

**IMPLIKASI TERAPI *FORGIVENESS* TERHADAP
WELL-BEING REMAJA YANG MENGALAMI *CYBERBULLY***

**Tita Rosita
IKIP SILIWANGI**

titarosita794@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji implikasi konseling *forgiveness* terhadap *well-being* remaja yang mengalami *cyberbully*. Dalam penelitian ini, digunakan metode kajian pustaka. Berdasarkan hasil analisis kajian pustaka yang diperoleh, bahwa terapi *forgiveness* memiliki implikasi dalam menangani *cyberbullying*. Individu yang memaafkan telah melalui proses mengganti emosi negatif menjadi emosi positif. Individu memilih proses perubahan perilaku dengan cara menurunkan keinginan untuk membalas dendam, menghindari pelaku dan keinginan untuk tidak berdamai dengan pelaku sehingga *forgiveness* menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *well being* individu.

Kata Kunci: *Konseling Forgiveness, Well Being, Cyberbully.*

Abstrack

The purpose of this study is to examine the implications of forgiveness counseling against well-being adolescents who are experiencing cyberbully. In this study, the literature study method used. Based on the results of the analysis of the literature study, that forgiveness therapy has an imlife in dealing with cyberbullying. Forgiving individuals have been through the process of replacing negative emotions into positive emotions. Individuals choose process of behavioral change by lowering the desire for revenge, avoiding the perpetrators and wanting to not be at peace with the perpetrator so that forgiveness become one of the factors contributing to well being Individual.

Keywords: *counseling Forgiveness, Well Being, Cyberbully.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi di era industri 4.0 memberikan akses kemudahan dalam bidang kehidupan karena kemajuan perangkat pengguna layanan saat ini berbasis internet. Internet dapat memudahkan penggunaannya untuk bertukar informasi tanpa harus bertatap muka satu sama lain. Kemudahan akses informasi dan sosialisai internet dapat diperoleh dari berbagai media sosial seperti *facebook, instagram, whatsapp, twitter, line* dan media sosial lainnya yang beberapa akses media tersebut ada yang sudah dilengkapi dengan aplikasi *video call* dan *chating*.

Pew Research Center Pew melakukan survei pada remaja berusia 13-17 tahun, bahwa lebih dari 80 persen remaja yang disurvei mengungkapkan bahwa media sosial membantu mereka lebih terhubung dengan teman-temannya dan lebih dari dua pertiga

mengungkapkan bahwa jaringan sosial membantu mereka berinteraksi dengan kelompok orang yang lebih kompleks serta membuat mereka seolah-olah merasa memiliki sistem pendukung selama masa-masa yang berat (Erwin Prima, 2018). Namun demikian disisi lain ada dampak negatif dari perkembangan media sosial, salah satunya yaitu munculnya tindakan *cyberbullying*. Menurut Margono (2014) internet khususnya media sosial menjadi media yang berpotensi untuk perilaku *cyberbullying*.

Cyberbullying menurut Anton (2011) merupakan istilah yang digunakan pada saat seseorang mendapat perlakuan seperti dihina, diancam, dipermalukan, disiksa, atau menjadi target bulan-bulanan oleh anak atau remaja yang lain menggunakan teknologi *internet*, teknologi digital interaktif maupun teknologi *mobile*. Berdasarkan hasil penelitian Mishna (2009) bahwa 44.3 persen *cyberbullying* terjadi pada lingkup hubungan pertemanan.

Komisioner KPAI Bidang Pendidikan Retno Listyarty dalam konferensi pers Catahu Trend Pelanggaran Hak Anak di Bidang Pendidikan, di Kantor KPAI, Jakarta, Kamis, 27 Desember 2018 kasus *cyberbullying* di kalangan siswa meningkat signifikan. Hal ini, kata Retno karena perkembangan teknologi dan pengaruh media sosial cukup masif di kalangan pelajar. Sebelum tahun 2015, tidak ada satupun laporan tentang *cyberbullying*, tapi tahun 2015 ada empat kasus dan terus meningkat kasusnya secara signifikan dari tahun ke tahun. Tanggal 21 Desember 2018 total ada 206 kasus *cyberbullying* (Ghita, 2018).

Menurut P. Aftab (2011) metode *cyberbullying* terdapat 3 cara, diantaranya yaitu *direct attacks* (pesan-pesan dikirimkan secara langsung ke anak), *posted and public attacks* yang dirancang untuk memermalukan target dengan memposting atau menyebarkan informasi atau gambar-gambar yang memalukan ke publik, dan *cyberbullying by proxy* (memanfaatkan orang lain untuk membantu mengganggu korban, baik dengan sepengetahuan orang lain tersebut atau tidak). Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dodey, Pyzalski, dan Cross (2009) bentuk-bentuk *cyberbullying* yaitu *cyberbullying* yang sering dilakukan pelaku adalah mengirim pesan dengan kata-kata penuh amarah secara terus menerus termasuk dalam kategori tinggi.

