselingkuhan suami masih terjadi hingga saat ini. Subjek masih tersimpan perasaan, pikiran dan perilaku negatif akibat dari perlakuan suami. Ketiga subjek sama-sama melakukan pengalihan dengan mencari kesibukan seperti bekerja agar tidak teringat peristiwa yang menimpa mereka. Ketiga subjek juga lebih memilih untuk memendam emosi negatif yang dirasakan, memilih menangis sendiri untuk

meluapkan emosi dan berusaha tampil tegar di depan anak-anak. Ketiga subjek juga memilih menghindari kegiatan dengan lingkungan/orang lain karena merasa tidak nyaman saat orang lain membicarakan permasalahan rumah tangga mereka. Ketiga subjek mengaku sering mengalami sakit kepala, punggung terasa sakit dan bahu terasa kencang saat memikirkan apa yang telah terjadi pada rumah tangganya. Ketiga subjek juga menyalahkan diri atas apa yang terjadi pada mereka. Subjek pertama merasa buruk sebagai seorang istri, subjek dua merasa bersalah karena dirinya cacat (kaki subjek mengalami kelainan sejak lahir), sedangkan subjek tiga merasa bersalah karena tidak berasal dari keluarga yang kaya. Menurut subjek tiga, jika dirinya berasal dari keluarga kaya raya maka suami dan mertua subjek tidak akan berlaku buruk padanya. Psikoedukasi yang diberikan kepada subjek memberikan perubahan pola pikir pada subjek. Ketiga subjek kembali mengingat dan menyadari bahwa Allah tidak akan pernah memberikan cobaan di luar batas

kemampuan umatnya. Subjek meyakini bahwa masih ada Allah SWT yang maha pengasih dan penyayang tempat mereka kembali. Psikoedukasi keyakinan pada Allah SWT, pentingnya memaafkan dan ayat-ayat yang terangkum dalam *La-Tahzan* dapat menjawab pertanyaan subjek "*mengapa harus aku yang mengalami (permasalahan ini)?*"

Pada pertemuan kedua, subjek diajak untuk mereview pertemuan sebelumnya lalu terapis mengulangi kajian ayat-ayat Al-Quran dalam buku panduan terapi pemaafan *la-tahzan* (11 point). Lalu dilanjutkan dengan doa dan dzikir *la-tahzan* yang dibaca dengan khushyuk dan berserah pada Allah SWT. Selanjutnya terapis meminta subjek untuk masuk pada tahap *istighfar* dan meminta subjek untuk mengingat peristiwa yang menyakitkan (tahap *accept the pain*), memohon ampunan pada Allah SWT (bahwa setiap manusia pasti mempunyai dosa dan salah), dan menerima segala peristiwa sebagai ketetapan Allah SWT. Teknik menerima rasa sakit tersebut dilanjutkan dengan memunculkan rasa kasihan pada pelaku (suami) dan memutuskan untuk memaafkan (sesuai perintah Allah SWT dalam Al-Quran). Saat itu subjek pertama berteriak dan menangis histeris, subjek meluapkan segala emosinya dan bisa ditenangkan kurang lebih setengah jam kemudian. Pada pertemuan ini ketiga subjek telah memahami psikoedukasi pemaafan *la-tahzan*, menyadari bahwa memendam emosi negatif (marah, benci, kecewa, sakit hati, dendam, dan lain-lain) tidak akan membawa subjek pada perasaan tenang dan bahagia. Subjek sepeham dengan terapis bahwa menyimpan emosi negatif membuat subjek semakin terpuruk pada peristiwa yang telah lalu dan sulit

memandang masa depan dengan positif. Subjek bersedia untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif, memandang masa depan lebih optimis dan meyakini bahwa cobaan yang diberikan adalah untuk kebaikan (kajian *la-tahzan* point 5 dan 7). Subjek mendapatkan pemahaman bahwa, bertahan dalam pernikahan yang tidak harmonis merupakan pilihan subjek. Akan tetapi bukan berarti subjek juga memilih untuk menyesali hidup dan merasa tidak ada lagi yang bisa dilakukan. Perselingkuhan dan kekerasan yang dilakukan oleh suami bukanlah akhir dari kehidupan. Subjek dapat memperbaiki diri menjadi lebih baik, dimulai dengan mendekati diri pada Allah SWT dan memaafkan orang yang mendzalimi (suami) agar hati menjadi tenang, tentram dan menjali masa depan dengan optimis. Terapi diakhiri dengan kesediaan subjek untuk mendoakan pelaku (suami). Subjek 1 dan 2 mendoakan agar suami mereka diberikan hidayah dan ampunan oleh Allah SWT serta dapat berkumpul kembali pada keluarga. Berikut adalah doa subjek 1 dan 2 untuk suami :

"...eling kalih anak bojo, saget ngibadah malih, saget emut marang gusti Allah (ingat anak istri, kembali beribadah dan ingat pada Allah SWT)"
(Inv3.S1.89-92)

"Yaa...saya cuma bisa berdo'a semoga suami ingat Allah, diampuni sama gusti Allah bu udh ninggal anak bojo. Pokoknya ingin kedepanva. jalannya baik-baik" (Inv2.S2.637-640)

"....mugi-mugi gusti Allah maringi ridho, selamet kabeh (dunia akhirat), nggih kalian saget eling keluarga"
(Inv3.S2.363-365)

Subjek 3 mendoakan agar suami selalu diberi kesehatan di dalam tahanan, serta kembali menjadi bapak dan suami yang baik. Ketiga subjek menangis saat mendoakan suami. Saat itu subjek merasakan hati yang lebih tenang, tentram dan *legowo* (ringan). Berikut yang dituliskan subjek 3 untuk suami:

"Bismillahirrahmanirrahim..Ya Allah saya ikhlas dengan apa yang telah terjadi, semua tidak akan terjadi tanpa kehendakmu. Saya mencoba memaafkan suami saya, semoga dengan cobaan-cobaan yang telah terjadi, suami saya bisa menjadi lebih baik lagi dan semoga selalu diberikan petunjukMu kejalan yang benar dan selalu diberikan kesehatan disana. Aamiin"(followup.S3)

