

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan fase seseorang yang mengalami peralihan dari usia anak menuju usia dewasa, ditandai dengan tahapan perkembangan psikologis serta pola identifikasi dari masa anak-anak menuju dewasa. Perkembangan remaja terjadi berkisar pada usia 10 hingga 21 tahun (Santrock, 2016). Pada fase tersebut, seorang individu telah menjalani berbagai hal dalam kehidupannya, salah satunya berkaitan dengan tugas perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan yang dijalankan seorang yang berada pada fase remaja adalah dapat menjalankan peranan sosial serta mampu menjalin interaksi dan komunikasi dengan lingkungan sosialnya, baik secara individu ataupun kelompok (Saputro, 2018) sehingga hal tersebut diharapkan dapat membantu dirinya dalam mencapai kematangan psikologisnya.

Usaha untuk melakukan proses interaksi dan komunikasi tersebut salah satunya dapat dijalankan dalam pendidikan yang di dalamnya banyak terjadi aktivitas sosial antar murid. Pendidikan, selain merupakan sebagai tempat bagi individu untuk mencapai kematangan berpikirnya, di sana juga mampu menjadi tempat yang dapat membantu individu mengasah kemampuan sosialnya. Salah satu elemen yang dapat membantu proses tersebut adalah teman sebaya. Teman sebaya merupakan sekumpulan individu yang dalam hal ini memiliki kesetaraan dalam hal usia dan kepentingannya dalam kurun waktu tertentu (Dongoran & Melkias Boiliu, 2020).

Pada prosesnya, teman sebaya merupakan orang yang secara frekuensi paling sering ditemui oleh individu, sehingga pada dasarnya proses komunikasi akan sangat sering terjadi di antara mereka, baik itu berkaitan dengan proses pembelajaran itu sendiri ataupun berkaitan dengan topik dan masalah yang menyangkut diri mereka. Proses komunikasi tersebut haruslah

dijalankan dengan baik dan positif, sehingga hal tersebut akan membawa mereka pada kondisi yang positif pula. Kondisi positif tersebut akan membawa mereka pada ketenangan, sehingga akan membuat mereka merasa nyaman dengan ketenangan itu, dan dengan kenyamanan yang dirasakan akan mampu membuat individu merasakan kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan aspek penting dalam hidup. Dengan bahagia, seorang individu akan merasakan ketentraman di dalam jiwa yang membuatnya merasakan kemudahan dalam menjalani kehidupan ini. Kebahagiaan muncul disebabkan oleh hal-hal yang dapat menyenangkan individu, dan mampu menjadikan dirinya terhindar dari emosi-emosi negatif. Di dalam konstruk psikologi, salah seorang ilmuwan membahas arti kebahagiaan secara spesifik, ia mengartikan kebahagiaan secara konkret sebagai penilaian atas pengalaman kehidupan secara keseluruhan, dan pengalaman afeksi, istilah tersebut adalah *subjective well-being* (Diener, 1984). Istilah tersebut bermakna bahwa individu akan menilai dan mengevaluasi secara kognitif dan afektif tentang kehidupannya. Orang yang memiliki *subjective well-being* akan dapat menilai kehidupannya secara positif, karena dirinya merasa puas dengan kehidupannya tersebut. Selain itu, ia akan merasakan keseimbangan afeksi dalam hidupnya, dalam artian mengalami berbagai emosi positif seperti rasa kasih sayang, kebahagiaan, ketenangan, dan lain sebagainya, dan akan terhindar dari emosi-emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, frustrasi, stres, dan lain sebagainya (Diener, 2000). *Subjective well-being* ini sepatutnya dapat dirasakan setiap individu, karena dengan hadirnya *subjective well-being* tersebut, diharapkan dapat membantu individu memaksimalkan seluruh potensi yang ada pada dirinya dan juga untuk terus berkembang secara positif.

