



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *FORGIVENESS*
UNTUK MENGENDALIKAN *TRUST ISSUE* SEORANG
ANAK TERHADAP ORANG TUA DI SIDOARJO

Skripsi

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

Sabilatus Salamah
NIM. B93218162

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2022

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sabilatus Salamah

NIM : B93218162

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak terhadap Orang Tua di Sidoarjo** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Sidoarjo, 22 Januari 2022
Yang membuat pernyataan



Sabilatus Salamah
B93218162

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Sabilatus Salamah
NIM : B93218162
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness*
untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak
terhadap Orang Tua di Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan.

Sidoarjo, 22 Januari 2022
Menyetujui
Dosen Pembimbing



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* untuk Mengendalikan
Trust Issue Seorang Anak terhadap Orang Tua di Sidoarjo

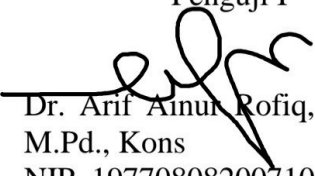
SKRIPSI

Disusun Oleh :
Sabilatus Salamah
B93218162

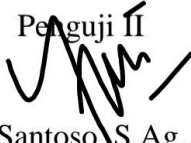
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 24 Januari 2022

Tim Penguji

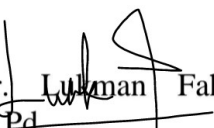
Penguji I


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

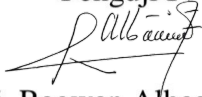
Penguji II


Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji III


Dr. Luluman Fahmi, S.Ag.,
M.Pd
NIP. 197311212005011002

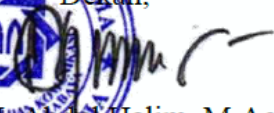
Penguji IV


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002



Surabaya, 24 Januari 2022

Dekan,


Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sabilatus Salamah
NIM : B93218162
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : sabilatussalamah1@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI FORGIVENESS UNTUK
MENGENDALIKAN TRUST ISSUE SEORANG ANAK TERHADAP ORANG TUA DI
SIDOARJO

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Juni 2022

Penulis

(Sabilatus Salamah)

ABSTRAK

Sabilatus Salamah, B93218162, 2022. *Konseling Islam dengan Terapi Forgiveness untuk Mengendalikan Trust Issue Seorang Anak terhadap Orang Tua di Sidoarjo*.

Penelitian ini fokus untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi *forgiveness* untuk mengendalikan *trust issue* seorang anak terhadap orang tua di Sidoarjo, serta mengetahui hasil proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi *forgiveness* untuk mengendalikan *trust issue* seorang anak terhadap orang tua di Sidoarjo.

Dalam menguraikan kedua pembahasan tersebut, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif komparatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi *forgiveness* untuk mengendalikan *trust issue* seorang anak terhadap orang tua di Sidoarjo dilakukan dalam empat tahapan yaitu tahap pengungkapan emosi ketika mengalami peristiwa menyakitkan, tahap keputusan untuk memaafkan, tahap tindakan yang disertai dengan penyisipan tugas untuk membaca surah Al-Ikhlas ketika merasa jengkel, serta tahap pendalaman sebagai internalisasi atas proses memaafkan yang telah dilakukan sebelumnya, (2) hasil dari proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi *forgiveness* untuk mengendalikan *trust issue* seorang anak terhadap orang tua di Sidoarjo dikatakan berhasil dengan adanya perubahan perilaku konseli pada indikator target pengendalian *trust issue* ke arah yang lebih baik antara sebelum dan sesudah pelaksanaan proses konseling.

Kata kunci: Konseling Islam, Terapi *Forgiveness*, *Trust Issue*.

ABSTRACT

Sabilatus Salamah, B93218162, 2022. *Islamic Counseling with Forgiveness Therapy to Control a Child's Trust Issue against Parents in Sidoarjo.*

This study focuses on knowing the process of implementing Islamic counseling with forgiveness therapy to control a child's trust issue against parents in Sidoarjo, as well as knowing the results of the process of implementing Islamic counseling with forgiveness therapy to control a child's trust issue with parents in Sidoarjo.

In outlining the two discussions, researchers use a qualitative approach with this type of case study research then analyzed using comparative descriptive techniques.

The results showed that (1) the process of implementing Islamic counseling with forgiveness therapy to control a child's trust issue towards parents in Sidoarjo was carried out in four stages, namely the stage of emotional disclosure when experiencing painful events, the stage of the decision to forgive, the stage of action accompanied by the insertion of the task to read Surah Al-Ikhlas when irritated, and the deepening stage as an internalization of the forgiveness process that has been Conducted earlier, (2) the results of the process of implementing Islamic counseling with forgiveness therapy to control the trust issue of a child against parents in Sidoarjo are said to be successful with a change in consensual behavior on the indicator of trust issue control targets in a better direction between before and after the implementation of the counseling process.

Keywords: Islamic Counseling, *Forgiveness Therapy*, *Trust Issue*.

مستخلص البحث

سابيلاتوس سلامة, B93218162, 2022. الإرشاد الإسلامي مع العلاج الغفران للسيطرة على قضية ثقة الطفل ضد الآباء والأمهات في سيدوارجو.

تركز هذه الدراسة على معرفة عملية تنفيذ الإرشاد الإسلامي مع العلاج بالغفران للسيطرة على قضية ثقة الطفل ضد الوالدين في سيدوارجو، وكذلك معرفة نتائج عملية تنفيذ المشورة الإسلامية مع علاج الغفران للسيطرة على مشكلة ثقة الطفل مع والديه في سيدوارجو.

في تحديد المناقشات اثنين، يستخدم الباحثون نهجا نوعيا مع هذا النوع من البحوث دراسة حالة ثم تحليلها باستخدام تقنيات وصفية مقارنة.

وأظهرت النتائج أن (1) عملية تنفيذ الإرشاد الإسلامي بعلاج الغفران للسيطرة على مسألة ثقة الطفل تجاه الوالدين في سيدوارجو تمت على أربع مراحل، وهي مرحلة الكشف العاطفي عند التعرض لأحداث مؤلمة، مرحلة قرار الغفران، مرحلة العمل المصاحب لإدراج مهمة قراءة سورة الإكلاس عند غضبها، و تعميق مرحلة استيعاب عملية الغفران التي أجريت في وقت سابق ، (2) نتائج عملية تنفيذ المشورة الإسلامية مع العلاج الغفران للسيطرة على مسألة الثقة للطفل ضد الوالدين في سيدوارجو ويقال أن تكون ناجحة مع تغيير في السلوك التوافقي على مؤشر الثقة أهداف السيطرة على القضية في اتجاه أفضل بين قبل وبعد تنفيذ عملية المشورة.

الكلمات الرئيسية: الإرشاد الإسلامي، علاج الغفران، مسألة الثقة.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

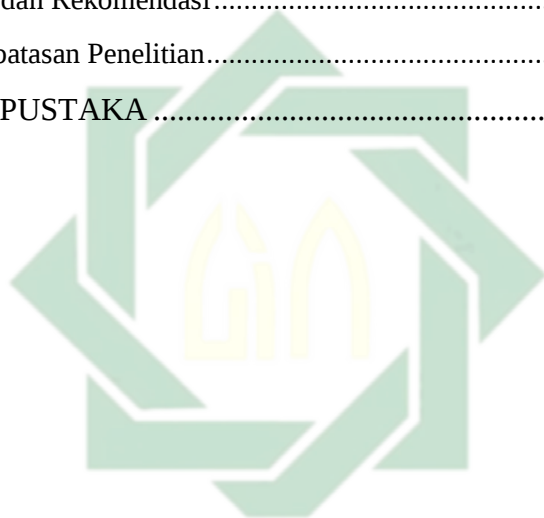
DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN.....	i
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I 1	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
1. Manfaat teoretik.....	13
2. Manfaat praksis	13
E. Definisi Konsep	13
1. <i>Trust issue</i>	13

2. Konseling Islam	15
3. Terapi <i>Forgiveness</i>	16
F. Sistematika Pembahasan	17
BAB II.....	19
KAJIAN TEORITIK.....	19
A. Konseling Islam.....	19
1. Pengertian konseling islam	19
2. Prinsip dasar konseling islam	20
3. Tujuan konseling islam.....	21
4. Fungsi konseling islam	22
5. Asas-asas konseling islam	22
B. Terapi <i>Forgiveness</i>	26
1. Pengertian terapi <i>forgiveness</i>	26
2. Pengelompokan <i>forgiveness</i>	28
3. Aspek-aspek <i>forgiveness</i>	29
4. Dimensi <i>forgiveness</i>	29
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>forgiveness</i>	31
6. Tahapan terapi <i>forgiveness</i>	32
7. Memaafkan orang tua	34
C. <i>Trust Issue</i>	35
1. Pengertian <i>trust issue</i>	35
2. Komponen <i>trust</i>	37
3. Tanda-tanda <i>trust issue</i>	37

4. Faktor penyebab <i>trust issue</i> dalam keluarga	39
D. Integrasi <i>Trust Issue</i> dengan Terapi <i>Forgiveness</i>	41
E. Terapi <i>Forgiveness</i> dalam Perspektif Islam	50
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	56
BAB III	59
METODE PENELITIAN	59
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	59
B. Lokasi Penelitian	60
C. Jenis dan Sumber Data	61
D. Tahap-Tahap Penelitian	62
E. Teknik Pengumpulan Data	63
F. Teknik Validitas Data	64
G. Teknik Analisis Data	66
BAB IV	68
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	68
B. Penyajian data	75
1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi <i>Forgiveness</i> Untuk Mengendalikan <i>Trust Issue</i> Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo	75
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Terapi <i>Forgiveness</i> Untuk Mengendalikan <i>Trust Issue</i> Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo	98
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	103

1. Perspektif Teori	103
2. Perspektif Islam	121
BAB V	125
PENUTUP	125
A. Simpulan	125
B. Saran dan Rekomendasi	126
C. Keterbatasan Penelitian	127
DAFTAR PUSTAKA	129

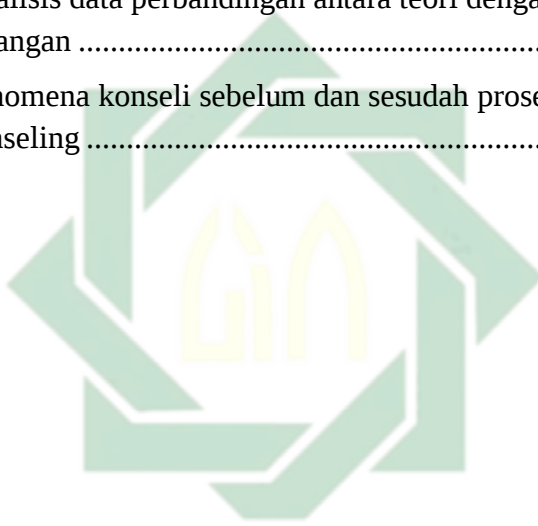


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel

2.1	Dimensi Pemaafan	30
4.1	Evaluasi rencana perubahan perilaku.....	97
4.2	Analisis data perbandingan antara teori dengan data di lapangan	104
4.3	Fenomena konseli sebelum dan sesudah proses konseling	118



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1 Terapi *Forgiveness* untuk mengendalikan *trust issue*. 50



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tanggal 15 September 2021, konseli menceritakan beberapa pengalaman menyakitkan yang pernah ia rasakan bersama orang tuanya. Ia mengaku sejak kecil terbiasa mendapatkan respon negatif dari orang tuanya. Mulai dari kemarahan, perkataan menyakitkan, dan pengabaian atau penolakan. Ia lalu menceritakan pengalaman saat orang tuanya marah karena menganggap hasil pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel, dan mencuci piring yang dilakukan oleh konseli tidak bersih. Konseli mengatakan kalau orang tuanya biasa membandingkan akademiknya dengan beberapa kawannya. Disamping itu, konseli merasa mendapat perlakuan yang berbeda dengan adik dan kakaknya. Menurutnya, ia sering menjadi sasaran kemarahan orang tuanya. Berbeda dengan sang adik yang lebih banyak menerima pembelaan dari orang tuanya meskipun melakukan kesalahan. Konseli turut menceritakan bagaimana ia diabaikan hingga ditolak oleh orang tuanya ketika ingin bercerita, mengajak pergi, atau sekedar meminta pendapat dengan alasan sibuk, ngantuk, atau capek.

Selain pengalaman diatas, terdapat satu peristiwa yang membuat konseli merasa dibohongi oleh orang tuanya. Saat konseli masih kecil, ia mengajak orang tuanya pergi jalan-jalan ke Tunjungan Plaza, namun orang tua konseli menolak dan mengatakan kalau mall tersebut baru saja terbakar. Namun, ia pernah ditertawakan oleh teman-teman SMA nya setelah mengatakan kalau Tunjungan Plaza pernah terbakar. Dari situlah konseli baru mengetahui bahwa ternyata mall tersebut tidak pernah terbakar dan ia merasa telah dibohongi orang tuanya.

Konseli merasa sedih, sakit hati, dan sangat kecewa terhadap orang tuanya. Ia mengaku tidak dapat melupakan perlakuan orang tuanya yang telah membuat hatinya menjadi terluka. Konseli memiliki banyak pikiran negatif. Ia sangat mudah mencurigai orang lain, termasuk orang tuanya sendiri. Ia sering meragukan sikap dan kasih sayang orang tuanya. Ia juga takut kalau suatu saat akan kembali mendapatkan perilaku menyakitkan dari orang lain.

Konseli juga mengalami *overthinking*. Ia terus menerus memikirkan pengalaman masa lalunya bersama orang tuanya hingga membuat ia menjadi stress hingga pola makan dan tidurnya terganggu. Serta mencemaskan kehidupannya di masa mendatang. Konseli yang merasa kesepian juga menjadi *insecure*. Terutama ketika melihat orang-orang di sosial media yang memiliki beragam talenta untuk dibanggakan. Lalu membandingkan kehidupan yang ia jalani saat ini dengan kehidupan orang lain.²

Perasaan marah, sedih, sakit hati, dan kekecewaan mendalam yang dirasakan oleh konseli setelah menerima perkataan dan perlakuan orang tuanya yang dianggap menyakitkan, sebetulnya merupakan bagian dari dinamika kehidupan yang mungkin juga dialami oleh setiap anak. Pasalnya, segala perkataan ataupun perilaku orang tua kepada anaknya didasari atas maksud dan tujuan yang baik. Namun di waktu yang bersamaan, terkadang pesan tersebut tidak sampai kepada anak sehingga anak merasa tidak dapat menerima perlakuan atau perkataan orang tuanya. Kemudian timbul kemarahan, kekecewaan, atau bahkan kebencian terhadap orang tuanya. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, seiring anak tumbuh dewasa dan matang pola pikirnya, ia akan dapat mengerti dan menyadari dengan

² Hasil wawancara dan observasi terhadap konseli tanggal 15 September 2021

sendirinya apa maksud baik dari hal-hal tidak menyenangkan yang pernah dilakukan orang tuanya terhadap dirinya. Berbeda halnya ketika seperti apa yang dialami oleh konseli. Ketidakpercayaan konseli pada orang tuanya bukan menjadi hal yang biasa terjadi pada anak-anak kemudian berubah seiring dengan dinamika kehidupan yang terjadi. Di usia konseli yang kini terbilang sudah cukup matang, ia masih belum dapat menerima pengalaman dari orang tuanya di masa lalu yang dianggap menyakitkan. Bahkan sampai mempengaruhi keadaan pikiran, perasaan, dan perilakunya di masa sekarang terhadap orang tuanya. Dari sanalah kemudian peneliti mengambil garis besar bahwa konseli mengalami *trust issue* akibat peristiwa bersama orang tuanya di masa lalu yang membuat hatinya terluka.

Menurut psikologi perkembangan, orang tua sejatinya memiliki peranan penting dalam tumbuh kembang seorang anak. Sejak usia empat tahun, anak telah menyadari bahwa ia berbeda dengan orang lain dan membutuhkan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Pada saat inilah diperlukan perilaku bijak dari orang tua agar anak merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan terdekatnya. Anak-anak akan cenderung merasa tidak dihargai ketika ia mendapatkan perilaku yang tidak diharapkan dari orang tuanya, seperti pola asuh yang keras atau kurangnya kepedulian dari orang tua. Akibatnya, akan mempengaruhi perkembangan emosional dan kepribadian anak.³

Pada dasarnya, anak memerlukan pembelajaran terkait nilai-nilai moral yang harus ditanamkan sejak dini oleh orang tua. Salah satu pelaksanaan penanaman nilai moral dapat dilakukan dengan pemberian pujian dan *punishment*

³ Arif Ainur Rofiq, *Sistematika Psikologi Perkembangan Islami*, (Surabaya: Arkola, 2005), 47

atau hukuman. Keduanya adalah sebagai penguat bagi perilaku positif dan negatif yang telah dilakukan oleh anak.⁴ Konsep moral yang ditanamkan oleh orang tua sejatinya akan terbawa hingga dewasa. Namun, pada usia remaja tingkah laku individu adalah hasil dari pengalaman-pengalamannya di masa lalu bersama lingkungan dan orang-orang disekitarnya.⁵ Apalagi masa remaja disebut sebagai masa puncaknya emosi.⁶ Penanaman kesadaran beragama juga menjadi hal yang sangat penting. Tidak selalu tentang penjelasan nilai agama dalam teori yang panjang, orang tua dapat menghadirkan pola asuh yang penuh dengan cinta kasih serta memberikan contoh pengamalan agama terhadap anak. Dari kasih sayang yang didapatkan anak dari orang tuanya, anak akan menaruh kepercayaan terhadap orang tua. Kemudian secara perlahan dapat belajar, melihat, mengikuti, dan mempraktikkan apa yang sudah dicontohkan oleh orang tuanya.⁷

Bagaimanapun, kepercayaan memegang peranan penting dalam keharmonisan suatu hubungan. Apabila digambarkan dalam sebuah bangunan, kepercayaan ibarat fondasi yang apabila fondasi tersebut bermasalah dapat mengakibatkan kerusakan hingga kehancuran pada bangunan di atasnya. Begitu pula yang dapat terjadi dalam suatu hubungan. Hubungan yang sudah tidak dilandasi dengan kepercayaan dan cinta kasih dapat mengarah pada kehancuran. Individu yang pernah menjadi korban pengkhianatan memiliki peluang untuk mengalami “*trust issue*”.

Menurut Hendrick yang dikutip oleh Rempel, *trust* adalah suatu kualitas dalam perjanjian maupun percintaan

⁴ Arif Ainur Rofiq, *Sistematika Psikologi Perkembangan Islami*, hal. 40

⁵ Arif Ainur Rofiq, *Sistematika Psikologi Perkembangan Islami*, hal. 64-65

⁶ Arif Ainur Rofiq, *Sistematika Psikologi Perkembangan Islami*, hal. 62

⁷ Arif Ainur Rofiq, *Sistematika Psikologi Perkembangan Islami*, hal. 41-44

yang harus terjaga dalam suatu hubungan.⁸ Johnson dalam Maria Oelfa menyatakan bahwa *trust* ialah sesuatu yang menjadi fondasi atau dasar dalam membangun, menjaga, dan mempertahankan hubungan interpersonal yang baik.⁹ Sementara Ayu Putri Nurjannah memaknai *trust* sebagai sebuah kualitas dalam hubungan yang ditandai dengan adanya keyakinan dan harapan individu terhadap pasangannya.¹⁰ Lebih lanjut, Dania Elisya dalam artikelnya yang berjudul “*Trust Issue*” mengemukakan bahwa *trust issue* adalah kesulitan yang dialami oleh individu dalam menaruh kepercayaan terhadap orang lain.¹¹

Menurut Zak dkk, individu yang mengalami *trust issue* akan merasa pesimis.¹² Bennet dalam Sri Wulan dkk mengemukakan bahwa individu yang mengalami *trust issue* sulit untuk mempercayai orang lain. Ia cenderung waspada, curiga, dan menjauh dari orang lain untuk menghindari pengabaian dan pengkhianatan. Sehingga kadangkala merasa tertekan dan kesepian. Individu dengan kecenderungan *trust issue* sulit untuk memaafkan kesalahan-kesalahan kecil dan dapat dengan mudah menganggap orang lain melakukan pengkhianatan. Mereka akan menghindari suatu komitmen, tetapi juga dapat bertindak terlalu protektif

⁸ J. K. Rempel dkk, “Trust In Close Relationships”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 49, no. 1, 1985, 95–112

⁹ Maria Oelfa Batoebara, “Membangun Trust (Kepercayaan) Pasangan dengan melalui Komunikasi Interpersonal”, *Jurnal Warta*, vol. 57, 2018, 2

¹⁰ Ayu Putri Nurjannah, “Pengaruh Trust Terhadap Jealousy Pada Emerging Adults Yang Menjalani Long-Distance Relationship”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Tahun 2021, 12

¹¹ Dania Elisya, “*Trust issue*” (<https://communication.binus.ac.id/2019/01/26/trust-issues/>, diakses pada 18 September 2021)

¹² A. M. Zak dkk, “Assessment of Trust in Intimate Relationships and the Self-Perception Process”, *The Journal of Psychology*, vol. 138, no. 2, 1998, 217-221

terhadap orang-orang yang dicintai.¹³ Jadi, berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *trust issue* adalah krisis kepercayaan yang mana individu sulit untuk mempercayai orang lain akibat peristiwa traumatis di masa lalu seperti pengabaian dan pengkhianatan hingga mempengaruhi pikiran dan perilaku individu.

Setiap individu bisa saja mengalami *trust issue*. Hal ini disebabkan karena krisis kepercayaan atau *trust issue* bukan dipengaruhi oleh faktor usia, melainkan keterlibatan faktor eksternal yaitu hubungan, baik hubungan dengan pasangan, keluarga, sahabat, dan lain sebagainya. Perilaku *trust issue* terkadang tidak disadari oleh sebagian individu. Pasalnya rasa tidak percaya pada teman ataupun keluarganya dapat dirasakan oleh semua orang, namun apakah hal tersebut sampai mengganggu pikiran individu hingga mengakibatkan perubahan perilaku di masa mendatang. Hal inilah yang menjadi fokus pada perilaku *trust issue*.

Adapun fenomena krisis kepercayaan yang belakangan ini terjadi antara masyarakat dengan pemerintah dalam menghadapi pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil pantauan kualitatif, *content analysis media mainstream*, dan hasil kuantitatif *big data* dari Imam Akbar Rachbini, seorang peneliti *Indef-Datalyst Center* bahwa dari ratusan ribu percakapan di internet, sekitar 66,3% diantaranya berisi sentiment negatif terhadap pemerintah.¹⁴ Kemerosotan

¹³ Sri Wulan dkk, "Development of The Trust Issue in The Movie Raya and The Last Dragon", *IJEAL (International Journal of English and Applied Linguistics)*, vol. 1, no. 2, 2021, 71

¹⁴ Hafid Fuad, Kepercayaan Masyarakat Rendah terhadap Pemerintah Tangani Covid-19, diakses dari <https://nasional.sindonews.com/berita/1579360/15/riset-kepercayaan-masyarakat-rendah-terhadap-pemerintah-tangani-corona> pada 1 Oktober 2021

ekonomi masyarakat di masa pandemi dibarengi dengan perubahan-perubahan ketetapan pemerintah dalam menangani pandemi Covid-19 seraya membentuk rangkaian penyebab ketidakpercayaan masyarakat terhadap pemerintah.¹⁵ Kerancuan informasi dengan banyaknya paparan hoax juga membuat publik semakin jenuh pada berita-berita yang menyajikan informasi seputar Covid-19.¹⁶

Fenomena diatas membuktikan adanya krisis kepercayaan antara masyarakat dengan pemerintah yang terjadi saat ini. Hal tersebut tentu saja menjadi hambatan bagi pemerintah untuk mencapai tujuan bersama, yakni agar pandemi Covid-19 segera berakhir. Pemerintah yang seharusnya fokus pada edukasi dan penanganan pandemi Covid-19 secara cepat dan tepat menjadi sedikit terhambat karena tidak mendapatkan kepercayaan penuh dari masyarakatnya.¹⁷

Fenomena *trust issue* juga dapat ditemui dalam hubungan keluarga. Keluarga yang merupakan lingkungan terdekat individu menjadi terusik keharmonisannya akibat salah satu anggotanya memiliki *trust issue* terhadap anggota keluarga lainnya, seperti antara anak dengan orang tua. Menurut Yusuf, anak-anak yang merasakan ketegangan dalam keluarga cenderung merasa stress dan sulit untuk mencapai identitas dirinya. Keraguan, kebencian, hilangnya kepercayaan dan rasa hormat kepada orang tua juga sangat

¹⁵ Nila Chrisna Yulika, Sosiolog : Bukan Abai, tapi Masyarakat Tak Percaya Pemerintah Tangani Covid-19, diakses dari <https://www.liputan6.com/news/read/4348655/sosiolog-bukan-abai-tapi-masyarakat-tak-percaya-pemerintah-tangani-covid-19> pada 1 Oktober 2021

¹⁶ Topan Yuniarto, “Publik Jenuh Pemberitaan Covid-19”, diakses dari <https://www.kompas.id/baca/riset/2020/05/12/publik-jenuh-pemberitaan-covid-19> pada 1 Oktober 2021

¹⁷ Tri Apriyani, Polemik Krisis Kepercayaan di Tengah Pandemi Covid-19, diakses dari <https://yoursay.suara.com/news/2020/11/19/110011/polemik-krisis-kepercayaan-di-tengah-pandemi-covid-19> pada 25 September 2021

mungkin terjadi pada mereka. Bahkan dalam jangka panjang dapat memicu ketakutan individu terhadap orang lain dan komitmen dalam suatu hubungan.¹⁸

Pada penelitian ini, peneliti berusaha membantu konseli yang mengalami *trust issue* dengan konseling islam. Konseling secara bahasa diambil dari kata “*counsel*” dalam bahasa latin yaitu “*consilium*” yang memiliki arti bersama, bicara bersama.¹⁹ Didalam kamus bahasa inggris, kata konseling adalah *counseling*, diambil dari kata *to obtain/give/take counsel* yang artinya saran, nasihat, pertimbangan, dan anjuran.²⁰ Sedangkan konseling menurut literatur arab disebut dengan “*al-irsyad*”, “*al-itisyarah*”.²¹

Suhertina mengartikan konseling sebagai salah satu layanan pemberi bantuan untuk memahami diri sendiri agar memiliki kekuatan dalam memecahkan permasalahannya sendiri.²² Arif Ainur Rofiq mengemukakan pengertian konseling sebagai proses memberi bantuan yang dilakukan oleh konselor sebagai ahli kepada individu bermasalah yang dilakukan dalam sebuah ruangan khusus menggunakan teknik perubahan perilaku agar individu tersebut dapat memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi menggunakan kekuatan pribadi.²³ Athiyah dalam Abdurrahman memandang proses konseling ditujukan untuk memberikan bantuan terhadap individu yang tengah

¹⁸ Samsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), 45

¹⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*, Cet. 4 (Malang: UMM Press, 2003), 4

²⁰ Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-Dasar Konseling: Tinjauan Teori dan Praktik*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010), 12

²¹ Lubis Akhyar Saiful, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007), 79

²² Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Pekanbaru: Mutiara Pesisir Sumatra, 2014), 13

²³ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), 3

mengalami masalah yang sulit untuk diselesaikan sendirian.²⁴

Menurut Achmad Mubarak dalam Abdul Basit, konseling islam merupakan *hisbah* atau perbuatan yang mengandung perintah untuk menyeru pada kebaikan dan menjauhi perbuatan munkar disertai dengan perdamaian pada pihak-pihak yang tengah bermusuhan.²⁵ Sedangkan, Zulkifli Akbar berpendapat bahwa konseling islam adalah kegiatan konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli untuk memecahkan masalah dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia akhirat dengan prinsip-prinsip keislaman.²⁶ Jadi, konseling islam merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli dengan menerapkan teknik perubahan perilaku dan menggunakan kaidah-kaidah islami untuk perubahan, perbaikan, dan pengembangan individu bermasalah agar individu dapat memecahkan masalahnya dan menuju kebahagiaan di dunia maupun akhirat.

