

Pemaafan Dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja Korban *Bullying*

Niki Isti Fitriani¹, Yuli Widiningsih²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Abstrak

Bullying adalah bentuk perilaku agresif yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap individu atau kelompok yang lebih lemah, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara berulang-ulang. Bullying di sekolah semakin meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu dampak negatif dari bullying yaitu korban mengalami kondisi psychological well-being yang rendah. Salah satu yang menjadi intervensi awal untuk psychological well-being yakni pemaafan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan psychological well-being pada korban bullying. Penelitian dilakukan di SMAN “X” Bangkinang, provinsi Riau. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Subjek penelitian berjumlah 66 siswa. Alat ukur menggunakan skala psychological well-being ($\alpha = 0,949$) dan skala pemaafan ($\alpha = 0,891$). Teknik analisis data menggunakan analisis product moment pearson. Hasil analisis statistika menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,796$; $p < 0,001$ ($p < 0,01$). Hasil analisis data menjelaskan bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan psychological well-being pada korban bullying. Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi psychological well-being. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah psychological well-being.

Kata Kunci: *Bullying; Pemaafan; Psychological well-being*

Abstract

Bullying is a form of aggressive behavior done by a stronger individual or group towards weaker individual or group with aims to hurt and it is done repeatedly. Bullying continues to increase at school year by year. One of negative impacts of bullying is that the victims experience low psychological well being. One of initial intervention for psychological well being is forgiveness. This research aimed to know the correlation between forgiveness and psychological well being on bullying victims at Senior High School “X” Bangkinang, Riau Province. The technique of selecting the subject was purposive sampling. The research subject consists of 66 students. The measurement instrument used psychological well-being scale ($\alpha = 0,949$) and forgiveness scale ($\alpha = 0,891$). The technique of data analysis used pearson product moment analysis. The result of statistical analysis shows the value of $r_{xy} = 0,796$; $p < 0,001$ ($p < 0,01$). The results of data analysis explain that there is positive correlation between forgiveness and psychological well being. The higher the forgiveness, then the higher psychological well being. In the contrary, the lower the forgiveness, then psychological well being will be lower too.

Keywords: *Bullying; Forgiveness; Psychological well-being*

Pendahuluan

Kita sering mendengar banyak kasus *bullying* di sekolah. *Bullying* dilakukan dalam konteks pertemanan informal, tetapi juga tidak jarang menggunakan wahana masa orientasi siswa, seperti yang terjadi di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan semi militer di Palembang (Putra, 2019). *Bullying* adalah persoalan penting yang perlu ditangani secara serius. Di sekolah *bullying* masih terus terjadi dan tak kunjung berhenti, bahkan cenderung diwariskan kepada siswa baru, yang sering muncul dalam berbagai bentuk. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat menyenangkan berubah menjadi tempat mengerikan, bahkan mengancam nyawa. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat untuk mencari kawan berubah menjadi tempat mencari lawan.

Maraknya kasus-kasus kekerasan yang terjadi pada anak-anak usia sekolah saat ini sangat memprihatinkan bagi pendidik dan orangtua. Bidang Data Informasi dan Pengaduan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat kasus pendidikan per tanggal 31 Agustus 2020 berjumlah 1451 kasus. Rinciannya, anak korban tawuran sebanyak 8 kasus, anak pelaku tawuran sebanyak 2 kasus, anak korban kekerasan di sekolah (*bullying*) sebanyak 61 kasus, anak pelaku kekerasan di sekolah (*bullying*) sebanyak 6 kasus, dan anak korban kebijakan (anak dikeluarkan karena hamil, pungli di sekolah, tidak boleh ikut ujian, anak putus sekolah, *drop out*, dsb) sebanyak 786 kasus (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2020). Data ini menunjukkan bahwa permasalahan *bullying* menjadi salah satu permasalahan sekolah yang krusial di tahun 2020.