Adapun dampak yang dirasakan pelaku *cyberbullying* yaitu 41.5 persen perasaan bersalah yang berkepanjangan dengan kategori rendah, dampak yang paling sering dialami korban adalah perasaan sakit hati dan kecewa 31,13 persen dengan kategori sangat rendah (Dodey, Pyzalski, dan Cross, 2009). Menurut Xiao dan Wong (2013) maraknya kasus *cyberbullying* ditunjukkan dengan publikasi mengenai berbagai kasus bunuh diri diberbagai media sebagai konsekuensi yang serius atas *cyberbullying* yang mereka alami. Sehingga perlu adanya penanganan yang terhadap para korban *cyberbullying*, salah satunya dengan menggunakan terapi dengan teknik *forgiveness*.

Forgiveness merupakan bentuk *coping* yang unik terkait motivasi dalam mengurangi tanggapan negatif terhadap pelaku dan hal ini merupakan sebuah pilihan yang melalui proses internal individu sebagai korban (Paul Dolan, Richard Layard, and Robert Metcalfe, 2011). Pemaafan, yang membantu individu untuk mengelola rasa bermusuhan dan membangun kembali hubungan kasih sayang dan mendukung terhadap orang yang telah menyakitinya, akan meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan fisik (McCullough, 2000). Ken Hart menyatakan *forgiveness* adalah kesembuhan dari ingatan yang terluka, bukan menghapuskan.

Penelitian yang dilakukan oleh Baumeister dan Leary (1995); Myers (2000); Lucas, Diener dan Suh (1996); serta Ryff dan Singer (1998) bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup dirasakan lebih besar ketika individu mengalami pengalaman membina hubungan dengan orang lain dan merasa menjadi bagian dari suatu kelompok tertentu, dapat menerima dirinya sendiri, dan memiliki makna dan tujuan dari hidup yang mereka jalani (Steger, Kashdan, & Oishi, 2007).

Berdasarkan penjelasan mengenai fenomena di atas, peneliti memandang perlu untuk melakukan kajian pustaka terakit dengan implikasi terapi *forgiveness* terhadap *well-being* remaja yang mengalami *cyberbullying*.

METODE

Dalam penelitian ini, digunakan metode kajian pustaka. Menurut Pohan dalam Prastowo (2012, hlm. 81) kegiatan penyusunan kajian pustaka bertujuan mengumpulkan data dan informasi ilmiah, berupa teori-teori, metode, atau pendekatan yang pernah berkembang dan telah di dokumentasikan dalam bentuk buku, jurnal, naskah, catatan, rekaman sejarah, dokumen-dokumen, dan lain-lain yang terdapat di perpustakaan. Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk memperoleh kajian terkait implikasi terapi *forgiveness* terhadap *well-being* remaja yang mengalami *cyberbullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Forgiveness merupakan sebuah proses intra-individu dan prososial sehingga terjadi penurunan emosi negatif, berupa kebencian maupun kognisi dan motivasi negatif yang saling berhubungan, sehingga individu tidak merasakan dendam terhadap individu yang berbuat kesalahan (Worthington, Van Oyen Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Dorlan dan Barlow (2016) yang menemukan bahwa *forgiveness* adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Individu yang memaafkan tentu telah melalui proses mengganti emosi negatif menjadi emosi positif. Pencapaian emosi positif ini akan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan hasil penelitian Sari, N. (2018) menunjukkan bahwa terapi *forgiveness* terbukti memiliki efektivitas sebesar 26% terhadap kesejahteraan psikologis korban perundungan (*bullying*). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oetari (2017) juga menunjukkan bahwa terapi *forgiveness* sebagai intervensi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis korban perundungan. Pada penelitiannya ditemukan bahwa pemaafan menyumbang sebanyak 33% untuk variabel kesejahteraan psikologis.

Adapun hubungan antara pemaafan dan *psychological well-being* dijelaskan oleh Karremans, Van Lange, Ouwerkerk dan Kluwer (2003), yang menyatakan bahwa korelasi positif antara *forgiveness* dan *psychological well-being* dipengaruhi oleh adanya komitmen interpersonal. Komitmen interpersonal merupakan keinginan individu untuk menetap dalam sebuah hubungan jangka panjang (Rusbult, 1983 dalam Karremans, et al, 2003; Rusbult, Verette, Whitney, Slovik & Lipkus, 1991).