Sebuah terapi *forgiveness* dianggap cocok sebagai langkah pengendalian perilaku *trust issue* konseli terhadap orang tuanya. Secara terminologi, *forgiveness* berarti meminta maaf dan memaafkan.²⁷ Leonardo mengemukakan bahwa pelaksanaan terapi *forgiveness* memerlukan adanya keterlibatan pelaku, korban, pengalaman, luka, dan lain

²⁴ Abdurrahman, "Fungsi dan Peran Konseling Islam dalam Pendidikan", *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 1, 2019, 35

²⁵ Achmad Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Prenadamedia, 2017), 10

²⁶ Zulkifli Akbar, *Dasar-dasar Konseptual Penanggulangan Masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pernikahan, Kemasyarakatan dan Keagamaan*, (Yogyakarta: UII, 1987), 12

²⁷ Dita Septeria, "Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Memaafkan (Forgiveness) Pada Remaja Putri Di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang", *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, 2012, 12

sebagainya.²⁸ Singh Sanjay berpendapat bahwa terapi *forgiveness* adalah upaya menanggukuhkan keinginan balas dendam dan pikiran negatif akibat kepahitan dan kebencian yang dapat mengakibatkan penderitaan.²⁹ Menurut Rye dan Pargament dalam Wade & Worthington, *forgiveness* adalah perbuatan untuk mengatasi emosi, kognisi, dan tindakan negatif ketika mengalami ketidakadilan dengan menanamkan reaksi positif korban terhadap pelaku.³⁰

Menurut Enright dalam McCollough, *forgiveness* adalah sikap untuk mencegah tindakan negatif terhadap orang yang bersalah tanpa menyangkal sakit yang dirasakan.³¹ Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *forgiveness* merupakan terapi yang dilakukan untuk membuang segala rasa sakit dan dendam pada pihak yang telah menyakiti seorang individu maupun kelompok. Pelaksanaan terapi *forgiveness* dibagi dalam empat tahapan yakni mengungkapkan, memutuskan, proses, dan pendalaman.³²

Pelaksanaan terapi *forgiveness* nantinya akan dibagi dalam empat tahapan. Tahap pertama untuk mengungkapkan perasaan yang muncul berkaitan dengan

²⁸ Leonardo Al Ghazali, *Power of Forgiveness*, (Bandung: Paperclip Publishing, 2009), 2

²⁹ Sanjay R. Singh & R. Hooda S, "Forgiveness: A Theoretical Perspective", *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, vol. 7, no. 4, 2019, 687–689

³⁰ Wade, N. G., & Worthington, E. L., Jr, "In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, vol. 42, no. 2, 2005, 160–177

³¹ Michael E. McCullough dkk, "Forgiveness, Forbearance and Time : The Temporal Unfolding Of Transgressionrelated Interpersonal Motivations", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, no. 3, 2003, 54-557

³² Kristina Martha & Ni Made Taganing Kurniati, "Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enright Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua", *Jurnal Psikologi* , vol. 11, no. 1, 2019, 20

kejadian yang menjadi pemicu permasalahan, tahap keputusan untuk memilih keputusan memaafkan, tahap tindakan sebagai sebuah sikap memaafkan dengan hadirnya perspektif baru, dan tahap pendalaman sebagai internalisasi atas pemaafan yang sudah dijalankan.³³ Allah SWT telah memerintahkan umatnya untuk saling memaafkan. Oleh karena itu pelaksanaan terapi *forgiveness* sekaligus menjadi bentuk ibadah kepada Allah. Seperti dalam firman Allah yang berbunyi:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya : “Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh”³⁴

Pada penelitian tahun 2016 dengan judul “*Bibliotherapy dan Forgiveness Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri pada Korban Bullying*” yang dilakukan oleh Mangesthiningtyas Adi Pratiwi, Hartanti, dan Ktut Dianovinina pada mendapati hasil bahwa *Bibliotherapy dan Forgiveness Therapy* mempengaruhi peningkatan harga diri serta penurunan distorsi kognitif yang dibuktikan dengan perubahan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi pada kedua kategori.³⁵ Nadiatus Salama dalam skripsinya yang berjudul “*Memaafkan Sebagai Upaya Psikoterapi (Makna dan Proses Memaafkan Menurut Perspektif Korban)*” tahun 2012 juga berhasil membuktikan bahwa tahapan terapi

³³ John T. Blackledge dkk, *Acceptance and Commitment Therapy : Contemporary Theory Research and Practice*, (Sydney: Australian Academic Press, 2000), 161-162

³⁴ Al-Qur'an, *Al-A'raf*: 199

³⁵ Mangesthiningtyas Adi Pratiwi, “*Bibliotherapy dan Forgiveness Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri pada Korban Bullying*”, *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, vol. 5, no. 1, 2016, 1

pemaafan terbukti dapat memberikan perubahan sikap pada konseli yang menjadi korban KDRT.³⁶

Mengacu pada interpretasi data yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, diperoleh hipotesis bahwa *terapi forgiveness* dapat membantu seorang anak untuk mengendalikan *trust issue* terhadap orang tua. Melalui pemaafan, konseli dapat lebih ikhlas menerima setiap peristiwa tidak menyenangkan yang dialami sebagai suatu proses pembelajaran. Pemaafan ini juga sekaligus mengingatkan konseli bahwa orang tua adalah manusia yang tak luput dari salah dan dosa, akan tetapi kedudukannya sebagai orang tua harus tetap dihargai dan dihormati sebagai bentuk tawadhu anak terhadap orang tua yang telah berusaha merawat dan memberikan yang terbaik bagi anaknya. Sehingga konseli akan melepaskan emosi dan perilaku negatif yang muncul akibat dari *trust issue* terhadap orang tuanya. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “**Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* untuk Mengendalikan *Trust issue* Seorang Anak terhadap Orang Tua di Sidoarjo**”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi *forgiveness* untuk mengendalikan perilaku *trust issue* seorang anak terhadap orang tua di Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi *forgiveness* untuk mengendalikan perilaku *trust issue* seorang anak terhadap orang tua di Sidoarjo?

³⁶ Nadiatus Salama, “Memaafkan Sebagai Upaya Psikoterapi (Makna dan Proses Memaafkan Menurut Perspektif Korban)”, *LP2M IAIN Walisongo*, 2012, 94, diakses pada September 2021 dari <https://eprints.walisongo.ac.id>

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi *forgiveness* untuk mengendalikan *trust issue* seorang anak terhadap orang tua di Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi *forgiveness* untuk mengendalikan *trust issue* seorang anak terhadap orang tua di Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan membawa manfaat yaitu:

1. Manfaat teoretik
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih wawasan keilmuan baru terkait terapi *forgiveness*.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi menjadi sumber rujukan bagi penelitian selanjutnya.
2. Manfaat praksis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran atau *awareness* masyarakat, khususnya para orang tua terhadap *trust issue*.
 - b. Hasil penelitian diharapkan mampu membantu masyarakat yang sedang mengalami *trust issue*.

E. Definisi Konsep

1. *Trust issue*

Menurut Hendrick yang dikutip oleh Rempel, *trust* adalah suatu kualitas dalam perjanjian maupun percintaan yang harus terjaga dalam suatu hubungan.³⁷ Johnson dalam Maria Oelfa menyatakan bahwa *trust*

³⁷ J. K. Rempel dkk, "Trust In Close Relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 49, no. 1, 1985, 95–112

ialah sesuatu yang menjadi fondasi atau dasar dalam membangun, menjaga, dan mempertahankan hubungan interpersonal yang baik.³⁸ Sementara Ayu Putri Nurjannah memaknai *trust* sebagai sebuah kualitas dalam hubungan yang ditandai dengan adanya keyakinan dan harapan individu terhadap pasangannya.³⁹ Lebih lanjut, Dania Elisya dalam artikelnya yang berjudul “*Trust Issue*” mengemukakan bahwa *trust issue* adalah kesulitan yang dialami oleh individu dalam menaruh kepercayaan terhadap orang lain.⁴⁰ Menurut Zak dkk, individu yang mengalami *trust issue* akan merasa pesimis.⁴¹ Bennet dalam Sri Wulan dkk mengemukakan bahwa individu yang mengalami *trust issue* sulit untuk mempercayai orang lain. Ia cenderung waspada, curiga, dan menjauh dari orang lain untuk menghindari pengabaian dan pengkhianatan. Sehingga kadangkala merasa tertekan dan kesepian. Individu dengan kecenderungan *trust issue* sulit untuk memaafkan kesalahan-kesalahan kecil dan dapat dengan mudah menganggap orang lain melakukan pengkhianatan. Mereka akan menghindari suatu

³⁸ Maria Oelfa Batoebara, “Membangun Trust (Kepercayaan) Pasangan dengan melalui Komunikasi Interpersonal”, *Jurnal Warta*, vol. 57, 2018, 2

³⁹ Ayu Putri Nurjannah, “Pengaruh Trust Terhadap Jealousy Pada Emerging Adults Yang Menjalani Long-Distance Relationship”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Tahun 2021, hal. 12

⁴⁰ Dania Elisya, “*Trust issue*” (<https://communication.binus.ac.id/2019/01/26/trust-issues/>, diakses pada 18 September 2021)

⁴¹ A. M. Zak dkk, “Assessment of Trust in Intimate Relationships and the Self-Perception Process”, *The Journal of Psychology*, vol. 138, no. 2, 217-221

komitmen, tetapi juga dapat bertindak terlalu protektif terhadap orang-orang yang dicintai.⁴²

2. Konseling Islam

Konseling secara bahasa diambil dari kata “*counsel*” dalam bahasa latin yaitu “*consilium*” yang memiliki arti bersama, bicara bersama.⁴³ Didalam kamus bahasa inggris, kata konseling adalah *counseling*, diambil dari kata *to obtain/give/take counsel* yang artinya saran, nasihat, pertimbangan, dan anjuran.⁴⁴ Sedangkan konseling menurut literatur arab disebut dengan “*al-irsyad*”, “*al-itisyarah*”.⁴⁵ Suhertina mengartikan konseling sebagai salah satu layanan pemberi bantuan untuk memahami diri sendiri agar memiliki kekuatan dalam memecahkan permasalahannya sendiri.⁴⁶ Arif Ainur Rofiq mengemukakan pengertian konseling sebagai proses memberi bantuan yang dilakukan oleh konselor sebagai ahli kepada individu bermasalah yang dilakukan dalam sebuah ruangan khusus menggunakan teknik perubahan perilaku agar individu tersebut dapat memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi menggunakan kekuatan pribadi.⁴⁷ Athiyah dalam Abdurrahman memandang proses konseling ditujukan untuk memberikan bantuan terhadap individu yang tengah mengalami masalah yang sulit untuk diselesaikan

⁴² Sri Wulan dkk, Development of The Trust Issue in The Movie Raya and The Last Dragon, *IJEAL (International Journal of English and Applied Linguistics)*, vol. 1, no. 2, 2021, 71

⁴³ Latipun, *Psikologi Konseling*, 4

⁴⁴ Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-Dasar Konseling: Tinjauan Teori dan Praktik*, 12

⁴⁵ Lubis Akhyar Saiful, *Konseling Islami*, 79

⁴⁶ Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 13

⁴⁷ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, 3

sendirian.⁴⁸ Menurut Achmad Mubarak dalam Abdul Basit, konseling islam merupakan *hisbah* atau perbuatan yang mengandung perintah untuk menyeru pada kebaikan dan menjauhi perbuatan munkar disertai dengan perdamaian pada pihak-pihak yang tengah bermusuhan.⁴⁹ Sedangkan, Zulkifli Akbar berpendapat bahwa konseling islam adalah kegiatan konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli untuk memecahkan masalah dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia akhirat dengan prinsip-prinsip keislaman.⁵⁰

3. Terapi *Forgiveness*

Secara terminologi, *forgiveness* berarti meminta maaf dan memaafkan.⁵¹ Leonardo mengemukakan bahwa pelaksanaan terapi *forgiveness* memerlukan adanya keterlibatan pelaku, korban, pengalaman, luka, dan lain sebagainya.⁵² Singh Sanjay berpendapat bahwa terapi *forgiveness* adalah upaya menanggulangi keinginan balas dendam dan pikiran negatif akibat kepahitan dan kebencian yang dapat mengakibatkan

⁴⁸ Abdurrahman, "Fungsi dan Peran Konseling Islam dalam Pendidikan", *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 1, 2019, 35

⁴⁹ Achmad Basit, *Konseling Islam*, 10

⁵⁰ Zulkifli Akbar, *Dasar-dasar Konseptual Penanggulangan Masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pernikahan, Kemasyarakatan dan Keagamaan*, 12

⁵¹ Dita Septeria, "Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Memaafkan (Forgiveness) Pada Remaja Putri Di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang", *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, 2012, 12

⁵² Leonardo Al Ghazali, *Power of Forgiveness*, 2

penderitaan.⁵³ Menurut Rye dan Pargament dalam Wade & Worthington, *forgiveness* adalah perbuatan untuk mengatasi emosi, kognisi, dan tindakan negatif ketika mengalami ketidakadilan dengan menanamkan reaksi positif korban terhadap pelaku.⁵⁴ Menurut Enright dalam McCollough, *forgiveness* adalah sikap untuk mencegah tindakan negatif terhadap orang yang bersalah tanpa menyangkal sakit yang dirasakan.⁵⁵

F. Sistematika Pembahasan

Berikut adalah penelitian ini terdiri dari 5 bab utama, diantaranya:

Bab I Pendahuluan berisi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka berisi Kajian Teoritik, yang mencakup empat poin, yaitu Konseling Islam (berisi Pengertian Konseling Islam, Prinsip Dasar Konseling Islam, Tujuan Konseling Islam, Fungsi Konseling Islam, dan Asas-Asas Konseling Islam), Terapi *Forgiveness* (berisi Pengertian Terapi *Forgiveness*, Pengelompokan Terapi *Forgiveness*, Aspek-Aspek Terapi *Forgiveness*, Dimensi Terapi *Forgiveness*, Faktor yang Mempengaruhi *Forgiveness*, Tahapan Terapi *Forgiveness*, dan Memaafkan Orang Tua), *Trust Issue* (berisi Pengertian *Trust Issue*, Komponen *Trust Issue*, Tanda-Tanda *Trust Issue*, dan

⁵³ Sanjay R. Singh & R. Hooda S, "Forgiveness: A Theoretical Perspective", *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, vol. 7, no. 4, 2019, 687–689

⁵⁴ Wade, N. G., & Worthington, E. L., Jr, "In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, vol. 42, no. 2, 2005, 160–177

⁵⁵ Michael E. McCullough dkk, "Forgiveness, Forbearance and Time : The Temporal Unfolding Of Transgressionrelated Interpersonal Motivations", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, no. 3, 2003, 54-557

Faktor Penyebab *Trust Issue* Dalam Keluarga), Integrasi *Trust Issue* dengan Terapi *Forgiveness*, Terapi *Forgiveness* dalam Perspektif Islam, serta terdapat Penelitian Terdahulu Yang Relevan di bagian akhir.

Bab III Metode Penelitian berisi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data, Teknik Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan menguraikan Gambaran Umum Subyek Penelitian, Penyajian Data yang menyajikan deskripsi proses dan hasil Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo, serta Analisis Data Proses Dan Hasil dari Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo baik dalam Perspektif Teori maupun Perspektif Islam.

BAB V Penutup berisi Simpulan, Rekomendasi, dan Keterbatasan Penelitian.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Konseling Islam

1. Pengertian konseling islam

Konseling secara bahasa diambil dari kata “*counsel*” dalam bahasa latin yaitu “*consilium*” yang memiliki arti bersama, bicara bersama.⁵⁶ Didalam kamus bahasa inggris, kata konseling adalah *counseling*, diambil dari kata *to obtain/give/take counsel* yang artinya saran, nasihat, pertimbangan, dan anjuran.⁵⁷ Sedangkan konseling menurut literatur arab disebut dengan “*al-irsyad*”, “*al-itisyarah*”.⁵⁸

Suhertina mengartikan konseling sebagai salah satu layanan pemberi bantuan untuk memahami diri sendiri agar memiliki kekuatan dalam memecahkan permasalahannya sendiri.⁵⁹ Arif Ainur Rofiq mengemukakan pengertian konseling sebagai proses memberi bantuan yang dilakukan oleh konselor sebagai ahli kepada individu bermasalah yang dilakukan dalam sebuah ruangan khusus menggunakan teknik perubahan perilaku agar individu tersebut dapat memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi menggunakan kekuatan pribadi.⁶⁰ Athiyah dalam Abdurrahman memandang proses konseling ditujukan untuk memberikan bantuan terhadap individu yang tengah

⁵⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*, 4

⁵⁷ Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-Dasar Konseling: Tinjauan Teori dan Praktik*, 12

⁵⁸ Lubis Akhyar Saiful, *Konseling Islami*, 79

⁵⁹ Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 13

⁶⁰ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, 3

mengalami masalah yang sulit untuk diselesaikan sendiri.⁶¹

Menurut Achmad Mubarak dalam Abdul Basit, konseling islam merupakan *hisbah* atau perbuatan yang mengandung perintah untuk menyeru pada kebaikan dan menjauhi perbuatan munkar disertai dengan perdamaian pada pihak-pihak yang tengah bermusuhan.⁶² Sedangkan, Zulkifli Akbar berpendapat bahwa konseling islam adalah kegiatan konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli untuk memecahkan masalah dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia akhirat dengan prinsip-prinsip keislaman.⁶³ Jadi, konseling islam merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli dengan menerapkan teknik perubahan perilaku dan menggunakan kaidah-kaidah islami untuk perubahan, perbaikan, dan pengembangan individu bermasalah agar individu dapat memecahkan masalahnya dan menuju kebahagiaan di dunia maupun akhirat.

2. Prinsip dasar konseling islam

Konseling islam sebagai layanan bantuan yang sesuai dengan keislaman memiliki prinsip-prinsip yang harus ditegakkan dan tidak dapat diabaikan keberadaannya, yaitu:

- a. Manusia ada karena diciptakan oleh Allah SWT.

⁶¹ Abdurrahman, "Fungsi dan Peran Konseling Islam dalam Pendidikan", *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 1, 2019, 35

⁶² Achmad Basit, *Konseling Islam*, 10

⁶³ Zulkifli Akbar, *Dasar-dasar Konseptual Penanggulangan Masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pernikahan, Kemasyarakatan dan Keagamaan*, 12

- b. Manusia diciptakan untuk senantiasa mengabdikan dan beribadah kepada Allah SWT.
- c. Manusia diciptakan untuk melaksanakan amanah dan perintah *khalifah fil ardh*.
- d. Manusia telah dianugerahi fitrah iman oleh Allah SWT sejak ia dilahirkan
- e. Iman perlu dikokohkan dengan cara beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- f. Islam memandang pemenuhan dorongan dalam diri manusia harus dilakukan sesuai dengan syariat dan petunjuk dari Allah SWT.
- g. Agama adalah tiang yang harus diajarkan secara bertahap kepada individu agar memahami dan melaksanakan ajaran Allah dengan benar.⁶⁴

3. Tujuan konseling islam

Achmad Mubarak mengungkapkan tujuan konseling islam yang menitikberatkan pada keadaan sebelum, saat, dan sesudah terjadinya masalah, yaitu:

- a. Membantu individu untuk mencegah timbulnya suatu masalah
- b. Membantu individu untuk mengatasi dan menyelesaikan permasalahan
- c. Membantu individu untuk mengasah dan mengembangkan potensi diri⁶⁵

Namun sejatinya, konseling islam tidak cukup hanya fokus pada pemecahan suatu masalah tetapi juga pengembangan spiritual yang berkaitan dengan peningkatan iman, islam, dan ihsan. Tentunya agar individu mampu menunjukkan perubahan sikap dan

⁶⁴ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), 85-86

⁶⁵ Achmad Mubarak, *Al-Irsyad an-Nafsiy Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), 91

ketakwaan ke arah yang lebih baik. Apabila ditarik sebuah garis panjang, tujuan konseling islam bermuara pada kebahagiaan dunia dan akhirat.⁶⁶

4. Fungsi konseling islam

Konseling islam memiliki fungsi yang dibagi dalam empat bagian, yaitu:

- a. Fungsi preventif, yaitu mencegah timbulnya permasalahan.
- b. Fungsi kuratif dan korektif, yaitu memecahkan, menyelesaikan dan menuntaskan permasalahan yang dialami.
- c. Fungsi preservatif, yaitu mengendalikan situasi yang sebelumnya kurang baik akibat adanya masalah menjadi lebih baik.
- d. Fungsi *development*, yaitu mengembangkan keadaan yang baik pasca terjadinya masalah menjadi lebih baik lagi.⁶⁷

5. Asas-asas konseling islam

Pelaksanaan konseling islam memiliki prinsip atau asas-asas yang sejatinya harus dipenuhi, yaitu:

a. Asas Fitrah

Manusia dilahirkan dengan fithrah atau biasa diartikan sebagai bakat dan kemampuan. Konseling islam membantu individu untuk mengenali dan memahami kembali fithrah manusia yang sesungguhnya. Sehingga individu tersebut dapat mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

b. Asas “Lillahi ta’ala”

⁶⁶ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, 86

⁶⁷ Hasan Bastomi, “Menuju Bimbingan Konseling Islami”, *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, vol. 1, no. 1, 2017, 101

Tugas manusia di dunia semata-mata adalah untuk mengabdikan kepada Allah. Sehingga seluruh aktivitas manusia semata-mata dilakukan hanya untuk mengharapkan ridha dari Allah ta'ala. Dalam kegiatan konseling islam, konselor melaksanakan tugasnya kepada konseli dengan penuh keikhlasan karena Allah ta'ala.

c. Asas kebahagiaan dunia akhirat

Tujuan konseling islam sejatinya untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Bagi seorang muslim, pemahaman akan adanya kehidupan akhirat yang kekal setelah kematian bukan menjadi hal asing. Kebahagiaan dunia sifatnya hanya sementara, sedangkan kebahagiaan yang kekal letaknya ada di akhirat. Sehingga umat muslim diperintahkan untuk senantiasa menjaga keseimbangan dan keselarasan antara kehidupan di dunia dan bekal bagi kehidupan di akhirat.

d. Asas konseling seumur hidup

Manusia akan selalu dihadapkan pada berbagai permasalahan dalam hidup. Individu dituntut untuk senantiasa belajar dan mengambil pelajaran dari permasalahan yang menimpa dirinya maupun orang lain. Permasalahan ibarat sebuah jembatan yang harus dilewati oleh individu untuk menuju kehidupan yang lebih baik lagi di masa mendatang. Sehingga sepanjang hidup manusia ibarat memerlukan konseling sebagai upaya pemecahan suatu masalah.

e. Asas kesatuan jasmaniah - rohaniyah

Islam memandang manusia sebagai makhluk dengan unsur jasmani dan rohani. Begitu pula dengan konseling islam yang memandang individu sebagai makhluk yang utuh, baik jasmani maupun

rohani. Dalam prosesnya, konseling islam membantu individu untuk mencapai keseimbangan antara jasmani dengan rohani.

f. Asas keseimbangan rohaniiah

Konseling islam menggunakan Al-qur'an dan hadist sebagai pijakan dalam pelaksanaannya. Konseling islam mengajarkan individu untuk mengenali dirinya sendiri, menggunakan seluruh kemampuan rohaniahnya, dan meningkatkan kualitas diri melalui prinsip-prinsip keislaman. Dengan begitu, selain terwujudnya pengentasan terhadap suatu masalah juga akan terwujud keseimbangan rohaniiah konseli.

g. Asas kekhalifahan manusia

Kedudukan manusia sebagai ciptaan Allah yang sempurna. Setiap individu adalah seorang pemimpin. Individu harus bertanggung jawab atas kepemimpinannya dan yang dipimpin terhadap Allah SWT. Kedudukan individu sebagai seorang pemimpin juga seimbang dengan kedudukan manusia sebagai di hadapan Allah SWT yang harus senantiasa beribadah dan tunduk kepada-Nya.

h. Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keadilan dan keselarasan yang dapat membawa pada suatu keharmonisan. Pada proses konseling, asas keselarasan dan keadilan berhubungan dengan perilaku konselor maupun konseli. Individu dibantu untuk mengerti dan menyadari perbedaan hak dan kewajiban masing-masing. Seorang konselor harus menjalankan tugas dan kewajibannya terlebih dahulu untuk kemudian memperoleh haknya sebagai seorang konselor. Hal serupa juga berlaku pada konseli yang berhak

mendapatkan haknya setelah menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai seorang klien.

i. Asas pembinaan akhlakul karimah dan kasih sayang

Manusia dilahirkan dalam keadaan suci dengan dianugerahi oleh kelebihan serta kelemahan. Pembinaan akhlakul karimah tidak lain adalah untuk mencegah dan mengentaskan perbuatan negatif yang merugikan. Proses konseling islam dilimpahi kasih sayang dapat membantu keberhasilan untuk membantu individu dalam memperbaiki perilakunya yang kurang baik. Sekaligus mengembangkan kelebihan dan menyempurnakan akhlak baiknya sesuai dengan suri tauladan Rasulullah saw.

j. Asas saling menghargai dan menghormati

Manusia memiliki kedudukan yang sama di hadapan Tuhannya. Persamaan kedudukan tersebut menjadikan setiap manusia wajib menghormati dan menghargai satu sama lain. Dalam konseling islam, terdapat istilah konseli sebagai klien dan konselor sebagai tenaga profesional. Konseli dihormati dan dihargai sebagai klien yang bersedia mempercayai konselor untuk menceritakan privasinya. Begitu pula dengan konselor yang dihormati dan dihargai karena pengetahuan dan jasanya dalam membantu klien mengatasi suatu permasalahan.

k. Asas musyawarah

Konseling islam melibatkan kegiatan musyawarah antara konselor dengan konseli. Maksud dari musyawarah dalam konseling adalah dialog-dialog yang terjadi antar keduanya yang tengah mempertimbangkan keinginan konseli, juga saran dan masukan dari konselor. Akan tetapi, keputusan akhir tetap mutlak berasal dari konseli itu sendiri.

