



MEMAAFKAN : HADIAH TERINDAH UNTUK DIRI SENDIRI

Andhita Dyorita Kh., S.Psi, M.Psi, Psikolog

Praktisi Psikolog Klinis
Ketua Program Studi S1 Psikologi
Founder Bipolar Community Yogyakarta

Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



The background of the image is a dense, swirling mass of pink and blue smoke or ink droplets suspended in water, creating a soft, organic texture.

Mood? Emosi?

Apa perbedaannya?

EMOSI



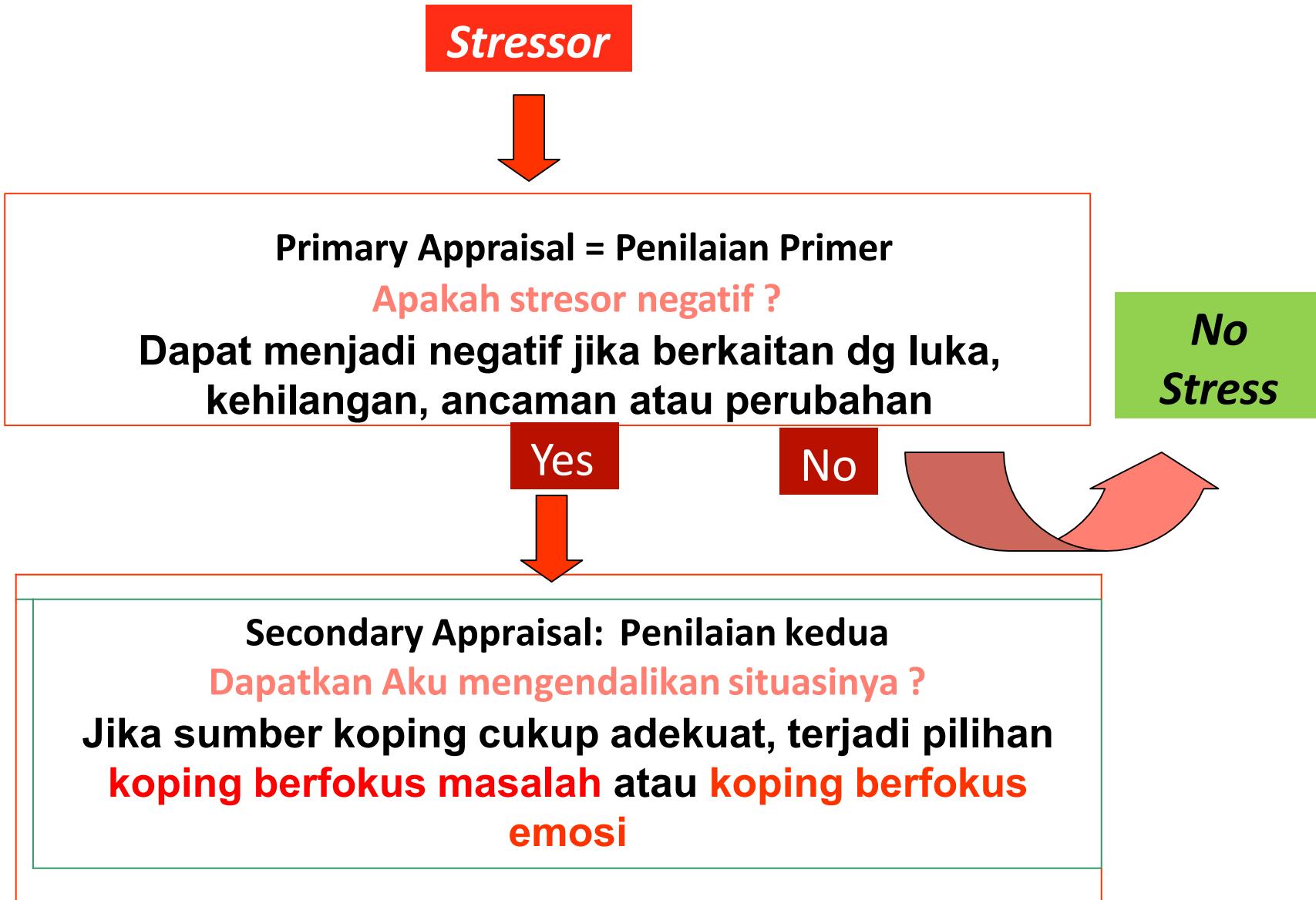
- Emosi adalah reaksi atau dorongan untuk **bertindak** terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.
- Emosi berhubungan dengan **perubahan fisiologis dan pikiran**.
- Emosi biasanya disebabkan karena **kejadian yang spesifik**.



