

EFEKTIVITAS INTERVENSI PEMAAFAN DENGAN METODE BERCEKITA TERHADAP PEMAAFAN ANAK YANG MENGALAMI LUKA PSIKOLOGIS

Gusmilizar

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
gusmilizar@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efek intervensi pemaafan dengan metode bercerita terhadap pemaafan anak yang mengalami luka psikologis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis desain pre test – post test kelompok tunggal (one group pre-test post-test design) dengan jumlah subjek 22 siswa sekolah dasar di SD Negeri Depok Baru 8 dengan rentang usia 9-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan pemaafan anak yang mengalami luka psikologis sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Intervensi pemaafan dengan metode bercerita dapat meningkatkan pemaafan anak yang mengalami luka psikologis terhadap pihak yang telah menyakiti. Pemaafan yang tinggi ditandai dengan menurunnya motivasi untuk membalas dendam dan motivasi untuk menghindar serta terbangunnya empati dan kasih sayang terhadap pihak yang telah menyakiti.

Kata Kunci : Intervensi pemaafan, metode bercerita, pemaafan anak.

Abstract

This study aimed to examine the effects of an intervention forgiveness with storytelling method for children's forgiveness who have psychological wounds. This research used experimental method to the type of design pre test - post-test single group (one group pre-test post-test design) with a number of subjects 22 elementary school students in SD Negeri Depok Baru 8 with an age range of 9-12 years. The results showed a significant difference for children's forgiveness who suffered psychological injury before and after treatment. Intervention forgiveness with storytelling method enhance children's forgiveness who suffered psychological scars on those who have hurt. High forgiveness characterized by decreased motivation for revenge and motivation to escape and awakening empathy and affection toward those who have hurt.

Keywords: Intervention forgiveness, storytelling, children's forgiveness.

PENDAHULUAN

Di dalam tahap-tahap perkembangannya, adakalanya anak mengalami suatu peristiwa menyakitkan atau mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain, baik peristiwa menyakitkan yang bersifat secara fisik maupun perlakuan tidak menyenangkan berupa kata-kata yang menyakitkan, bahkan juga perlakuan pengabaian atau perbedaan

perlakuan dari orangtua atau guru. Peristiwa menyakitkan juga bisa muncul akibat dari perlakuan teman sebaya berupa tindakan penghinaan yang disertai dengan kekerasan fisik. Bahkan peristiwa menyakitkan juga bisa berasal dari orang yang tidak dikenal, berupa tindakan-tindakan kriminal, seperti pemerkosaan dan penyerangan. Sebagai akibatnya, anak mengalami tekanan-tekanan

psikologis yang berhubungan dengan emosi negatif seperti kemarahan, kebencian, permusuhan, kepahitan, ketakutan dan kecemasan. Hal ini kemudian menjadi pemicu ketidakstabilan emosi pada anak. Anak akan mengembangkan kebencian pada kejadian, ataupun pihak-pihak yang menimbulkan rasa sakit tersebut (Setyawan, 2007). Individu yang mengalami emosi-emosi tersebut di atas dikatakan sedang berada dalam keadaan *unforgive* (tidak memaafkan). Keadaan *Unforgiveness* ini tidak mudah hilang seiring berjalannya waktu, kecuali apabila dilakukan intervensi yang tepat (Worthington & Wade, 1999).

Pemaafan (*forgiveness*) dapat menjadi salah satu cara untuk memfasilitasi penyembuhan luka psikologis seseorang dan antarpribadi yang bermusuhan dan menyakiti. Worthington (2003) mengungkapkan ketika seseorang memaafkan, ia mengganti perasaan *unforgiveness* dengan emosi yang lebih positif, seperti empati, simpati, dan cinta. Adapun intervensi pemaafan digambarkan oleh sejumlah peneliti sebagai pendekatan baru yang menjanjikan sebagai intervensi untuk mereduksi kemarahan dan pemulihan kesehatan emosional (Enright & Fitzgibbons, 2000; McCullough, Ripley, & Worthington, 2002; McCullough, Worthington, & Rachal, 1997). Intervensi pemaafan dapat mengurangi amarah anak-anak dan remaja yang berkembang sebagai akibat dari ketiadaan ayah (*fatherlessness*), kemiskinan, kekerasan, perceraian (Amato & Keith, 1991), dan