Namun, kenyataan tersebut tidak berjalan sebagaimana mestinya. Kenyamanan yang seharusnya dapat dirasakan setiap individu, tidak terjadi sepenuhnya. Hal tersebut dikarenakan

keberjalanan hubungan tersebut tidak berjalan secara positif, artinya terdapat suatu konflik yang terjadi di dalamnya. Salah satu contoh konflik yang sering terjadi, utamanya pada lingkup teman sebaya adalah kasus perundungan, atau istilah lainnya adalah *bullying*. Perundungan sendiri merupakan sebuah tindakan yang bersifat agresif dan intensional yang ditujukan kepada korban baik secara fisik, psikologis, ataupun sosial sehingga dengannya menampilkan sebuah perbedaan kekuatan antara pelaku dengan korban (Borualogo & Gumilang, 2019). Tindakan tersebut dapat berupa pemanggilan nama, serangan fisik langsung, menyebarkan desas desus, mengabaikan, serta mengucilkan individu secara aktif (Rettew & Pawlowski, 2016). Di sisi lain, Perundungan juga dapat diartikan sebagai sebuah tindakan negatif yang dilakukan secara repetitif oleh seseorang atau kelompok kepada orang yang tidak mampu untuk melawan, dengan tujuan untuk membuat orang tersebut merasa tersakiti sehingga memunculkan ketidakbahagiaan (Kartikosari & Setyawan, 2018).

Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), selama kurun waktu sembilan tahun, dari tahun 2011 – 2019, kasus perundungan tercatat hingga 37.381 kasus. Dari jumlah tersebut, 2.437 di antaranya merupakan laporan kasus perundungan yang terjadi di dunia pendidikan ataupun di media sosial (Yuliana & Muslikah, 2021). Pada tahun 2020, kasus perundungan dilaporkan terjadi sebanyak 76 kasus (Fikriyah dkk., 2022), sementara pada tahun 2021, setidaknya sebanyak 17 kasus kekerasan fisik terjadi pada peserta didik (Friastuti & Romadoni, 2021). Sementara pada tahun 2022 disebutkan kasus perundungan sebanyak 266 (Fikriyah dkk., 2022). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Programme for International Students Assessment (PISA) 2018 menunjukkan bahwa siswa di Indonesia yang menyatakan dirinya pernah mengalami perundungan berjumlah sebesar 41,1%. Sebagai tambahan, menurut pengakuan mereka, disebutkan bahwa siswa yang mengalami intimidasi sebesar 15%, dikucilkan

19%, dihina dan barangnya dicuri 22%, yang mengaku diancam sebesar 14%, didorong oleh temannya sebesar 18% dan siswa yang aibnya disebarakan sebesar 20%. Selain itu, ternyata Indonesia tercatat sebagai negara dengan jumlah kasus perundungan tertinggi kelima dari 78 negara (Jayani, 2019). Hal ini menunjukkan betapa seriusnya kasus tersebut mengingat berada pada urutan kelima teratas.

Pada beberapa kasus, menunjukkan bahwa seorang siswa SMP Banyuwangi harus rela kakinya diamputasi sekitar empat cm (Fanani, 2022), kekerasan verbal dan fisik (tamparan) yang dilakukan sesama siswi lainnya (Mumu, 2022), pengeroyokan yang dilakukan teman sekelas beserta kakak kelasnya di sebuah ruangan kosong (Amran, 2022), penganiyaan pada siswi SMP Labusel hingga pingsan (Chandra, 2022) dan masih banyak kasus lainnya. Dari paparan data di atas menunjukkan bahwa kasus perundungan masih sangat sering terjadi di Indonesia. Hal ini memperkuat fakta bahwa kondisi positif yang seharusnya dapat dirasakan individu tidak terjadi, justru hal tersebut dapat memberikan dampak yang negatif, baik itu dampak secara fisik ataupun mental (Zakiyah dkk., 2017). Salah satu contoh akibatnya adalah korban memilih untuk menarik diri dan menjauh dari lingkungan. Hal itu juga dapat membuat kepercayaan diri korban menurun (Suci dkk., 2021; Visty, 2021). Selain itu, korban juga sering kali mengalami masalah emosi, depresi, hingga melakukan upaya untuk melukai diri (Wolke dkk., 2015). Bahkan, dalam penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari dan Rahmasari (2019) menunjukkan bahwa perundungan dapat memunculkan pikiran serta membuat dirinya melakukan upaya-upaya untuk bunuh diri karena merasa dirinya sudah tidak berguna dan memandang bahwa dunia tidak berpihak lagi kepadanya.