Wang, Iannotti dan Nansel (2009) berpendapat bahwa *bullying* di sekolah merupakan perilaku bermasalah di kalangan remaja yang berdampak terhadap prestasi sekolah, keterampilan prososial, dan *psychological well-being* bagi korban maupun pelaku. Secara khusus, perilaku *bullying* memiliki dampak negatif terhadap korban, antara lain meningkatkan gejala-gejala emosional misalnya merasa tidak bahagia, tertekan, sangat sedih dan depresi. Semakin sering terkena *bullying* maka semakin tinggi tingkat depresinya, rendahnya harga diri dan meningkatkan stress (dalam Wahyuni & Asra, 2014).

Bullying yang dialami siswa di sekolah secara terus menerus dapat memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang yang serius terhadap *psychological well-being* (Rigby, 2007). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Rigby, anak-anak yang memiliki kesehatan yang lebih buruk dari biasanya merupakan anak-anak yang dikategorikan sebagai korban *bullying* teman sebaya. Kesehatan yang buruk ini mencakup jenis fisik dan psikologis. Mereka yang memiliki *well-being* rendah ditandai dengan kesehatan yang buruk secara umum, gangguan dalam fungsi sosial; kecemasan dan depresi dan paling serius dari semuanya, memiliki pikiran bunuh diri secara terus menerus.

Psychological well-being merupakan perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan

perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *psychological well-being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* memiliki dimensi yang meliputi (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 2014): 1) Sejauh mana seseorang merasakan hidupnya bermakna, memiliki tujuan dan arah (*purpose in life*); 2) apakah seseorang memandang hidup mereka sesuai dengan keyakinan pribadi (*autonomy*); 3) sejauh mana seseorang memanfaatkan bakat dan potensi pribadi mereka (*personal growth*); 4) seberapa baik mereka mengelola situasi hidup mereka (*environmental mastery*); 5) kedalaman hubungan yang mereka miliki dengan orang-orang terdekat (*positive relationships*), dan 6) pengetahuan dan penerimaan yang mereka miliki tentang diri mereka sendiri, termasuk kesadaran akan keterbatasan pribadi (*self-acceptance*).

Beberapa penelitian dahulu telah mencari faktor penting yang berkaitan dengan *psychological well-being* pada siswa korban *bullying*. Salah satu faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* siswa korban *bullying* adalah pemaafan. Penelitian yang dilakukan Juwita dan Kustanti (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well-being* pada siswa SMA korban *bullying*. Menurut Juwita dan Kustanti (2018) Korban *bullying* yang melakukan pemaafan bukan berarti membenarkan *bullying* yang terjadi pada dirinya, proses pemaafan yang dilakukan masih memungkinkan korban untuk bertanggung jawab atas pelanggaran yang dilakukannya, dan tidak melibatkan penyangkalan, pengabaian, pengurangan, pemakluman, membiarkan, atau membebaskan pelaku.

Shourie dan Kaur (2016) menemukan bahwa pemaafan memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being*. Hubungan positif ini ditenggarai oleh afek positif yang dirasakan oleh siswa yang memaafkan pelaku *bullying* tersebut. Afek negatif yang dirasakan siswa akan berdampak terhadap *psychological well-being* secara umum. Oleh karena itu, Barcaccia, Schneider, Pallini, dan Baiocco (2017) merekomendasikan orang-orang yang bekerja dengan remaja untuk membantu korban *bullying* mengatasi afek negatif kesehatan mental dari *bullying* dengan melepaskan sikap tidak memaafkan.

Pemaafan adalah kesediaan untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal yaitu dengan menumbuhkan dan mengembangkan perasaan, pikiran dan hubungan yang lebih positif dengan orang yang telah melakukan perbuatan tidak menyenangkan (Nashori dalam Kusprayogi dan Nashori, 2016). Pemaafan atau *forgiveness* dapat juga diartikan sebagai memaafkan dan memberi maaf. Menurut Worthington (dalam Haerul Gani, 2011) perilaku memaafkan adalah mengurangi atau membatasi kebencian serta dendam yang mengarah kepada pembalasan. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa memaafkan lebih dari sekedar membuang hal-hal negatif. Memaafkan adalah proses melepaskan rasa nyeri, kemarahan, dan dendam yang disebabkan oleh pelaku. Memaafkan adalah pengalaman perpindahan dari suatu momen ke momen lain. Kedamaian dan pemahaman terjadi saat penderitaan hilang dan keinginan membalas kepada pihak lain berhasil dialihkan (Haerul Gani, 2011).

