

Septiana Sampurna. (5090099). Pemanfaatan Metode Transpersonal untuk Mengungkap Perkembangan Pola Penerimaan Diri dan Kesadaran Diri pada Anak Perempuan yang dibesarkan dalam Keluarga yang Diwarnai Kekerasan : Sebuah Autobiografi. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Sosial (2013).

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan autobiografi peneliti, seorang perempuan yang dibesarkan dalam keluarga yang diwarnai kekerasan oleh ayah kandung. Menghadapi Ayah, perasaan yang dominan adalah takut dan tidak berdaya; hanya mengiyakan kata-kata ayah dan tidak mampu menyampaikan perasaan tidak terimanya. Sebaliknya, dalam relasi intimnya dengan laki-laki, peneliti cenderung menjadi keras, kasar, serta ingin mengontrol. Pertengkaran hebat seringkali mewarnai kehidupan mereka. Kebingungan terhadap reaksinya yang juga tidak mampu dihindari, seringkali menyalahkan diri sendiri telah menimbulkan ketidaknyamanan yang kuat pada diri peneliti. Melalui metode psikologi transpersonal (PT), penelitian ini ditujukan membantu peneliti memahami dan menerima diri. Dengan penerimaan diri yang lebih baik, peneliti diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan dirinya.

Metode PT dari Margret Rueffler yang digunakan mendasarkan pada pendekatan psikosintesis dari Roberto Assagioli. Fokusnya pada membuka kesadaran dan penerimaan diri melalui proses pengejewantahan subkepribadian. *Action research* dengan penyesuaian transpersonal juga digunakan dalam penelitian ini.

Hasil dari proses tersebut peneliti lebih menyadari subkepribadian apa saja yang sering muncul dalam relasinya dengan ayah kandung ataupun figur laki-laki dalam relasi intim. Subkepribadian yang awalnya mendapat penolakan dari peneliti, kini lebih dapat diterima karena kini mampu melihat motif dari setiap subkepribadian yang pada dasarnya berfungsi melindungi dan bertujuan sesuai dengan kehendaknya. Perang batin yang dulu mencekam lama, kini relative lebih cepat terselesaikan. Energi yang dulu habis terbakar oleh konflik dalam diri, kini dapat digunakan untuk melakukan respon yang lebih kreatif. Dalam berelasi dengan ayah, peneliti dapat lebih bersikap apa adanya, begitupula dengan relasi intimnya, pertengkaran yang terjadi lebih cepat reda dan segera mendapat penyelesaian.

Kata kunci: ayah kandung dan relasi intin dengan lawan jenis, kekerasan, transpersonal, kesadaran diri dan pola penerimaan diri.