

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Di Indonesia kekerasan saat ini begitu marak terjadi, kekerasan dapat dilakukan dimana saja, entah itu di lingkungan kerja, lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, lingkungan organisasi maupun di lingkungan Pendidikan (Indra, 2011). Kekerasan di lingkungan pendidikan dapat dilakukan siapa saja, seperti yang sering diberitakan media, kekerasan di sekolah dapat terjadi oleh guru pada anak didik, maupun sebaliknya, selain itu kekerasanpun sering terjadi pada sesama murid. Tindakan kekerasan yang dilakukan oleh siswa biasanya berupa meminta uang secara paksa, menghina, mendorong, sampai yang terburuk yakni saling memukul. Kekerasan seperti ini termasuk pada tindak *bullying* (Intan 2016).

*Bullying* adalah tindakan diskriminasi yang meliputi ketidakseimbangan kekuatan antara yang melakukan dengan korban, yang bertujuan untuk menyakiti, dan terjadi berulang-gulang. (Gleneues et al, 1995). Tindakan *bullying* terbagi menjadi beberapa kategori, yang pertama adalah tindak *bullying* secara fisik, tindakan *bullying* yang paling nampak yang dimaksudkan pada tindakan yang melibatkan kegiatan fisik seperti memukul, mendorong, menggigit, menjambak rambut, menonjok dan tindakan lainnya. Lalu ada verbal *bullying*, tindakan seperti mengejek, mencemooh, mengancam, ucapan rasis, sugesti sesuatu, atau bahasa yang kasar, termasuk pada tindakan *bullying* yang dilakukan secara verbal.

Di Indonesia sendiri kasus *bullying* kini banyak ditemukan. Berbagai kasus di lapangan ditemukan, tindakan tidak hanya dilakukan terhadap sesama peserta didik, terkadang para pengajar pun menjadi bagian bahkan menjadi pelaku dari tindak *bullying* itu sendiri. Dikutip dari [Republika.co.id](http://Republika.co.id), kasus *bullying* di Indonesia sendiri terutama yang terjadi di sekolah mengalami kenaikan dari 67 kasus pada 2014 menjadi

79 kasus di 2015. Ketua KPAI, Asrorun Ni'am Sholeh, mengatakan data naiknya jumlah angka sebagai pelaku kekerasan di sekolah menunjukkan adanya faktor lingkungan yang tidak kondusif bagi perlindungan anak. Sementara pada tahun yang sama, LSM Plan International dan International Center for Research on Women (ICRW) melakukan riset mengenai *bullying* yang menunjukkan hasil bahwa terdapat 84% anak di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. Angka tersebut lebih tinggi dari tren di kawasan Asia yakni 70%. (liputan6.com,2015). Pada tahun 2017 sendiri, kasus *bullying* yang menjadi sorotan.

Pada tahun 2009 Kepolisian mencatat dari seluruh laporan kasus kekerasan, 30% diantaranya dilakukan oleh anak-anak dan dari 30% tersebut, 48% terjadi di lingkungan sekolah (Indra, 2011). Di sejumlah sekolah, aksi tersebut masih terus terjadi dan tak kunjung henti, bahkan lebih parahnya lagi diwariskan kepada siswa-siswa baru. Sekretaris Jenderal Komnas PA, Samsul Ridwan menyebut adanya peningkatan laporan atau pengaduan yang diterima Divisi Pengaduan dan Advokasi Komnas Anak. Untuk jumlah pengaduan yang masuk, peningkatannya mencapai 98% pada tahun 2011, yaitu 2.386 pengaduan dari 1.234 laporan pada tahun 2010.

Tindakan *bullying* ini terjadi karena terdapat faktor pendukung mengapa seseorang menjadi pelaku tindak *bullying*. Menurut Ulfiah (2018) karakteristik pelaku *bullying* muncul karena enam hal yaitu kurangnya atau tidak memiliki empati, keterampilan interpersonal yang buruk, tidak terampil dalam mengendalikan diri, kurang bertanggung jawab dan memiliki pola perilaku *impulsif-agresif*. Ada sejumlah faktor yang menyebabkan seseorang menjadi korban tindak *bullying* seperti pola asuh orang tua yang sangat protektif, kepribadian individu tersebut, dan juga pengaruh media sosial.

Akibat tindak *bullying* akan berdampak bagi pelaku maupun korban (Susanto & Wulandari, 2010). Dampak negatif akan banyak dialami oleh korban *bullying* dimana korban-korban *bullying* kemungkinan besar akan mengalami beberapa gangguan dalam area fisik atau tubuhnya, seperti merasakan nyeri, kesulitan tidur, maupun pusing. Bagi para korban *bullying* yang mengalami perilaku agresif langsung, mungkin juga mengalami luka-luka pada fisik mereka. Kemudian dari sisi psikologis,

korban kemungkinan dapat mengalami gangguan yang meliputi penurunan harga diri maupun kepercayaan diri, kesepian, kecemasan, hingga depresi. Selain itu, *bullying* juga dapat menghambat aktualisasi diri. Dampak buruk dari tindakan *bullying* ini tidak dapat dipungkiri bisa mengarahkan pada dampak yang lebih buruk yang dapat dilakukan oleh korban itu sendiri, yakni mengakhiri hidup mereka sendiri dengan cara bunuh diri, yang berakibat dari dampak depresi yang ekstrim dan kesepian (Wulandari, 2010).