1. Asas keahlian

Proses konseling tidak bisa dilakukan oleh sembarangan orang. Konseling sebagai suatu layanan profesional membutuhkan tenaga yang profesional pula. Tenaga ahli konseling atau biasa disebut konselor harus menguasai pengetahuan dan memiliki kapabilitas dalam segala aspek bidang konseling seperti metode, teknik, dan praktik konseling.⁶⁸

B. Terapi *Forgiveness*

1. Pengertian terapi *forgiveness*

Secara terminologi, *forgiveness* berarti meminta maaf dan memaafkan.⁶⁹ Leonardo mengemukakan bahwa pelaksanaan terapi *forgiveness* memerlukan adanya keterlibatan pelaku, korban, pengalaman, luka, dan lain sebagainya.⁷⁰ Singh Sanjay berpendapat bahwa terapi *forgiveness* adalah upaya menanggukkan keinginan balas dendam dan pikiran negatif akibat kepahitan dan kebencian yang dapat mengakibatkan penderitaan.⁷¹ Menurut Rye dan Pargament dalam Wade & Worthington, *forgiveness* adalah perbuatan untuk mengatasi emosi, kognisi, dan tindakan negatif

⁶⁸ Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: NURjati Press, 2015), 136-137

⁶⁹ Dita Septeria, "Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Memaafkan (Forgiveness) Pada Remaja Putri Di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang", *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, 2012, 12

⁷⁰ Leonardo Al Ghazali, *Power of Forgiveness*, 2

⁷¹ Sanjay R. Singh & R. Hooda S, "Forgiveness: A Theoretical Perspective", *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, vol. 7, no. 4, 2019, 687-689

ketika mengalami ketidakadilan dengan menanamkan reaksi positif korban terhadap pelaku.⁷²

Menurut Enright dalam McCollough, *forgiveness* adalah sikap untuk mencegah tindakan negatif terhadap orang yang bersalah tanpa menyangkal sakit yang dirasakan.⁷³ Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *forgiveness* merupakan terapi yang dilakukan untuk membuang segala rasa sakit dan dendam pada pihak yang telah menyakiti seorang individu maupun kelompok. Pelaksanaan terapi *forgiveness* dibagi dalam empat tahapan yakni pengungkapan, memutuskan, proses, dan pendalaman.⁷⁴

Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, dan Heather dalam Faisal Adnan Reza mengemukakan bahwa terdapat tiga konsep dalam suatu proses pemberian maaf, yaitu:

- a. *Forgiveness of self* adalah individu bersedia menyadari bahwa dirinya telah melakukan kesalahan.
- b. *Forgiveness of another person* adalah individu mampu memaafkan orang lain yang telah menyakitinya.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

⁷² Wade, N. G., & Worthington, E. L., Jr, "In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness", *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, vol. 42, no. 2, 2005, 160–177

⁷³ Michael E. McCullough dkk, "Forgiveness, Forbearance and Time : The Temporal Unfolding Of Transgressionrelated Interpersonal Motivations", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, no. 3, 2003, 54-557

⁷⁴ Kristina Martha & Ni Made Taganing Kurniati, "Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enright Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua", *Jurnal Psikologi* , vol. 11, no. 1, 2019, 20

Forgiveness of situation adalah individu mampu memaafkan situasi atau peristiwa tidak menyenangkan yang dialami.⁷⁵

2. Pengelompokan *forgiveness*

Forgiveness dibedakan dalam empat kategori, yaitu:

- a. *Hollow forgiveness*, ketika individu belum dapat sepenuhnya memaafkan, yang mana meskipun pemaafan secara lisan sudah terucap akan tetapi masih menyimpan dendam dalam hati.
- b. *Silent forgiveness*, ketika individu memiliki perasaan sakit hati dan dendam namun tidak diekspresikan dan dibiarkan begitu saja.
- c. *Total forgiveness*, pemaafan yang tak hanya secara lisan namun telah menghilangkan rasa sakit hati dan dendam hingga hubungan interpersonal dapat kembali seperti sebelum adanya peristiwa menyakitkan.
- d. *No forgiveness*, dapat ditafsirkan bahwa individu tidak berkeinginan untuk melakukan pemaafan. Hal ini dapat terjadi karena:
 - 1) *Claims on reward benefit*, pelaku memiliki hutang kesalahan yang harus dibayarkan.
 - 2) *To prevent recurrence*, pemaafan dapat meningkatkan kemungkinan terulangnya peristiwa menyakitkan di kemudian hari.
 - 3) *Continued suffering*, penderitaan yang dialami terus-menerus oleh individu dapat mempersulit proses pemaafan.
 - 4) *Pride and revenge*, pihak tersakiti menganggap perilaku memaafkan pelaku

⁷⁵ Faisal Adnan Reza, "Empathy Training to Increasing Forgiveness on Female Students of Violence in Dating Relationship", *Jurnal Psikologi*, vol. 16, no 1, 2020, 7-16

sebagai tindakan yang merendahkan harga dirinya di hadapan pelaku.

- 5) *Principal refusal*, pemaafan dianggap sebagai tindakan yang dapat menghindarkan pelaku dari hukum sekaligus menjauhkan pihak tersakiti dari perlindungan hukum.⁷⁶

3. Aspek-aspek *forgiveness*

McCullough membagi *forgiveness* menjadi tiga aspek yaitu:

- a. Menghindar, sebagai respon perilaku yang tampak setelah mengalami peristiwa tidak menyenangkan.
- b. Membalas, respon emosional yang muncul akibat rasa sakit yang mendalam.
- c. Melakukan niatan baik

Sebagian orang dapat berdamai dengan keadaan yang menyakitkan tanpa memerlukan waktu yang lama.⁷⁷

4. Dimensi *forgiveness*

Nashori membagi *forgiveness* menjadi tiga, yaitu:

- a. Dimensi emosi, berkaitan dengan perasaan korban terhadap orang lain yang dianggap melakukan kesalahan.
- b. Dimensi kognitif, berkaitan dengan pikiran korban terhadap peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan.

⁷⁶ Amy Marcinda, Berbagai Jenis Pemaafan Menurut Psikolog yang Mungkin Belum Anda Ketahui, diakses dari <https://journal.sociolla.com/lifestyle/berbagai-jenis-pemanfaatan> pada 24 September 2021

⁷⁷ Michael E. McCullough dkk, "Interpersonal Forgiving In Close Relationship", *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1997, 331-336

Dimensi interpersonal, berkaitan dengan dorongan dan perilaku untuk memaafkan orang lain yang berbuat kesalahan.⁷⁸

Indikator keberhasilan ketiga dimensi dalam pemaafan adalah ketika individu mampu menghilangkan keinginan balas dendam dan mengontrol emosi atau perilaku negatif ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan.⁷⁹ Baumeister, Exline, dan Sommer dalam Lathifah Tri Wardhati dan Faturochman berpendapat mengenai dimensi dalam suatu pemaafan, yakni:

- a. Intrapsikis, berkaitan dengan emosional, kognitif, dan perilaku korban.
- b. Interpersonal, berkaitan dengan pemaafan semu yang mana individu masih menyimpan perasaan dendam dan sakit hati dalam diri individu tetapi masih memberikan respon yang wajar terhadap pelaku.⁸⁰

Pemaafan yang tulus terjadi apabila proses pemaafan menggabungkan berbagai dimensi yang ada. Seperti ketika digambarkan dalam tabel seperti berikut:

Tabel 2.1

Dimensi Pemaafan

Dimensi	Indikator	
	Melepas emosi negatif	Menumbuh hal positif

⁷⁸ Fuad Nashori, *Psikologi Sosiologi Islami*, (Bandung: Refika Aditama, 2008), 48

⁷⁹ F. Nashori, *Psikologi Sosiologi Islami*, 49

⁸⁰ Lathifah Tri Wardhati dan Faturochman, *Psikologi Pemaafan*, diakses dari <http://fatur.staff.ugm.ac.id/file/pdf> pada 23 September 2021, 8-9

Emosi	Kesal, marah, sedih, sakit hati, kecewa.	Mengontrol emosi ketika berada dalam situasi yang tidak menyenangkan.
		Merasa nyaman ketika berkomunikasi dengan pelaku.
Kognisi	Penilaian negatif terhadap orang lain.	Memahami permasalahan dari sudut pandang pelaku.
		Menjelaskan persepsi dan pengalaman secara obyektif dan rasional.
Interpersonal	Sikap acuh tak acuh, menghindar, dan ingin balas dendam.	Melakukan rekonsiliasi dengan pelaku.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness*
- Menurut McCollough faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemaafan adalah:
- Sosial kognitif
Pikiran, perasaan, dan perilaku turut mempengaruhi pihak yang tersakiti untuk memaafkan pelaku atau tidak. Apabila pihak yang tersakiti memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang bertolak belakang dengan konsep pemaafan maka kecil kemungkinan terjadi pemaafan.
 - Tingkat kelukaan

Masing-masing orang memiliki tingkat toleransi dan kelukaan atas sebuah peristiwa tidak menyenangkan yang berbeda-beda. Hal inilah yang dapat mempengaruhi pemaafan atau *forgiveness*.

c. Hubungan interpersonal

Pemaafan dapat terjadi ketika salah satu diantara kedua pihak memiliki keinginan untuk mempertahankan hubungan interpersonal diantara keduanya.

d. Kepribadian

Individu dengan kepribadian yang terbuka dan berjiwa sosial seperti kebanyakan ekstrovert pada umumnya memiliki toleransi lebih besar sehingga lebih mudah melakukan pemaafan dibandingkan individu yang tertutup.

e. Religiusitas

Pemaafan pada individu dengan pola religiusitas tinggi akan berbeda dengan yang memiliki religiusitas rendah. Hal ini dipengaruhi oleh pemahaman mengenai agama, kebiasaan, dan hal-hal yang menyangkut religiusitas yang menunjukkan bahwa praktik religiusitas mempengaruhi terjadinya pemaafan.⁸¹

6. Tahapan terapi *forgiveness*

Enright dalam John T. Blackledge berpendapat bahwa terapi *Forgiveness* terdiri dari empat tahapan yaitu:

a. Tahap pengungkapan diri atau *uncovering phase*

Tahapan ini dilakukan untuk menyingkap segala perasaan konseli yang muncul saat berhadapan dengan peristiwa-peristiwa di masa lalu

⁸¹ Michael E. McCullough, "Forgiveness: Who Does It And How To Do They It?", *Current Directions in Psychological Science*, vol. 10, no. 6, 2001, 194-197

yang membuatnya terluka. Pada saat inilah individu akan merasakan kembali segala rasa sakit yang pernah terjadi.

b. Tahap keputusan atau *decision phase*

Pada tahapan ini konseli diberikan pilihan yang cukup sulit yaitu untuk memaafkan pelaku. Peran konselor pada tahapan ini adalah memberikan pemahaman terkait perilaku memaafkan, disusul dengan pengambilan keputusan dari konseli untuk memaafkan atas dasar pemahaman yang telah ia dapatkan dari konselor. Pada saat inilah konseli akan menyadari bahwa keputusannya untuk memaafkan adalah keputusan yang tepat, menguntungkan diri sendiri, dan dapat memperbaiki hubungannya dengan pelaku.

c. Tahap tindakan atau *work phase*

Ketika memasuki tahapan tindakan, artinya konseli akan melakukan pemaafan yang sesungguhnya terhadap peristiwa dan pelaku yang meninggalkan kesan buruk baginya. Dalam hal ini konseli diajak untuk melakukan *reframing* atau pembentukan pikiran yang baru, melepaskan emosi negatif yang dirasakan, dan fokus pada kehidupan di masa depan. Namun, model pelaksanaannya dapat divariasikan sesuai dengan keadaan dan kebutuhan konseli.

d. Tahap pendalaman atau *outcome* atau *deepening phase*

Tahapan ini merupakan internalisasi atas proses pemaafan yang sebelumnya telah dilakukan. Pada tahapan ini konseli mulai dapat merasakan hikmah positif dari perilaku memaafkan yang telah ia lakukan. Kemudian dapat menyadari sesuatu yang tidak akan ia dapatkan ketika bertahan untuk

tidak memaafkan. Seperti perasaan lega atau hubungan yang berangsur membaik.⁸²

7. Memaafkan orang tua

Orang tua sebagai manusia pastilah tidak luput dari kekhilafan. Perilaku orang tua tak jarang dapat menyakiti perasaan anak. Anak terkadang merasa tidak senang, tidak nyaman, atau tidak terima dengan perilaku yang didapatkan dari orang tuanya. Lebih parahnya lagi, hal tersebut bisa sampai membuat anak merasa tidak mempercayai hingga benci terhadap orang tuanya sendiri. Hal yang demikian tentu bukanlah akhlak yang baik. Pasalnya orang tua adalah sosok yang diberi amanah oleh Allah SWT untuk menjaga kita selama di dunia. Orang tua yang telah merawat, mendidik, membesarkan kita dengan penuh perjuangan dan kasih sayang. Seiring anak bertumbuh dewasa, kekhawatiran orang tua juga dapat meningkat. Orang tua dapat merasa takut kehilangan hingga kurang diperhatikan saat menginjak usia-usia dewasa. Yang mana anak akan membagi cinta kasih bersama orang tuanya dengan pasangannya.⁸³

Sebagai seorang anak, sepatutnya kita mampu bersikap bijak ketika merasakan rasa sakit akibat perilaku dari orang tua. Allah SWT telah memerintahkan umatnya untuk senantiasa menghormati orang tua. Seperti Berkata “ah” saja kita tidak dianjurkan, apalagi sampai menyakiti hati orang tua dan

⁸² John T. Blackledge dkk, *Acceptance and Commitment Therapy : Contemporary Theory Research and Practice*, (Sydney: Australian Academic Press, 2000), 161-162

⁸³ Nurul Lathiffah, *Dahsyatnya Energi Saling Memaafkan*, (Yogyakarta: Sabil, 2016), 102-103

tidak menghormatinya. Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Isra' ayat ke-23 :

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

Artinya : *“Dan Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada Ibu bapak. Jika salah seorang diantara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan ‘ah’ dan janganlah engkau membentak mereka, dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik.”*⁸⁴

Melalui ayat tersebut jelas diketahui bahwa Allah melarang keras hamba-Nya untuk berbuat zalim terhadap orang tuanya. Apalagi sebagai seorang anak, kita memiliki kewajiban untuk menghormati dan menghargai orang tua. Sebab ridha Allah terletak pada ridhanya orang tua. Alangkah baiknya kita sebagai seorang anak mampu berbesar hati menurunkan ego, gengsi, dan sakit hati untuk menerima, memaafkan, dan mengikhlasakan segala perkataan maupun tindakan orang tua baik yang disengaja maupun tidak disengaja telah membuat kita sakit hati.

C. Trust Issue

1. Pengertian *trust issue*

Menurut Hendrick yang dikutip oleh Rempel, *trust* adalah suatu kualitas dalam perjanjian maupun

⁸⁴ Al-Qur'an, Al-Isra' : 23

percintaan yang harus terjaga dalam suatu hubungan.⁸⁵ Johnson dalam Maria Oelfa menyatakan bahwa *trust* ialah sesuatu yang menjadi fondasi atau dasar dalam membangun, menjaga, dan mempertahankan hubungan interpersonal yang baik.⁸⁶ Sementara Ayu Putri Nurjannah memaknai *trust* sebagai sebuah kualitas dalam hubungan yang ditandai dengan adanya keyakinan dan harapan individu terhadap pasangannya.⁸⁷ Lebih lanjut, Dania Elisya dalam artikelnya yang berjudul “*Trust Issue*” mengemukakan bahwa *trust issue* adalah kesulitan yang dialami oleh individu dalam menaruh kepercayaan terhadap orang lain.⁸⁸

Menurut Zak dkk, individu yang mengalami *trust issue* akan merasa pesimis.⁸⁹ Bennet dalam Sri Wulan dkk mengemukakan bahwa individu yang mengalami *trust issue* sulit untuk mempercayai orang lain. Ia cenderung waspada, curiga, dan menjauh dari orang lain untuk menghindari pengabaian dan pengkhianatan. Sehingga kadangkala merasa tertekan dan kesepian. Individu dengan kecenderungan *trust issue* sulit untuk memaafkan kesalahan-kesalahan kecil

⁸⁵ J. K. Rempel dkk, “Trust In Close Relationships”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 49, no. 1, 1985, 95–112

⁸⁶ Maria Oelfa Batoebara, “Membangun Trust (Kepercayaan) Pasangan dengan melalui Komunikasi Interpersonal”, *Jurnal Warta*, vol. 57, 2018, 2

⁸⁷ Ayu Putri Nurjannah, “Pengaruh Trust Terhadap Jealousy Pada Emerging Adults Yang Menjalani Long-Distance Relationship”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Tahun 2021, hal. 12

⁸⁸ Dania Elisya, “*Trust issue*” (<https://communication.binus.ac.id/2019/01/26/trust-issues/>, diakses pada 18 September 2021)

⁸⁹ A. M. Zak dkk, Assessment of Trust in Intimate Relationships and the Self-Perception Process, *The Journal of Psychology*, vol. 138, no. 2, 217-221

dan dapat dengan mudah menganggap orang lain melakukan pengkhianatan. Mereka akan menghindari suatu komitmen, tetapi juga dapat bertindak terlalu protektif terhadap orang-orang yang dicintai.⁹⁰ Jadi, berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *trust issue* adalah krisis kepercayaan yang mana individu sulit untuk mempercayai orang lain akibat peristiwa traumatis di masa lalu seperti pengabaian dan pengkhianatan hingga mempengaruhi pikiran dan perilaku individu.

2. Komponen *trust*

Menurut Rempel, komponen *trust* dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. *Predictability* yaitu keyakinan individu terhadap orang lain yang dapat diprediksi seiring berjalannya waktu dan peristiwa yang telah dilalui bersama.
- b. *Dependability* adalah keyakinan individu terhadap orang lain bahwa ia dapat menjadi tempat bergantung sekaligus dapat diandalkan.
- c. *Faith* merupakan keyakinan yang didasari atas kepercayaan satu sama lain terhadap komitmen pasangan.⁹¹

3. Tanda-tanda *trust issue*

Bennet dalam Sri Wulan dkk Berikut beberapa tanda bahwa Anda memiliki masalah kepercayaan adalah:

⁹⁰ Sri Wulan dkk, Development of The Trust Issue in The Movie Raya and The Last Dragon, *IJEAL (International Journal of English and Applied Linguistics)*, vol. 1, no. 2, 2021, 71

⁹¹ J. K. Rempel dkk, "Trust In Close Relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 49, no. 1, 1985, 95–112

- a. Menganggap seseorang telah mengkhianati kepercayaan yang telah ia berikan dengan atau tanpa alasan yang jelas.
- b. Menganggap orang lain akan mengkhianati dirinya pada waktunya.
- c. Terlalu protektif terhadap orang yang dicintai.
- d. Memutuskan untuk menjauhkan diri dari orang lain, membatasi hubungan untuk menghindari ketakutan akan pengkhianatan atau pengabaian.
- e. Menghindari komitmen.
- f. Tidak dapat memaafkan kesalahan kecil.
- g. Terlalu waspada terhadap orang lain yang mana individu dapat sangat berhati-hati dan curiga terhadap setiap orang yang ditemui.
- h. Merasa kesepian dan mengisolasi diri dari orang lain.⁹²

Serupa dengan pendapat Bennet, Sri Wulan, Nur Latifah, dan Sofia Sahana Sitorus dalam jurnalnya kemudian mengemukakan tanda-tanda individu yang mengalami *trust issue* adalah sebagai berikut:

- a. Merasa ketakutan terhadap suatu pengkhianatan, pengabaian, dan manipulasi orang lain.
- b. Memiliki pikiran negatif dan skeptis berlebihan seperti berasumsi bahwa orang-orang akan cenderung menyakiti.
- c. Merasa tidak yakin dan sulit mempercayai orang-orang di sekitarnya.
- d. Memiliki hubungan sosial yang tidak sehat dengan menjauhkan diri dari orang lain.
- e. Menurunnya kepercayaan diri.

⁹² Sri Wulan dkk, "Development of The Trust Issue in The Movie Raya and The Last Dragon", *IJEAL (International Journal of English and Applied Linguistics)*, vol. 1, no. 2, 2021, 71

- f. Cenderung posesif terhadap orang-orang yang dicintai.
- g. Cenderung terlalu banyak berpikir, berkuat pada keyakinan, atau kurang keyakinan dalam berpikir secara mendalam tentang menghindari dan mempertaruhkan segala sesuatu yang dia rasa tidak terjadi.⁹³

Sarah Regan dalam artikelnya juga membagi tanda-tanda masalah *trust* menjadi:

- a. Menghindari komitmen
- b. Memiliki asumsi bahwa orang-orang akan melakukan hal yang dapat menyakiti mereka
- c. Mengisolasi diri dari orang lain
- d. Menjadi terlalu tertutup tentang diri sendiri
- e. Memilih perkelahian
- f. Merasa terlalu protektif
- g. Enggan untuk terbuka⁹⁴

4. Faktor penyebab *trust issue* dalam keluarga

Dilansir dari artikel parapuan yang berjudul “*Mengenal Trust Issue dalam Keluarga, Penyebab, dan Dampaknya Menurut Psikolog*”, berdasarkan wawancara dengan psikolog, Dina Auliana, faktor penyebab *trust* tidak berlangsung secara tiba-tiba. Apabila pengalaman-pengalaman yang dilalui bersama dengan anggota keluarga yang lain direspon sebagai hal

⁹³ Sri Wulan dkk, “Development of The Trust Issue in The Movie Raya and The Last Dragon”, *IJEAL (International Journal of English and Applied Linguistics)*, vol. 1, no. 2, 2021, 69

⁹⁴ Sarah Regan, 7 Signs You Might Have Trust Issues & What To Do About It, From Therapists, diakses dari <https://www.mindbodygreen.com/articles/signs-of-trust-issues>, pada 25 September 2021

yang tidak menyenangkan maka dapat mempengaruhi kepercayaan mereka terhadap keluarga. Salah satu contohnya yaitu *trust issue* yang dialami oleh anak terhadap orang tua. Orang tua dapat menjadi salah satu pemicu seorang anak mengalami *trust issue*. Anak-anak yang sering mendapatkan komentar negatif dari orang tua akan merasa direndahkan dan tidak dihargai. Respon kalimat negatif yang biasa diterima kemudian menciptakan pola negatif yang akan dinormalisasi oleh anak. Tetapi nantinya dapat memberikan pengaruh di masa mendatang.

Didalam suatu hubungan juga dikenal istilah "*white lies*" atau kebohongan putih. Istilah "*white lies*" atau kebohongan putih ini merupakan istilah bagi kebohongan yang dilakukan demi kebaikan. Anak-anak dalam masa perkembangan akan mengeksplor berbagai hal baru. Mereka memiliki rasa keingintahuan yang tinggi. Anak dapat bertanya tentang banyak hal kepada orang tuanya, bahkan pada hampir setiap apa yang dilihat dan didengarkan. Beberapa orang tua terkadang merasa kewalahan atau tidak nyaman dengan banyaknya pertanyaan dari sang anak, sehingga memilih melakukan "*white lies*" untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut.