Pertemuan terakhir diawali dengan mengulang kembali kajian ayat-ayat yang terangkum dalam buku panduan terapi pemaafan *la-tahzan*. Dalam pertemuan ini subjek memahami makna dari musibah/peristiwa yang terjadi pada diri mereka dan menemukan manfaat dari memaafkan. Hal-hal yang disampaikan ketiga orang subjek antara lain: (1) meyakini bahwa cobaan untuk kebaikan, menghapus dosa dan yakin bahwa Allah SWT tidak akan pernah memberikan cobaan di luar batas kemampuan subjek, (2) tidak lagi merasa sedih terus menerus (tidak fokus pada masalah), (3) tidak lagi merasa "*lelah*" karena bisa lebih mengendalikan perasaan marah, benci, kecewa dan sakit hati, (4) mulai berpikir untuk kembali mengikuti kegiatan masyarakat, (5) memandang masa depan lebih optimis. Penutup dilakukan terapis dengan merangkum perkembangan subjek menjalani terapi pemaafan *la-tahzan* dari

awal hingga akhir pertemuan. Review secara menyeluruh dilakukan untuk membantu subjek meningkatkan keyakinannya menuju arah yang lebih positif karena proses memaafkan bukanlah proses instan.

Hasil Koding

Hasil interpretasi mengacu pada aspek-aspek penerimaan diri yang dikemukakan oleh Johnson (1993) dan menunjukkan bahwa subjek tidak menerima kekurangan (kondisi rumah tangga yang tidak harmonis, KDRT dan perselingkuhan), berpikir negatif dan memandang masa depan dengan pesimis, terpengaruh penilaian orang lain (mudah tersinggung dan sakit hati dengan komentar oranglain lalu merasa bahwa diri buruk, malu pada kondisi diri, memilih menghindari interaksi sosial), merasa tidak berharga dan tidak dicintai. Meskipun tidak ekstrim, ketiga subjek mulai menunjukkan perubahan sejak pertemuan pertama intervensi. Hal yang nampak dari ketiga subjek adalah mulai memandang masa depan dengan optimis, berpikir lebih positif, bersedia bersosialisasi kembali, mampu mengambil hikmah serta menerima peristiwa yang terjadi dan berpikir untuk memaafkan.

Follow-Up

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek merasakan perubahan setelah mengikuti terapi pemaafan. Pada subjek pertama, sebelum terapi, subjek mengatakan bahwa dirinya sulit untuk memaafkan dan menerima suami kembali sebelum suami meminta maaf terlebih dahulu. Setelah terapi, subjek bisa meminta maaf terlebih dahulu pada suami dan menerima dengan baik saat suami memutuskan untuk kembali setelah bertahun – tahun melakukan perseling-

kuhan. Subjek merasa lebih lega, lebih ikhlas dan merasa tidak ada lagi ganjalan di hati. Tidak ada lagi rasa benci dan dendam pada suami yang telah menyakiti subjek sehingga subjek menerima itikad baik suami untuk kembali. Subjek dan suami subjek tinggal dalam satu rumah sejak H-7 Idul Fitri tahun 2014.

Subjek kedua, sebelum terapi, subjek sering berbicara dengan nada tinggi dan penuh kemarahan saat menceritakan suami berselingkuh dengan saudaranya. Akan tetapi kini subjek lebih banyak tertawa saat menceritakan suaminya. Subjek merasa lebih tenang, tentram dan lebih ikhlas meskipun usaha subjek untuk mengajak suami bermaafan pada saat Idul Fitri tidak mendapat respon positif. Subjek bersedia untuk mengikuti acara di kampungnya (pernikahan, arisan, pengajian) dan tidak peduli lagi jika ada yang berbicara negatif tentang subjek. Tidak ada lagi rasa benci dan dendam pada suami yang telah menyakiti subjek karena subjek memilih untuk memaafkan serta memasrahkan pada Allah SWT.

Subjek ketiga merasakan hatinya menjadi lebih tenang dan tentram saat membaca doa. Akan tetapi perasaan marah, benci, sakit hati dan kecewa masih kembali muncul saat subjek teringat peristiwa-peristiwa buruk yang telah dialaminya. Subjek belum bersedia untuk bertemu suami untuk saat ini karena subjek mengaku masih ingin marah jika melihat suami. Subjek mengutarakan keinginannya pada peneliti untuk menggugat cerai suami. Menurut subjek dirinya merasa itu yang terbaik untuk menjalani masa depan karena subjek khawatir suami subjek akan mengulangi lagi kesalahannya dan kembali menyakiti subjek. Subjek mengaku belum benar-benar bisa memaafkan suami dan tetap menyampaikan keinginannya untuk

berpisah dari suami.

Secara keseluruhan subjek mengalami perubahan ke arah yang lebih positif setelah mengikuti terapi pemaafan *la-tahzan*. Subjek satu dan subjek dua lebih banyak merasakan manfaat dibandingkan dengan subjek ketiga. Subjek tiga mengaku masih sulit untuk bisa menerima dan memaafkan sepenuhnya atas apa yang pernah dilakukan oleh suaminya. Subjek tiga bersedia untuk terus belajar memaafkan perilaku suami karena sudah memahami pentingnya memaafkan. Meskipun begitu, subjek ketiga tetap memutuskan untuk mengakhiri pernikahannya.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang kasus perselingkuhan suami yang menyebabkan adanya konflik dan pertengkaran yang berujung pada tindak kekerasan dalam rumah tangga. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang memilih untuk mempertahankan rumah tangganya meskipun suami telah berselingkuh dan melakukan tindak kekerasan dalam rumah tangga selama bertahun-tahun. Berdasarkan hasil wawancara, pilihan subjek untuk bertahan tersebut menyebabkan subjek banyak menyimpan afek negatif seperti perasaan marah, benci, dendam, sakit hati, kecewa, merasa tidak dihargai, menyalahkan diri sendiri dan lain-lain. Meskipun begitu subjek mengutarakan alasan utama mereka untuk bertahan adalah karena anak. Subjek tidak ingin anak-anak mereka tidak mempunyai bapak, meskipun sebagai bapak, suami subjek tidak berperan sebagaimana mestinya. Subjek 1 juga menambahkan bahwa dirinya tidak ingin berpisah dengan suami karena pernah

bercerai sebelumnya (pernikahan pertama), subjek ingin agar pernikahannya saat ini tidak berakhir dengan perceraian. Sedangkan subjek 2 dan subjek 3, meskipun mempunyai usia yang berbeda yaitu 55 tahun dan 27 tahun, tetapi mereka memiliki prinsip yang sama, yaitu hanya ingin menikah sekali seumur hidup. Mereka memilih untuk bertahan dalam rumah tangganya.