Menurut Nashori (dalam Kusprayogi dan Nashori, 2016) pemaafan terbagi menjadi 3 dimensi. Pertama, dimensi Emosi yang memiliki indikator: (a) meninggalkan perasaan marah, benci, sakit hati. (b) Mampu mengontrol emosi saat diperlakukan tak menyenangkan. (c) Merasa iba dan kasih sayang terhadap pelaku. (d) Merasa nyaman ketika berinteraksi dengan pelaku. Kedua, dimensi kognisi dengan indikator: (a) meninggalkan penilaian negatif terhadap pelaku. (b) Punya penjelasan nalar atas perlakuan yang menyakitkan. (c) Memiliki pandangan yang berimbang terhadap pelaku. Ketiga, dimensi interpersonal yang meliputi indikator perilaku: (a) meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan. (b) Meninggalkan keinginan balas dendam. (c) Meninggalkan perilaku acuh tak acuh. (d) Meninggalkan perilaku menghindar. (e) Meningkatkan upaya konsiliasi/rekonsiliasi hubungan. (f) Motivasi kebaikan atau kemurahan hati. (g) Musyawarah dengan pihak yang pernah menjadi pelaku.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara pemaafan dengan *psychological well-being* pada siswa korban *bullying*.

Metode

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian survei kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 66 siswa tahun akademik 2018-2019 SMAN "X" Bangkinang, provinsi Riau. Subjek dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan *screening* skala korban *bullying* yang diterjemahkan dari skala Mynard & Joseph (2000). Data penelitian dikumpulkan menggunakan 2 skala yaitu skala pemaafan yang disusun berdasarkan dimensi pemaafan Nashori (dalam Kusprayogi, & Nashori, 2016) dan skala *psychological well-being* yang disusun berdasarkan dimensi *psychological well-being* Ryff & Keyes (1995). Hasil uji coba alat ukur menunjukkan bahwa skala pemaafan memiliki reliabilitas sebesar 0,891 sedangkan skala *psychological well-being* sebesar 0,949. Analisis data untuk menjawab hipotesis penelitian menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan *SPSS 23.0 for windows*.

Hasil

Uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *pearson product moment* menggunakan *SPSS 23.0 for windows*. Dari analisis data diperoleh nilai $r_{xy} = 0,796$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hipotesis dinyatakan diterima jika memenuhi batas signifikansi (p) dibawah 0,01 dan jika $p > 0,01$ dan masih dibawah 0,05 (Agung, 2015). Hipotesis dalam penelitian ini diterima karena $p < 0,01$ dan berada pada level signifikansi 0,01. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima (terbukti) dan arah hubungan pemaafan dengan *psychological well being* adalah positif (+). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif antara variabel pemaafan dengan *psychological well-being*. Semakin tinggi tingkat

pemaafannya maka semakin tinggi *psychological well-being*. Sebaliknya semakin rendah tingkat pemaafan maka semakin rendah *psychological well-being* nya.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pemaafan dan *psychological well-being* pada siswa. Hasil penelitian ini mendukung temuan Juwita dan Kustanti (2018) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well-being* siswa korban *bullying* di SMA Swasta di Kota Kendal. Temuan pada penelitian ini didukung dengan penelitian eksperimen Watson, Rapee, dan Todorov (2015) yang menemukan bahwa nasihat untuk memaafkan pelaku *bullying* mampu menurunkan kemarahan yang dirasakan oleh siswa korban *bullying*.

Rendahnya afek negatif yang dirasakan oleh korban *bullying* berkaitan erat dengan *psychological well-being* yang dirasakan oleh siswa. Hal ini didukung dengan temuan Shourie & Kaur (2016) yang menemukan bahwa pemaafan memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being*. Penelitian ini menemukan bahwa pemaafan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan afek positif serta berkorelasi negatif dengan afek negatif yang merupakan komponen kesejahteraan subjektif.