berbagai jenis psikopatologi keluarga. Permasalahan yang kemudian menyertai usaha mendorong anak melakukan pemaafan (*forgiveness*) adalah keterbatasan abstraksi anak terhadap emosi yang dimiliki. Anak harus memahami kondisi emosi yang sedang dialami, sebelum kemudian melakukan regulasi terhadap bentuk emosi tersebut, untuk dapat melakukan pemaafan (*forgiveness*). Dengan keterbatasan kemampuan abstraksinya, memberikan pengertian dan penjelasan tentang terjadinya peristiwa yang menyakitkan bukanlah jalan yang efektif (Setyawan, 2007).

Pada umumnya anak-anak belum memahami tindakan pemaafan (*forgiveness*) secara benar (Enright & Fitzgibbons, 2000). Hal ini dikarenakan adanya pengajaran dari orang dewasa tentang keharusan memaafkan orang yang telah menyakiti mereka. Tindakan memaafkan yang terjadi pada anak masih bersifat semu (*pseudo-forgiveness*). Mereka mungkin menyatakan bahwa mereka telah memaafkan pihak yang telah menyakiti mereka namun pada kenyataannya mereka memilih untuk menghindari pihak yang telah menyakiti mereka. Sebagaimana dikatakan oleh Baskin dan Enright (2004) bahwa pemaafan (*forgiveness*) merupakan keputusan individual dan tidak seharusnya dipaksakan oleh orang lain. Pemaafan (*forgiveness*) merupakan pilihan, dan jika anak dipaksa untuk memaafkan, akan muncul *pseudo-forgiveness* dan bukan *genuine forgiveness*.

Ada beberapa usaha yang dapat dilakukan untuk mengembangkan pemaafan

pada anak. *Pretend play* merupakan salah satu model terapi yang dapat dilakukan. *Pretend play* adalah satu jalan bagi anak untuk dapat mengubah pemahamannya terhadap makna peristiwa yang dialaminya. Melalui permainan pura-pura tersebut diharapkan dapat disampaikan alternatif model perilaku dan pemecahan masalah yang dihadapi anak yang mengalami luka psikologis. (Setyawan, 2007). Selain itu, beberapa peneliti juga mencoba mengembangkan pemaafan dengan berbagai model terapi seperti *play therapy*.

Pada kenyataannya, beberapa dekade terakhir, kegiatan bermain telah menjadi dasar banyak ragam terapi yang dikembangkan terhadap masalah-masalah psikologis yang muncul pada perkembangan anak. Meskipun terdapat beberapa model terapi pemaafan pada anak, terapi model bercerita memiliki kelebihan untuk secara nondirektif membuat anak melakukan evaluasi diri terhadap total behaviornya. Menurut Conte (2009) bercerita memiliki fungsi terapuetik, yaitu apa yang disebut dengan terapi metafora. Lebih jauh Conte (2009) menjelaskan bahwa anak akan lebih terbuka dalam menerima ide-ide baru saat pikirannya berada pada mode metafora (*metaphoric mode*) daripada saat ia berada dalam kondisi analitis (*analytical mind-set*).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mendesain dan menguji efektifitas intervensi pemaafan dengan metode bercerita terhadap pemaafan (*forgiveness*) pada anak yang mengalami luka psikologis. Penelitian ini sangat perlu dilakukan sebagai

salah satu cara untuk mengatasi ketidaksabihan emosi akibat luka psikologis dengan mendorong anak melakukan pemaafan (*forgiveness*) terhadap pihak yang telah menyakiti.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini merupakan anak yang mengalami luka psikologis dengan rentang usia 9 sampai dengan 12 tahun. Di dalam penelitian ini, subjek adalah siswa yang ada di kelas 4 sampai dengan kelas 5 sekolah dasar ($N = 22$), dengan karakteristik (a) mengalami luka psikologis, yaitu luka yang disebabkan oleh adanya pihak yang telah menyakiti secara psikologis, dan (b) berusia 9 sampai dengan 12 tahun.