Hasil penggalan data yang dilakukan, menunjukkan bahwa WIL (wanita idaman lain/selingkuhan) suami ketiga orang subjek adalah orang-orang yang berada di sekitar subjek. Suami subjek 1 berselingkuh dengan M yang bertempat tinggal tidak jauh dari rumah subjek, sehingga hampir seluruh desa mengetahui perselingkuhan tersebut. Suami subjek 2 berselingkuh dengan P, saudara sepupu subjek yang tinggal tidak jauh dari rumah subjek. Perselingkuhan suami subjek 2 dengan P telah menghasilkan seorang anak perempuan yang kini telah dewasa dan tinggal di Jakarta. Suami subjek 3, berselingkuh dengan tetangganya sendiri yaitu A yang masih duduk di bangku SMA. Perselingkuhan tersebut menyebabkan kehamilan pada A, sedangkan suami subjek 3 kini telah masuk penjara karena kasus kekerasan dalam rumah tangga yang telah dilakukannya pada subjek 3. Meskipun begitu, ketiga orang subjek memutuskan untuk tetap bertahan walaupun subjek mengaku tidak bahagia, membenci suami, dendam, marah, kecewa dan sakit hati. Selama ini ketiga subjek bertahan dengan cara mengalihkan rasa sakit hati dan kecewanya. Meskipun begitu ketiga subjek mempunyai kesamaan, yaitu akan merasa mudah marah dan kembali merasakan sakit hati saat teringat perilaku suami. Hal yang dilakukan subjek satu

adalah mencoba tidak mempedulikan perasaannya dan berusaha untuk tetap mencari nafkah demi anak-anaknya, begitu juga dengan subjek tiga yang mengaku bisa menghilangkan emosi negatif sejenak selama bekerja. Sedangkan subjek dua berusaha untuk mengingat Allah dan berdoa, meskipun begitu hatinya terkadang masih dipenuhi rasa marah dan menyesali kondisi diri.

Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami subjek 1 termasuk dalam *long term affair* di mana perselingkuhan telah melibatkan hubungan emosi yang mendalam, hubungan yang intim dan biasanya perselingkuhan tersebut berlangsung sangat lama (Subotnik & Harris dalam Ginanjar, 2009). Suami subjek 1 telah berselingkuh kurang lebih selama 8 tahun dengan satu orang yang sama yaitu M. Meskipun subjek 1 sudah berusaha untuk menyudahi perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya dengan berbicara langsung pada M serta melaporkan pada dukuh setempat. Akan tetapi hal tersebut tidak lantas membuat hubungan suami subjek 1 dengan M berakhir. Perselingkuhan yang melibatkan emosi mendalam juga dilakukan oleh suami subjek 2. Perselingkuhan tersebut juga berlangsung sejak anak mereka berusia 14 tahun atau lebih dari 10 tahun yang lalu hingga P mempunyai anak dari suami subjek 2. Lain dengan suami subjek 1 dan 2, suami subjek 3 lebih sering berganti-ganti pasangan dan berlangsung singkat. Akan tetapi, perselingkuhannya yang terakhir dengan perempuan bernama A telah menyebabkan A hamil. Perselingkuhan terakhir yang dilakukan oleh suami subjek 3 termasuk dalam *romantic love affair* (Subotnik & Harris dalam Ginanjar, 2009) di mana sudah terbangun kedekatan emosional

bahkan sudah melakukan hubungan yang intim.

Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami subjek menimbulkan kemarahan dan kekecewaan pada diri subjek. Kecurigaan subjek akan adanya wanita lain terjadi saat suami mulai tidak memberikan nafkah sepenuhnya pada subjek. Terutama pada subjek 3 yang sejak awal pernikahan sudah bekerja dan menjadi tulang punggung keluarga untuk suami, anak, dan mertuanya. Hal tersebut tentu menyebabkan konflik karena uang yang seharusnya digunakan untuk keperluan rumah tangga tidak digunakan sebagaimana mestinya. Suami subjek lebih sering menggunakan uang tersebut untuk diberikan pada wanita selingkuhannya. Suami menganggap istri boros sedangkan istri merasa sangat marah karena suami telah memberikan uang yang menjadi haknya kepada wanita lain. Hafsoh (2006) juga menuturkan bahwa penyebab kekerasan dalam rumah tangga salah satunya adalah urusan ekonomi. Saat kebutuhan tidak terpenuhi, hal tersebut akan memicu adanya konflik pada pasangan, apalagi jika hal tersebut disebabkan adanya pihak ketiga. Seluruh subjek pada penelitian ini telah mengalami penelantaran rumah tangga akibat suami yang jarang bahkan tidak pernah memberikan nafkah. Tidak jarang subjek mengalami kekerasan fisik dan psikis saat harus meminta uang pada suami. Sehingga, ketiga subjek akhirnya memilih untuk bekerja membanting tulang demi memenuhi kebutuhan rumah tangga dan biaya sekolah anak-anaknya.