Selain itu, kebohongan putih biasanya dilakukan sebagai cara instan agar anak dapat mencapai keberhasilan tugas-tugas tertentu, seperti mau tidur atau mau menghabiskan makanannya. Kebohongan putih juga biasa digunakan orang tua untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan anak tentang sesuatu yang menurut orang tua belum saatnya diketahui oleh anaknya. Menurut Rika Nurismah Safitri dan Nuriyati Samatan, orang tua yang melakukan "*white lies*" adalah mereka yang

dahulu pernah mendapatkan “*white lies*” pula dari orang tuanya.⁹⁵

Dina Auliana menyebutkan bahwa “*white lies*” atau kebohongan putih ini tak jarang dapat membawa pengaruh negatif bagi perkembangan seorang anak. Anak-anak cenderung merasa kebingungan, kemudian kemungkinan hal terburuk adalah sulit mempercayai orang tuanya. Padahal kedudukan orang tua begitu penting di mata seorang anak, yakni sebagai *role model* sekaligus sumber atas informasi-informasi penting yang terpercaya.⁹⁶

D. Integrasi *Trust Issue* dengan Terapi *Forgiveness*

Setiap manusia hendaknya tidak lupa untuk memasukkan unsur ketuhanan dalam diri mereka. Terapi *forgiveness* mengajarkan tentang penanaman moral dan akidah terhadap individu. Individu diajarkan untuk senantiasa meneguhkan dan memperbaiki keimanan serta ketakwaannya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an. Salah satu surah dalam Al-Qur'an yang membahas mengenai kemurnian dan ke-Esaan Allah SWT adalah Surah Al-Ikhlâs, yang berbunyi:

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝

⁹⁵ Rika Nurismah Safitri dan Nuriyati Samatan, “Exploring Reasons Why Parents Use White Lies to Golden Age Children in Al Ghazaly Kindergarten”, *Journal Abqaari*, vol. 23, no. 1, 2020, 146-147

⁹⁶ Arintya, *Mengenal Trust Issues dalam Keluarga, Penyebab, dan Dampaknya Menurut Psikolog*, diakses dari <https://www.parapuan.co/amp/532767388/mengenal-trust-issues-dalam-keluarga-penyebab-dan-dampaknya-menurut-psikolog> pada 25 September 2021

Artinya : *“Katakanlah (Muhammad), ‘Dialah Allah, Yang Maha Esa’. Allah tempat meminta segala sesuatu. (Allah) tidak beranak dan tidak pula diperanakkan. Dan tidak ada sesuatu yang setara dengan Dia.”*⁹⁷

Merujuk pada surah Al-Ikhlâs tersebut, Allah SWT itu Esa dan tidak ada yang dapat menandingi kuasa-Nya. Dari situlah kita sebagai manusia sepatutnya menyadari kalau diri ini lemah dan tidak ada apa-apanya di hadapan Allah SWT. Allah yang memegang kendali atas segala sesuatu yang terjadi. Allah lah yang menjadi tempat bergantung manusia. Ketika manusia sedang ditimpa suatu musibah, kesedihan, atau merasakan kebahagiaan, Allah lah yang menjadi tempat kita mengadu, memohon pertolongan, memanjatkan harapan-harapan serta keinginan. Sebab hanya Allah lah tempat untuk meminta segala sesuatu. Allah yang akan memberikan pertolongan kepada hamba-hamba-Nya dengan kekuasaan-Nya. Dan tiada sesuatu apapun yang bisa setara apalagi menandingi-Nya.

Surah Al-Ikhlâs memiliki beberapa keutamaan. Surah Al-Ikhlâs dapat mengantarkan seseorang untuk menuju ke surga. Membaca surah Al-Ikhlâs juga setara dengan membaca sepertiga Al-Qur'an. Bagi seseorang yang senang membaca surah Al-Ikhlâs, maka ia akan dicintai oleh Allah SWT. Sedangkan bagi seseorang yang membaca surah Al-Ikhlâs sebanyak 10 kali maka Allah akan membangunkan satu istana di surga. Dan apabila seseorang berdoa kepada

⁹⁷ Al-Qur'an, *Al-Ikhlâs*, 1-4

Allah dengan membaca Surah Al-Ikhlâs, maka Allah akan mengabulkan doa mereka.⁹⁸

Pada proses konseling Islam dengan terapi *forgiveness* tidak hanya fokus pada aspek moral dan psikologi individu saja, tetapi dibarengi dengan fokus pada aspek spiritualitas individu. Individu diajarkan pendidikan dan penanaman nilai-nilai karakter terhadap diri sendiri (*hablum minannafsi*), sesama manusia (*hablum minannas*), juga kepada Allah sebagai pencipta (*hablum minallah*). Surah Al-Ikhlâs sebagai penerimaan atas rasa sakit konseli terhadap perlakuan orang tuanya yang menjadi sebuah alarm manakala individu merasakan emosi negatif terhadap orang tuanya ataupun peristiwa masa lalu konseli bersama orang tuanya yang menyakitkan. Melalui kegiatan membaca surah Al-Ikhlâs dalam pelaksanaan terapi *forgiveness*, individu tidak hanya diajarkan untuk belajar mengenai aspek moral, tetapi juga adab terhadap orang tua. Tentunya hal tersebut juga akan mempengaruhi keimanan dan ketakwaan konseli. Sehingga dengan pemberian terapi *forgiveness*, baik pikiran, perkataan, perbuatan, hingga keimanan dapat berubah ke arah yang lebih baik.

Apalagi bagi seorang anak, akhlak yang baik terhadap orang tua (*birrul walidain*) adalah perbuatan yang sangat dicintai oleh Allah. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Isra' ayat ke-23 sampai dengan 24 berikut ini:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَنْتَغِبَنَّ عَنْكَ الْكِبَرُ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۝

⁹⁸ Ali Akbar bin Aqil dan Abdullah Charis, 5 *Amalan Penyuci Hati*, (Jakarta: Qultum Media, 2016), 70-72

Artinya : *“Dan Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia, dan hendaklah berbuat baik kepada Ibu bapak. Jika salah seorang diantara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan ‘ah’ dan janganlah engkau membentak mereka, dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik.”*⁹⁹

Terdapat tiga pelajaran yang bisa diambil dalam surah tersebut berkaitan dengan adab seorang anak terhadap orang tua. Seorang anak harus senantiasa melakukan perbuatan baik terhadap orang tuanya dengan cara tidak mengucapkan perkataan “ah” kepada orang tuanya, tidak menghardik atau membentak mereka dengan ucapan yang dapat menyakiti hati mereka, serta senantiasa mengucapkan perkataan yang baik kepada orang tua. Perintah untuk berbuat baik tersebut tidak lain adalah karena betapa banyaknya jasa orang tua terhadap anak. Mulai dari bersusah payah mengandung selama 9 bulan, melahirkan, merawat, mendidik, ataupun memenuhi seluruh kebutuhannya. Orang tua rela dengan ikhlas menahan sakitnya mengandung dan melahirkan, rela bangun tengah malam untuk menyusui, menyiapkan bekal, bersusah payah mencari nafkah, hingga mendidik serta mengajarkan berbagai hal kepada anak-anaknya.¹⁰⁰ Sebagai anak, cara-cara untuk berbuat baik terhadap orang tua sebetulnya terbagi atas dua macam, yaitu:

1. Berbuat baik kepada orang tua ketika masih hidup

Hal-hal yang bisa dilakukan selama orang tua masih hidup adalah menaati dan menghormatinya. Orang tua tidak akan menagih balasan atas jasa dan

⁹⁹ Al-Qur'an, *Al-Isra'* : 23-24

¹⁰⁰ Masan AF, *Akidah Akhlak Madarasah Tsanawiyah kelas VIII*, (Semarang: Karya Toha Putra, 2015), 71-72

waktu yang selama ini telah diberikan. Orang tua dapat merasa bahagia ketika melihat anaknya sukses dan memiliki akhlak yang mulia. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Luqman ayat 14-15 yang berbunyi:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصْلَهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ ۖ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ۝ وَإِن جَاهَدَكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ۖ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ۝

Artinya : *“Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu. Dan jika keduanya memaksamu untuk menyekutukan Aku dengan sesuatu yang engkau tidak mempunyai ilmu tentang itu, maka janganlah engkau menaati keduanya, dan pergaulilah keduanya di dunia dengan baik, dan ikutilah jalan orang yang kembali kepada-Ku. Kemudian hanya kepada-Ku tempat kembalimu, maka Aku akan beri tahukan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan.”*¹⁰¹

Melalui ayat diatas, diketahui bahwa anak memang diperintahkan untuk berperilaku baik terhadap orang tuanya, menghormati, serta menuruti ucapannya. Kecuali apabila mereka menyuruh untuk menyekutukan Allah maka anak diperbolehkan untuk tidak menaati perintah orang tua.

2. Berbuat baik kepada orang tua saat sudah meninggal

¹⁰¹ Al-Qur'an, Al-Luqman : 14-15

Seorang anak dapat berbakti terhadap orang tuanya sekalipun orang tuanya telah meninggal. Berikut adalah cara untuk berbuat baik terhadap orang tua menurut salah satu Hadist dalam Kitab Ahmad nomor 15479 sebagai berikut:

قَالَ حَدَّثَنَا يُونُسُ بْنُ مُحَمَّدٍ قَالَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ الْعَسِيلِ قَالَ حَدَّثَنِي
أُسَيْدُ بْنُ عَلِيٍّ عَنْ أَبِيهِ عَلِيِّ بْنِ عُبَيْدٍ عَنْ أَبِي أُسَيْدٍ صَاحِبِ رَسُولِ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَ بَدْرِيًّا وَكَانَ مَوْلَاهُمْ قَالَ قَالَ أَبُو أُسَيْدٍ بَيْنَمَا أَنَا
جَالِسٌ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ فَقَالَ
يَا رَسُولَ اللَّهِ هَلْ بَقِيَ عَلَيَّ مِنْ بَرِّ آبَائِي شَيْءٌ بَعْدَ مَوْتِهِمَا أَبْرُهُمَا بِهِ قَالَ
نَعَمْ خَصَالٌ أَرْبَعَةٌ الصَّلَاةُ عَلَيْهِمَا وَالِاسْتِغْفَارُ لَهُمَا وَإِنْفَادُ عَهْدِهِمَا وَإِكْرَامُ
صَدِيقِهِمَا وَصَلَةُ الرَّحِمِ الَّتِي لَا رَحِمَ لَكَ إِلَّا مِنْ قَبْلِهِمَا فَهُوَ الَّذِي بَقِيَ عَلَيْكَ
مِنْ بَرِّهِمَا بَعْدَ مَوْتِهِمَا

Artinya : “(Ahmad bin Hanbal radliyalahu'anhu) berkata; telah menceritakan kepada kami Yunus bin Muhammad berkata; telah menceritakan kepada kami Abdurrohman bin Al Ghasil berkata; telah menceritakan kepadaku Asid bin 'Ali dari ayahnya, 'Ali bin 'Ubaid dari Abu Usaid, sahabat Rasulullah Shallallahu'alaihiwasallam, Ahli Badar, dan dia termasuk maula mereka, berkata; Abu Usaid berkata; Ketika aku duduk di samping Rasulullah Shallallahu'alaihiwasallam, tiba-tiba seorang laki-laki Anshar datang dan berkata; Wahai Rasulullah Shallallahu'alaihiwasallam apakah masih tersisa kewajiban atasku untuk berbuat baik kepada orang tuaku setelah kematian mereka berdua?. Beliau menjawab 'Ya', masih tersisa empat perkara yaitu: mendoakan untuk mereka berdua, meminta ampunan mereka, memenuhi janji mereka yang belum terselesaikan dan memuliakan teman-teman mereka serta silaturahmi yang sebenarnya tidak berhubungan

dengan kamu kecuali dari jalur mereka. Itulah semua yang tersisa dari kewajibanmu untuk berbuat kebaikan kepada orang tuamu setelah mereka meninggal.”¹⁰²

Dari hadist tersebut diketahui bahwa terdapat empat hal yang dapat dilakukan oleh seorang anak untuk berbuat baik terhadap orang tuanya yang sudah meninggal. Yaitu dengan mendoakan, memohon ampunan, melaksanakan wasiat atau janji-janji yang belum terselesaikan, menghormati teman-teman mereka, serta menyambung silaturrahim kepada kerabat seperti yang biasa dilakukan oleh orang tua sebelum meninggal.¹⁰³

Berbakti terhadap orang tua sejatinya memiliki beberapa keutamaan, diantaranya adalah:

1. Berbakti kepada orang tua adalah amalan yang dicintai oleh Allah SWT

Dalam hadist nomor 496 pada kitab Shahih Bukhari, bahwa menghormati orang tua termasuk salah satu amal yang paling dicintai oleh Allah SWT. Berikut adalah bunyi hadistnya:

حَدَّثَنَا أَبُو الْوَلِيدِ هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ قَالَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ قَالَ الْوَلِيدُ بْنُ الْعِزَّارِ أَخْبَرَنِي قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَمْرٍو الشَّيْبَانِيَّ يَقُولُ حَدَّثَنَا صَاحِبُ هَذِهِ الدَّارِ وَأَشَارَ إِلَى دَارِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ سَأَلْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيُّ الْعَمَلِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ قَالَ الصَّلَاةُ عَلَى وَفَّيْهَا قَالَ ثُمَّ أَيٌّ قَالَ ثُمَّ بِرُّ الْوَالِدَيْنِ قَالَ ثُمَّ أَيٌّ قَالَ الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنِي بِهِنَّ وَلَوْ اسْتَرَدَدْتُهُ لَرَأَيْتَنِي

¹⁰² Lihat riwayatnya dalam Imam Ahmad Ibn Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, (Al-Qahirah: Dar al-Jadis, 1990), 154-155

¹⁰³ Masan AF, *Akidah Akhlak Madarasah Tsanawiyah kelas VIII*, (Semarang: Karya Toha Putra, 2015), 74

Artinya : *"Telah menceritakan kepada kami Abu Al Walid Hisyam bin 'Abdul Malik berkata, telah menceritakan kepada kami Syu'bah berkata, telah mengabarkan kepadaku Al Walid bin Al 'Aizar berkata, Aku mendengar Abu 'Amru Asy Syaibani berkata, "Pemilik rumah ini menceritakan kepada kami -seraya menunjuk rumah 'Abdullah - ia berkata, "Aku pernah bertanya kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, "Amal apakah yang paling dicintai oleh Allah?" Beliau menjawab: "Shalat pada waktunya." 'Abdullah bertanya lagi, "Kemudian apa lagi?" Beliau menjawab: "Kemudian berbakti kepada kedua orangtua." 'Abdullah bertanya lagi, "Kemudian apa lagi?" Beliau menjawab: "Jihad fi sabilillah." 'Abdullah berkata, "Beliau sampaikan semua itu, sekiranya aku minta tambah, niscaya beliau akan menambahkannya untukku." "*¹⁰⁴

Pada hadist diatas jelas bahwa berbakti kepada orang tua menempati urutan kedua dari amalan yang paling dicintai oleh Allah SWT.

2. Ridha Allah SWT tergantung pada ridhanya orang tua, murka-Nya Allah SWT tergantung dari murkanya orang tua.
3. Menghormati orang tua dapat menjadi salah satu cara untuk bertawasul kepada Allah SWT

¹⁰⁴ Lihat riwayatnya dalam Abu 'Abd Allah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Mughirah al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, juz. IX, (Beirut : Dar al-Fikr, 1981), 158

Beberapa kesulitan yang dihadapi oleh manusia bisa jadi akibat dari perilakunya terhadap orang tua. Sehingga dengan jalan menghormati orang tua, insya Allah kesulitan-kesulitan akan menjadi lebih mudah atau bahkan tergantikan menjadi kemudahan.

4. Dapat memperpanjang umur dan memperluas rezeki

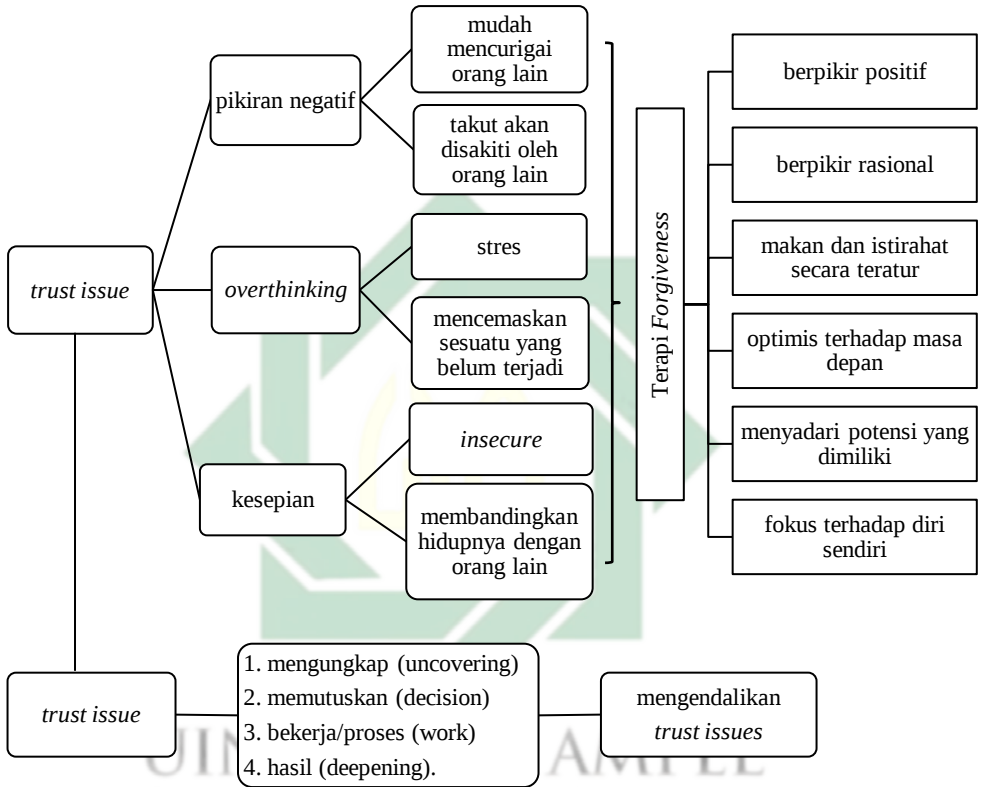
Masih berkaitan dengan ridha Allah dan hormatnya seorang anak terhadap orang tua sebagai upaya bertawasul kepada Allah, tentu akan memberikan kemudahan bagi kehidupan seorang anak. Hal tersebut juga sekaligus sebagai upaya untuk menyambung silaturahmi, yang mana Allah telah katakan bahwa salah satu manfaat silaturahmi adalah dapat memperpanjang umur dan meluaskan rezeki.

5. Masuk surga

Sudah jelas disebutkan bahwa perbuatan baik terhadap orang tua merupakan kewajiban dan Allah sangat mencintai amal tersebut. Hal tersebut tentu menjadi sebuah kunci bagi seseorang untuk menuju surganya Allah SWT.¹⁰⁵

¹⁰⁵ Hofifah Astuti, “Berbakti Kepada Orang Tua dalam Ungkapan Hadis”, *Jurnal Riset Agama*, vol. 1, no. 1, 2021, 55-57

Gambar 2.1
Terapi *Forgiveness* untuk mengendalikan *trust issue*



E. Terapi *Forgiveness* dalam Perspektif Islam

Manusia merupakan makhluk Allah yang paling sempurna. Namun hal tersebut bukan berarti manusia tidak pernah melakukan kesalahan. Setiap manusia pasti pernah melakukan kekhilafan atau kesalahan. Dalam hal ini, manusia perlu belajar dari kesalahannya tersebut, agar tidak mengulang kesalahan yang sama di kemudian hari.

Kekhilafan atau kesalahan manusia dapat berhubungan dengan Allah sebagai Tuhannya, maupun terhadap sesama manusia. Allah senantiasa memberi ampunan kepada hamba-Nya yang melakukan kesalahan. Allah berfirman dalam Al-Qur'an :

إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا ﴿١٠٦﴾

Artinya : *“Jika kamu menyatakan sesuatu Kebaikan atau menyembunyikan atau memaafkan sesuatu kesalahan (oranglain), maka sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Kuasa.”*¹⁰⁶

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat diatas sebagai suatu anjuran agar manusia menampakkan kebaikan, menyembunyikan keburukan, dan memaafkan orang lain yang sudah berbuat kurang baik kepadanya.¹⁰⁷

Didalam bahasa arab, memaafkan berarti al-‘afw. Ibn Mandlur menjelaskan al-afw adalah bentuk masdar dari ‘afa-ya’fu-‘afwan yang artinya menghapus dan menghilangkan.¹⁰⁸ Pada kitab Tafsir Ibnu Katsir, kata ‘awf artinya memaafkan kesalahan orang lain tanpa berniat melakukan balas dendam.¹⁰⁹ Menurut Quraish Shihab, hampir tidak pernah dijumpai ayat Al-Qur’an yang memerintahkan untuk meminta maaf. Yang ada yaitu perintah untuk memaafkan. Hal tersebut bukan berarti meminta maaf tidak wajib dilakukan. Akan tetapi, memaafkan menjadi hal yang lebih mulia, sebab telah

¹⁰⁶ Al-Qur’an, *An-Nisa’* : 149

¹⁰⁷ Ismail bin Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Abdul Ghaffar, et. al. jilid. 4, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2004), 440-441

¹⁰⁸ Ibnu Mandzur, *Lisan Al Arabi*, (Beirut: Dar Lisan al Arab, t.t.p), 72.

¹⁰⁹ Ismail bin Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Abdul Ghaffar, et. al. jilid. 4, 142

mampu berbesar hati mengesampingkan ego dan perasaan untuk mengampuni meskipun sudah disakiti.¹¹⁰ Firman Allah dalam Al-Qur'an:

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ الْأُمُورِ

Artinya : “Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu adalah hal-hal yang diutamakan.”¹¹¹

Menurut tafsiran Quraish Shihab, ayat diatas berkaitan dengan anjuran untuk bersabar dan memaafkan kesalahan orang lain. Seseorang yang mau bersabar, memaafkan, dan tidak membalas akan memperoleh tuntunan dari Allah SWT.¹¹²

Dalam praktiknya, memaafkan bukan perkara yang mudah. Sehingga tak semua orang sanggup untuk melakukannya. Sebagian orang akan merasa kesulitan untuk memaafkan orang yang telah berbuat kesalahan kepadanya. Hal ini dikarenakan adanya perasaan marah, sakit hati, kecewa, bahkan ingin melakukan balas dendam terhadap orang yang sudah menyakitinya. Padahal memaafkan menjadi salah satu ciri sikap orang yang bertakwa. Dengan memaafkan, seseorang dapat membersihkan hal-hal negatif yang ada pada dirinya serta memperbaiki hubungan baik antar sesama manusia.¹¹³ Beberapa diantaranya juga ada yang hanya memaafkan secara lisan, tetapi dalam hati masih

¹¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Cet. V, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 508

¹¹¹ Al-Qur'an, Asy-Syura: 43

¹¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, 515-516

¹¹³ Sugeng Widodo, *Mindset Islami: Seni Menikmati Hidup Penuh Kebahagiaan*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2010), 161

merasa sakit hati. Ayat diatas sekaligus memberikan kesadaran kepada manusia betapa perilaku memaafkan adalah perbuatan yang mulia.

Perilaku memaafkan memiliki beberapa keutamaan, diantaranya yaitu:

1. Memaafkan adalah ciri-ciri perilaku orang yang bertakwa

Sikap memaafkan merupakan salah satu bentuk ketaatan seorang hamba terhadap Tuhannya. Menurut pandangan Musthafa Al-Adhawy, kita sebagai umat Islam dianjurkan untuk saling memaafkan, senantiasa berkata dan berperilaku baik kepada mereka yang sudah menzalimi kita.¹¹⁴ Berikut bunyi salah satu firman Allah SWT:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ
لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٠١﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ
عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٠٢﴾

Artinya : *“dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.”*¹¹⁵

Salah satu ciri sifat orang yang bertakwa dan dapat menghuni surga adalah mereka yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang

¹¹⁴ Musthafa Al-Adhawy, *Fikih Akhlak*, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), 62-64

¹¹⁵ Al-Qur'an, *Ali Imran* : 134-135

lain. Dengan memaafkan, kita tidak hanya dapat memperoleh surga di akhirat kelak, tetapi juga ketenangan jiwa dan raga di dunia.

2. Memaafkan pahalanya berada dalam tanggungan Allah

Ketika seseorang merasa dizalimi oleh orang lain, akan timbul perasaan marah dan keinginan untuk balas dendam. Allah telah menerangkan kalau sebuah kejahatan akan dibalas dengan kejahatan pula. Maka dari itu, Allah memberikan pilihan kepada umatnya untuk memaafkan. Allah SWT juga telah menjamin pahala orang yang mau memaafkan, sebab Allah tidak menyukai orang-orang zalim. Allah SWT berfirman dalam QS. Asy-Syuraa ayat ke-40:

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا ۚ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴿٤٠﴾

Artinya : *“Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim.”*¹¹⁶

3. Memaafkan adalah ciri-ciri perilaku orang yang tawakal

Allah memberikan kenikmatan di dunia dan di akhirat bagi orang-orang yang bertawakkal. Salah satu ciri sifat orang tawakal adalah mereka yang dapat memaafkan ketika sedang marah. Allah SWT berfirman:

فَمَا أُوْتِيتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَمَتَّعِ الْحَيٰوةَ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللّٰهِ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا ۖ وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿١٠٦﴾ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْاِثْمِ وَالْفَوْحِشِ ۚ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿١٠٧﴾

¹¹⁶ Al-Qur'an, Asy-Syuraa : 40

Artinya : “Maka sesuatu yang diberikan kepadamu, itu adalah kenikmatan hidup di dunia; dan yang ada pada sisi Allah lebih baik dan lebih kekal bagi orang-orang yang beriman, dan hanya kepada Tuhan mereka, mereka bertawakkal. Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf.”¹¹⁷

4. Memaafkan dapat mempererat tali persaudaraan

Allah SWT telah memerintahkan umatnya untuk senantiasa menyambung tali persaudaraan. Namun, ketika ada suatu masalah, biasanya hubungan antar individu menjadi renggang. Salah satu hal yang dapat mempererat kembali hubungan yang sebelumnya renggang adalah melalui perilaku memaafkan. Allah SWT berfirman didalam Al-Qur'an:

وَلَا يَأْتَلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ
وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ
وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٢٠﴾

Artinya : “Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”¹¹⁸

¹¹⁷ Al-Qur'an, Asy-Syuraa : 36-37

¹¹⁸ Al-Qur'an, An-Nuur : 22

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui betapa pentingnya memaafkan bagi kehidupan manusia baik di dunia maupun di akhirat. Dimulai dari banyaknya anjuran dari Allah SWT untuk menjadi seorang pemaaf yang telah jelas tertera didalam Al-Qur'an. Perilaku memaafkan tak hanya sebagai suatu sikap terpuji melainkan bentuk ibadah, ketaatan, dan ketakwaan kita sebagai hamba Allah kepada Tuhannya. Sebagai seorang muslim, setelah mengetahui berbagai keutamaan yang bisa kita dapatkan dengan sikap memaafkan, hendaknya kita dapat mulai berfikir dan mempertimbangkan untuk memaafkan orang lain yang telah berbuat zalim terhadap kita. Sehingga selain dapat meningkatkan ketakwaan juga dapat memperbaiki hubungan dengan sesama.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Kristina Martha & Ni Made Taganing Kurniati, *Efektivitas Terapi Pemaafan dengan Model Proses dari Enright untuk Membantu Remaja Korban Perceraian dalam Memaafkan Orang Tua*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Jurnal Psikologi Vol. 11 No.1, Juni 2018¹¹⁹

Hasil dari penelitian ini adalah keefektifan modul terapi pemaafan model proses dari Enright untuk membantu remaja korban perceraian orang tua agar memaafkan orang tuanya dibuktikan dengan pergerakan skor hasil pre-test dan post-test ke arah yang lebih baik. Terapi yang digunakan pada penelitian terdahulu sama dengan terapi yang digunakan pada penelitian ini yaitu

¹¹⁹ Kristina Martha & Ni Made Taganing Kurniati, "Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enright Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua", *Jurnal Psikologi* , vol. 11, no. 1, 2019, 20

menggunakan terapi pemaafan untuk memaafkan orang tua. Perbedaan penelitian penelitian terdahulu terletak pada fungsi terapi pemaafan yang digunakan untuk memaafkan orang tua akibat perceraian yang terjadi, dan pada penelitian ini terapi pemaafan berguna untuk mengendalikan perilaku *trust issue* seorang anak terhadap orang tuanya.