• • •

MENGAPA PERLU REGULASI EMOSI?

Lazarus and Folkman's Theory



...

PEMAAFAN



Manusia Adalah Tempat
Salah dan Lupa.

Nabi Muhammad

Mengingat bahwa kesalahan dan kekhilafan adalah fitrah yang melekat pada diri manusia, maka manusia diharapkan hendaknya dapat meminta maaf atas kesalahan dan memberi maaf atas kekeliruan yang dilakukan oleh orang lain

ARTI PEMAAFAN

Pemaafan dapat membawa seseorang **pada berbagai pengertian baru**, penerimaan, kreativitas, dan pertumbuhan, sehingga rasa sakit akibat peristiwa yang dialami berkurang atau tidak lagi dirasakan (*Enright, 2002*).

Pemaafan sebagai keinginan seseorang untuk meninggalkan kemarahan, penilaian negatif, dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya dengan tidak adil, pada sisi lain **menumbuhkan iba, kemurahan hati, dan bahkan cinta** yang tidak semestinya terhadap orang yang telah menyakiti hatinya tersebut (*Enright, 2002*)

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*).

Hal yang dapat membantu ***melapangkan dada***, yaitu mengamalkan ajaran tauhid yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, berdzikir/berdoa kepada Allah, karena ***dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang***, ridha dengan ketetapan Allah, menjauhi maksiat, menerima dengan tulus rizqi yang diberikan Allah, membaca Al Quran dan merenungi maknanya serta bergaul dengan orang shaleh (***Tarsha, 2006***)

“Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Alloh dan mendapat surga seluas langit dan bumi, yang disediakan bagi orang-orang bertaqwa dengan cara menahan dan memaafkan kesalahan orang lain, sesungguhnya Alloh mencintai orang yang berbuat kebaikan”(QS Ali Imron (3)133-144)

“Maafkanlah mereka dan lapangkanlah dada, Sesungguhnya Allah senang kepada orang-orang yang berbuat kebajikan (terhadap yang melakukan kesalahan kepadanya)”
(QS Al Maidah (5):13)

Memaafkan bukanlah....

1. Memaklumi
2. Melupakan
3. Pemberian
4. Sekedar kata “*aku memaafkanmu*”
5. Memaafkan ***tidak sama*** dengan mengadili
6. Memaafkan tidak harus disertai dengan perdamaian



ALASAN TIDAK MEMAAFKAN

1. Memperoleh simpati dan perhatian dari sekeliling
2. Menunjukan bahwa secara moral ANDA BENAR dan PELAKU SALAH
3. Melakukan pemberian atas kemarahan yang terjadi
4. Memaafkan sama saja menjadi pecundang/lemah
5. Memaafkan adalah bentuk ketidakmampuan membela hak/rugi jika memaafkan orang lain



KAPAN SAAT YANG TEPAT UNTUK MEMAAFKAN?



- Berikut beberapa saat-saat yang pas untuk memaafkan:
 1. Saat individu **menahan sakit, kecewa dan pahitnya hidup serta kebencian**, semua bagian kehidupan seseorang mengalami penderitaan.
 2. Saat **kemarahan dibawa** terhadap hubungan sosial dan terhadap pengalaman-pengalaman baru.
 3. Saat merasa kehidupan berada di dalam **kekeliruan** dan tidak mampu menikmatinya saat ini.
 4. Saat **mudah terpicu oleh peristiwa yang mirip** dengan peristiwa yang menyakitkan.



- 6. Saat kemarahan mudah muncul ketika **dipicu hal-hal kecil**.
- 7. Saat merasa **cemas** dan merasa **tertekan**.
- 8. Saat memiliki **pikiran buruk** terhadap situasi dan orang.
- 9. Saat merasa kehilangan **makna hidup**
- 10. Saat Anda dikuasai hasrat untuk **balas dendam**
- 11. Saat Anda mendapatkan umpan balik dari orang lain bahwa Anda mudah menjadi **putus asa**



...

APA YANG BISA DILAKUKAN ???