Berkaitan dengan konflik eksternal yang terjadi pada masa remaja, Erikson di dalam teori perkembangan psikososialnya menjelaskan bahwa manusia selama masa hidup mengalami

berbagai konflik secara internal seiring dengan perkembangan psikososialnya. Seperti pada usia 6-12 tahun, individu memasuki tahap keempat dari teori Erikson yang berfokus pada permasalahan antara *industry versus inferiority*. Fokus utama pada tahap ini adalah tentang cara seorang anak dalam memperoleh kesenangan dan kepuasan, yang kebanyakan datangnya dari penyelesaian tugas akademik. Kesuksesan yang diraih pada tahap ini ketika ia mampu memecahkan masalah dan bangga terhadap prestasi yang diperolehnya, sedangkan ia yang gagal akan merasa inferior. Juga pada tahap selanjutnya yang berkisar pada usia 12-18 tahun, seorang individu mengalami konflik yang dinamakan dengan *identity versus role*. Konflik yang terjadi pada masa ini adalah adanya pertarungan bahwa di lain pihak dirinya sudah mengalami perubahan fisik dan jiwa layaknya orang dewasa, namun di sisi lain belum dianggap dewasa. Hal ini yang menyebabkan adanya kontradiksi di antara kedua masa tersebut. Maka hal ini dimungkinkan munculnya perilaku-perilaku yang tidak wajar, akibat dari kontradiksi tersebut. Juga, pada tahap ini peranan sebaya ataupun kelompok terbilang tinggi (Shofi Mirwani dkk., 2022).

Shofi Mirwani dkk. (2022) menjelaskan bahwa permasalahan psikologis pada individu akan sangat bergantung dengan kecemasan dan ketidakberdayaan. Kecemasan dianggapnya sebagai kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar. Hal tersebut berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti juga tidak berdaya. Keadaan emosi menurutnya tidak memiliki objek yang spesifik. Sedangkan ketidakberdayaan diartikan sebagai persepsi seseorang bahwa tindakannya tidak mempengaruhi hasil yang bermakna. Di sisi lain, Ti dkk. (2022) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menyebabkan kecemasan. Menurutnya, remaja yang berkembang pada lingkungan yang kurang kondusif,

kematangan emosionalnya akan terhambat sehingga dapat menimbulkan perilaku yang negatif, seperti agresif.

Berkaitan dengan gejala emosi pada individu, penelitian yang dilakukan oleh Tahrir dkk. (2019) mengenai gambaran memaafkan pada korban *bullying* memperlihatkan bahwa korban mengalami beberapa fase ketika dirinya dirundung oleh teman sebayanya. Ia menyebutkan bahwa setidaknya memiliki waktu dari masa sekolah hingga kuliah untuk merenungi terkait dengan perasaan dan emosinya sendiri, terhadap perilaku yang dilakukan oleh temannya, sampai akhirnya mampu menetralkan emosinya tersebut, bahkan dapat merubahnya dengan sesuatu yang positif. Secara spesifik ia menjelaskan bahwa pengalaman yang diingat dapat membuatnya kembali sakit hati, sampai pada akhirnya ia mampu berpikir realistis tentang kehidupannya. Dari proses yang dialaminya, ia menyebutkan bahwa peran kajian keislaman berpengaruh pada tindakan untuk memaafkan.

Berkenaan dengan kasus perundungan yang terjadi, hal tersebut seharusnya tidak menjadi suatu perkara yang tidak diperhitungkan, karena akibatnya sangat merugikan korban, terutama dalam hal kesehatan mentalnya (Shofiyyah & Borualogo, 2021). Dengan terganggunya emosi, perasaan, kesehatan mental korban, hal ini juga yang akan mengganggu pikiran dan penilaian korban mengenai kehidupannya, tentang baik atau buruknya. Selain itu, hal ini juga berkaitan dengan perasaan korban untuk mendapatkan kepuasan dalam kehidupannya, atau justru sebaliknya, bahkan dengan usaha-usaha bunuh diri tadi.

Di sisi lain, beberapa penelitian yang telah dipaparkan juga menunjukkan hasil bahwa tidak semua korban perundungan memiliki kondisi yang negatif. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian yang sama oleh Suci dkk. (2021) yang menjelaskan bahwa subjek yang lainnya justru mengalami peningkatan kepercayaan diri karena dianggapnya sebagai sesuatu yang dapat

mendorongnya menjadi lebih baik. Selain itu, dalam penelitian Visty (2021) juga dijelaskan bahwa sebagian besar korban memilih untuk diam dan menerima hal tersebut. Bahkan kasus perundungan ini tidak dianggap sebagai suatu hal yang serius dan lebih memilih untuk menjadikannya sebagai motivasi agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik ke depannya.