2. Mangesthiningtyas Adi Pratiwi, Hartanti, dan Ktut Dianovinina, *Bibliotherapy dan Forgiveness Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri pada Korban Bullying*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 5 No. 1 Tahun 2016¹²⁰

Penelitian ini mendapati hasil bahwa *Bibliotherapy* dan *Forgiveness Therapy* berpengaruh dalam peningkatan harga diri dan penurunan distorsi kognitif yang dibuktikan dengan perubahan pada kedua kategori antara sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan terapi *foregiveness* dalam menangani permasalahan. Pada penelitian terdahulu, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan dua terapi yaitu *bibliotherapy* dan *foregiveness therapy*. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang berfokus pada satu terapi yakni terapi *forgiveness*.

3. Nadiatus Salama, *Memaafkan Sebagai Upaya Psikoterapi (Makna dan Proses Memaafkan Menurut Perspektif Korban)*, IAIN Walisongo, Tahun 2012¹²¹

¹²⁰ ¹²⁰ Mangesthiningtyas Adi Pratiwi, “Bibliotherapy dan Forgiveness Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri pada Korban Bullying”, *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, vol. 5, no. 1, 2016, 1

¹²¹ Nadiatus Salama, “Memaafkan Sebagai Upaya Psikoterapi (Makna dan Proses Memaafkan Menurut Perspektif Korban)”, *LP2M IAIN Walisongo*, 2012, 94, diakses pada September 2021 dari <https://eprints.walisongo.ac.id>

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa tahapan terapi pemaafan terbukti dapat memberikan umpan balik bagi korban KDRT ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap pada konseli. Penelitian terdahulu dan penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang sama yaitu studi kasus dengan terapi pemaafan atau *forgiveness*. Bedanya, apabila penelitian terdahulu menggunakan terapi pemaafan bagi korban KDRT, maka penelitian ini menggunakan terapi pemaafan atau *forgiveness* bagi seorang remaja yang memiliki *trust issue* terhadap orang tuanya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang fokus pada pengungkapan dan penekanan suatu permasalahan secara mendalam dan merinci, diawali dengan pengumpulan data secara lengkap kemudian diinterpretasikan menjadi temuan baru yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk kata-kata.¹²² Penelitian kualitatif memiliki beragam jenis, mulai dari fenomenologi, etnografi, etnometodologi, studi kasus, penelitian *grounded*, studi *life history*, studi hermeneutika, dan studi analisis isi.¹²³ Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian studi kasus. Penelitian studi kasus melibatkan peran peneliti secara langsung dalam proses pengambilan informasi di lapangan. Peneliti terjun secara langsung untuk mengamati fenomena yang akan diteliti.¹²⁴ Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Data-data yang ada, disajikan melalui paparan kata-kata.¹²⁵

Pemilihan pendekatan dan jenis penelitian didasarkan pada tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, yaitu untuk mengetahui proses dan hasil dari terapi *forgiveness* dalam mengendalikan perilaku *trust issue* seorang anak terhadap orang tua. Dari tujuan diatas, penelitian studi kasus dengan

¹²² Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 27-32

¹²³ Tjipto Subadi, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2006), 12-13

¹²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 16-18

¹²⁵ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif, Teori, dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), 80

pendekatan metode kualitatif mampu memenuhi kebutuhan peneliti untuk mencapai tujuan penelitian.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kabupaten Sidoarjo, tepatnya di rumah salah satu warga Kecamatan Waru, Sidoarjo. Rumah konseli berada di area perkampungan yang letaknya berdampingan dengan kompleks perumahan setempat. Akses menuju ke rumah konseli terbilang mudah dengan banyak alternatif jalan menuju ke lokasi. Kondisi jalanan sekitar rumah konseli tidak begitu lebar dengan lubang di beberapa sisi jalanan. Di sebelah kanan rumah konseli terdapat gang kecil, dan di sebelah kiri adalah kos-kosan. Mayoritas penduduk sekitar bekerja sebagai buruh dengan perekonomian tingkat menengah ke bawah. Disekitar rumah konseli banyak anak-anak kecil yang bermain dengan teman-temannya, sehingga membuat keadaan rumahnya tidak pernah sepi oleh anak-anak.

Faktor kemudahan akses, jangkauan, dan komunikasi menjadi pertimbangan peneliti dalam memilih lokasi penelitian. Lokasi tersebut dipilih karena jaraknya cukup dekat dengan tempat tinggal konseli. Sehingga proses penelitian dapat lebih mudah. Konseli juga cukup familiar dengan lokasi penelitian beserta keadaan lingkungannya karena lokasinya yang tidak jauh dari rumah peneliti. Tak cukup sampai disitu, faktor kesehatan juga menjadi aspek yang diperhatikan oleh konseli. Keterbatasan dalam situasi pandemi Covid-19 mengharuskan individu untuk pandai-pandai memilah dan memilih faktor resiko yang dapat

ditimbulkan ketika bepergian atau mencari informasi ke tempat yang baru dan terlalu jauh.

C. Jenis dan Sumber Data

Penelitian ini menggunakan jenis data non-statistik. Penyajian data non-statistik adalah berupa verbal atau kata-kata secara deskriptif.¹²⁶ Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu:

1. Data primer

Data primer merupakan data utama atau data pokok dalam penelitian yang dapat diperoleh baik melalui observasi, wawancara, maupun dokumentasi secara langsung terhadap sumber utama.¹²⁷ Pada penelitian ini, data primer meliputi informasi seputar identitas konseli dan orang tuanya, aktivitas keseharian dan kebiasaan konseli, latar belakang keluarga konseli, latar belakang perekonomian konseli, hubungan konseli dengan keluarganya, hubungan sosial konseli dengan teman maupun tetangga sekitar, keadaan spiritual konseli, aktivitas keseharian konseli, kebiasaan dan kepribadian konseli, perilaku spontanitas konseli, spiritualitas konseli, sosial media konseli, dan deskripsi permasalahan konseli.

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung bagi data primer yang tidak diperoleh dari sumber utama melainkan melalui sumber kedua dan seterusnya.¹²⁸ Yang termasuk jenis data sekunder dalam penelitian ini

¹²⁶ Endang Widi Winami, *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), 89

¹²⁷ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2007), 93

¹²⁸ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 209

adalah informasi berkaitan dengan aktivitas keseharian konseli, kebiasaan dan kepribadian konseli, keadaan keluarga konseli, pola asuh orang tua konseli, hubungan sosial konseli berkaitan dengan orang tua, anggota keluarga, teman maupun tetangga sekitar, dan spiritualitas konseli. Selain itu, teori-teori yang diperoleh dari sumber referensi kemudian dipaparkan juga bertindak sebagai data pendukung dalam penelitian ini.

Sementara sumber data dalam penelitian ini juga dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1. Sumber data primer

Data primer diperoleh secara langsung pada subyek utama tanpa melalui perantara.¹²⁹ Pada penelitian ini, yang menjadi sumber data primer adalah konseli bernama Rully (nama samaran).

2. Sumber data sekunder

Data sekunder didapatkan dari berbagai sumber sebagai pendukung bagi data primer.¹³⁰ Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber data sekunder adalah ibu konseli beserta teman SMA dan teman dekat konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Penelitian sebagai proses pencarian kebenaran memerlukan berbagai tahapan yang harus diikuti oleh peneliti, diantaranya adalah:¹³¹

1. Tahap pra lapangan

Pada tahap ini, peneliti mulai menyusun rancangan penelitian dengan menentukan tema terlebih dahulu.

¹²⁹ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, 93

¹³⁰ Wardiyanta, *Metode Penelitian Pariwisata*, 28

¹³¹ Lexy J. Moeloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 127

Peneliti mengangkat fenomena *trust issue* yang kini cukup populer di kalangan masyarakat, terutama bagi pengguna sosial media *instagram*, *tiktok*, dan *twitter*. Kemudian, peneliti melakukan persiapan kelengkapan yang akan dibutuhkan selama proses penelitian. Seperti informasi seputar topik yang akan diteliti. Pada tahapan pra lapangan inilah peneliti juga sudah mulai melihat dan menilai bagaimana keadaan di lingkungan.

2. Tahap pekerjaan lapangan

Ketika memasuki tahapan lingkungan, peneliti mulai melakukan asesmen terhadap konseli yang bersangkutan. Tak hanya asesmen terhadap konseli, peneliti juga mulai membangun keakraban dengan lingkungan sekaligus mengumpulkan data dari *significant other* yang dapat mendukung data satu sama lain.

3. Tahap analisis data

Pelaksanaan teknik analisis data dilakukan untuk menemukan kesimpulan dari fenomena penelitian yang nantinya akan disajikan kepada orang lain.¹³²

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pada penelitian studi kasus, wawancara menjadi teknik pengumpulan data yang tepat sebab peneliti dapat menemukan informasi dan menggali permasalahan lebih dalam melalui berbagai pertanyaan yang diajukan saat proses wawancara.¹³³ Pada penelitian ini, wawancara dilakukan oleh peneliti secara langsung kepada konseli, ibu konseli, teman SMA dan teman dekat konseli. Wawancara

¹³² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, 248

¹³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D cet. 21*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 224

terhadap konseli difokuskan pada informasi terkait identitas konseli dan orang tuanya, aktivitas keseharian dan kebiasaan konseli, latar belakang keluarga konseli, latar belakang perekonomian konseli, hubungan konseli dengan keluarganya, hubungan konseli dengan teman maupun tetangga sekitar, keadaan spiritual konseli, dan deskripsi permasalahan konseli.

Peneliti juga melakukan observasi kepada konseli. Observasi adalah kegiatan pengamatan menggunakan panca indera manusia.¹³⁴ Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan yang melibatkan peneliti dalam proses pengamatannya. Peneliti terlibat secara langsung untuk mengamati apa yang menjadi sasaran peneliti. Mulai dari aktivitas keseharian konseli, kebiasaan dan kepribadian konseli, perilaku spontanitas konseli, keadaan keluarga konseli, pola asuh orang tua konseli, hubungan sosial, spiritualitas konseli, hingga sosial media konseli.

Dari kedua teknik diatas, peneliti turut melakukan dokumentasi. Dokumentasi merupakan kegiatan mencatat informasi yang ada di lapangan baik dalam bentuk gambar, tulisan, video, audio, dan lain sebagainya.¹³⁵ Dokumentasi ini mencakup data pendukung yang meliputi pengambilan gambar saat kegiatan pertemuan maupun surat-surat pendukung seperti surat izin penelitian.

F. Teknik Validitas Data

Validitas data sendiri diperlukan Sebuah penelitian memerlukan validasi data untuk membuktikan apakah hasil

¹³⁴ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2010), 115

¹³⁵ Leon Andretti Abdillah dkk, *Metodologi Penelitian & Analisis Data Comprehensive*, (Cirebon: Insania, 2021), 180

penelitian telah sesuai dengan kenyataan atau tidak.¹³⁶ Teknik validitas data sendiri dibagi menjadi dua, yaitu validitas internal dan validitas eksternal.¹³⁷ Teknik validitas data yang digunakan pada penelitian ini adalah triangulasi dan transfereability dengan rincian sebagai berikut:

1. Triangulasi, adalah pengujian kevalidan suatu data menggunakan berbagai metode yaitu:
 - a. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber yang ada untuk kemudian ditarik menjadi suatu kesimpulan.
 - b. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara membandingkan antara data yang diperoleh dari teknik pengumpulan data yang berbeda, misalnya membandingkan antara hasil wawancara dengan hasil observasi.
 - c. Triangulasi waktu akan membandingkan hasil yang didapatkan peneliti pada waktu dan situasi yang berbeda-beda.¹³⁸
2. Transfereability

Penelitian ini melibatkan empat informan dalam penggalan data. Satu informan tersebut adalah konseli dan tiga orang lainnya merupakan orang-orang terdekat konseli atau biasa disebut *significant other*. Konseli cenderung tertutup dan tidak memiliki komunikasi yang baik dengan orang tuanya. Peristiwa kehilangan sang Ayah, perkataan dan sikap ibunya yang membuatnya terluka betul-betul mempengaruhi kondisi konseli saat ini. Konseli memiliki banyak pikiran negatif dan kecurigaan terhadap orang lain, termasuk pada orang

¹³⁶ Haris Herdiansya, *Metode Penelitian Kualitatif dan Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta : Selemba Humanika, 2011), 200

¹³⁷ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Sidoarjo: Zifatama, 2015), 191

¹³⁸ Salim dan Haidir, *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis Edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana, 2019), 121

tuanya. Apalagi keluarga konseli tidak menyadari adanya permasalahan *trust issue* pada diri konseli. Tidak adanya pembiasaan dalam keluarga untuk sekedar *sharing* atau berbicara dari hati ke hati antar anggota keluarga juga semakin memperburuk *trust issue* yang dialami konseli.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif yang membandingkan antara keadaan konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Pada teknik analisis tersebut, dapat ditemui adanya persamaan maupun perbedaan antara variable yang dibandingkan.¹³⁹ Pada penelitian kualitatif, teknik analisis data dapat dilakukan menggunakan metode Miles and Huberman dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Reduksi data

Jumlah data yang diperoleh dari lapangan yang banyak, membuat peneliti harus melakukan pengumpulan data melalui berbagai teknik, peneliti kemudian memilih, memisahkan, dan mengelompokkan data-data yang relevan dengan topik permasalahan yang diteliti.

2. Penyajian data

Data-data yang sebelumnya telah direduksi kemudian disajikan secara deskriptif. Penyajian data sebaiknya dilakukan secara terstruktur agar nantinya lebih mudah dalam penarikan sebuah kesimpulan.

3. Penarikan kesimpulan

¹³⁹ Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), 236

Hasil penelitian sekaligus menjadi sebuah penarikan kesimpulan yang memuat temuan baru dan dapat memperjelas topik permasalahan yang diteliti.¹⁴⁰



¹⁴⁰ A. Michael Huberman dan Matthew. B. Miles, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook Second Edition*, (California: Sage Publications, 1994), 10-11

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Konseli

a. Identitas konseli

Nama : Rully (nama samaran)
Tempat, tanggal lahir : Sidoarjo, 5 Februari 2000
Alamat : Jl. Tropodo I Barat
Sekarputih Tropodo, Waru,
Sidoarjo
Agama : Islam
Usia : 21 tahun
Pekerjaan : Mahasiswa
Hobi : Memotret
Riwayat Pendidikan :
1) TK Islam Harapan Bangsa
2) MINU Tropodo
3) SMP Zainuddin
4) SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya

b. Identitas orang tua konseli

Nama Ayah : AM (nama samaran)
Tanggal lahir : 14 April 1967
Pendidikan terakhir : SMA
Status Ayah : meninggal
Nama Ibu : NH (nama samaran)
Tanggal lahir : 27 Maret 1973
Pendidikan terakhir : SMP
Status Ibu : masih hidup

c. Aktivitas konseli

Konseli saat ini tengah sibuk menjalani kuliahnya di salah satu Perguruan Tinggi terkemuka di Surabaya pada program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Disela-sela waktu kuliahnya, konseli membantu ibunya menjaga warung jika disuruh. Selain itu, konseli yang sedari kecil gemar berniaga tengah merintis bisnis kerudung yang dipasarkan secara online via sosial media. Beberapa bulan ini, konseli juga disibukkan dengan aktivitasnya sebagai tutor les bagi anak-anak usia pra sekolah sampai TK di sekitar rumahnya.

Ketika memasuki hari libur konseli biasa menyempatkan waktunya untuk pergi jalan-jalan bersama teman dekatnya, sebut saja Budi (nama samaran). Konseli terbilang lihai untuk melakukan edit foto maupun video. Ia senang memotret sesuatu lalu diedit dan diunggah ke sosial media miliknya. Meskipun foto-foto tersebut hanya diambil dengan kamera ponsel miliknya, skill foto konseli dapat disandingkan dengan hasil foto di kamera. Konseli juga terbilang cukup telaten dan kreatif. Sejak SD konseli telah menjual berbagai barang dan makanan serta minuman hasil buatannya.¹⁴¹

d. Latar belakang keluarga

Konseli adalah seorang perempuan remaja akhir berusia 21 tahun yang tinggal di Jalan Tropodo I Barat Sekarputih Tropodo, Waru,

¹⁴¹ Hasil wawancara dan observasi terhadap konseli tanggal 15 September 2021

Sidoarjo. Remaja akhir ini lahir dari pasangan AM (nama samaran) dan NH (nama samaran) pada tanggal 5 Februari tahun 2000. Ia adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Ia memiliki satu kakak perempuan dan satu adik laki-laki. Kakak konseli bekerja di salah satu perusahaan kontraktor jalan yang ada di Surabaya. Sedangkan adiknya masih duduk di bangku kelas dua SMP. Saat ini kakaknya sudah tinggal terpisah karena telah menikah dan dikaruniai satu anak perempuan berusia 2 tahun. Sehingga, saat ini konseli tinggal bersama ibu dan adiknya.¹⁴²

Hubungan konseli dengan orang tua, adik dan kakaknya terbilang kurang hangat. Setiap anggota keluarga sibuk dengan kegiatannya masing-masing. Tidak ada yang menyempatkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk berkumpul bersama keluarga. Sehingga konseli merasa tidak mendapatkan kehangatan dalam keluarganya. Disamping jarang menghabiskan waktu bersama, orang tua dengan anak hanya bicara seperlunya. Sebagai saudara kandung, konseli dengan kakak dan adiknya juga jarang berkomunikasi satu sama lain. Mereka tidak pernah saling curhat atau membahas persoalan serius bersama. Bahkan konseli yang masih tinggal satu rumah dengan adiknya jarang bergurau bersama. Mereka biasanya hanya sekedar bertegur sapa, menanyakan lokasi barang, atau saat memesan makanan melalui ojek online. Sedangkan, konseli dengan sang kakak biasanya

¹⁴² Hasil wawancara dan observasi terhadap konseli tanggal 15 September 2021

berkomunikasi saat bermain dengan anak kakaknya atau bertanya seputar kecantikan.¹⁴³

e. Latar belakang perekonomian

Konseli lahir dari keluarga berkecukupan dan cukup terpandang di kampungnya. Ayah konseli adalah penduduk asli desa setempat yang berprofesi sebagai pengusaha sol sandal ataupun sepatu. Sedangkan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga pada umumnya yang berasal dari Lampung. Keluarga konseli memiliki beberapa properti di berbagai daerah. Saat konseli duduk di bangku kelas 11 SMA, ayahnya meninggal dunia karena serangan jantung.

Sepeninggal sang ayah, perekonomian keluarga konseli perlahan semakin menurun. Keluarga konseli bahkan sempat terlilit hutang dengan bank yang jumlahnya begitu besar yang mengakibatkan mereka harus menjual beberapa aset yang dimiliki. Keadaan bisnis sol yang dipegang oleh ibunya telah jauh berbeda dengan saat ayah konseli masih hidup. Sampai akhirnya pada tahun 2020 bisnis sol yang dahulu menjadi sumber finansial utama bagi keluarga konseli harus gulung tikar akibat pandemi Covid-19. Salah satu aset konseli yang masih ada hingga saat ini adalah kos-kosan yang letaknya tidak jauh dari rumahnya. Kemudian ibu konseli memutuskan untuk membuka toko kelontong di rumahnya. Sesekali ibu konseli juga masih melayani jika ada pesanan sol.¹⁴⁴

¹⁴³ Hasil wawancara dan observasi terhadap konseli tanggal 15 September 2021

¹⁴⁴ Hasil wawancara dan observasi terhadap konseli tanggal 15 September 2021

f. Latar belakang keagamaan

Konseli dan keluarganya memeluk agama Islam. Pendidikan agama konseli beserta adik dan kakaknya diperoleh dari sekolah dan TPQ. Pendidikan konseli, kakak, dan adiknya sejak TK hingga saat ini selalu berada di instansi pendidikan yang berbasis keislaman. Ketika masih kecil konseli juga pernah mengaji di TPQ setempat. Keluarga konseli tidak memiliki kebiasaan untuk salat berjamaah. Letak rumah konseli sebetulnya tidak jauh dari musala dan masjid setempat. Akan tetapi konseli mengaku tidak pernah salat berjamaah disana. Dari pengamatan konselor dan bertanya kepada teman dekat konseli, konseli termasuk individu yang cenderung mengabaikan ibadah. Beberapa kali saat pergi keluar bersama temannya, konseli tidak salat padahal ia sedang tidak memiliki udzur. Konseli pernah mengatakan kalau ia dan keluarganya sangat jarang melakukan salat tarawih ketika bulan ramadhan. Orang tua konseli juga tidak menyuruh ia untuk pergi salat tarawih.¹⁴⁵

g. Latar belakang sosial

Konseli dan keluarganya telah tinggal di rumahnya yang sekarang selama kurang lebih 20 tahun. Masyarakat yang tinggal di sekitar rumah konseli didominasi oleh penduduk asli setempat. Kecuali mereka yang tinggal di kos atau rumah kontrakan. Beberapa tetangga sering terlihat ngobrol bersama ibu konseli. Konseli dengan

¹⁴⁵ Hasil wawancara dan observasi terhadap konseli tanggal 10 Oktober 2021

tetangganya tidak memiliki hubungan yang terlalu dekat. Meskipun beberapa anak dari tetangganya menjadi murid les konseli, konseli jarang ngobrol dengan tetangganya. Ia hanya sekedar menyapa atau memberikan senyum ketika bertemu dengan tetangganya. Konseli juga tidak aktif dalam kegiatan-kegiatan sosial maupun keagamaan di lingkungan sekitar rumahnya.

Hubungan pertemanan konseli juga terbilang baik. Ia tidak pernah memiliki konflik dengan temannya. Namun, konseli yang cenderung pendiam memiliki lingkaran pertemanan yang terbilang cukup sempit. Dalam lingkup pertemanan yang sempit tersebut, ia memiliki satu teman dekat yang mengetahui hampir segala hal tentang dirinya.

¹⁴⁶

2. Deskripsi Masalah

Dinamika perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengalaman, kebiasaan, dan nilai-nilai. Pengalaman masa lalu akan mempengaruhi perasaan, cara pandang, dan perilaku seseorang. Individu yang mempercayai orang tuanya, tidak akan mencurigai orang tuanya sendiri. Apalagi meragukan perkataan, sikap, dan kasih sayang dari orang tuanya. Individu yang percaya terhadap orang tuanya akan merasa bahwa hidupnya sudah cukup bahagia bersama keluarganya, sehingga tidak sampai merasa *insecure* dan membandingkan hidupnya dengan orang lain. Perasaan marah, kecewa, sakit hati, dan stress juga tidak akan dirasakan oleh individu yang memandang peristiwa

¹⁴⁶ Hasil wawancara dan observasi terhadap konseli tanggal 15 September 2021

bersama orang tuanya sebagai pengalaman yang menarik sekaligus menyenangkan.

Dari hasil pertemuan pertama dengan konseli, peneliti mendapati gejala-gejala yang mengarah kepada permasalahan *trust issue* seorang anak terhadap orang tua. Diantaranya konseli merasa takut akan disakiti oleh orang lain dan menaruh rasa curiga berlebihan terhadap orang tuanya. Konseli merasa ragu dengan kasih sayang dan kebenaran ucapan atau perilaku orang tuanya. Perasaan stress, cemas terhadap masa depan, dan *insecure* juga dirasakan oleh konseli. Ia bahkan membandingkan kehidupannya dengan orang lain.

Peneliti menimbang sebuah perilaku baru sebagai tindakan intervensi atas permasalahan yang dialami oleh konseli. Kemudian diintegrasikan dengan waktu dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti. Perilaku memaafkan dipandang dapat mengantarkan konseli untuk lepas dari emosi, pikiran, dan perilaku negatif yang ada pada dirinya.

3. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang mahasiswi program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 bernama Sabilatus Salamah. Konselor adalah anak sulung dari 2 bersaudara dengan satu adik perempuan yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama. Dalam kesehariannya, konselor lebih sering menghabiskan waktu untuk sekedar rebahan, memasak, membantu orang tua, atau nongkrong bersama teman. Konselor yang menyukai seni juga sering menghabiskan waktu untuk menjelajahi berbagai situs media seperti *pinterest*, *hipwee*, *tumblr*, dan lain-lain untuk mengaktifkan imajinasi. Konselor juga menyukai kegiatan sosial. Sejak duduk di bangku SD, konseli

telah aktif mengikuti berbagai kegiatan sosial di sekolah. Saat beranjak dewasa, konseli juga aktif pada kegiatan sosial di masyarakat. Sebelum adanya pandemi, konselor aktif mengikuti kegiatan volunteer di bidang pendidikan anak-anak marjinal.

Dalam mengerjakan pekerjaan, konselor lebih senang bekerja secara individu meskipun dapat melakukan kerja tim dengan baik pula. Konselor juga menyukai aktivitas bersama dengan orang lain. Konselor biasanya mengisi energi dan pikiran yang penat dengan membaca buku sambil minum kopi di kafe atau sekedar ngobrol bersama teman. Sementara kegiatan penelitian ini dilakukan untuk membantu konselor dalam menyelesaikan skripsinya.