LATIHAN STOP BERPIKIR



Setiap kali muncul pikiran yang mengganggu muncul dan tak dapat mengendalikannya, maka dapat dilakukan penghentian pikiran dengan mengatakan **STOP**



Identifikasi pikiran yang paling mengganggu, lalu tarik nafas dalam, tutup mata dan kosongkan pikiran

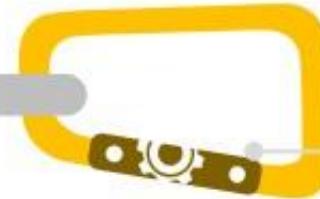
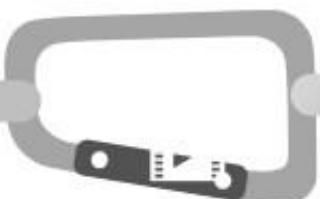
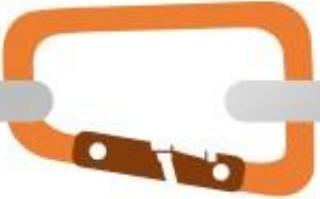


Bayangkan / ingat pikiran paling mengganggu hingga hitungan tertentu misalnya 5, 7 atau 10 dan pada hitungan terakhir 5, 7, atau 10 katakan **STOP** pada pikiran tersebut



Rasakan muncul pikiran positif, ulangi 2 sampai 3 kali. Latih setiap hari jika ada pikiran yang mengganggu

LATIHAN BERFOKUS PADA 5 JARI



- Fokus pandangan dan pikiran pada ke lima jari
- Tarik nafas dalam, rileks
- Kosongkan pikiran
- Pertemukan Ibu jari dengan Telunjuk dan bayangkan saat badan sehat dan tidak ada gangguan apapun. Terasa segar dan kuat

Pertemukan ibu jari dengan jari tengah. Bayangkan orang yang saudara sayangi dan sangat perhatian dan perduli pada kita .

Pertemukan ibu jari dengan jari manis Bayangkan saat saudara mendapat pujian atau saudara mendapat prestasi. Bayangkan betapa senangnya saudara

Pertemukan ibu jari dengan jari kelingking Bayangkan kita berada di tempat indah yang kita sukai/ pernah kita kunjungi. Misalnya di pinggir pantai dipagi hari

Tarik nafas Dalam, buka mata , Evaluasi manfaatnya dan latih rutin 3-4 kali/hari ..

Activate Window
Go to Settings to activate

BERPIKIR POSITIF - AFFIRMASI

- Manfaat : meningkatkan endorphine
- Pikirkan dan tulis pengalaman yang menyenangkan tentang tentang diri sendiri, keluarga, kelompok dan masyarakat
- Lakukan affirmasi yaitu dengan mengucapkan pada diri sendiri semua pikiran positif sehingga pikiran dipenuhi oleh pengalaman yang menyenangkan.



MENJADI TUAN DARI EMOSI

1. UBAH GERAK

Lakukan **powermove!** Bahkan hanya sekedar dengan mengubah tempat duduk.



2. UBAH FOKUS

Fokus kita sangat mempengaruhi emosi.

3. UBAH KATA-KATA DAN SISTEM KEYAKINAN



TAHAPAN MEMAAFKAN

...

Robert D. Enright



STEP 1

1. Mengungkapkan kemarahan

- Memeriksa mekanisme pertahanan diri
- Menghadapi perasaan marah, dengan cara di-lepaskan (*release*), bukan menyembunyikannya → berhubungan dengan emosi
- Menerima perasaan malu/marah
- **Menyadari** bahwa rasa marah mempengaruhi kesehatan fisik
- Kesadaran akan pikiran yang terobsesi pada satu luka atau perasaan bersalah
- Apakah luka menyebabkan perubahan permanen pada hidup?
- Apakah luka telah mengubah cara pandang terhadap dunia?

STEP 2

2. Memutuskan Memaafkan

- *Sadari* bahwa apa yang selama ini dilakukan tidak berhasil
- Memiliki kemauan untuk melakukan proses memaafkan
- *Memutuskan untuk memaafkan (setelah Anda bisa mengontrol emosi Anda)*

STEP 3

3. Melakukan Pemaafan

- Mencoba memahami
- Melakukan hal yang baik
- Menerima rasa sakit
- Memberikan hadiah kepada pelaku → mendoakan kebaikan

STEP 4

4. Menemukan Manfaat Pemaafan

- Menemukan makna dari penderitaan
- Menemukan kebutuhan untuk memaafkan
- Menemukan bahwa diri kita tidak sendirian
- Menemukan tujuan hidup
- Menemukan kebebasan memaafkan



MATURNUWUN

La-Tahzan Forgiveness Therapy