Penelitian ini juga mengungkap faktor kecemburuan yang menyebabkan subjek mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Saat mengetahui suami melakukan perselingkuhan, subjek merasa sangat marah, cemburu dan sakit hati. Hafsoh

(2006) juga mengungkapkan bawa faktor kecemburuan bisa menjadi salah satu penyebab adanya kekerasan dalam rumah tangga. Dalam kasus ini, kekerasan terjadi saat subjek melakukan klarifikasi dengan perempuan lain yang diduga adalah selingkuhan suami. Suami subjek 1 telah melakukan pemukulan pada subjek di tempat subjek bekerja karena subjek menegur M, selingkuhan suami subjek. Subjek 1 meminta M agar segera mengakhiri hubungannya dengan suaminya, Akan tetapi, hal itu justru memicu kemarahan suami subjek yang lebih membela selingkuhannya daripada istrinya. Subjek dua juga mendapatkan kemarahan suami saat dirinya mencurigai perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya. Saat subjek mengklarifikasi pada anak P (selingkuhan suami), justru P seperti ingin menunjukkan bahwa suami subjek lebih memilihnya daripada memilih subjek. Hal tersebut tentu memicu kemarahan subjek yang berujung pada pertengkaran dengan suami. Sejalan dengan subjek satu dan dua, subjek tiga juga mengalami kekerasan saat mengklarifikasi hubungan suami dengan perempuan lain. Subjek tiga menerima telepon dan sms mesra dari perempuan lain, saat subjek tiga menjelaskan pada perempuan tersebut bahwa N (suami subjek 3) sudah mempunyai istri, justru N marah pada subjek dan melakukan kekerasan. Begitu juga saat subjek tiga mengklarifikasi pada A (selingkuhan suami saat ini) perihal kehamilannya, subjek justru dipukul dan diseret oleh N karena N tidak terima subjek mendatangi A dan marah-marrah.

Selanjutnya, faktor yang memicu adanya kekerasan dalam rumah tangga adalah suami subjek yang tidak

mempunyai penghasilan tetap, atau bahkan tidak bekerja sama sekali. Menurut Hafsoh (2006), suami yang tidak berpenghasilan tetap atau bahkan tidak mempunyai pekerjaan lebih sering menunjukkan sikap marah dan kesal. Hal tersebut menyebabkan suami melakukan tindak kekerasan untuk menunjukkan bahwa dirinya masih mempunyai *power* meskipun tidak mempunyai penghasilan.

Pada fase asesmen, diketahui bahwa tiga orang subjek dalam penelitian ini mempunyai banyak afek negatif yang mengarah pada rendahnya penerimaan diri. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan psikoterapi islami dengan terapi pemaafan. Mehraby (2003) dalam penelitiannya mengenai kesedihan dan kehilangan, mengungkapkan bahwa seorang muslim mempercayai bahwa penderitaan, kematian, kehidupan, kebahagiaan serta kesedihan semua datangnya dari Allah SWT dan hanya Allah SWT yang bisa memberikan kekuatan untuk bertahan dalam menghadapi semua hal dalam kehidupan. Seorang muslim yang baik dapat bersabar dan menerima segala keputusan Allah SWT, karena Allah SWT akan memberikan ganti yang lebih baik yaitu surga (Quran:62). Islam tidak mengajarkan umatnya untuk terus menerus sedih dan berduka cita saat mengalami sebuah musibah atau masalah. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan terapi pemaafan *La-Tahzan*, yaitu terapi yang berfokus pada kepasrahan dan kelapangdadaan dalam menerima suatu peristiwa yang berdampak buruk secara fisik maupun psikis dengan cara berdzikir dan berdoa.

Peneliti menekankan terapi islami yang diawali dengan memberikan

keyakinan pada subjek akan Allah SWT yang maha pengasih, maha penyayang, yang selalu menolong umatnya dan tidak pernah memberikan cobaan di luar batas kemampuan seseorang. Selain itu, peneliti juga mengingatkan kembali pada subjek tentang ayat-ayat Al Quran untuk sabar, tawakal dan tidak bersedih terus menerus saat mendapatkan masalah atau musibah. Selanjutnya peneliti mengajak subjek untuk bisa memaafkan pelaku (suami) yang telah menyakitinya. Melalui terapi ini diharapkan subjek dapat menjadi pribadi yang lebih berlapangdada terhadap peristiwa yang dialaminya dan menjadi lebih dekat pada Allah SWT. Dengan begitu, penerimaan diri pada subjek yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga bisa meningkat.

Menurut Nashori (2005) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelapangdadaan seseorang, yang pertama adalah faktor keimanan. Seseorang yang mempunyai iman yang kuat di dalam hatinya percaya akan adanya takdir dan ketetapan Allah. Baik ketetapan yang baik maupun ketetapan yang buruk. Sebelum mengikuti terapi, ketiga subjek sering mempertanyakan kepada Allah mengapa harus mereka yang mengalami cobaan seperti ini. Dengan diberikannya terapi Pemaafan *La-Tahzan* maka subjek dapat memahami mengapa Allah memberikan cobaan pada mereka. Subjek dapat meyakini akan hadirnya Allah dalam setiap cobaan yang diberikanNya. Terapi Pemaafan *La-Tahzan* juga mengkaji ayat-ayat Al-Quran dan doa untuk membantu subjek mencapai kelapangdadaan sehingga bisa berpikir lebih positif tentang dirinya serta segala peristiwa yang telah terjadi.

Faktor kelapangdadaan yang kedua adalah doa dan dzikir. Menurut Subandi,

(2009), dzikir menghasilkan perasaan lapang, *legowo* dan terbebas dari beban. Dengan mengikuti terapi ini, subjek mengaku bahwa mereka lebih tenang, nyaman, dan *legowo*. Saat teringat pada peristiwa yang menyenangkan, subjek bisa mengendalikan diri dan emosinya dengan beristighfar dan berdoa. Faktor usia juga mempengaruhi kelapangdadaan seseorang (Nashori, 2005). Orang yang memasuki masa lansia cenderung lebih bisa menerima cobaan dari Allah SWT. Subjek 1 dan subjek 2 di sini telah memasuki usia dewasa akhir, sedangkan subjek 3 masih berusia 27 tahun. Hal tersebut memang menunjukkan perbedaan mereka dalam menerima sebuah musibah dari Allah SWT. Subjek 1 dan 2 cenderung lebih *legowo* dan lebih menerima apa yang mereka alami saat ini serta memutuskan untuk tetap bertahan. Akan tetapi, subjek 3 mengaku memiliki rasa kasihan pada suami dan berusaha memaafkan walaupun belum sepenuhnya. Pada fase *follow up* subjek tiga mengutarakan keinginannya untuk bercerai dari suaminya.