B. Penyajian data

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo

Konseling islam dengan terapi *forgiveness* hadir sebagai sebuah *treatment* bagi konseli untuk menuju pemaafan, mampu berdamai dengan keadaan di masa lalu yang telah membuatnya terluka hingga dapat kembali bangkit seperti sedia kala. Dari aspek kognisi, individu dapat merekonstruksi pikiran negatif terhadap orang tuanya akibat pengalaman di masa lalu yang meninggalkan luka. Dari sisi emosi, individu juga mampu mengendalikan perasaan negatif kala menghadapi peristiwa-peristiwa masa lalu yang dianggap menyakitkan. Kemudian dari sisi interpersonal, mampu memberikan maaf terhadap orang yang menyakitinya. Melalui cara pandang konseli yang baru, emosi yang terkendali, dan perkembangan interpersonal, konseli mampu menerima rasa sakit atas

pengalaman-pengalaman pahit bersama orang tuanya yang selama ini dirasakan. Kemudian menukar rasa sakit tersebut dengan perilaku memaafkan.

Proses terapi *forgiveness* juga sekaligus dapat memberikan pengaruh positif bagi kepribadian individu, yang mau berbesar hati menerima pengalaman tidak menyenangkan sebagai suatu pembelajaran dan memberikan maaf terhadap orang yang telah menyakiti. Kesadaran moral seorang anak untuk senantiasa menghormati orang tua. Serta perbaikan spiritualitas konseli melalui perilaku memaafkan sebagai bentuk ibadah dan ketawadhuhan seorang hamba terhadap Tuhannya.

Pelaksanaan proses konseling berlangsung selama kurang lebih dua bulan dengan agenda pertemuan yang disesuaikan dengan jadwal konseli. Adapun lokasi yang ditempati selama proses konseling juga telah didiskusikan dengan konseli. Sebelum melaksanakan konseling, peneliti terlebih dahulu membangun kedekatan dengan konseli. Pembangunan *trust* terbilang cukup mudah sebab peneliti dan konseli pernah saling mengenal saat SMA. Berikut beberapa tahapan dalam proses Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo:

a. Identifikasi masalah

Kegiatan identifikasi masalah dilakukan untuk menggali permasalahan secara mendalam dari gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli. Dalam hal ini proses identifikasi masalah melibatkan konseli, ibu konseli, dan dua orang teman konseli.

1) Hasil observasi dan wawancara terhadap konseli

Dari hasil observasi dan wawancara mendalam terhadap konseli, ia mengaku tidak

mempercayai orang tuanya. Hal tersebut tidak berlangsung secara tiba-tiba, melainkan secara bertahap. Konseli pernah mengalami berbagai peristiwa yang membuat hatinya terluka. Dalam hal ini, yang menjadi pelaku pada peristiwa tidak menyenangkan tersebut adalah orang tua konseli sendiri.

Bermula pada tahun 2008 saat adik konseli lahir. Ia merasa perhatian orang tuanya terasa berbeda dengan bayi laki-laki yang baru saja dilahirkan ibunya tersebut. Konseli berujar kalau orang tuanya selalu sibuk memanjakan adiknya dan melupakan dirinya. Ia juga merasa menjadi sasaran kemarahan ibunya. Saat konseli marah terhadap adiknya yang melakukan kesalahan, ibu konseli justru memarahinya dan memberikan pembelaan kepada adiknya. Dari situ konseli merasakan adanya perbedaan perlakuan antara ia dengan adiknya saat melakukan suatu kesalahan. Apabila konseli mendapatkan kemarahan, adiknya justru memperoleh pembelaan dari orang tuanya.

Saat kelas 6 SD, ayah dan ibu konseli mulai membandingkan hasil ujian konseli dengan tetangganya yang memiliki nilai lebih tinggi. Konseli mengaku tidak suka dibandingkan. Tetapi orang tuanya hingga saat ini masih suka membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama soal akademik dan pekerjaan rumah. Ketika ditanya oleh konselor apakah hal tersebut sudah pernah dikomunikasikan dengan orang tuanya, konseli menjawab pernah. Namun menurut konseli, orang tuanya cenderung melakukan pembelaan

diri dengan mengatakan kalau apa yang mereka lakukan semata-mata demi kebaikan anaknya.

Berlanjut ketika SMP, konseli mengaku sering mendapatkan komplain dari ibunya setelah membantu menyapu, mengepel, dan mencuci piring. Sebagaimana ucapan konseli berikut ini,

“aku kalau habis nyapu, ngepel, atau cuci piring itu selalu dibilang kurang bersih. Terus diomeli kayak ‘opo iki sing dibersih kok sek akeh debune, sek berdebu! gak bersih!’ ya pokoe ada aja kata-kata gaenak yang tak dapetin. Oiya, kalau aku habis cuci piring itu piring-piring yang tadi udah tak cuci juga dicuci ulang sama ibuku. Katanya hasil cucianku itu gak bersih, jadi harus dicuci lagi. Sejujurnya tersinggung banget sih. Aku juga pernah dibilang gak bisa apa-apa. Menurut ibuku hal gampang kaya nyapu, ngepel, cuci piring aja aku gak bisa. Sedih nggak sih kalau dibilang kaya gitu? Aku merasa udah memperbaiki kesalahanku kok tapi tetep aja ada komplain.”

Dari situ konseli merasa kalau orang tuanya tidak menyambut baik dan menghargai niat serta usahanya. Sampai akhirnya konseli memutuskan untuk tak mau melakukan pekerjaan rumah lagi hingga saat ini.

Konseli mengaku sering mendapatkan pengabaian dan penolakan dari orang tuanya.

Orang tua konseli tidak memberikan tanggapan yang sesuai dengan harapan konseli. Saat konseli berbicara atau menceritakan sesuatu, orang tuanya lebih banyak diam tanpa memberikan respon apapun. Begitu pula saat konseli mengajak pergi atau meminta pendapat, konseli mendapatkan penolakan dengan alasan sibuk, capek, atau ngantuk.

Menurut konseli, terdapat satu kebohongan yang dilakukan oleh orang tuanya saat ia masih SD. Saat itu konseli yang sedang sakit merengek ingin jalan-jalan ke Tunjungan Plaza, namun orang tuanya mengatakan kalau mall tersebut baru saja terbakar. Konseli lantas merasa takut dan mengurungkan keinginannya untuk pergi kesana. Hingga suatu ketika, ia mendadak menjadi bahan tertawaan teman SMA nya setelah secara spontan mengatakan bahwa Tunjungan Plaza pernah terbakar. Saat itulah konseli baru mengetahui kalau perkataan orang tuanya yang telah diyakini sejak kecil ternyata tidak benar. Ia kecewa dan merasa dibohongi oleh orang tuanya.

Konseli sebetulnya merasa sedih, sakit hati, dan kecewa terhadap orang tuanya. Ia mengaku tidak dapat melupakan perlakuan orang tuanya yang telah membuat hatinya menjadi terluka. Semenjak mengalami peristiwa demi peristiwa menyakitkan bersama orang tuanya, emosi, pikiran, dan perilaku konseli juga berubah. Konseli memiliki banyak pikiran negatif. Ia mudah mencurigai orang tuanya sendiri. Ia sering meragukan tindakan, ucapan, dan kasih orang tuanya kepadanya. Ia takut

kalau suatu saat akan mendapatkan perlakuan menyakitkan dari orang lain. Kemudian ia harus kembali merasakan rasa sakit tersebut.

Konseli mengalami *overthinking*. Ia terus menerus memikirkan perlakuan menyakitkan yang didapatkan dari orang tuanya hingga merasa stres. Kemudian mengganggu pola makan dan istirahatnya. Ia sering kesulitan tidur dan tidak nafsu makan. Konseli menjalani kehidupannya mengalir begitu saja tanpa adanya target pencapaian di masa depan. Akan tetapi ia kerap mencemaskan kehidupannya di masa mendatang. Ia cemas memikirkan bagaimana kalau nanti ia hanya akan menjadi beban dalam keluarga.

Konseli juga merasakan kesepian. Waktunya banyak digunakan untuk mengecek sosial media justru menjadi *boomerang* bagi dirinya sendiri. Ia merasa *insecure* melihat orang-orang di sosial media yang memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan. Konseli menuturkan, “*aku kalau lihat orang-orang di sosmed itu jadi insecure. Mereka punya sesuatu yang bisa dibanggain. Lah aku apa?*”

Konseli merasa tidak memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan dari dirinya. Kemudian ia membandingkan hidupnya dengan orang lain. Konseli mengeluhkan mengapa ia yang harus mengalami perlakuan tidak menyenangkan dari orang tuanya. Sedangkan orang lain dapat merasakan kehangatan dalam keluarga. Ia iri terhadap teman-temannya yang hidup rukun, harmonis, dan bahagia bersama keluarganya. Konseli menyampaikan, “*aku pengen dapet*

pertanyaan ‘gimana hari ini? Udah ngapain aja hari ini? Apakah harimu menyenangkan?’ dari orang tuaku kayak temen-temenku yang lain.”¹⁴⁷

Konselor kemudian mengambil garis besar bahwa konseli mengalami *trust issue* akibat peristiwa bersama orang tuanya di masa lalu yang membuat hatinya terluka.

2) Hasil observasi dan wawancara terhadap ibu konseli

Dari hasil observasi dan wawancara konseli terhadap ibunya, konseli di mata ibunya adalah anak yang baik, lugu, dan tidak neko-neko. Ia lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah. Ibunya juga mengaku tidak khawatir dengan konseli karena ia paling bisa diandalkan diantara anak-anaknya yang lain. Ia sosok anak yang mandiri, dan tidak pernah membantah. Meskipun begitu, terkadang ibunya merasa kesal karena konseli tidak pernah melakukan pekerjaan rumah. Ibu konseli menuturkan bahwa konseli tidak percaya diri, sulit menyesuaikan diri dengan orang lain, jarang bergaul, dan lebih senang menyendiri di kamar. Ibu konseli turut menyinggung pola makan dan pola tidur konseli yang tidak teratur,

“dia kadang tengah malam gak tidur, paginya baru tidur sampe siang atau sore. Terus makannya juga gak teratur. Saya kalau masak itu sering gak habis soalnya paling yang makan

¹⁴⁷ Hasil wawancara dan observasi terhadap konseli tanggal 10 September 2021

cuma saya sama adiknya. Dia jarang makan. Gak tau sehari wes makan opo belum. Kadang ada makanan ditawarkan makan juga gak mau”,

Ketika ditanya mengenai perbedaan konseli dulu dan sekarang, ibunya mengatakan kalau konseli yang sekarang tidak pernah membantu ibunya melakukan pekerjaan rumah, lebih pendiam, semakin sering menyendiri di kamar dan semakin jarang berinteraksi dengan dirinya. Konselor turut memastikan kebenaran dari cerita konseli terkait kebohongan orang tuanya mengenai Tunjungan Plaza yang pernah terbakar dari sisi ibu konseli. Konselor menanyakan apakah hal tersebut benar adanya dan apa alasan ketidakjujuran ibu dan ayah konseli saat itu.

Menurut ibunya, kebohongan tersebut sengaja dilakukan demi kebaikan konseli. Saat itu konseli yang merengek meminta pergi jalan-jalan sedang dalam keadaan yang kurang sehat. Disamping itu, ibu dan ayah konseli masih kelelahan setelah sehari sebelumnya baru pulang dari luar kota. Apabila ia memberikan jawaban yang sebenarnya, konseli akan tetap merengek meminta pergi hingga menangis. Padahal saat itu konseli harus beristirahat di rumah agar kondisi kesehatannya segera membaik.

Konselor juga bertanya kepada ibu konseli terkait hukuman yang diberikan saat anaknya

berbuat salah. Ibu konseli mengatakan kalau ia biasanya langsung menegur anak-anaknya. Apa yang menurut ibunya kurang atau salah langsung diutarakan kepada anak-anaknya. Ibunya mengatakan kalau ia berusaha bersikap adil terhadap anak-anaknya. Ibu konseli sempat mengatakan kalau konseli sempat komplain kepada ibunya karena merasa dibanding-bandingkan dengan orang lain. Namun ibunya seakan mewajarkan hal tersebut. Menurut ibunya, tidak ada salahnya ketika orang tua membandingkan hasil pekerjaan anaknya dengan orang lain. Tujuannya tidak lain adalah untuk memotivasi agar anak dapat lebih giat belajar, dan dapat berkembang menjadi lebih baik lagi. Konselor kemudian bertanya, *“apakah ibu sebagai orang tua pernah merasa bersalah dengan anak-anak ibu?”* Lalu dijawab oleh ibunya kalau di mata anak-anaknya mungkin ia terkesan cerewet atau tidak sengaja memperlakukan anak-anaknya dengan kurang baik. Namun, apapun yang ia lakukan pasti tujuannya untuk kebaikan anak-anaknya. Dalam jangka waktu dekat, ibu konseli yang kini menjadi orang tua tunggal ingin agar konseli fokus kuliah. Selebihnya, ia ingin melihat konseli sukses dengan apapun yang nantinya menjadi pilihan hidup konseli.¹⁴⁸

- 3) Hasil wawancara dengan teman konseli
Konselor mewawancarai dua orang teman konseli. Satu adalah teman konseli semasa SMA

¹⁴⁸ Hasil wawancara dengan ibu konseli tanggal 10 Oktober 2021

yaitu Darma (nama samaran). Dan satunya adalah teman kepercayaan konseli yakni Budi (nama samaran). Menurut teman SMA nya, konseli adalah anak yang sabar dan suka mengalah. Namun, ia mudah mencurigai orang lain. Sehingga temannya hanya sedikit. Konseli saat SMA juga termasuk murid yang pendiam dan jarang bergaul. Ia cenderung menjaga jarak dengan orang lain.¹⁴⁹

Sedangkan, teman kepercayaan konseli yang bernama Budi (nama samaran) ternyata telah mengetahui keadaan konseli dengan orang tuanya. Ia mengatakan kalau konseli *overthinking* hingga stres, tidak nafsu makan, dan kesulitan tidur. Konseli juga sering mengeluhkan keadaannya yang disebutnya kurang. Konseli merasa *insecure* saat melihat sosial media lalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Bahkan Budi pernah menjadi sasaran perbandingan konseli. Budi menirukan ucapan konseli, “*kamu beruntung banget hidupmu enak, keluargamu harmonis, kamu pintar, punya skill, sosialmu bagus. Hmm lah aku?*”

Ia menyampaikan kalau konseli cenderung menarik diri dari lingkungan dan mudah mencurigai setiap orang termasuk orang tuanya sendiri. Menurutnya, konseli juga merasa ketakutan kalau suatu saat ia akan merasakan rasa sakit kembali dari perlakuan orang lain.

Sebagai teman dekat konseli, Budi merasa kalau konseli *over protective* terhadap dirinya.

¹⁴⁹ Hasil wawancara dengan ibu konseli tanggal 10 Oktober 2021

Konseli memantau *zenly* atau aplikasi peta *live* milik Budi, meminta Budi untuk berhati-hati dalam memilih teman, ataupun mengomentari penampilan. Ketika ditanya mengapa hal tersebut dilakukan, konseli ternyata tidak menyadari perilakunya tersebut. Menurut konseli, ia hanya menginginkan hal-hal baik bagi temannya. Ia takut kalau tiba-tiba terjadi hal-hal yang tidak diinginkan pada teman dekatnya tersebut. Konseli juga sangat perfeksionis dalam melakoni suatu pekerjaan. Ia dapat mengedit sebuah foto atau video dengan sangat detail.¹⁵⁰

b. Diagnosis

Tahapan berikutnya setelah melalui identifikasi masalah yaitu diagnosis. Dari hasil identifikasi masalah, konselor dapat mendiagnosis bahwa konseli mengalami *trust issue* terhadap orang tuanya. Permasalahan tersebut berasal dari pengalaman konseli bersama orang tuanya di masa lalu yang membebani pikirannya dan membuat ia merasa tidak nyaman hingga mempengaruhi perilakunya di masa sekarang. Terdapat beberapa poin penting yang tercatat sebagai diagnosis konselor atas penyebab permasalahan yang dialami konseli adalah:¹⁵¹

- 1) Konseli merasa mendapat perlakuan yang berbeda dengan adiknya.
- 2) Konseli merasa menjadi sasaran kemarahan orang tuanya.
- 3) Konseli dibandingkan dengan orang lain.

¹⁵⁰ Hasil wawancara dengan teman konseli tanggal 10 Oktober 2021

¹⁵¹ Hasil pertemuan dengan konseli tanggal 17 Oktober 2021

- 4) Konseli mendapatkan perkataan menyakitkan dari orang tuanya.
- 5) Konseli mendapatkan pengabaian dan penolakan dari orang tuanya.
- 6) Konseli mendapatkan *white lies* dari orang tuanya.

c. Prognosis

Prognosis menjadi tahapan konseling ketiga setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosis terhadap konseli. Setelah mengetahui problema konseli, peneliti dapat menentukan sebuah terapi yang dirasa tepat untuk membantu konseli mengendalikan *trust issue* yang dialami. Konselor memberikan terapi *forgiveness* setelah melakukan pertimbangan terhadap beberapa aspek, seperti fokus terapi *forgiveness*, kesanggupan peneliti, dan kecocokan antara permasalahan konseli dengan waktu yang dimiliki oleh peneliti.

Terapi *forgiveness* menasar pada aspek emosi, kognitif, dan interpersonal seseorang. Dalam hal ini, individu diberikan pemahaman dan diajak untuk merekonstruksi cara pandangnya. Kemudian dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan keadaan interpersonal. Sehingga individu dapat terbebas dari hal-hal negatif yang selama ini melekat pada dirinya dan berganti menjadi hal-hal yang lebih positif.¹⁵² Terapi *forgiveness* nantinya akan dilakukan dalam empat tahapan, yaitu:

- 1) Tahap pengungkapan, untuk mengungkapkan seluruh perasaan konseli yang muncul saat

¹⁵² Hasil pertemuan dengan konseli tanggal 17 Oktober 2021

berhadapan dengan peristiwa-peristiwa di masa lalu yang membuatnya terluka.

- 2) Tahap keputusan, konseli diajak untuk mengambil keputusan memaafkan yang sesuai dengan pemahaman konseli terkait perilaku memaafkan yang disampaikan oleh konselor.
- 3) Tahap tindakan, dimana konseli mulai melakukan *reframing*, belajar melepaskan emosi-emosi negatif yang dirasakan dengan menemukan sisi positif pelaku, serta fokus pada kehidupannya di masa mendatang. Berkaitan dengan proses tersebut, model pelaksanaan tindakan dalam terapi *forgiveness* dapat divariasikan sesuai dengan keadaan dan kebutuhan konseli.
- 4) Tahap pendalaman, sebagai internalisasi dari proses memaafkan yang sebelumnya sudah dilakukan oleh konseli.

d. Treatment

Terapi *Forgiveness* yang digunakan oleh konselor terhadap konseli, memiliki empat tahapan, yaitu:

- 1) Tahap pengungkapan atau *uncovering phase*

Konseli berada dalam ruangan yang sepi tanpa adanya gangguan. Konselor juga memastikan konseli dalam posisi dan kondisi yang nyaman, serta berkenan untuk mengikuti pertemuan konseling kali ini. Konseli terlebih dahulu memulai tahapan dengan membaca doa, dilanjutkan dengan latihan pernafasan untuk merilekskan tubuh dan pikirannya.

Konselor kemudian memberikan arahan kepada konseli untuk memejamkan mata. Dalam keadaan mata terpejam, konseli diminta untuk

membayangkan pengalaman masa lalu konseli bersama orang tuanya yang membuat hatinya terluka. Sambil mengingat-ingat hal tersebut, konseli dibebaskan untuk mengekspresikan seluruh emosi yang ia rasakan. Konselor mengamati konseli mulai mengernyitkan mata, berteriak, memegangi kepalanya, hingga mengepalkan kedua tangannya. Suara konseli terdengar keras mengatakan *“aku capek, kenapa se aku selalu salah di mata orang tuaku? Aku udah berusaha ngelakuin yang terbaik, tapi kenapa masih selalu dianggep kurang. Aku juga emang gak pinter kaya anak-anak yang lain. Tapi tolong hargai sedikit usahaku. Kenapa semua kemarahan seakan-akan selalu dilimpahin aku? Mbak salah, Ibu sambat ke aku. Adik salah, aku juga sing dimarahi. Giliran aku ngomong gak pernah direken. Apa aku ini emang cuman tempat salah-salahan?”*

Suara tersebut kemudian terdengar semakin lirih. Konseli menangis tersedu-sedu hingga nafasnya terengah-engah. Dengan mata yang masih terpejam, konseli mengatakan:

“Aku mohon, tolong ngertiin aku. Selama ini aku diem bukan berarti aku terima-terima aja. Aku merasa udah berusaha ngasih yang terbaik, tapi kenapa kok kayanya selalu gak bisa diterima. Aku juga gak suka lho dibanding-bandingin. Sakit rasanya dibilang gaisok ngene, gaisok ngunu. Padahal setiap orang kan beda-beda, gak bisa disamaratakan harus begini, harus begitu. Aku ya aku, orang lain ya orang lain. Namanya aku manusia juga pasti capek

daridulu ngerasain ini terus-terusan. Aku juga punya hati. Gak mungkin aku gak sedih, aku gak sakit hati, aku gak kecewa dapet perlakuan gak enak dari orang tuaku sendiri. Aku nangis sendirian di kamar, aku teriak-teriak sendiri di kamar kan kamu semua gak ada yang tau.”

Setelah konseli dipastikan sudah cukup dalam meluapkan emosinya, konselor menyilahkan konseli untuk membuka matanya, dan memberinya minum. Melihat keadaan konseli yang masih emosional, konselor lalu mengajak konseli untuk latihan pernafasan dengan menarik nafas panjang, lalu dihembuskan lewat mulut. Kegiatan tersebut bertujuan agar konseli menjadi rileks dan siap untuk mendengarkan dan menerima masukan dari konselor.

Dari tahapan ini konseli telah berhasil mengutarakan seluruh perasaan dan ketidaknyamanannya. Konselor lalu mengingatkan keterlibatan Allah SWT pada setiap permasalahan. Kemudian meyakinkan konseli bahwa ia harus mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan bijak. Salah satu caranya adalah dengan menghadapinya, bukan dengan mengabaikan, menghindar ataupun menolak. Konselor mengatakan,

“Ujian itu datangny dari Allah dan Allah juga yang akan memberikan solusi. Allah memberikan masalah untuk menguji keimanan dan ketakwaan hamba-Nya. Melalui pemberian ujian, Allah ingin menaikkan derajat kita sebagai manusia. Kita harus ingat kalau Allah

tidak akan memberikan ujian bagi hamba-Nya diluar batas kemampuan kita. Mungkin ini terasa sangat sulit untuk kamu. Mungkin kamu ingin menghindari ini semua. Tapi percayalah, orang-orang yang berhasil di luar sana adalah mereka yang mampu menghadapi permasalahannya, bukan melarikan diri dari permasalahan.”

Setelah memastikan tujuan dalam tahapan ini telah tercapai dan tidak ada pertanyaan dari konseli, konselor menutup pertemuan ini dengan membuat janji temu berikutnya.¹⁵³

2) Tahap keputusan atau *decision phase*

Tahap keputusan diawali dengan menanyakan kabar konseli. Kemudian melakukan evaluasi terhadap konseli terkait kemauan untuk menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Lalu dilanjutkan dengan memberikan pertanyaan untuk melihat respon konseli saat ditanya mengenai perilaku yang bertentangan dengan apa yang sedang ia rasakan, seperti berikut:

“seandainya suatu hari orang tua kamu menyadari kalau perilaku dan perkataannya ternyata telah membuat salah satu dari anaknya merasa terluka, kemudian mereka meminta maaf, apa kamu bisa memaafkan mereka?” lalu dijawab oleh konseli dengan nada sinis, *“gatau ya. Selama ini aku kayak udah terlalu sakit. Jadi aku belum kepikiran buat maafin mereka.”*

¹⁵³ Proses pelaksanaan konseling tanggal 30 Oktober 2021

Dari situ konselor melanjutkan percakapan dengan mengingatkan konseli bahwa setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan. Kemudian konselor memberikan pemahaman tentang perintah Allah kepada hamba-Nya untuk menjadi seorang pemaaf dan menghormati orang tua.

Konseli lalu diarahkan untuk membuat keputusan memaafkan berdasarkan pemahaman yang sudah diterima dari apa yang sudah disampaikan oleh konselor. Pada tahapan ini konseli berhasil membuat keputusan memaafkan, *“iya aku mau coba memaafkan”* kata konseli. Keputusan tersebut disambut baik oleh konselor. Konselor lalu menanyakan alasan konseli mengambil keputusan memaafkan. Pertanyaan tersebut sejatinya untuk memastikan bahwa konseli sudah mengerti dengan penjelasan konselor sebelumnya. Disamping itu, konseli harus meyakini kalau keputusan yang sudah diambil adalah keputusan yang tepat, dapat bermanfaat bagi dirinya, dan dapat memperbaiki hubungannya dengan orang tuanya yang sempat memburuk. Seperti yang disampaikan oleh konseli berikut ini:

“Aku pengen coba memaafkan. Selama ini aku gak pernah kepikiran buat maafin orang tuaku. Tapi pas minggu kemarin sama hari ini diingetin lagi kaya jadi mikir aja oh ternyata sesimpel memaafkan itu Allah suka banget ya, sampe dengan memaafkan orang lain aja bisa jadi salah satu pintu surga buat kita. Yaudah. Lagipula aku juga pengen hidup lebih tenang.