Pemaafan (*forgiveness*) adalah sebagai suatu bentuk kesiapan melepaskan hak yang dimiliki seseorang untuk menyalahkan dan membalas dendam terhadap pelaku yang telah bertindak tidak benar terhadapnya, dan di waktu yang bersamaan mengembangkan kasih sayang, kemurahan hati, bahkan cinta terhadapnya (Enright, Knutson, Holter, Knutson, & Twomey, 2002). Dalam penelitian ini, pemaafan (*forgiveness*) subjek diketahui berdasarkan skor yang diperoleh dari skala pemaafan (*forgiveness*)-TRIM- 18 yang dikembangkan oleh McCullough, Root dan Cohen (2006). Alat ukur ini mengukur pemaafan (*forgiveness*) dengan mengukur tiga dorongan yang mendasarinya, yaitu *avoidance motivation* yang mengukur dorongan untuk menghindari *transgressor*; *revenge motivation* yang mengukur dorongan untuk membalas dendam, dan *benevolence motivation* yang mengukur perubahan dorongan untuk menampilkan respon positif terhadap *transgressor* (McCullough, Root & Cohen, 2006). Ketiga dimensi ini menggunakan skala likert

dengan menggunakan 5 skala dalam sistem skoringnya. Semakin kecil skor TRIM individu yang diperoleh, berarti semakin memaafkan individu tersebut. Intervensi pemaafan (*forgiveness*) dengan metode bercerita adalah proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir dalam memunculkan kemampuan individu untuk mencapai pemaafan (*forgiveness*). Intervensi ini dilaksanakan berdasarkan tahap-tahap pemaafan (*forgiveness*) dari model proses pemaafan (*forgiveness*) milik Enright dan Coyle (1998).

Partisipan dalam penelitian ini telah bersedia secara sukarela untuk mengikuti penelitian ini. Tanda tangan kesediaan telah diberikan di bagian awal kuesioner yang diberikan. Data-data penelitian ini juga dijaga kerahasiaan oleh peneliti sehingga etika penelitian telah ditegakkan

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis statistik. Data yang telah dikumpulkan pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji *t parametric* yaitu *Paired Samples T Test* untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok data yang berpasangan. Desain eksperimen yang digunakan adalah jenis desain pre-

test dan post-test kelompok tunggal (*one group pre-test post-test design*), ini mencakup satu kelompok yang diobservasi pada tahap *pre-test* yang kemudian dilanjutkan dengan *treatment* dan *post-test* (Campbell & Stanley dalam Creswell, 2010). Setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ada perbedaan pemaafan antara sebelum dan sesudah intervensi pada dimensi *avoidance motivation*, *revenge motivation* dan juga pada *benevolence*. Pada dimensi *avoidance motivation*, subjek dengan kategori rendah (13.6%) mengalami peningkatan persentase menjadi (36.4%) dan subjek dengan kategori sedang (50%) menjadi (95.5%). Sedangkan pada subjek dengan kategori tinggi mengalami penurunan persentase dari (36.4%) menjadi (4.5%). Ini berarti dimensi *avoidance motivation* subjek, yaitu motivasi subjek untuk menghindari *transgressor* yang tinggi sebelum intervensi, yaitu sebesar 36.4% dapat menurun setelah dilakukan intervensi, yaitu menjadi 4.5 %.

Tabel 1 Kategorisasi Pemaafan Dimensi *Avoidance Motivation* Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Sebelum intervensi		Sesudah Intervensi	
	Jumlah subjek	persentase	Jumlah subjek	Persentase
Rendah	3	13.6%	8	36.4%
Sedang	11	50.0%	13	95.5%
Tinggi	8	36.4%	1	4.5%

Hasil penelitian juga mengatakan bahwa ada perbedaan pemaafan antara

sebelum dan sesudah intervensi pada dimensi *revenge motivation*. Pada kategori rendah dan sedang

mengalami peningkatan persentase sedangkan pada kategori tinggi mengalami penurunan persentase. Kesimpulannya pada dimensi *revenge motivation*, dimana

ada motivasi membalas dendam subjek tinggi sebelum intervensi, yaitu sebesar 36.4% dan menurun setelah dilakukan intervensi, yaitu menjadi 4.5%

Tabel 2 Kategorisasi Pemaafan Dimensi *Revenge Motivation* Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Sebelum intervensi		Sesudah Intervensi	
	Jumlah subjek	Persentase	Jumlah subjek	persentase
Rendah	5	22.7%	13	39.1%
Sedang	9	40.9%	8	36.4%
Tinggi	8	36.4%	1	4.5%

Hasil penelitian juga mengatakan bahwa ada perbedaan pemaafan antara sebelum dan sesudah intervensi pada *dimensi benevolence motivation*. Kategori rendah dan sedang mengalami penurunan persentase sedangkan kategori tinggi mengalami peningkatan

persentase.