Pemaafan siswa berasal dari kematangan emosional dan tindakan perilaku berupa pengalaman, pemahaman terhadap momen-momen yang didapat dari lingkungan sebagai bentuk stimulasi membentuk mental positif dan negatif. Peristiwa-peristiwa ini kemudian berkaitan dengan *psychological well-being* yang dimiliki oleh siswa, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, individu dapat mengatur hidup dan tingkah laku, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, pada akhirnya memberikan pengaruh pada proses pemikiran, perasaan-perasaan kearah positif.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan temuan Barcaccia, Schneider, Pallini, dan Baiocco (2017) yang dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pemaafan mampu menurunkan perilaku balas dendam terhadap perilaku *bullying*. Adanya pemaafan ini kemudian secara langsung berkontribusi terhadap *psychological well-being*. Adanya pemaafan membantu siswa menguatkan hubungan sosial dan perkembangan emosional antar siswa, khususnya di sekolah. Siswa dapat menjadikan pemaafan sebagai pondasi hubungan interpersonal serta menjadi faktor pelindung terhadap masalah interpersonal dan rendahnya *psychological well-being*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka diketahui hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan yang positif antara pemaafan dengan *psychological well-being* pada siswa korban *bullying*. Semakin tinggi pemaafan individu maka akan tinggi pula *psychological well-being* yang dirasakan individu. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian kualitatif, agar mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai *psychological well-being* pada siswa korban *bullying* dan

untuk mengetahui faktor-faktor selain pemaafan, yang berkaitan dengan *psychological well being* pada siswa korban *bullying*.

Referensi

- Barcaccia, B., Schneider, B. H., Pallini, S., & Baiocco, R. (2017). Bullying and the detrimental role of un-forgiveness in adolescents' wellbeing. *Psicothema*, 29(2), 217–222. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.251>
- Gani, Asep Haerul. (2011). *Forgiveness Therapy*. Yogyakarta: Kanisius.
- Juwita, V., & Kustanti, E. (2018). Hubungan antara Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis Pada korban Perundungan. *Empati*, 7(1), 274-282. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20196>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2020, August 31). Retrieved 26 September 2020, from <https://www.kpai.go.id/media/infografis/update-data-infografis-kpai-per-31-09-2020>
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2016). Kerendahhatian dan Pemaafan pada Mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12-29. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.963>
- Mynard, H., & Joseph, S. (2000). Development of the multidimensional peer-victimization scale. *Aggressive Behavior*, 26(2), 169–178. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2337\(2000\)26:2<169::AID-AB3>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2337(2000)26:2<169::AID-AB3>3.0.CO;2-A)
- Putra, N. (2019). Polisi Sebut Siswa SMK Palembang Tewas Saat MOS Akibat Pukulan di Kepala. Retrieved 26 September 2020, from <https://www.liputan6.com/news/read/4013796/polisi-sebut-siswa-smk-palembang-tewas-saat-mos-akibat-pukulan-di-kepala>
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it*. Camberwell: Acer Press.
- Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Shourie, S., & Kaur, H. (2016). Gratitude and forgiveness as Correlates of Well-Being among Adolescents. *Indian Journal Of Health And Wellbeing*, 7(8), 827-833. Retrieved from <http://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/120031>
- Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: physical, verbal, relational, and cyber. *The Journal of*

adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine, 45(4), 368–375. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.03.021>

- Wahyuni, S., & Asra, Y. K. (2014). Kecenderungan anak menjadi pelaku dan korban bullying ditinjau dari kualitas kelekatan dengan ibu yang bekerja. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender, 13(1)*, 1-20.
- Watson, H., Rapee, R., & Todorov, N. (2015). Forgiveness Reduces Anger in a School Bullying Context. *Journal of interpersonal violence, 32(11)*, 1642–1657. <https://doi.org/10.1177/0886260515589931>