*Aku capek soalnya kalau gini terus. Apalagi hubunganku sama orang tuaku biar bisa lebih enak lah”, kata konseli.*¹⁵⁴

3) Tahap tindakan atau *work phase*

Pertemuan dengan jadwal tahap tindakan ini diawali dengan berdoa dan menanyakan kabar konseli terlebih dahulu. Setelah itu masuk pada evaluasi keadaan konseli terkait pertemuan sebelumnya. Konseli diajarkan untuk melakukan *reframing*. Konseli akan diajak untuk melihat permasalahan dari sudut pandang orang tuanya. Konseli diminta untuk membayangkan dirinya berada di posisi orang tuanya. Ia diajak untuk menebak kira-kira apa motif orang tuanya sampai melakukan hal-hal yang dapat membuat ia sakit hati. Konseli secara spontan mengatakan,

“kalau aku memposisikan diriku sebagai orang tua, pasti aku bakal ngasih yang terbaik buat anak-anakku. Aku pasti akan jadi sahabat buat mereka. Aku juga bakal kerja keras memenuhi apa yang mereka butuhkan. Hmm selama ini bapakku kerja sampai kadang harus nginep di luar kota. Ibuku ngurusin urusan di rumah. Seandainya aku jadi mereka, pulang ke rumah pasti udah capek. Kalau lihat rumah masih risih, cucian numpuk, masih harus masak, harus ini harus itu. Wih gila pasti otakku gak karu-karuan. Belum lagi nanti kalau ada masalah.”

¹⁵⁴ Proses pelaksanaan konseling tanggal 6 November 2021

Konseli menghela nafas panjang. Ia mengatakan kalau pada keadaan fisik yang kurang baik, emosi seseorang akan mudah terpancing. Ia lalu membayangkan saat bertemu dengan anaknya, hal tersebut akan memicu respon-respon yang kurang mengesankan. Seperti tidak sengaja melontarkan kalimat negatif, berbicara dengan nada tinggi, mengabaikan pembicaraan atau menolak suatu permintaan. Konseli merasa ketika ia sebagai orang tua yang berbuat salah terhadap anaknya, kesalahan tersebut murni adalah bentuk ketidaksengajaan yang bermuara pada tujuan untuk kebaikan anak. Konselor lalu memberikan respon terhadap jawaban konseli, *“hmmm begitu ya. Bagus. Kamu sudah bisa memposisikan dirimu sebagai orang tua. Tapi bukankah hal-hal yang kamu sebutkan tadi juga bisa terjadi pada orang tuamu?”*, kata konselor. Dengan nada lirih konseli menjawab, *“hmmm iya juga sih”*.

Konselor kembali menegaskan bahwa setiap orang tua menginginkan yang terbaik bagi anaknya. Namun terkadang pada praktiknya mungkin tidak sesuai dengan keinginan ataupun karakter anak. Sehingga tak jarang membuat anak merasa tidak nyaman atau bahkan menangkap maksud yang berbeda dengan maksud orang tua yang sebenarnya.

Berikutnya, konselor meminta konseli untuk mengingat kembali kebaikan dan pengorbanan orang tuanya selama ini. Mata konseli kemudian nampak berkaca-kaca. Ia menceritakan kenangan masa lalu bersama

Almarhum Ayahnya. Dahulu sebelum ayah konseli meninggal, ayahnya yang selalu datang untuk mengambil rapotnya. Ayahnya juga yang mengajarkan konseli mengendarai sepeda motor dan mobil. Sambil menangis, konseli menceritakan ketegaran ibunya disaat sang ayah meninggal dan harus menghadapi segala sesuatu sendirian. Ia juga menceritakan kerja keras orang tuanya dalam menjalani usaha sol sandal dan sepatu tetapi justru harus berakhir di tahun 2020 akibat pandemi Covid-19. Dari situlah konseli diingatkan untuk bijaksana dalam menyikapi kekhilafan orang tua yang tak sebanding dengan pengorbanan yang sudah mereka berikan. Konseli terdiam sejenak lalu menangis. Ia merasa kalau selama ini ia terlalu fokus pada kesalahan yang dilakukan oleh orang tuanya, dan melupakan pengorbanan yang sudah orang tuanya lakukan sejak ia kecil hingga saat ini.

Setelah konseli dirasa cukup tenang, perlahan ia disadarkan tentang potensi yang dimiliki. Konseli disadarkan bahwa sebagai manusia, ia memiliki potensi yang dapat dimaksimalkan. Berkaitan dengan hobi fotografi dan kegemarannya dalam berdagang, konselor memberikan apresiasi, dukungan, serta dorongan agar konseli dapat terus mengasah dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan yang dimiliki. Konseli diminta untuk fokus terhadap dirinya sendiri. Konseli diberikan dorongan untuk menjadi pribadi yang optimis dan bersemangat dalam menjalani kehidupan, membangun masa depan yang cerah, dan

meninggalkan pengalaman pahitnya di masa lalu sebagai suatu pembelajaran, *“Saat ini kamu harus fokus membangun masa depan. Masa lalu cukup ada sebagai suatu pembelajaran. Bagaimana caranya kamu bisa melangkah ke depan sedangkan kamu sendiri belum menuntaskan masa lalumu?”*

Berikutnya, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk mulai membiasakan diri membaca Surah Al-Ikhlas setiap merasa jengkel karena teringat pengalaman tidak menyenangkan bersama orang tuanya. Surah Al-Ikhlas ini dibaca sebagai penerimaan rasa sakit atas peristiwa yang sudah terjadi di masa lalu. Surah Al-Ikhlas dipilih karena didalamnya menjelaskan tentang makna ke-Esaan Allah SWT. Melalui Surah Al-Ikhlas, individu dapat menyadari keberadaan Allah yang menjadi tempat untuk meminta segala sesuatu dan tidak bisa ditandingi oleh apapun sekaligus. Selain itu, perilaku memaafkan juga berkaitan dengan keikhlasan seseorang dalam menerima rasa sakit yang dibalas dengan hadiah pemaafan.

Bersamaan dengan tugas tersebut, konseli yang mengalami kesulitan tidur dan tidak nafsu makan karena stres dan *overthinking*, diberikan tugas lain untuk membiasakan diri makan setidaknya dua kali dalam sehari di ruang makan dan tidur sebelum pukul 22.00 malam. Dengan pemberian tugas mengatur pola makan dan istirahat tersebut, diharapkan gejala yang dialami konseli akibat *trust issue* dapat dikendalikan. Dengan tugas makan di ruang makan tersebut, konseli dapat mengurangi

intensitasnya berada di kamar dan membangun kembali interaksinya dengan orang tua dan anggota keluarganya yang lain guna perbaikan hubungan diantara mereka. Kedua tugas tersebut juga sekaligus dapat meminimalisir kesempatan konseli untuk stres memikirkan permasalahan yang dialami serta tidak merasa kesepian. Serta membantu konseli untuk mempraktikkan pemahamannya terkait perilaku menghormati orang tua dan menjadi seorang pemaaf.¹⁵⁵

4) Tahap pendalaman atau *deepening phase*

Tahapan pendalaman adalah tahapan internalisasi atau penanaman nilai-nilai positif dari perilaku memaafkan yang sudah dilakukan oleh konseli. Sebelumnya, konselor melakukan evaluasi terlebih dahulu terhadap perubahan dan perkembangan perilaku konseli berkaitan dengan penjelasan dan tugas-tugas pada pertemuan sebelumnya. Baru kemudian dilanjutkan dengan melakukan eksplorasi terhadap pengalaman dan kesan yang dirasakan oleh konseli selama mengikuti proses treatment terapi *forgiveness*. Dari situlah konselor bersama konseli berdiskusi dalam rangka meneladani pengalaman positif tersebut sebagai nilai-nilai yang bisa ditanamkan di kehidupan sehari-hari.¹⁵⁶

e. Evaluasi dan *Follow Up*

¹⁵⁵ Proses pelaksanaan konseling tanggal 13 November 2021

¹⁵⁶ Proses pelaksanaan konseling tanggal 21 November 2021

Kegiatan evaluasi dilakukan pada setiap pertemuan selama treatment terapi *forgiveness*. Evaluasi pada setiap tahapan treatment tersebut bertujuan untuk melihat keadaan konseli sepanjang pertemuan. Hasil evaluasi yang diperoleh kemudian diakumulasikan dalam tabel rencana perubahan perilaku yang sebelumnya sudah dibuat oleh konselor.¹⁵⁷

Tabel 4.1
Evaluasi rencana perubahan perilaku

No	Indikator	Skala		
		1	2	3
1	Berpikir positif			√
2	Berpikir rasional			√
3	Makan dan istirahat teratur		√	
4	Optimis terhadap masa depan			√
5	Menyadari potensi yang dimiliki			√
6	Fokus terhadap diri sendiri			√

Keterangan :
1 = kurang baik
2 = cukup baik
3 = sangat baik

¹⁵⁷ Proses pelaksanaan konseling tanggal 4 Desember 2021

Konselor melihat kesungguhan konseli dalam melaksanakan proses konseling telah menghasilkan perubahan perilaku yang cukup signifikan pada keadaan konseli. Secara keseluruhan, hampir seluruh tugas yang diberikan oleh konselor pada tahapan treatment telah dilaksanakan dengan baik oleh konseli. Kemudian dilakukan tahapan *follow up* sebagai tindak lanjut dari hasil evaluasi yang sudah dilakukan. Pada tahapan ini, konselor melakukan *home visit* ke rumah konseli. Konseli mulai menyusun rencana-rencana berkaitan dengan perbaikan komunikasi bersama orang tua dan rencana masa depannya. Kemudian berkomitmen untuk melakukan hal-hal tersebut. Tak lupa konselor juga memberikan pengertian dan pemahaman mengenai hambatan-hambatan yang ditemui konseli.

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo

Bagian ini akan memaparkan hasil dari proses Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo. Dari proses konseling diketahui bahwa konseli sebelumnya memiliki pikiran negatif terhadap orang tuanya. Ia mudah mencurigai orang lain, termasuk orang tuanya sendiri. Ia juga takut akan kembali mengalami peristiwa menyakitkan dari orang lain. Seperti dalam ungkapannya

“Aku bisa curiga sama hampir setiap orang. Aku juga curiga apa yang dilakuin atau diomongin orang tuaku

itu beneran atau cuman pura-pura yah. Aku ragu sih mereka sebenarnya sayang atau nggak sama aku.”

“Aku takut mengalami kejadian gaenak dari orang lain. Aku takut kalau nanti aku bakal disakiti lagi. Terus aku harus ngerasain lagi rasa sakit yang selama ini udah tak rasain.”

Setelah proses konseling dilaksanakan, cara pandang konseli terhadap orang tua dan masalahnya perlahan mulai berubah. Konseli dapat berpikir lebih positif dan rasional baik dari sudut pandang masalah ataupun pelaku. Konseli menyampaikan,

“Karena aku udah ngerasain sakitnya dapet respon gak enak, aku gak pengen nyakitin orang tuaku yang udah besarin aku dari kecil. Meskipun selama ini perlakuan mereka bikin aku sakit hati, tapi aku yakin dan percaya kalau mereka pasti pengen ngasih yang terbaik buat anaknya. Aku aja yang selama ini lupa sama pengorbanan mereka ke aku karena terlalu fokus mikirin kesalahan mereka. Mau gimanaapun, sebagai anak aku harus tetep percaya, hormat, dan memaafkan kesalahan mereka. Aku juga gak boleh ketriggerr sama masa lalu yang bisa jadi halangan buat aku untuk bisa berkembang.”

Proses konseling islam dengan terapi *forgiveness* juga dapat mengubah konseli yang awalnya mengalami *overthinking* akibat perilaku dan perkataan orang tuanya. Sebelumnya, konseli mengatakan:

“Aku terus-terusan kepikiran sama apa yang udah mereka lakuin. Itu yang kadang bikin aku stres sendiri sampe gak bisa tidur, gak nafsu makan”

“Aku menjalani kehidupanku ya ngalir gitu aja. Aku gaada target besok ngapain, harus dapet apa, gak ada. Tapi aku juga gak tenang mikirin kehidupanku nanti, gimana kalau ternyata nanti aku gak bisa sukses, apa aku akan jadi beban keluarga seterusnya?”

Dilihat dari pernyataan-pernyataan konseli sebelum proses konseling, konseli mengalami *overthinking* hingga stres. Kemudian pola makannya terganggu dan menjadi kesulitan tidur. Ia juga cemas terhadap peristiwa yang belum terjadi. Setelah diberikan stimulus, konseli dapat menemukan makna dan tujuan hidupnya yang baru. Yang penuh keoptimisan dalam memandang masa depan. Konseli juga perlahan mulai dapat mengontrol jam tidurnya. Konseli juga sudah mulai makan di ruang makan. Meskipun pola makannya belum teratur. Seperti yang disampaikan oleh konseli berikut ini:

“masa depanku masih panjang. Aku gak boleh kepikiran masa lalu terus. Aku gak boleh stuck disini. Aku yakin bisa banggain keluargaku dan bisa jadi contoh yang baik buat adikku.”

“aku sekarang udah sering tidur jam 10 atau kurang dari jam 10 malam, terus udah makan di ruang makan tapi belum bisa rutin setiap hari. Jadi kadang sehari makan satu kali, kadang dua kali, kadang gak ambil

makan sama sekali, gak tentu soalnya kadang males ambil atau gak kerasa laper.”

Ibu konseli turut menyampaikan hal yang sama seperti yang disampaikan oleh konseli. Ibunya beberapa kali melihat konseli makan di ruang makan. Pada beberapa kesempatan ibunya juga mendapati konseli sudah tertidur pada sekitar pukul 9 malam.

“beberapa hari ini saya lihat dia turun, terus makan di ruang makan. Tapi saya juga gak lihat setiap hari. Terus beberapa kali ini saya sering keatas buat ngecek adiknya, pas saya buka kamarnya eh kok tumben anaknya udah tidur”

Menurut temannya, Darma, konseli saat ini tampak lebih bahagia dengan raut wajah yang berseri-seri. Konseli seperti memiliki energi dan semangat baru dalam menjalani kehidupannya.

“kalau tak liat-liat kayaknya dia sekarang lebih happy. Auranya kayak lebih keluar gitu. Kalau biasanya kan wajahnya asem murung gitu. Sekarang jadi lebih hidup. Kayak lebih ada energinya, ada semangatnya buat hidup.”

Kesepian juga sebelumnya turut dirasakan oleh konseli, hingga merasa insecure dan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain. Sebagaimana penuturan konseli,

“aku kalau lihat orang-orang di sosmed itu jadi insecure. Mereka punya sesuatu yang bisa dibanggain. Lah aku apa?”

“kenapa se kok aku yang dapet perlakuan gaenak dari orang tuaku sendiri? Sedangkan orang lain bisa hidup rukun, harmonis, deket sama orang tuanya, bahagia sama keluarganya. Aku gak pernah ngerasain keluarga yang hangat itu gimana se. Aku juga pengen kayak temen-temenku yang lain, ditanyain orang tuanya ‘bagaimana dengan hari ini? Sudah melakukan apa saja hari ini? Apakah harimu menyenangkan?’ Tapi bahkan sampai hari ini aja aku gak pernah dapet pertanyaan kaya gitu dari orang tuaku.”

Dari proses konseling yang telah dilalui oleh konseli, ia menyadari kalau setiap orang memiliki potensi yang bisa dikembangkan, termasuk dirinya. Konseli telah menyadari potensinya dan merasa sudah harus fokus terhadap diri sendiri. Ia mengaku saat ini memilih untuk fokus memperbaiki hubungannya dengan orang tua, keluarga, dan orang-orang disekitarnya. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh konseli,

“ternyata selama ini aku punya potensi yang gak jauh-jauh dari hobi dan kesenanganku buat motret sama jualan. Sekarang aku tak fokus sama kehidupanku sendiri dulu. Aku mau membangun dan memperbaiki hubunganku sama orang tua, keluarga, temen-temen, dan orang-orang yang ada di sekelilingku.”

Teman dekat konseli juga menyadari hal tersebut. Ia merasa kalau intensitas mengeluh konseli lebih jarang dibandingkan sebelumnya. Konseli juga disebut lebih visioner karena banyak membahas atau meminta

pendapat terkait rencana masa depannya. Temannya menyampaikan,

“Dia sekarang jadi lebih sering curhat, minta pendapat atau ngomongin soal masa depannya, cita-citanya, rencananya. Kayak lebih visioner gitu. Jadi udah nggak terlalu ngeluh banget kaya dulu. Udah lumayan berkurang.”

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan hasil temuan dari proses Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo. Bagian ini memungkinkan konselor untuk menjelaskan berhasil atau tidaknya proses konseling terapi *forgiveness* bagi permasalahan *trust issue* yang dialami oleh seorang anak di Sidoarjo terhadap orang tuanya. Serta membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah proses konseling. Dalam hal ini, konselor akan membahas hasil temuan yang mencakup dua aspek berikut:

1. Perspektif Teori

Konselor akan mendeskripsikan, menganalisis proses dan hasil dari Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo.

- a. Analisis Proses Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak terhadap Orang Tua di Sidoarjo

Proses konseling islam dengan terapi *forgiveness* untuk mengendalikan *trust issue* seorang

anak terhadap orang tua di Sidoarjo dilaksanakan dalam lima tahapan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, serta evaluasi dan follow up. Dalam analisis proses Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak terhadap Orang Tua di Sidoarjo akan diuraikan operasional teori konseling dengan informasi yang ada di lapangan dalam sebuah tabel berikut.

Tabel 4.2
Analisis data perbandingan antara teori dengan data di lapangan

No	Teori	Data di Lapangan
1	Identifikasi masalah, untuk menggali permasalahan secara mendalam dari gejala yang nampak.	Dari hasil observasi dan wawancara konselor terhadap konseli, diperoleh informasi bahwa permasalahan konseli mencakup tiga hal, yaitu: 1. Konseli memiliki pikiran negatif terhadap orang tuanya. a. Pikiran negatif konseli terhadap orang tuanya → mudah mencurigai orang lain → memiliki sedikit teman, sulit menyesuaikan diri dengan orang lain. b. Pikiran negatif konseli → khawatir kalau orang lain akan menyakitinya dan membuatnya kembali merasakan peristiwa tidak

		menyenangkan → menarik diri dari lingkungan → menjaga jarak dengan orang lain. 2. Konseli mengalami <i>overthinking</i>. a. <i>Overthinking</i> → stres → tidak nafsu makan, kesulitan tidur. b. <i>Overthinking</i> → cemas terhadap masa depan atau hal-hal yang belum terjadi → <i>over protective</i>, perfeksionis. 3. Konseli merasa kesepian. a. Kesepian → <i>insecure</i> → pesimis, jarang bergaul. b. Kesepian → membandingkan diri dengan orang lain → minder, suka mengeluh.
2	Diagnosis, untuk menetapkan faktor-faktor penyebab permasalahan.	Dari hasil identifikasi masalah, konselor dapat menentukan diagnosis atas permasalahan yang dialami konseli. Beberapa poin yang tercatat sebagai diagnosis terhadap penyebab permasalahan yang dialami oleh konseli adalah: 1. Konseli merasa diperlakukan berbeda dengan adiknya.

		2. Konseli merasa menjadi sasaran kemarahan orang tuanya 3. Konseli dibandingkan dengan orang lain. 4. Konseli mendapatkan perkataan menyakitkan dari orang tuanya. 5. Konseli mendapatkan pengabaian dan penolakan dari orang tuanya. 6. Konseli mendapatkan <i>white lies</i> dari orang tuanya.
3	Prognosis, untuk memutuskan terapi yang sesuai dengan permasalahan.	Upaya yang digunakan oleh konselor untuk mengatasi permasalahan konseli adalah melalui tahapan konseling islam dengan terapi <i>forgiveness</i>. Kombinasi konseling islam dengan terapi <i>forgiveness</i> digunakan untuk mengendalikan perilaku <i>trust issue</i> yang dialami oleh konseli terhadap orang tuanya. Terapi <i>forgiveness</i> menyasar pada aspek emosi, kognitif, dan interpersonal seseorang. Dalam hal ini, konseli diberikan pemahaman dan diajak untuk merekonstruksi cara pandangnya. Kemudian dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan interpersonal individu. Sehingga individu

		dapat sampai pada hal-hal yang lebih positif.
4	Treatment, merupakan proses pemberian bantuan.	Pelaksanaan terapi <i>forgiveness</i> yang diberikan oleh konselor terhadap konseli dibagi dalam empat tahapan, yaitu: 1. Tahap pengungkapan Konseli diajak untuk berdoa kemudian melakukan latihan pernafasan untuk merilekskan tubuh dan pikirannya. Kemudian diminta untuk memejamkan mata. Dan membayangkan pengalaman masa lalu konseli bersama orang tuanya yang membuat hatinya terluka. Konseli dibebaskan untuk mengekspresikan seluruh emosi yang dirasakan. Konseli kembali diajak untuk melatih pernafasannya guna merilekskan diri agar siap mendengarkan dan menerima masukan dari konselor. Konselor lalu mengingatkan keterlibatan Allah SWT pada setiap permasalahan. Kemudian diyakinkan bahwa ia harus mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan bijak. Salah satu caranya adalah dengan menghadapi

		permasalahannya, bukan dengan mengabaikan, menghindar ataupun menolak. Konseli sudah mampu mengikuti tahapan pengungkapan ini dengan baik. Pada saat mengungkapkan emosinya, konseli sempat mengernyitkan mata, berteriak, memegangi kepalanya, mengepalkan kedua tangannya, hingga menangis. Konseli juga telah berhasil mengutarakan seluruh perasaan dan ketidaknyamanan yang dirasakan. Selain itu, konseli telah bersedia untuk mendengarkan dan mempertimbangkan informasi yang diberikan oleh konselor berkaitan dengan keterlibatan Allah dan menghadapi suatu permasalahan. 2. Tahap keputusan Setelah menanyakan kabar, terlebih dahulu dilakukan evaluasi terkait pertemuan minggu lalu. Dalam hal ini konseli mempertimbangkan apakah ia akan membiarkan
--	--	--

		masalah ini berlarut-larut atau menghadapinya. Dilanjutkan dengan pemberian pertanyaan untuk melihat respon konseli saat ditanya mengenai perilaku yang bertentangan dengan apa yang sedang ia rasakan. Konselor melanjutkan percakapan dengan mengingatkan konseli bahwa setiap orang, termasuk orang tua pasti pernah melakukan kesalahan. Namun Allah SWT telah memerintahkan hamba-Nya untuk menghormati orang tua dan menjadi seorang pemaaf. Kemudian diarahkan untuk membuat keputusan memaafkan yang didasari atas pemahaman konseli terhadap apa yang sudah disampaikan oleh konselor. Pada tahapan ini konseli berhasil membuat keputusan memaafkan. Konseli juga telah menerima penjelasan konselor terkait perilaku menghormati dan memaafkan orang tua. Konseli memahami kalau perilaku memaafkan begitu disenangi oleh Allah SWT. Ia memilih mengambil keputusan memaafkan karena
--	--	--

		lelah berada dalam ketidaknyamanan yang selama ini dirasakan. Ia ingin hidupnya dapat lebih tenang dan hubungannya dengan orang tuanya dapat membaik. 3. Tahap tindakan Mulanya, konselor melakukan evaluasi kepada konseli berkaitan dengan hasil pada pertemuan sebelumnya. Konseli mengambil keputusan untuk memaafkan dan memahami bahwa ia dapat memperoleh keuntungan dari perilaku memaafkan tersebut. Konseli lalu diajak melakukan <i>reframing</i> untuk melihat permasalahan dari sudut pandang orang tuanya. Kemudian diajak untuk mengingat kebaikan orang tuanya. Lalu diberikan pengertian untuk bijaksana dalam menyikapi kekhilafan orang tua yang tak sebanding dengan pengorbanan yang sudah mereka berikan. Konseli lalu disadarkan terhadap potensi yang dimiliki dan diberikan dorongan untuk menjadi pribadi yang optimis dan
--	--	---

		bersemangat dalam menjalani kehidupan, membangun masa depan yang cerah, dan meninggalkan pengalaman pahitnya di masa lalu sebagai suatu pembelajaran. Konselor kemudian memberikan tugas kepada konseli untuk membaca Surah Al-Ikhlas setiap kali merasa jengkel. Surah Al-Ikhlas ini dibaca sebagai penerimaan atas rasa sakit dari peristiwa yang sudah terjadi di masa lalu. Surah Al-Ikhlas dipilih karena didalamnya mengandung makna ke-Esaan Allah SWT. Melalui surah Al-Ikhlas, individu dapat menyadari keberadaan Allah yang tidak bisa ditandingi oleh apapun. Allah sebagai tempat untuk meminta segala sesuatu. Termasuk keinginan konseli agar perilaku orang tuanya berubah menjadi lebih baik, ia dapat merasakan ketenangan dalam hidupnya dan hubungan konseli dengan orang tuanya dapat membaik. Disamping itu, perilaku memaafkan juga berkaitan dengan keikhlasan seseorang
--	--	--

		dalam menerima rasa sakit yang dibalas dengan hadiah pemaafan. Konselor juga memberikan tugas untuk membiasakan diri tidur sebelum pukul 22.00 malam dan makan di ruang makan setidaknya dua kali dalam sehari. Tujuan pemberian tugas tersebut adalah untuk mengendalikan stres dan <i>overthinking</i> melalui gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli. Kedua tugas tersebut diberikan karena konseli mengalami kesulitan tidur dan tidak nafsu makan karena stres dan <i>overthinking</i>. Dengan mengatur pola makan dan istirahat tersebut, konseli dapat mengurangi intensitasnya berada di kamar dan membangun kembali interaksinya dengan orang tua dan anggota keluarganya yang lain guna perbaikan hubungan diantara mereka. Kedua tugas tersebut juga sekaligus dapat meminimalisir kesempatan konseli untuk stres memikirkan permasalahan yang dialami serta tidak
--	--	--

		merasa kesepian. Pada tahapan ini konseli berhasil melaksanakan setiap prosesnya dengan baik. Konseli mulai dapat merasionalkan pikirannya dengan melihat permasalahan dari sudut pandang orang tuanya. Ia berpikir kalau orang tua tidak akan secara sengaja menyakiti hati anaknya. Konseli juga menyadari kalau selama ini ia terlalu fokus pada kesalahan orang tuanya, dan melupakan kebaikan serta pengorbanan orang tuanya. 4. Tahap pendalaman Tahap pendalaman dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai positif dari proses terapi <i>forgiveness</i>. Evaluasi pemahaman dan tugas-tugas konselor terhadap konseli pada pertemuan sebelumnya juga harus dilakukan terlebih dahulu. Konseli dalam hal ini berhasil merasionalkan pikirannya dengan memiliki cara pandang yang berbeda terhadap masalah <i>trust issue</i> yang sedang ia hadapi, menyadari kalau dirinya terlalu fokus pada kesalahan
--	--	--

		orang tuanya hingga menutupi kebaikan dan pengorbanan orang tua. Konselor mengeksplorasi pengalaman dan kesan yang dirasakan oleh konseli selama mengikuti proses terapi <i>forgiveness</i>. Pada tahap ini konseli menyadari bahwa keberadaan manusia tidak dapat dilepaskan dari permasalahan. Baik sebagai individu yang mengalami masalah ataupun yang dipermasalahkan. Namun kehidupan harus tetap harus berjalan. Sehingga masalah yang datang silih berganti juga harus selalu dihadapi. Sebagai muslim hendaknya menjalankan anjuran dari Allah SWT. Apalagi pengorbanan orang tua sebagai sosok yang selalu merawat, menjaga, dan melindungi anak selama di dunia tidak akan dapat terhapuskan hanya dengan kekhilafan kecil sebagai suatu ketidaksengajaan orang tua terhadap anak. Setiap manusia memiliki potensi yang dapat dibanggakan, termasuk dirinya. Dan masa
--	--	---

		lalu yang menyakitkan tidak boleh menjadi halangan untuk menuju masa depan yang cerah. Dilanjutkan dengan diskusi dalam rangka meneladani pengalaman positif tersebut sebagai nilai-nilai yang bisa ditanamkan di kehidupan sehari-hari.
5	Evaluasi dan <i>Follow Up</i>	Evaluasi dilakukan pada setiap pertemuan selama treatment terapi <i>forgiveness</i> untuk melihat perkembangan konselor sebelum dan sesudah proses konseling dilaksanakan. Secara keseluruhan, hampir seluruh rencana perubahan perilaku konseli seperti mampu berpikir positif, rasional, istirahat secara teratur, optimis terhadap masa depan, menyadari potensi yang dimiliki, dan fokus terhadap diri sendiri dapat dilaksanakan oleh konseli dengan baik. Dari tahap tindakan, konseli berhasil melaksanakan tugas rumah yang diberikan. Diantara perubahan perilaku tersebut, konseli hanya belum memiliki pola makan yang teratur. Yang pertama, konseli berhasil untuk tidur kurang dari pukul 22.00 malam. Ia juga sudah makan di ruang makan. Namun, konseli masih

		merasa kesulitan untuk melakukan hal tersebut secara teratur. Sehingga tujuan dari pemberian tugas tersebut agar konseli dapat mengurangi intensitasnya untuk mengurung diri di kamar sehingga diharapkan mampu meminimalisir konseli untuk memikirkan permasalahannya secara terus menerus belum dapat tercapai secara baik. Kemudian pada tahapan <i>follow up</i>, konselor melakukan <i>home visit</i> ke rumah konseli. Konseli mulai menyusun rencana-rencana perbaikan komunikasi bersama orang tua dan rencana masa depannya. Kemudian berkomitmen untuk melakukan hal tersebut. Konselor juga memberikan pengertian dan pemahaman berkaitan dengan hambatan-hambatan yang ditemui konseli.
--	--	--