Kesimpulan pada dimensi *benevolence motivation*, yaitu bahwa motivasi untuk berdamai subjek meningkat sebesar 36.4% sebelum melakukan intervensi dan menjadi 68.2% setelah dilakukan intervensi.

Tabel 3. Kategorisasi Pemaafan Dimensi *Benevolence Motivation* Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Sebelum intervensi		Sesudah Intervensi	
	Jumlah subjek	persentase	Jumlah subjek	Persentase
Rendah	4	18.2%	0	0%
Sedang	10	45.5%	7	31.8%
Tinggi	8	36.4%	15	68.2%

Hasil penelitian dapat menjelaskan bahwa intervensi pemaafan dengan metode bercerita memberi pengaruh terhadap pemaafan anak yang mengalami luka psikologi. Seperti halnya pada penelitian sebelumnya. Enright, Knutson, Holter, Knutson, dan Twomey (2002) meluncurkan program pemaafan pada anak-anak di daerah konflik dan kemiskinan dengan metode bercerita. Daerah konflik dan kemiskinan yang dijadikan tempat penelitian adalah di Belfast, Irlandia Utara, dan pusat-kotanya Milwaukee. Pada program ini, Enright, Knutson, Holter, Knutson dan Twomey (2002) meluncurkan program yaitu pelaksanaan kurikulum pemaafan di kelas

satu sampai dengan kelas lima pada lingkungan yang ditandai dengan kekerasan yang sedang berlangsung dan kemiskinan.

Program ini memilih sekolah dimana penduduk setempat menyebut daerah "antar muka", di mana Katolik dan Protestan tinggal berdekatan. Pertanyaan dalam usaha pada program ini adalah: apakah mungkin kurikulum pemaafan bagi anak-anak dapat membantu mereka dalam mengurangi kemarahan dan meningkatkan kesehatan emosional mereka. Metode yang digunakan untuk memperkenalkan pemaafan kepada anak-anak dalam program ini adalah melalui bercerita.

Enright, Knutson, Holter, Knutson, dan Twomey (2002) memberikan pengajaran kepada para guru tentang teknik bercerita kepada anak-anak. Setelah para guru mendapatkan pengetahuan tentang tahapan pemaafan dan keterampilan bercerita, kemudian disampaikan kepada anak-anak yang berada dalam daerah yang berkonflik. Hasil dari program ini (N = 327 anak-anak di semua kelompok eksperimen dan kontrol di Belfast dan Milwaukee) menunjukkan penurunan yang signifikan secara statistik dalam kemarahan pada anak-anak.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat efektivitas intervensi pemaafan dengan metode bercerita. Dengan metode bercerita subjek yang mengalami luka psikologis dan berada pada kondisi *unforgiveness* dapat memaafkan dan berada pada kondisi *forgiveness* subjek tidak hanya dapat menurunkan tingkat keinginan menghindar (*avoidance motivation*) dan keinginan membalas dendam (*revenge motivation*), tetapi dapat pula meningkatkan keinginan untuk berdamai (*benevolence motivation*), bahkan muncul rasa empati dan kasih sayang.

Alasan yang bisa menjelaskan bahwa metode bercerita ini efektif adalah pada intervensi ini anak-anak diajak untuk berada pada situasi yang menyenangkan. Dapat dijelaskan bahwa hampir pada setiap sesi kegiatan yang dilakukan menggunakan metode bercerita yang divariasikan dengan beberapa kegiatan lain, diantaranya gerak dan lagu, permainan serta memutar film. Selain itu sejalan dengan Conte (2009), anak akan lebih terbuka dalam menerima ide-ide baru saat pikirannya berada pada mode metafora (*metaphoric mode*) daripada saat ia berada

dalam kondisi analitis (*analytical mind-set*). Saat disajikan cerita tentang suatu karakter (bukan yang berkaitan secara langsung dengan diri anak), anak akan mendengarkannya tanpa sikap defensif. Hal ini karena di satu sisi, cerita merupakan sesuatu yang mengasyikkan untuk didengar; sementara di sisi lain, cerita dapat memberikan penekanan pada hal-hal tertentu (dalam hal ini pemaafan) yang sedang menjadi perhatian anak tanpa menyinggunya secara langsung.