Individu yang tersakiti, akan tetapi memilih untuk memaafkan temannya tersebut, cenderung memiliki motivasi untuk menjadikan peristiwa tersebut sebagai bahan perbaikan bagi dirinya ke depan, sehingga hal tersebut berhubungan dengan konsep *forgiveness* yang dikemukakan oleh McCullough (2000) yang menyatakan bahwa *forgiveness* sebagai suatu perilaku menurunkan motivasi untuk menghindari kontak dan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, yang dengannya individu justru cenderung ingin meningkatkan motivasi untuk membalasnya dengan berbagai kebaikan dan memilih jalan untuk berdamai.

Perilaku memaafkan diperkirakan dapat menjadi prediktor bagi munculnya rasa bahagia pada diri individu, karena dengannya timbul rasa puas tersendiri dalam mengelola emosi yang bergejolak di dalam dirinya, ketika dirinya sedang tidak berdaya dan memiliki amarah yang luar biasa pada pelaku. Selaras dengan itu, beberapa penelitian telah mengkaji dinamika perilaku memaafkan seseorang yang dapat disandingkan dengan perasaan bahagia yang timbul dari dalam individu, seperti pada penelitian Rienneke dan Sitianingrum (2018) yang menjelaskan terdapat hubungan yang positif antara perilaku memaafkan dengan perasaan bahagia pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Selain itu, penelitian lain oleh Juwita dan Kustanti (2018) yang menjelaskan adanya hubungan positif antara perilaku memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan di SMA Swasta di kota Kendal. Penelitian lain menjelaskan bahwa perilaku memaafkan menjadi kontributor seorang anak yang memiliki orang tua yang

sudah bercerai untuk tetap memiliki makna di dalam hidup serta membantunya mampu tetap berada pada jalan kehidupannya (Azra, 2017).

Penelitian-penelitian tersebut berusaha mengungkapkan keterhubungan antara kedua konsep, yaitu *forgiveness* dan kesejahteraan psikologis. Walaupun dalam hal ini, kesejahteraan psikologis pada penelitian-penelitian tersebut memiliki perbedaan secara konsep, mulai dari konsep kebahagiaan Seligman, kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) Ryff, dan kesejahteraan subjektif (*Subjective well-being*) Diener. *Subjective well-being* yang digagas oleh Diener lebih mengacu kepada persepsi individu dalam menilai kehidupannya, baik itu secara kognitif ataupun afektif. Teori ini menekankan dan memfokuskan pada hal-hal yang membuat dirinya merasakan kepuasan dalam hidup. Lalu konsep *psychological well-being* bukan hanya berbicara mengenai kepuasan dan kebahagiaan yang didapat, akan tetapi ia juga merujuk kepada pengoptimalisasian yang bersumber dari kebahagiaan serta emosi positif yang didapat kepada potensi yang dimilikinya (Athamukhaliddinar, 2019). Sedangkan konsep kebahagiaan Seligman berbicara atas tiga faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu masa lalu, masa sekarang, dan masa depannya (Mayendry dkk., 2020). Dari ketiga konsep tersebut, umumnya memiliki kesamaan makna, yaitu berkenaan dengan kenyamanan yang dirasakan individu. Adapun penelitian yang berkaitan dengan *forgiveness* dan *subjective/psychological well-being* dan kebahagiaan antara lain (Azra, 2017; Juwita & Kustanti, 2018; Rienneke & Setianingrum, 2018; Septarianda, 2019). Oleh karena itu, diharapkan penelitian ini mampu memberikan kebaruan dalam mengkaji hubungan di antara dua variabel tersebut, dengan konteks dan subjek remaja yang menjadi korban dalam perundungan. Namun begitu, penelitian sebelumnya akan menjadi acuan dan data pendukung bagi peneliti, terutama dalam membuktikan keterhubungan yang positif dari kedua variabel tersebut.