Subjek 1 berusia 49 tahun yang berarti kini sudah memasuki usia dewasa madya/dewasa tengah (Hurlock, 1999). Pada usia ini, seseorang seharusnya sudah memasuki usia kematangan dalam berkarir dan berkeluarga. Akan tetapi pada realitanya, subjek mengalami hal sebaliknya. Pada usia ini, subjek harus dihadapkan pada masa-masa sulit yaitu perselingkuhan suami dan kekerasan dalam rumah tangga. Pada masa ini, yaitu dewasa madya seseorang akan dihadapkan pada *stress somatic*, yaitu stres yang diakibatkan karena kondisi jasmani, stres budaya yang berasal dari penilaian sosial, stres ekonomi yang diakibatkan karena beban keuangan serta stres psikologis

karena kehilangan pasangan atau anak yang mulai dewasa dan meninggalkan rumah (Hurlock, 1999). Meskipun begitu, pada usia ini seseorang akan bersikap lebih bijaksana dalam menghadapi suatu permasalahan. Berbeda dengan subjek 3 yang lebih emosional dalam menghadapi permasalahannya, subjek 1 terlihat lebih menerima dengan peristiwa yang terjadi pada dirinya. Selain itu, adanya faktor religiositas pada diri subjek, menyebabkan subjek bisa lebih terbuka dalam menerima kajian-kajian Islami yang disampaikan. Sesuai dengan masa perkembangan pada usia dewasa madya, pada masa ini seseorang cenderung lebih mendekatkan diri pada Tuhannya karena merasa bahwa agama sebagai sumber kesenangan dan kebahagiaan (Hurlock, 1999). Pada kasus ini, subjek juga memilih untuk tetap bertahan dalam keluarga dan tidak ada keinginan untuk menikah lagi. Seperti yang dijabarkan oleh Hurlock (1999), pada masa ini memang seseorang sudah tidak lagi terfokus pada hubungan interpersonal suami istri. Subjek memilih untuk lebih fokus pada anak-anaknya dan berusaha untuk mengalihkan apa yang dirasakannya dengan bekerja (*displacement*). Perubahan seksual pada usia dewasa madya, yaitu menopause juga diduga menjadi penyebab menurunnya nafsu seksual sehingga wanita pada usia ini lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang lain daripada mencari pasangan baru.

Sejalan dengan yang terjadi pada subjek pertama, subjek kedua berusia 55 tahun yang berarti juga masuk pada usia dewasa madya (Hurlock, 1999). Sama dengan yang dialami oleh subjek pertama, pada usia yang seharusnya sudah mengalami kematangan dalam berkeluarga dan berkarir justru terjadi sebaliknya.

Subjek dua juga memilih untuk bertahan dalam rumah tangganya yang tidak harmonis serta tidak memiliki keinginan untuk bercerai dan menikah lagi. Pada usia ini, subjek memilih untuk mendekatkan diri pada Allah SWT dengan sholat dan berdoa dalam menghadapi permasalahannya. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Hurlock (1999) bahwa pada usi dewasa madya, agama menjadi sumber kesenangan, kebahagiaan dan ketenangan bagi seseorang. Subjek tidak lagi terfokus pada kehidupan rumah tangganya saat ini, fokus subjek saat ini adalah bisa melihat anak satu-satunya bahagia. Oleh karena itu, subjek terlihat bisa lebih menerima kajian-kajian Islami serta doa - doa yang disampaikan dibandingkan dengan subjek 3 yang masih berusia dewasa awal dan baru memulai untuk mendekat pada sikap yang religious (Hurlock, 1999)

Berbeda dengan dua subjek sebelumnya yang berusia 49 dan 55 tahun, subjek 3 saat ini berusia 27 tahun yang berarti masuk dalam kategori usia dewasa awal (Hurlock, 1999). Pada dasarnya masa dewasa awal adalah masa-masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru seperti menjadi suami/istri, menjadi orangtua, serta pencari nafkah. Periode ini juga merupakan periode yang paling banyak menghadapi perubahan. Hal yang paling menonjol adalah perkawinan dan peran orangtua (Hurlock, 1999). Sesuai dengan tugas perkembangannya, usia subjek saat ini seharusnya menjadi awal untuk dirinya memulai kehidupan baru dengan membina rumah tangga dan menjadi orangtua. Akan tetapi, pada kenyataannya, subjek menemukan banyak hambatan dari sikap suami yang tidak bisa

ikut menyesuaikan diri dalam kehidupan berumah tangga. Suami subjek yang tidak siap dengan perubahan peran dalam fase kehidupannya, memilih untuk melakukan kekerasan kepada istri saat terjadi konflik dalam rumah tangga. Pada awal terjadinya kekerasan subjek memilih untuk memendam sendiri apa yang dialaminya karena khawatir hal tersebut akan membebani ibunya. Pada usia dewasa awal, seseorang cenderung ragu-ragu untuk meminta pertolongan dan nasehat oranglain karena ada kekhawatiran dianggap belum dewasa (Hurlock, 1999). Oleh karena itu, subjek memilih untuk mengalihkan apa yang dirasakannya dengan bekerja (*displacement*). Berbeda dengan dua subjek sebelumnya yang sudah memasuki usia dewasa tengah dan lebih bijaksana dalam menyikapi perselingkuhan suami, subjek 3 terlihat lebih emosional dalam menghadapi permasalahannya. Hal tersebut juga terlihat saat suami subjek 3 sudah masuk dalam tahanan subjek 3 mengaku masih sulit mengendalikan perasaan marahnya. Pada fase *follow up*, subjek juga menunjukkan adanya perbedaan keputusan dengan dua subjek sebelumnya. Jika subjek pertama dan kedua memilih untuk bertahan, subjek 3 mengemukakan untuk mengakhiri pernikahannya. Hal ini sesuai dengan usia subjek yang masih dalam tahap dewasa awal. Subjek masih mempunyai keinginan/harapan-harapan yang lebih baik di masa depan dengan mengambil sebuah keputusan besar yaitu bercerai dari suaminya dan memulai hidup baru (Hurlock, 1999). Berbeda dengan usia dewasa tengah yang sudah mulai mendalami agama, pada usia dewasa awal

biasanya seseorang baru memulai untuk kembali mengenal agama (Hurlock, 1999). Hal ini sesuai dengan yang dialami subjek, subjek mengaku mulai mendekatkan diri pada Allah SWT setelah permasalahan yang dihadapi serta berusaha mendalami agama untuk memberikan pengetahuan agama pada anaknya.