Selain itu disediakan pula media pembelajaran berupa lembar aktivitas sehingga anak mampu mengambil keputusan secara individual maupun kelompok mengisi lembar aktivitas. Masing-masing anak diberikan kebebasan untuk mengungkapkan ide, emosi dan kreativitasnya. Sebagai contoh, anak diminta untuk menyatakan kemungkinan adanya emosi negatif yang mereka rasakan yang kemudian diarahkan pada alternatif yang efektif untuk mengatasinya. Sentuhan emosi negatif kearah emosi positif menjadi bagian yang krusial pada intervensi ini. Selain itu, situasi intervensi ini juga dibuat serileks mungkin dengan cara mengajak anak untuk relaksasi, sehingga anak-anak terbawa pada situasi yang tidak menegangkan. Cara-cara tersebut dengan mudah membantu anak untuk menerima pemahaman dengan cara yang alami dan menyenangkan. Dengan demikian hasil penelitian ini menjadi petunjuk bahwa perhatian kepada perkembangan anak harus menekankan pada sisi positif yang dimiliki anak dan juga harus didukung dengan metode yang cocok serta pembimbing yang berkompeten dibidangnya

SIMPULAN DAN SARAN

Adanya perubahan atau perbedaan tingkat pemaafan antara sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini telah memberikan efek pemaafan anak yang mengalami luka psikologis kepada pihak yang telah menyakiti mereka. Penelitian ini juga berefek pada terbangunnya kualitas hubungan interpersonal yang lebih baik. Anak-anak menjadi semakin akrab, berempati dan dapat mengurangi kemarahan. Anak yang telah mengikuti intervensi pemaafan dengan metode bercerita ini menunjukkan *unforgiveness* yang lebih rendah secara signifikan bila dibandingkan dengan sebelum mengikuti intervensi. Selain itu juga menunjukkan tingkat pemaafan (*forgiveness*) yang lebih tinggi setelah mengikuti intervensi

Ada beberapa saran yang dapat dikemukakan terkait hasil penelitian ini. Pertama mempertimbangkan adanya peran variable lain yang dapat memberi pengaruh pada proses pemaafan, yaitu dalam penelitian ini adanya intervensi bermain dan aktifitas pskoedukasi. Kedua, mempersempit aktifitas hanya dengan metode bercerita dan memperpanjang waktu intervensi dengan rentang waktu yang diperhitungkan. Ketiga meluaskan jangkauan penelitian dengan mencari perbedaan pengaruh intervensi ditinjau dari jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

Amato, P. R., & Keith, B. (1991) "Parental divorce and the well-being of children: a meta-analysis." *Psychology Bulletin*, 110(1), 26-46.

Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). "Intervention studies on forgiveness: A

meta-analysis." *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.

- Conte, C. (2009). *Advanced techniques for counseling and psychotherapy*. New York: Springer.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Enright, R. D., & Coyle, C T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological intervention. Dalam E. L. Worthington (Ed.), *Dimension of forgiveness: Psychological research & technological*. Philadelphia: Templeton Perspective.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000) *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington: APA Books.
- Enright, R. D., Knutson, J., Holter, A., Knutson, C., & Twomey, P (2002). *Forgiveness education with children in areas of violence and poverty*. Wisconsin: University of Wisconsin-Madison.
- McCullough, M. E., Worthington, E L. Jr., Rachal, K C. (1997). "Interpersonal forgiving in close relationships." *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). "Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.

- McCullough, M. E., Ripley, J. S., & Worthington, E. L. (2002). "Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment." *Journal of Counseling and Development, 80*, 452-46.
- Setyawan, I. (2007) *Membangun pemaafan pada anak korban perceraian*. Dipresentasikan pada Konferensi Nasional I IPK-HIMPSI: Stres Management dalam Berbagai Setting Kehidupan, Bandung 2-3 Februari 2007.
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). "The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice." *Journal of Social and Clinical Psychology, 18*(4), 385-418.
- Worthington, E. L. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*. Illinois: InterVarsity.