

**“AKU MENGAMPUNI KARENA TUHAN SUDAH MENGAMPUNI”:
SEBUAH STUDI KASUS MENGENAI PROSES *EMOTIONAL
FORGIVENESS* PADA PEMUSIK GEREJA**

Jocelyn Gabriella Limnord
150116059
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Dr. Drs. Andrian Pramadi, M.Si
Dr. Mary Philia Elisabeth, S.Psi., M.Psi., Psi.
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

ABSTRAK

Dalam kehidupan, seorang manusia tidak akan terlepas dengan hubungan dengan orang lain. Perbedaan individual dapat menimbulkan konflik interpersonal yang dapat meninggalkan beban psikologis pada seseorang. *Emotional forgiveness* merupakan sebuah pilihan untuk mengatasi beban psikologis tersebut, mengganti kebencian dengan kasih. Menurut penelitian sebelumnya, terdapat pengaruh mendengarkan musik dalam *emotion-focused coping* dan intensitas emosi, serta pengetahuan pemusik menyebabkan emosi yang dirasakan lebih intens. Hal ini dapat berpengaruh dalam proses *forgiveness* pada pemusik.

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus kualitatif dengan paradigma realis interpretif untuk menggambarkan proses *emotional forgiveness* pada empat informan. Melalui penelitian ini tergambar konflik yang dialami dengan orang signifikan, respon internal pada informan dalam meresponi konflik tersebut, serta bagaimana musik berperan dalam proses *forgiveness* yang dijalani. Informan dalam penelitian ini merupakan pemusik gereja dan masih aktif bermain musik hingga saat ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional forgiveness* kepada orang yang signifikan merupakan sebuah proses yang tidak mudah, personal, dan dinamis. Setiap tahapan *forgiveness* yang dijalankan tergantung dari pemaknaan informan terhadap beberapa hal. Pemaknaan terkandung dalam luka yang dirasakan, pentingnya orang yang melukai, nilai agama, serta tentang hidup. Peran musik dalam proses *forgiveness* adalah untuk meregulasi emosi informan. Musik berperan tergantung pada asosiasinya dengan emosi yang diberikan oleh setiap informan. Penelitian ini terbatas pada konteks Kristiani yang membantu setiap informan untuk melakukan *emotional forgiveness*.

Kata kunci: *emotional forgiveness*, regulasi emosi, nilai agama

**“I FORGIVE BECAUSE GOD HAS FORGIVEN”:
A CASE STUDY ABOUT A PROCESS OF EMOTIONAL FORGIVENESS IN
CHURCH MUSICIANS**

Jocelyn Gabriella Limnord
150116059
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Dr. Drs. Andrian Pramadi, M.Si
Dr. Mary Philia Elisabeth, S.Psi., M.Psi., Psi.
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

ABSTRACT

In life, human cannot live without a human interaction. Individual differences can lead to an interpersonal conflict, which can possibly leave a certain psychological burden in the person involved. Emotional forgiveness is an option to release that psychological burden, to transform hatred into love. Prior research had found that music affects emotion in a way that it helps someone to do emotional-focused coping and reduce the emotional intensity. The knowledge musicians have may affect the emotional intensity felt by each musician. These may play a role in the emotional forgiveness process in musicians.

This qualitative case studies research using a realist-interpretive paradigm will describe the process of emotional forgiveness in four informants. This research will explain about the interpersonal conflict experienced, their responses, and the role music plays in the forgiveness process. The informants involved in this research are all church musicians that are still playing music up to now.

The result of this research shows that emotional forgiveness is a personal and dynamic process, and it is not an easy one. Every stage of forgiveness experienced depend upon the meaning implemented by the informants into several aspects. These are the hurt felt, the value of the one who hurt them, religious value, and the meaning of life. Music plays a role in the emotional regulation before entering the emotional forgiveness process. It depends on the emotional association that was given into the music. Christian values help informants to do the emotional forgiveness needed.

Keywords: emotional forgiveness, emotion regulation, religious values