Hasil akhir intervensi secara keseluruhan subjek berdasarkan analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan skor penerimaan diri pada subjek 1 serta 2 dan bertahan hingga fase *follow up*. Akan tetapi pada subjek 3, menunjukkan penurunan pada fase *follow up*. Analisa data juga menunjukkan bahwa mean hipotetik, yaitu sebesar 56 lebih rendah dari mean empirik yaitu 75,67. Meskipun ada peningkatan skor dalam penerimaan diri, tetapi mean hipotetik yang lebih kecil dari mean empiriknya menunjukkan bahwa secara statistik terapi Pemaafan *La-Tahzan* tidak memberikan adanya perubahan yang signifikan pada peningkatan penerimaan diri subjek.

Meskipun begitu, dalam analisis kualitatif ditemukan adanya perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri subjek. Perubahan tampak pada penelitian ini adalah, ketiga subjek memahami bahwa Allah SWT tidak akan memberikan cobaan di luar batas kemampuan seseorang, sehingga cobaan apapun yang diberikan Allah SWT subjek meyakini bahwa mereka pasti bisa melewati peristiwa yang terjadi. Selanjutnya emosi-emosi negatif yang ada dalam diri subjek, telah diganti dengan respon positif yaitu dengan doa dan *istighfar*. Seperti saat subjek teringat akan perilaku suami di masa lalu, subjek bisa beristighfar dan berdoa sehingga perasaan marah dapat teredam karena hanya dengan berdoa/berdzikir maka hati akan menjadi

tenang. Adanya pemikiran positif pada subjek pada suatu peristiwa akan membuat subjek merasakan hikmah dari peristiwa tersebut dan meyakini bahwa peristiwa tersebut terjadi atas kehendak Allah SWT. Dengan begitu, subjek dapat diarahkan untuk melakukan pemaafan. Proses pemaafan dari Enright (2003) diawali dengan menerima rasa sakit dan mengakuinya serta memberikan hadiah pada pelaku. Setelah subjek mengakui bahwa dirinya terluka oleh perilaku suami, subjek diajak untuk berdoa pada Allah SWT, memohon maaf atas dendam dan benci yang selama ini dirasakannya serta mendoakan pelaku yaitu suami agar mendapatkan ampunan dari Allah SWT. Ketika proses pemaafan telah dilakukan maka subjek tidak akan terasa sakit lagi saat mengingat peristiwa atau perilaku suami yang telah menyakitinya. Selain itu, ciri seseorang sudah memberikan maaf adalah dapat mendoakan orang yang telah menyakitinya dengan doa yang baik. Pada pertemuan terakhir intervensi, ketiga orang subjek menunjukkan bahwa mereka telah mendoakan suami yang telah menyakiti mereka.

Terapi pemaafan *la-tahzan* memberikan pengaruh yang hampir sama pada tiap subjek. Subjek 1, 2 dan 3 mempunyai skor rata-rata tertinggi pada aspek pertama penerimaan diri, yaitu menerima diri sendiri apa adanya dan memandang masa depan dengan positif. Nilai rata-rata aspek satu subjek 1 yaitu 14,25, subjek 2 yaitu 16,25 dan subjek 3 yaitu 16,33. Selanjutnya skor rata-rata terendah pada subjek 1 dan 2 berada pada aspek tiga yaitu memiliki keyakinan bahwa mencintai diri sendiri individu tidak harus dicintai/dipandang baik orang lain. Subjek satu memiliki skor rata-rata 9,75 sedangkan

skor subjek dua yaitu 12. Hal ini berarti subjek 1 dan 2 masih memikirkan bagaimana tanggapan orang lain akan dirinya serta kondisi rumah tangganya. Hal ini sebenarnya tampak jelas pada fase assesmen bagaimana subjek 1 dan 2 menunjukkan kekhawatiran yang besar pada penilaian masyarakat terhadapnya. Subjek 1 melakukan klarifikasi pada peneliti karena peneliti sempat bertanya pada warga di mana alamat subjek. Subjek bertanya pada peneliti apakah ada yang mengetahui peneliti akan mendatangi rumah subjek dan bagaimana tanggapan warga tersebut saat peneliti menanyakan rumah subjek. Subjek 1 juga menanyakan apa yang peneliti katakan saat menjawab pertanyaan warga. Subjek 1 mengaku bahwa dirinya sering jadi bahan omongan warga sehingga berharap kedatangan peneliti tidak diketahui oleh warga sekitar. Hal tersebut juga dilakukan oleh subjek 2 selama assesmen dan intervensi. Bahkan, subjek 2 meminta pada peneliti untuk mengaku bahwa peneliti adalah saudara subjek 2 yang sedang ada keperluan jika ada warga yang bertanya.

Berbeda dengan subjek satu dan dua, subjek tiga memiliki skor terendah pada aspek ke 4 yaitu merasa berharga sehingga individu tidak perlu merasa benar-benar sempurna. Hal ini berarti subjek 3 masih merasa dirinya kurang berharga dan memandang bahwa dirinya harus selalu sempurna. Berdasarkan skor rata-rata dari ketiga orang subjek secara keseluruhan, dapat diketahui bahwa aspek pertama penerimaan diri, yaitu menerima diri sendiri dan memandang masa depan dengan positif (optimis), adalah aspek yang paling dipengaruhi oleh terapi pemaafan *la-tahzan*.