Dari tabel diatas, diketahui bahwa treatment terapi *forgiveness* dimulai dari tahap pengungkapan dengan cara memejamkan mata, membayangkan pengalaman menyakitkan bersama orang tua, mengungkap seluruh emosi yang dirasakan oleh konseli, kemudian diarahkan untuk menghadapi permasalahan. Lanjut pada tahap keputusan konseli diberikan pertanyaan "seandainya", diberikan

pemahaman terkait perintah Allah untuk menghormati orang tua dan menjadi seorang pemaaf, *open questioning* terkait pemahaman konseli terhadap penjelasan dari konselor, kemudian diarahkan untuk membuat keputusan memaafkan sesuai dengan pemahaman yang diperoleh sebelumnya. Pada tahap berikutnya yaitu tahapan tindakan sebagai proses memaafkan yang sesungguhnya, konseli diajak untuk melihat permasalahan dari sudut pandang orang tua sebagai pelaku, mengingat kebaikan dan pengorbanan orang tua, bijaksana dalam menyikapi kekhilafan yang tidak sebanding dengan pengorbanan orang tua, penyadaran potensi, didorong untuk optimis dan fokus terhadap masa depan, serta pemberian tugas rumah bagi konseli untuk membaca surah Al-Ikhlâs setiap merasakan jengkel sebagai penerimaan rasa sakit atas kenyataan yang telah terjadi. Terakhir adalah tahap pendalaman sebagai internalisasi atas treatment yang sudah dilakukan dimana terjadi penanaman nilai-nilai positif dari proses terapi *forgiveness*.

- b. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo

Pada analisis hasil Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo, akan disajikan perbandingan keadaan konseli pada sebelum dan sesudah dilaksanakan proses konseling.

Tabel 4.3

Fenomena konseli sebelum dan sesudah proses konseling

Target	Konseli sebelum proses konseling	Konseli sesudah proses konseling
Berpikir positif	Konseli memiliki pikiran negatif kemudian meragukan perkataan, perilaku dan kasih sayang dari orang tuanya.	1. Konseli menganggap bahwa perlakuan dan perkataan orang tuanya didasari atas ketidaksengajaan dan untuk tujuan kebaikan. 2. Konseli tidak ingin orang tuanya merasakan rasa sakit seperti yang telah ia rasakan. 3. Konseli menganggap bahwa bagaimanapun keadaannya, ia sebagai anak harus tetap mempercayai, menghormati, dan memaafkan orang tua apabila memiliki kesalahan.
Berpikir rasional	Konseli memiliki pikiran negatif kemudian merasa takut akan kembali mendapatkan	Konseli menganggap kalau pengalaman masa lalunya tidak boleh menghalangi dirinya untuk

	peristiwa menyakitkan dari orang lain, menarik diri dari lingkungan, dan menjaga jarak dengan orang lain.	berkembang.
Makan dan istirahat secara teratur	Konseli <i>overthinking</i> hingga merasa stres, tidak nafsu makan, dan kesulitan tidur.	1. Konseli tidur malam antara pukul 20.00 WIB hingga pukul 22.00 WIB 2. Konseli belum dapat makan di ruang makan secara teratur sesuai dengan tugas yang diberikan oleh konselor sehingga masih cenderung memiliki banyak kesempatan untuk memikirkan permasalahannya.
Optimis terhadap masa depan	Konseli <i>overthinking</i> hingga merasa cemas memikirkan bagaimana jika nanti ia hanya akan menjadi beban dalam keluarganya.	Konseli menganggap bahwa masa depannya masih panjang. Ia yakin dapat membanggakan orang tuanya dan memberikan contoh yang baik bagi adiknya.
Menyadari potensi	Konseli merasa kesepian hingga	Konseli telah menyadari dan

yang dimiliki	sering merasa <i>insecure</i> saat melihat sosial media, ia merasa tidak memiliki sesuatu yang bisa dibanggakan dari dirinya.	menjadi lebih percaya diri dengan potensi yang dimiliki berkaitan dengan hobinya di bidang fotografi dan kegemarannya dalam berniaga.
Fokus terhadap diri sendiri	Konseli merasa kesepian kemudian mengeluh dan membandingkan kehidupan keluarganya yang dianggap tidak harmonis dengan kehidupan temannya atau orang lain yang terlihat harmonis.	1. Konseli fokus memperbaiki hubungannya dengan orang tua, keluarga, dan orang-orang disekitarnya. 2. Teman dekat konseli mengatakan kalau intensitas mengeluh konseli telah berkurang dibandingkan sebelumnya, dan konseli tampak visioner dengan banyaknya pembicaraan terkait rencana masa depannya.

Dari tabel tersebut dapat di ketahui bahwa konseling islam dengan terapi *forgiveness* dikatakan mampu dan berhasil untuk mengendalikan *trust issue*. Sebagaimana dibuktikan dalam tabel diatas

bahwa terdapat perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli pada saat sebelum dan setelah pelaksanaan konseling. Sebelum pelaksanaan proses konseling, terdapat kesesuaian antara perilaku konseli dengan tanda-tanda *trust issue* menurut Benet, Sri Wulan dkk, dan Sarah Regan. Dan setelah pelaksanaan proses konseling, perilaku *trust issue* yang dialami oleh konseli terhadap orang tuanya menjadi lebih terkendali dengan keberhasilan perubahan perilaku konseli yang telah mampu berpikir positif dan rasional, memiliki pola istirahat yang baik, optimis terhadap masa depan, menyadari potensi yang dimiliki, dan fokus pada dirinya sendiri.

2. Perspektif Islam

Manusia sebagai hamba Allah tidak luput dari berbagai ujian. Ujian yang hadir juga turut mendatangkan rahmat dari Allah SWT. Namun, seringkali ketika ditimpa ujian atau musibah, manusia malah sibuk mengeluh. Di bawah ini bunyi QS. Muhammad ayat 31 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجْتَهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَنَّكُمْ أَخْبَارَكُمْ ۝

Artinya : *"Dan sesungguhnya kami benar-benar akan menguji kamu agar kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu, dan agar kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwalmu."* (QS. Muhammad : 31)¹⁵⁸

Ayat diatas jelas menyatakan bahwa Allah memiliki alasan untuk menguji hamba-Nya. Boleh jadi melalui ujian yang Allah berikan menjadi sebuah ladang

¹⁵⁸ Al-Qur'an, Muhammad : 18

pahala bagi kita. Allah memberikan ujian yang bermacam-macam. Beberapa ujian memang tidak dapat dilalui dengan mudah. Namun Allah telah berjanji tidak akan memberikan ujian di luar batas kemampuan hamba-Nya. Firman Allah dalam Al-Qur'an:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”¹⁵⁹.

Ayat diatas jelas memberikan pesan bahwa ketika manusia mendapati sebuah cobaan atau ujian dalam hidupnya maka yakinlah bawa ia terpilih untuk dapat menghadapi ujian tersebut. Sebab Allah tidak akan memberikan ujian di luar batas kemampuan hamba-Nya. Ayat diatas juga memiliki banyak keterkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Konseli

¹⁵⁹ Al-Qur'an, Al-Baqarah : 286

yang semula mengeluhkan permasalahannya, ternyata dapat menghadapi permasalahannya dengan baik.

Penelitian ini telah mendapati hasil bahwa konseli mampu mengendalikan *trust issue* yang dimiliki terhadap orang tuanya menggunakan *terapi forgiveness*. Hal ini dibuktikan dengan keberhasilan beberapa indikator target permasalahan. Konseli yang sebelumnya memiliki pikiran negatif terhadap orang tuanya hingga menimbulkan perilaku mudah curiga dan memiliki kekhawatiran berlebihan, saat ini sudah mampu berpikir positif dan rasional. Konseli yang *overthinking* hingga stres dan mencemaskan berbagai hal yang belum terjadi di masa depan juga perlahan sudah dapat memiliki semangat dan keoptimisan dalam menjalani kehidupan masa depan. Lahan ia sudah dapat mengatur pola istirahatnya. Meskipun pola makannya belum stabil. Konseli yang *insecure* dan membandingkan kehidupannya dengan orang lain karena kesepian, juga sudah menyadari bahwa ia memiliki potensi yang layak untuk diperhitungkan dan dapat mulai fokus kepada dirinya sendiri.

Sebenarnya, Allah juga menjamin kepada hambanya bahwa setiap kesulitan akan selalu diikuti oleh kebahagiaan. Seperti dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6 :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Artinya : “*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*”¹⁶⁰

¹⁶⁰ Al-Qur'an, Al-Insyirah : 5-6

Apabila dikaitkan dengan hasil temuan dalam penelitian ini, ayat tersebut sekaligus membuktikan bahwa apa yang dirasakan oleh konseli saat ini merupakan suatu kemudahan yang hadir di balik sulitnya permasalahan *trust issue* yang dialami. Sejalan dengan ayat tersebut, Allah menitipkan kelebihan pada setiap kekurangan, Allah menitipkan kekuatan pada setiap kelemahan, dan Allah menitipkan hikmah pada setiap ujian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis proses dan hasil yang telah dilakukan pada penelitian berjudul “Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua di Sidoarjo”, peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo dilaksanakan secara sistematis dan terperinci sesuai dengan tahapan-tahapan yang ada dalam kegiatan konseling. Yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Pelaksanaan treatment terapi *forgiveness* terbagi atas empat bagian. Pertama, tahap pengungkapan untuk mengungkap seluruh emosi yang dirasakan oleh konseli. Kedua, tahap keputusan yang memutuskan bahwa konseli mau memaafkan orang tuanya. Ketiga, tahap tindakan sebagai proses memaafkan yang sesungguhnya, dimulai dari melihat permasalahan dari sudut pandang pelaku, menyadarkan konseli agar fokus terhadap masa depan dengan mengembangkan setiap potensi yang dimiliki, membaca Surah Al-Ikhlas dan keterkaitannya dengan perilaku memaafkan, pemberian tugas rumah bagi konseli untuk membaca surah Al-Ikhlas setiap merasakan emosi negatif sebagai penerimaan rasa sakit atas kenyataan yang telah terjadi, dan yang terakhir tahap pendalaman sebagai internalisasi atas treatment yang sudah dilakukan.
2. Hasil dari Konseling Islam dengan Terapi *Forgiveness* Untuk Mengendalikan *Trust Issue* Seorang Anak Terhadap Orang Tua Di Sidoarjo dapat dikatakan

berhasil. Dari beragam indikator konseli menunjukkan banyak perubahan positif pada beberapa aspek. Dari keadaan konseli yang sebelumnya memiliki *trust issue* terhadap orang tuanya menjadi lebih terkendali dengan keberhasilan perubahan perilaku yang signifikan pada target konselor. Konseli telah mampu berpikir positif dan rasional, memiliki pola istirahat yang teratur, optimis terhadap masa depan, menyadari potensi yang dimiliki, dan fokus pada dirinya sendiri.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi konselor

Hubungan baik yang terjalin antara konselor dengan konseli hendaknya tetap dijaga dan dipertahankan meskipun proses konseling telah selesai dilaksanakan. Konselor hendaknya dapat mempertahankan atau sekaligus mengembangkan kemampuan yang dimiliki baik dari segi ilmu pengetahuan maupun keterampilan ilmu konseling agar dapat menunjang proses konseling di masa mendatang. Konselor juga diharapkan dapat mempelajari literatur-literatur keislaman sebagai sarana dakwah, memperkaya pengetahuan, dan dapat mengikuti perkembangan zaman di masa mendatang.

2. Bagi konseli

Konseli diharapkan mampu mengingat dan mendalami tiap proses memaafkan yang sudah dilakukan, mampu berbaik sangka dan mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang dihadapi. Tidak lupa untuk selalu bersemangat menjalani setiap proses kehidupan dan fokus pada kehidupan di masa depan. Pengalaman di masa lalu hendaknya cukup menjadi pembelajaran bagi

kehidupan yang akan datang. Konselor juga memiliki harapan besar agar konseli dapat memperbaiki ibadahnya dan memperbaiki hubungan dalam keluarganya.

3. Bagi pembaca

Para pembaca dapat mengambil sisi positif yang dihadirkan dalam penelitian ini sebagai bahan percontohan. Sebaliknya, sisi negatif dalam penelitian ini tidak untuk ditiru, melainkan dimengerti agar dapat menjadi sebuah pembelajaran. Melalui penelitian ini para pembaca mampu menangkap sinyal-sinyal dakwah yang diberikan untuk senantiasa mengingat Sang Pencipta, berhusnuzan terhadap segala ujian yang menimpa kita, menghormati orang tua, meninggalkan dendam dan beralih pada pemaafan, serta ikhlas menerima manis getirnya kehidupan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian sejatinya pasti menemui hambatan. Hambatan-hambatan yang dialami menjadi keterbatasan dalam suatu penelitian. Penelitian ini menemui berbagai keterbatasan yaitu:

2. Konseli yang disibukkan dengan berbagai aktivitasnya mulai dari kuliah, menjalankan bisnis online, dan menjadi tutor privat bagi anak-anak sekitar rumahnya membuat penyusunan jadwal pertemuan menjadi sedikit lebih lambat.
3. Penggunaan kalimat “memafkan orang tua” agaknya dapat menuai kontra bagi sebagian pembaca. Pasalnya, kedudukan orang tua yang berada diatas anak rasanya kurang tepat digunakan dan dapat menimbulkan berbagai penafsiran. Keterbatasan kemampuan peneliti

dari segi kosakata membuat peneliti belum dapat menemukan kalimat yang tepat untuk menggambarkan pemaafan anak terhadap orang tua.

4. Keterbatasan peneliti dalam menuangkan data yang diperoleh dari lapangan berbentuk narasi kedalam tulisan dalam penelitian ilmiah.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A. dkk. *Metodologi Penelitian & Analisis Data Comprehensive*. Cirebon: Insania. 2021
- Abdurrahman. “Fungsi dan Peran Konseling Islam dalam Pendidikan”, *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 1, 2019
- AF, Masan. *Akidah Akhlak Madarasah Tsanawiyah kelas VIII*. Semarang: Karya Toha Putra. 2015
- Akbar, Z. *Dasar-dasar Konseptual Penanggungan Masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pernikahan, Kemasyarakatan dan Keagamaan*. Yogyakarta: UII. 1987
- Al Ghazali, L. 2009. *Power of Forgiveness*. Bandung: Paperclip Publishing
- Al-Adhawy, M. *Fikih Akhlak*. Jakarta: Qisthi Press. 2005
- Ali Akbar bin Aqil dan Charis, A. *5 Amalan Penyuci Hati*. Jakarta: Qultum Media. 2016
- Anwar, M. F. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Deepublish. 2019
- Apriyani, T. Polemik Krisis Kepercayaan di Tengah Pandemi Covid-19, diakses dari <https://yoursay.suara.com/news/2020/11/19/110011/polemik-krisis-kepercayaan-di-tengah-pandemi-covid-19> pada 25 September 2021

- Arintya. *Mengenal Trust Issues dalam Keluarga, Penyebab, dan Dampaknya Menurut Psikolog*, diakses dari <https://www.parapuan.co/amp/532767388/mengenal-trust-issues-dalam-keluarga-penyebab-dan-dampaknya-menurut-psikolog> pada 25 September 2021
- Astuti, H. “Berbakti Kepada Orang Tua dalam Ungkapan Hadis”. *Jurnal Riset Agama*, vol. 1, no. 1, 2021
- Basit, A. *Konseling Islam*. Jakarta: Prenadamedia. 2017
- Bastomi, H. “Menuju Bimbingan Konseling Islami”, *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, vol. 1, no. 1, 2017
- Batoebara, M. O. “Membangun Trust (Kepercayaan) Pasangan dengan melalui Komunikasi Interpersonal”, *Jurnal Warta*, vol. 57, 2018
- Blackledge, J. T. dkk. *Acceptance and Commitment Therapy : Contemporary Theory Research and Practice*. Sydney: Australian Academic Press. 2000
- Bungin, B. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana. 2010
- Elisya, D. “Trust issue” (<https://communication.binus.ac.id/2019/01/26/trust-issues/>, diakses pada 18 September 2021)
- Fuad, H. Kepercayaan Masyarakat Rendah terhadap Pemerintah Tangani Covid-19, diakses dari <https://nasional.sindonews.com/berita/1579360/15/riset>

-kepercayaan-masyarakat-rendah-terhadap-pemerintah-tangani-corona pada 1 Oktober 2021

Gunawan, I. *Metode Penelitian Kualitatif, Teori, dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara. 2013

Herdiansya, H. *Metode Penelitian Kualitatif dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Selemba Humanika. 2011

Ismail bin Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Abdul Ghaffar, et. al. jilid. 4. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i. 2004

Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemah*. Surabaya: Fajar Mulya. 2009

Lathiffah, N. *Dahsyatnya Energi Saling Memaafkan*. Yogyakarta: Sabil. 2016

Latipun. *Psikologi Konseling*, Cet. 4. Malang: UMM Press. 2003

Luddin, A. B. M. *Dasar-Dasar Konseling: Tinjauan Teori dan Praktik*. Bandung: Citapustaka Media Perintis. 2010

Mamik. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama. 2015

Mandzur, Ibnu. *Lisan Al Arabi*, (Beirut: Dar Lisan al Arab, t.t.p), 72

Marcinda, A. Berbagai Jenis Pemaafan Menurut Psikolog yang Mungkin Belum Anda Ketahui, diakses dari <https://journal.sociolla.com/lifestyle/berbagai-jenis-pemanfaatan> pada 24 September 2021

- Martha, K. & Kurniati, N. M. T. “Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enright Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua”, *Jurnal Psikologi* , vol. 11, no. 1, 2019
- Masdudi. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Cirebon: NURjati Press. 2015
- McCullough, M. E. “Forgiveness: Who Does It And How To Do They It?”, *Current Directions in Psychological Science*, vol. 10, no. 6, 2001
- McCullough, M. E. dkk, “Forgiveness, Forbearance and Time : The Temporal Unfolding Of Transgressionrelated Interpersonal Motivations”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, no. 3, 2003
- McCullough, M. E. dkk, “Interpersonal Forgiving In Close Relationship”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1997
- Moeloeng, L. J. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2014
- Mubarak, A. *Al-Irsyad an-Nafsiy Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwara. 2000
- Nashori, F. *Psikologi Sosiologi Islami*. Bandung: Refika Aditama. 2008
- Nurjannah, A. P. “Pengaruh Trust Terhadap Jealousy Pada Emerging Adults Yang Menjalani Long–Distance Relationship”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Tahun 2021

- Pratiwi, M. A. "Bibliotherapy dan Forgiveness Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri pada Korban Bullying", *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, vol. 5, no. 1, 2016
- Regan, S. 7 Signs You Might Have Trust Issues & What To Do About It, From Therapists, diakses dari <https://www.mindbodygreen.com/articles/signs-of-trust-issues>, pada 25 September 2021
- Rempel, J. K. dkk. "Trust In Close Relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 49, no. 1, 1985
- Reza, F. A. "Empathy Training to Increasing Forgiveness on Female Students of Violence in Dating Relationship", *Jurnal Psikologi*, vol. 16, no 1, 2020
- Rofiq, A. A. *Sistematika Psikologi Perkembangan Islami*. Surabaya: Arkola. 2005
- Rofiq, A. A. *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya. 2017
- Safitri, R. N. dan Samatan, N. "Exploring Reasons Why Parents Use White Lies to Golden Age Children in Al Ghazaly Kindergarten", *Journal Abqaari*, vol. 23, no. 1, 2020
- Saiful, L. A. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Elsaq Press. 2007
- Salama, N. "Memaafkan Sebagai Upaya Psikoterapi (Makna dan Proses Memaafkan Menurut Perspektif Korban)", *LP2M IAIN Walisongo*, 2012, 94, diakses pada September 2021 dari <https://eprints.walisongo.ac.id>

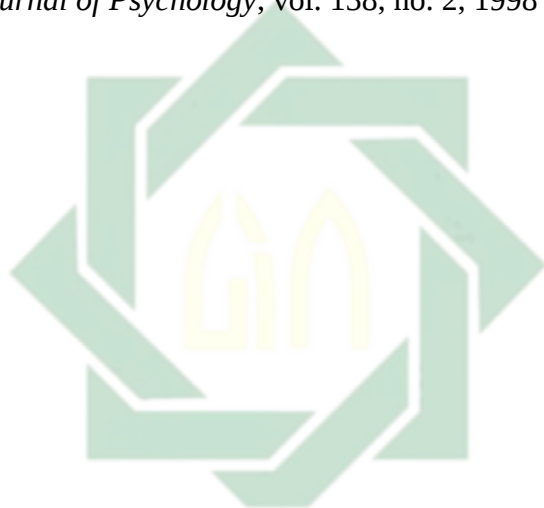
- Salim dan Haidir. *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana. 2019
- Sarwono, J. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2006
- Septeria, D. “Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Memaafkan (Forgiveness) Pada Remaja Putri Di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, 2012, 12
- Shihab, M. Q. *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Cet. V. Jakarta: Lentera Hati. 2012
- Singh, S. R. & R. Hooda S. “Forgiveness: A Theoretical Perspective”, *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, vol. 7, no. 4, 2019
- Siyoto, S. dan Sodik, M. A. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing. 2015
- Subadi, T. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Muhammadiyah University Press. 2006
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2013
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, cet. 21. Bandung: Alfabeta. 2014
- Suharsimi, A. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 1998
- Suhertina. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Pekanbaru: Mutiara Pesisir Sumatra. 2014

- Suryabrata, S. *Metode Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo. 2007
- Wade, N. G., & Worthington, E. L., Jr, “In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness”, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, vol. 42, no. 2, 2005
- Wardhati, L. T. dan Faturachman, Psikologi Pemaafan, diakses dari <http://fatur.staff.ugm.ac.id/file/pdf> pada 23 September 2021
- Wardiyanta. *Metode Penelitian Pariwisata*. Yogyakarta: Andi Offset. 2006
- Widodo, S. *Mindset Islami: Seni Menikmati Hidup Penuh Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2010
- Winami, E. W. *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D*. Jakarta: Bumi Aksara. 2018
- Wulan, S. Dkk. “Development of The Trust Issue in The Movie *Raya and The Last Dragon*”, *IJEAL (International Journal of English and Applied Linguistics)*, vol. 1, no. 2, 2021
- Yulika, N. C. Sosiolog : Bukan Abai, tapi Masyarakat Tak Percaya Pemerintah Tangani Covid-19, diakses dari <https://www.liputan6.com/news/read/4348655/sosiolog-bukan-abai-tapi-masyarakat-tak-percaya-pemerintah-tangani-covid-19> pada 1 Oktober 2021
- Yuniarto, T. “Publik Jenuh Pemberitaan Covid-19”, diakses dari

<https://www.kompas.id/baca/riset/2020/05/12/publik-jenuh-pemberitaan-covid-19> pada 1 Oktober 2021

Yusuf, S. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2000

Zak, A. M. dkk. "Assessment of Trust in Intimate Relationships and the Self-Perception Process", *The Journal of Psychology*, vol. 138, no. 2, 1998



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A