Lebih lanjut, peneliti melakukan sebuah studi awal untuk melihat subjek yang mengalami perundungan menilai kehidupannya, serta sikap mereka selanjutnya terhadap para pelaku. Peneliti melakukannya melalui google form yang disebar kepada subjek yang merupakan siswa remaja yang mengalami perundungan. Dari hasil tersebut, hampir semua subjek menjawab bahwa ketika mereka diperlakukan dengan tidak baik (dirundung), mereka merasa sedih, takut, kesal, malu dan tidak bisa berbuat apa-apa kepada para pelaku. Hal tersebut kemudian menjadikan hubungan pertemanan antara subjek dengan pelaku menjadi renggang dan canggung, bahkan pengakuan dari mereka menunjukkan beberapa memilih untuk menghindar. Setelah dilakukan evaluasi, peneliti melakukan tahapan yang selanjutnya untuk menindaklanjuti hal tersebut, dengan mencoba menghubungi kedua subjek untuk bertanya perihal sikap mereka selanjutnya melalui metode wawancara. Berdasarkan hasil wawancara, subjek pertama menunjukkan pemaafan kepada pelaku, bahkan memiliki niat untuk membalasnya dengan melakukan kebaikan seperti memberi hadiah, walaupun tidak terealisasi karena lokasi dan jarak yang tidak diketahui korban. Berbeda halnya dengan subjek kedua yang tidak menunjukkan minat untuk memaafkan pelaku. Dari studi awal ini dapat disimpulkan memiliki perbedaan hasil, dengan subjek pertama menunjukkan minat pemaafan dan yang kedua tidak.

Dari hasil studi awal beserta data pendukung penelitian sebelumnya, peneliti berkesimpulan bahwa pentingnya penelitian ini dilakukan, karena peneliti masih sangat jarang menemukan penelitian tentang uji hubungan antara kedua konsep ini, terutama dengan konsep *subjective well-being* Diener yang dibahas secara kuantitatif dan pada konteks perundungan, sejauh ini peneliti belum temukan. Adapun yang peneliti temukan sejauh ini antara lain berbicara mengenai dampak dari perilaku *bullying* terhadap korban (Juwita & Kustanti, 2018; Suci dkk., 2021; Visty, 2021; Zakiyah dkk., 2019), faktor yang mempengaruhi pelaku dalam melakukan

perundungan (Zakiyah dkk., 2017), hingga kepada gambaran korban dalam melakukan strategi *coping*, yang dalam hal ini adalah pemaafan, penerimaan diri, dan lain sebagainya (Febriana & Rahmasari, 2021; Tahrir dkk., 2019; Wahab dkk., 2017). Ada juga penelitian yang mencoba menguji secara kuantitatif seperti korelasi antara pola asuh orang tua dengan prestasi belajar korban (Sulistya, 2020), pengaruh social support dan self-esteem pada *subjective well-being* korban (Rahmanillah dkk., 2018), hubungan pemaafan dengan kesejahteraan psikologis (Juwita & Kustanti, 2018), dan lain sebagainya.

Dari semua penelitian yang peneliti paparkan di atas, semuanya merupakan studi terdahulu yang coba peneliti kumpulkan, kaji, dan rangkum sehingga setelah melakukan hal-hal tersebut dapat menjadi sebuah kesimpulan bahwa belum ditemukannya penelitian yang berusaha menguji secara kuantitatif antara konsep *forgiveness* dengan *subjective well-being*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel yang telah peneliti paparkan, yaitu *forgiveness* dan *subjective well-being* pada remaja yang menjadi korban perundungan.

Rumusan masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah dengan mengungkapkan apakah terdapat hubungan antara *forgiveness* dan *subjective well-being*, pada remaja yang menjadi korban perundungan, yang dirincikan pada beberapa aspek berikut ini :

1. Apakah terdapat hubungan antara *forgiveness* dengan *life satisfaction*?
2. Apakah terdapat hubungan antara *forgiveness* dengan *positive affect*?
3. Apakah terdapat hubungan antara *forgiveness* dengan *negative affect*?

Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dengan *subjective well-being*, yang dibagi pada beberapa aspek, pada remaja yang menjadi korban perundungan, dengan rincian sebagai berikut :

1. Hubungan antara *forgiveness* dengan *life satisfaction*
2. Hubungan antara *forgiveness* dengan *positive affect*
3. Hubungan antara *forgiveness* dengan *negative affect*

Kegunaan penelitian

Kegunaan dari penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu kegunaan teoretis dan kegunaan praktis, yang masing-masing dijelaskan di bawah ini:

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih berupa referensi dan juga menjadi acuan bagi peneliti yang lain untuk menyempurnakan penelitian ini. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan khususnya pada di bidang psikologi positif, sosial, dan perkembangan juga berkenaan dengan bahasan yang mencakup variabel-variabel yang peneliti coba kaji dan bahas.

Kegunaan Praktis

Dengan hadirnya penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi pembaca ataupun korban perundungan dalam mengimplementasikan perilaku *forgiveness* kepada pelaku perundungan. Selain itu, *forgiveness* dapat dilakukan individu dalam menghadapi berbagai situasi yang tidak menyenangkan.