Menurut McCullough (2000) bahwa pemaafan merupakan proses perubahan perilaku dengan cara menurunkan keinginan untuk balas dendam, menghindari pelaku dan keinginan untuk tidak berdamai dengan pelaku. Tinggi rendahnya kondisi pemaafan mempengaruhi

psychological well-being individu yakni memiliki tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain (Lawler & Piferi, 2006).

Hebl dan Enright (1993, dalam Edmonson, 2004) juga melaporkan bahwa pemaafan memiliki hubungan dengan kepercayaan diri yang meningkat, tingkat depresi dan kecemasan yang rendah. Adapun efek dari kegagalan individu untuk memaafkan adalah depresi, kecemasan, rasa ketidakpercayaan, kepercayaan diri yang rendah dan introversi sosial (Mauger, Freeman, McBride, Perry, Grove & McKinney, 1992; Brown, 2003 dalam Edmonson, 2004).

Terdapat dua dimensi dari pemaafan, yaitu *avoidance* (penghindaran) dan *revenge* (pembalasan dendam; McCullough, et al, 1997). Pada dimensi *avoidance*, terjadi jarak, baik fisik maupun emosional, antara dua individu yang menghadapi masalah. Sedangkan pada dimensi *revenge*, salah satu pihak akan berusaha membalas dendam atas kesalahan yang dilakukan oleh pihak lainnya. Kedua dimensi ini secara langsung mempengaruhi hubungan positif dengan orang lain, dimana pencapaian *psychological well-being* diraih salah satunya melalui hubungan interpersonal yang positif, yang ditandai dengan hubungan yang hangat dan hadirnya kepercayaan satu sama lain (Ryff, 1989).

Beberapa faktor yang memengaruhi *forgiveness* yaitu kepribadian pelaku dan korban transgresi (Worthington, 1998; Toussaint, et al (2001, dalam Edmonson, 2004), *gender* (Miller, Worthington & McDaniel, 2008), usia atau tahapan perkembangan, budaya (Kadiangandu, et al, 2007 dalam Ho & Fung, 2011), serta hubungan interpersonal yang terjalin antara korban dan pelaku kesalahan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kajian pustaka yang diperoleh, bahwa terapi *forgiveness* memiliki implikasi dalam menangani *cyberbullying*. Individu yang memaafkan telah melalui proses mengganti emosi negatif menjadi emosi positif. Individu memilih proses perubahan perilaku dengan cara menurunkan keinginan untuk membalas dendam, menghindari pelaku dan keinginan untuk tidak berdamai dengan pelaku.

REFERENSI

- Aftab, P. (2011). *What is Cyberbullying?*. Tersedia [online]. <http://aftab.com/index.php?page=cyberbullying>. (diakses tanggal 20 Agustus)
- Dodey, J. J., Pyzalski, J., & Cross, D. (2009). Cyberbullying versus face to face bullying: A theoretical and conceptual review. *Journal of Psychology*, 217, (4), 182-188.
- Dolan, P., Layard, R., and Metcalfe, R. "Measuring Subjective Well-Being for Public Policy: Recommendations on Measures", Special Paper, No. 23 March 2011, Published by Centre for Economic Performance, Hlm. 3:1258 (2011).
- Edmonson. K.A. (2004). *Forgiveness And Rumination: Their Relationship And Effects Psychological And Physical Health*. Disertasi Doktoral. University of Tennessee, Knoxville, USA.

- Margono, H. et al., (2014). *Mining Indonesian Cyberbullyng Patterns in Social Networks*. A Journal for Proceedings of Thirty-Seventh Australasian Computer Science Conference, 147.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (2000). *The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview*. Dalam M.E. McCullough, K.I. Pargament., & C.E. Thoresen (Eds.).*Forgiveness: Theory, research and practice*. New York: Guildford Press.
- Mishna, F. Saini, M. And Solomon, S. (2009). *Ongoing and online: Children and Youth's Perceptions of Cyberbullying*. *Journal of Children and Youth Services Review*, 31, 1222-1228.
- N. H. Nie, "Sociability, Interpersonal Relations, and The Internet: Reconciling Conflicting Findings", *The American Behavioral Scientist* 45(3): 420-435, 2001.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6).
- Sari, N. (2018). *Pengaruh Terapi Pemaafan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Korban Perundungan* (Master's thesis, Universitas Islam Indonesia).
- Xiao, B.S., Wong, Y.M. (2013). *Cyberbullying Among University Students: An Empirical Investigation from the Social Cognitive Perspective*. *International Journal of Business and Information*, 8, 34-69.