Tingkat keberhasilan terapi ini juga

bergantung pada kondisi dan usia subjek. Telah dijelaskan sebelumnya bahwa usia mempunyai pengaruh yang besar terhadap keberhasilan terapi. Tugas perkembangan yang berbeda menyebabkan subjek dengan usia dewasa madya bisa lebih menerima terapi yang diberikan dibandingkan dengan subjek yang masih memasuki masa dewasa awal. Hal tersebut juga dikarenakan kondisi subjek tiga saat ini dalam keadaan sakit (patah tulang), sehingga kurang maksimal dalam proses intervensi serta adanya perbedaan tingkat religiusitas antara subjek yang berusia dewasa madya dan dewasa awal.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada penerimaan diri subjek ke arah yang lebih baik meskipun tidak signifikan, terlihat dari hasil pengukuran kuantitatif yang tidak menunjukkan perubahan ekstrim. Meskipun begitu, perubahan-perubahan yang ada pada masing-masing subjek tidak boleh diabaikan.

Penelitian ini mempunyai keterbatasan dan kekurangan antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian dengan design *single-case* mempunyai jumlah subjek yang sangat terbatas sehingga sulit untuk dilakukan generalisasi.
2. Proses intervensi tidak seluruhnya berjalan sesuai dengan modul dikarenakan adanya kendala. Seperti ketidaktepatan waktu, jeda antar sesi, tempat terapi yang kurang kondusif serta kondisi subjek.
3. Tidak adanya homogenitas usia dalam pemilihan subjek karena keterbatasan peneliti. Hal ini sangat mempengaruhi hasil penelitian karena perbedaan usia menunjukkan adanya perbedaan tugas perkembangan yang berpengaruh pada respon subjek terhadap terapi.
4. Validitas skala penerimaan diri

dilakukan dengan observasi dan wawancara berulang pada ketiga subjek sehingga skala tersebut tidak bisa digunakan untuk mengukur penerimaan diri pada kasus lainnya.

5. Pengukuran *follow-up* hanya dilakukan dua minggu pasca intervensi. Hal ini sulit untuk melihat efektifitas terapi pemaafan *la-tahzan* dalam jangka panjang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pada penerimaan diri ke arah yang lebih baik mesti tidak signifikan, terlihat dari hasil pengukuran kuantitatif yang tidak menunjukkan perubahan ekstrim. Meskipun demikian, perubahan dalam pengukuran kualitatif yang terjadi tidak bisa diabaikan, bahkan menjadi awal yang baik bagi semua subjek untuk lebih meningkatkan penerimaan dirinya setelah belajar memaafkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi Pemaafan *La-Tahzan* dapat memberikan perubahan ke arah yang lebih positif dalam meningkatkan penerimaan diri istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga sebagai akibat dari perselingkuhan suami.

Saran

1. *Assesmen* perlu dilakukan lebih mendalam dengan melibatkan pelaku (suami) sehingga bisa mendapatkan informasi dan data yang lebih optimal.
2. Pemilihan subjek perlu diperhatikan dari awal asesmen karena perbedaan usia mempunyai pengaruh terhadap hasil terapi.
3. Sebaiknya melakukan *pre-test* alat ukur variabel penelitian sebelum digunakan agar valid dan reliabel, sehingga alat

ukur juga bisa digunakan secara general pada kasus yang serupa/hampir sama.

4. Memilih tempat yang nyaman dan tenang dalam proses pelaksanaan terapi.
5. Peneliti selanjutnya dapat melakukan *follow-up* secara berkala untuk memantau kondisi subjek serta melihat efektifitas terapi dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyah, I. A. (2006). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka Al-Qami. (2013). *La Tahzan*. Jakarta : Qisthi Press
- Anas, A (2014, 25 Maret). *Miris Kasus KDRT di Yogyakarta Semakin Meningkat_ Diunduh pada tanggal 20 Oktober 2014, dari <http://jogjakartanews.com/baca/2014/03/25/1309/miris-kasus-kdrt-di-yogyakarta-terus-meningkat>*
- Az-Zahrani, S. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta : Gema Insani
- Baskin, T.W. & Enright, R.D. (2004). *Intervention Studies on Forgiveness : a Meta - Anlysis. Journal of Counseling and Development ; Proquest Pg.79*
- Chitayat, D. (2006). *Forgiveness Partnering With The Enemy*. UN-NGO/DPI Midday Workshop. September 2006
- Davison, M., Martinson, G.,Kock, N. (2004). *Principels of Canonial Action Research*. Hongkong : City University of Hongkong, Info System J (2004) 14, 65-86

- Enright, R. D. (2003). *Forgiveness is Choice : A step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope* . Washington DC : American Psychology Association
- Gani, A.H. (2011). *Forgiveness Therapy : Maafkanlah Niscaya Dadamu Lapang* . Jakarta : Kanisius
- Ginanjar, A.S. (2009). Proses Healing Pada Istri yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *Jurnal Makara, Humaniora*, Vol. 13, No. 1, 66-76
- Gunarsa, D. Dan Gunarsa, D. (2005). *Psikologi Untuk Membimbing*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010). Emotion-Focused Couples Therapy and The Facilitation of Forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*; Proquest. Pg.28
- Hafsoh, S. (2006). Studi Kasus Tentang Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga Di Kota Yogyakarta. *Humanitas*, Vol. 3, No. 2, Agustus 2006.
- Humam, D. (2005). *La-Tahzan Dzikir dan Doa yang Diajarkan Rasulullah SAW*. Yogyakarta : Balai Litbang LPTQ Nasional Team Tadarus AMM
- Hawari, D. (2009). *Doa dan Dzikir Pelengkap Terapi Medik : Integrasi Agama Dalam Pelayanan Medik*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Hawari, D. (2008). *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta ; Balai Penerbit FKUI
- Hurluk, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga
- Jaya, Y. (1989). *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*. Jakarta : Ruhama
- Johnson, D.W. (1993). *Reaching out : interpersonal effectiveness and self-actualization*. Boston : Allyn & Bacon
- Kazdin, A.E. (2010). *Research Design in Clinical Psychology : 4th Edition*. Boston : A Pearson Education company
- Kristiana, dkk (2009) *Lepas Dari Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. Jakarta : PT.Regza Jayapratama .
- Lestari, K.A (2014, 1 April). *Memecah Kebisuan KDRT di Indonesia*. Diunduh pada tanggal 20 Oktober 2014 , d a r i <http://indonesia.ucanews.com/2014/04/01/memecah-kebisuan-kdrt-di-indonesia/>
- Machdan, D.M., Hartini, M.(2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 79 Vol. 1 No. 02 , Juni 2012
- McCullough, M. E, Bono.G, & Root, L.M. (2007). *Rumination, Emotion, and Forgiveness : Three Longitudinal Studies*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 92, No.3, 490-505 ...

- Miller, J.A, Worthington, L.E. (2010). Sex Differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The Journal of Positive Psychology*. Vol 5, No.1, 12-23
- Mehraby, Nooria. (2003). *Psychotherapy with Islamic Client Facing Loss and Grief*. *Psychotherapy in Australia*, Vol 9, Issue No. 2 February 2003
- Nashori, F. (2007). Kelapangdadaan Survivor Bencana Gempa di Yogyakarta. *Jurnal Transformasi Pendidikan dan Keagamaan* Vol 1 No. 3
- Nashori, H.F. (2005). Hubungan Antara Kualitas Dzikir Dengan Pemaafan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip* Vol.2. No. 2 Juni 2005
- Natalia, M.D. (2014, 2 September). *Delapan bulan ada 108 kasus KDRT di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Diunduh pada tanggal 20 Oktober 2014, dari <http://www.solopos.com/2014/09/02/8-bulan-ada-108-kasus-kdrt-di-diy-532327>
- Nevid, J.S., Rathus, S.A, Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Quthb, M.A. (2006). *Terapi Zikir dan Doa*. Jakarta : Darul Lathaiif
- Ridwan, M.Ag. (2006). *Kekerasan Berbasis Gender*. Yogyakarta : Fajar Pustaka
- Rosdaniar (2012). Efektifitas Terapi Pemaafan dengan Dzikir Sebagai Alternatif Terapi untuk Menurunkan Tingkat Disstres Pada Istri sebagai Korban Perselingkuhan Antara Suami dan ibu kandungnya. *Tesis: tidak dipublikasikan*. UII Yogyakarta
- Rustam, dkk. (2006). *Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Studi Kualitatif Mengenai Kekerasan dalam Rumah Tangga Di LBH APIK Semarang)*. *Jurnal Psikologi Proyeksi* Vol.1 No.1 ; 11-22. Penerbit Universitas Sultan Agung, Semarang.
- Sadarjoen, S. (2005). *Konflik Marital :Pemahaman Konseptual, Aktual dan Alternatif Solusinya*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Setiadarma, P.M. (2001). *Menyikapi Perselingkuhan*. Jakarta; Pustaka Populer Obor
- Snyder, C.R, Lopez, S.J.(2007). *Positive Psychology : The scientific and Practical Explorations of Human Strength*. California. Sage Publications, Inc
- Subandi & Rahmandani A. (2010). Pengaruh Terapi Pemaafan dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 2, No 2, Desember 2010.
- Suryabrata, S (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Susanti, D.P. Muffatahah, S. Zulkaida, A. (2010). Penerimaan Diri Pada Istri Pertama Dalam Keluarga Poligami yang Tinggal Dalam Satu Rumah. *Jurnal Universitas Gunadarma*

- Tarsha, A. (2006). *Orang-orang yang Dicintai Allah*. Yogyakarta : Mitra Pustaka
- Taylor, E Shelley. (2009). *Health Psychology (7th edition)*. New York: McGraw Hill Inc.
- Uyun, Q (2003). Prevensi Terhadap Kekerasan Berbasis Gender . *Psikologika*, No. 16, Juli 2003.
- Wahab, R. (2006). *Kekerasan Dalam Rumah Tangga : Perspektif Psikologis dan Edukatif* Jurnal UNISIA "Budaya Kekerasan". Penerbit UII. Yogyakarta
- Walton, E. (2005). Therapeutic Forgiveness : Developing a Model for Empowering Victims of Sexual Abuse. *Clinical Social Work Journal*, 33. 193-207
- Weliangan, H. Taganing, M. (2009). *Efektivitas Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam Mengurangi Pikiran Tidak Rasional dan Stress Pada Perempuan yang Mengalami KDRT*. Proceeding PESAT.
- Whited, M.C., Wheat, A.L. & Larkin, K.T. (2010). *The Influence of Forgiveness and Apology on Cardiovascular Reactivity and Recovery in Response to Mental Health*. *Journal of Behavioral and Medicine*. Vo. 33, 293-304
- Wrastari, A. T & Handadari, W. (2003). *Pengaruh Pemberian Pelatihan Neuro Linguistic Programming (NLP) terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Penyandang Cacat Tubuh pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh di Pusat Rehabilitasi Panti Sosial Bina Daksa "Suryatama" Bangil Pasuruan*. *Insan*. Vol.5 No. 1. Hal 17-33.
- Shougnessy, J. Zechmeister, E & Zechmeister J. (2012). *Metode Penelitian dalam Psikologi*. Edisi 9. Jaksel : Penerbit Salemba Humanika
- Wahyudi, A (2014, 12 Mei). *Kekerasan Dalam Rumah Tangga : Tahun 2013, Kasus KDRT 700 Kasus, 60% Berujung Gugat Cerai* Diunduh pada 20 Oktober 2014, dari www.solopos.com/2014/05/12/kek-erahan-dalam-rumah-tangga-tahun-2013-kasus-kdrt-700-kasus-60-berujung-gugat-cerai-507300
- Zubaidah, S. (2001). *Tafsir Ulang Terhadap Hadist-Hadist Tentang kekerasan Terhadap Istri. Penelitian (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : Pusat Studi Wanita UII.
- Zuhrian. (2002). *Hubungan antara kekerasan terhadap Istri dengan Pola Asuh Otoriter Ibu. Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : UII