Perundungan merupakan masalah serius yang perlu diatasi karena dapat memberikan dampak jangka panjang baik untuk korban dan juga pelaku. Pada dasarnya *bullying* bisa terjadi dimana saja bahkan di dunia maya. Korban-korban dari perundungan ini kebanyakan sangat sulit untuk memaafkan pelaku akibat menyimpan dendam dan sudah sakit hati akibat yang dialaminya terhadap dirinya oleh pelaku, adapun yang tidak memaafkan bukan karena rasa dendam yang berlebih melainkan korban berpikir tidaklah penting untuk meladeni pelaku dan membuang waktu nya. Perilaku lainnya yang tidak melakukan pemaafan kepada pelaku karena keyakinan dirinya berpikir akan ada saatnya pelaku mendapatkan ganjaran setimpal oleh sang penciptanya, bukan melalui diri si korban (Hargrave, 2008).

Namun, sebuah penelitian menemukan salah satu cara yang dapat mengurangi dampak negatif itu sendiri dan membawa lebih banyak dampak positif bagi diri sendiri yakni memaafkan. Memaafkan atau *forgiveness* dapat didefinisikan sebagai kesediaan menanggalkan kesalahan yang dilakukan oleh seseorang yang telah menyakiti hati atau melakukan suatu perbuatan salah pada individu lain (Braumesiter & Exline, dalam McCullough dkk 2003). Menjadi korban *bullying* terkadang menjadi sumber utama seseorang untuk mengalami stres, namun dengan memaafkan, menjadi salah satu proses efektif bagi seseorang untuk meredakan stres. Memaafkan telah dikonseptualisasikan sebagai proses mengatasi emosi atau suatu cara yang dapat membantu orang bisa mengelola psikologis negatif dan pengalaman emosionalnya (yaitu memaafkan) ditimbulkan oleh konflik interpersonal dan stres (Worthington & Scherer, 2004). Dengan demikian, memaafkan adalah salah satu cara terbaik bagi

korban *bullying* untuk mengendalikan rasa amarah dan balas dendamnya dan mengatasi dampak buruk bagi dirinya

Pemaafan atau *forgiveness* dalam hubungan interpersonal yang erat juga berpengaruh terhadap kebahagiaan dan kepuasan hubungan (Fincham & Beach, dalam Karremans et al., 2003). *Forgiveness* secara interpersonal dapat didefinisikan kembalinya korban dari kecenderungan perilaku sebelum pengkhianatan terjadi, untuk mengorbankan dendam dan pola interaksi destruktif lainnya, melainkan bersikap terhadap pelaku dengan cara yang positif dan konstruktif (Finkel, dalam Karremans & Van Lange, 2009). Menurut Enright (dalam Worthington, 2005), *forgiveness* adalah kompleksitas mengenai integrasi dari perilaku, kognisi, dan afeksi. Enright (2005) menyebutkan bahwa pemaafan sebagai suatu kemampuan untuk mengganti pikiran negatif, tindakan, dan perasaan dengan pikiran yang lebih positif, tindakan dan perasaan kepada individu yang telah menyakitinya. *Forgiveness* lebih menerima apa yang telah terjadi, menahan diri dari amarah dan membuat diri merasa lebih baik.

Memaafkan adalah suatu keinginan untuk meninggalkan amarah dan menghindari penilaian negatif pada seseorang yang melukai kita. Melibatkan adanya perubahan dalam pemikiran, perasaan, motivasi, atau perilaku menjadi lebih positif. Ditandai dengan adanya keikhlasan hati untuk bisa melepas semua perasaan terluka, sakit hati, meninggalkan kemarahan dan balas dendam sehingga bisa mencapai suatu perdamaian dan membina kembali hubungan dengan orang yang bersalah (Yossi & Hastaning, 2015).

Secara umum, korban dari tindak *bullying* kesulitan untuk memaafkan sang pelaku. Pemaafan merupakan suatu respon positif (Ahmed & Braithwaite, 2006) yang ditimbulkan ketika korban mendapatkan perilaku *bullying* dari pelaku. Pemaafan bertujuan mengganti emosi negatif yang dirasakan korban ketika mendapatkan perilaku *bullying* dengan emosi yang positif. Denton dan Martin (dalam Egan & Todorov, 2009) mengungkapkan bahwa dengan memaafkan, korban siap untuk melepaskan emosi negatifnya dan menstabilkan kepribadiannya. McCullough, Fincham dan Tsang (2000) mendefinisikan pemaafan sebagai perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan

diri atau menghindari dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

*Forgiveness* merupakan suatu karakter positif yang membantu tercapainya keharmonisan sosial dan membuat seseorang menjadi lebih tenang dalam menjalani kehidupannya. Walton (2005) mengungkapkan bahwa *forgiveness* menghasilkan kebaikan hubungan interpersonal dengan berbagai situasi permasalahan. Menurut Thompson, et al. (2005) *forgiveness* sebagai upaya untuk menempatkan peristiwa pelanggaran yang dirasakan sedemikian rupa hingga respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa, dan akibat dari pelanggaran tersebut diubah dari negatif menjadi netral atau positif. Sumber pelanggaran dan objek *forgiveness* dapat berasal dari diri sendiri, antara manusia dengan manusia, dan situasi yang terjadi melebihi batas kontrol manusia. Penelitian Thompson, et al. juga menemukan bahwa *forgiveness* memiliki hubungan yang signifikan dengan diri sendiri, orang lain, dan situasi. Artinya *forgiveness* tidak hanya terjadi pada hubungan interpersonal atau antara manusia dengan manusia, namun *forgiveness* juga dapat terjadi pada diri sendiri, dan situasi.

Dalam perilaku memaafkan dibutuhkan pengendalian emosi yang baik untuk sampai pada tahap pemaafan, jadi ada hubungan yang kuat antara perilaku memaafkan dengan pengendalian emosi atau biasa disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi dapat diartikan sebagai bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Penelitian Nisfiannoor dan Kartika, (2004) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan kelompok sebaya pada remaja. Hubungannya bersifat positif yang artinya semakin baik regulasi emosinya maka semakin tinggi penerimaan kelompok sebayanya, dan sebaliknya. Penelitian tersebut menunjukkan pentingnya regulasi emosi pada masa remaja dengan lingkup sosial mereka.

Thompson (dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie, 2000) mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel mengelola emosi sesuai

dengan tuntutan lingkungan. Kemudian, Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) menyatakan bahwa regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Gross (2001) mendefinisikan regulasi emosi sebagai seluruh strategi yang digunakan oleh individu secara disadari atau pun tidak untuk meningkatkan, mengelola, atau menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi.

Selain itu, hasil penelitian Worthington, Witvliet, Lerner, dan Schere (2005) menunjukkan bahwa pada diri pemaaf terjadi penurunan emosi, kekesalan, rasa benci, pemusuhan, perasaan khawatir, marah dan depresi, hal ini membuktikan bahwa memaafkan terkait erat dengan kemampuan seseorang mengendalikan dirinya. *Forgiveness* dapat membebaskan emosi negatif dalam diri seseorang. Adapun Strelan dan Covic (dalam Nashori, Iskandar, Kusdwirati, & Siswadi, 2011) menunjukkan *forgiveness* sebagai suatu proses menetralisasi sumber stres yang dihasilkan dari suatu hubungan interpersonal yang menyakitkan. Dalam sepuluh tahun terakhir ini, sejumlah psikolog di negara maju telah melakukan penelitian tentang *forgiveness* dan didapatkan hasil bahwa mereka yang mampu memaafkan ternyata lebih sehat jasmani maupun rohani, gejala pada jasmani dan rohani seperti susah tidur, sakit punggung, dan sakit perut akibat stres sangat berkurang pada diri pemaaf (Jamal & Thoif, 2009). Selain itu, *forgiveness* juga mampu meredam emosi negatif, mematangkan mental, menjernihkan serta meluaskan hati dan pikiran.

Menurut Luskin dalam bukunya *Forgive for Good*, sifat memaafkan dapat menjadi resep bagi kesehatan dan kebahagiaan, memicu terciptanya keadaan baik dalam pikiran seperti harapan, kesabaran, dan percaya diri dengan mengurangi kemarahan, penderitaan, lemah semangat, dan stres (Jamal & Thoif, 2009). Berdasarkan hasil penelitian serta pendapat para ahli tersebut maka terlihat jelas bahwa *forgiveness* sangat memberi manfaat besar bagi kehidupan seseorang, dapat membuat

seseorang menjadi bahagia, termasuk juga dapat mempengaruhi tingkat stres kerja pada seseorang.

Disimpulkan bahwa definisi regulasi emosi adalah sebuah proses individu dalam mengolah emosinya agar dapat melakukan penyesuaian terhadap emosi yang sedang terjadi pada diri mereka. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu untuk mengatur perasaan, dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Penelitian ini dilakukan agar orang-orang tahu bahaya dampak *bullying* baik bagi pelaku maupun korban. Penelitian ini juga mengacu pada penelitian sebelumnya mengenai pentingnya pemaafan pada tindakan *bullying* dalam mengurangi dampak buruknya. Dinamika pemaafan dalam penelitian ini kenapa harus pada korban, dan kenapa tidak terfokus pada pelaku karena dalam penelitian ini penulis ingin melihat adanya pemaafan dari korban juga dapat mengurangi dampak dan emosi negatif dari *bullying*, bukan hanya dapat dilakukan dari pihak pelaku. Di Indonesia sudah banyak penelitian mengenai pemaafan pada korban *bullying*, hasil dari beberapa penelitian diuraikan pada pembahasan bab selanjutnya.

Atas uraian latar belakang di atas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul: ” Hubungan antara *Forgiveness* dengan Regulasi Emosi Terhadap Remaja Korban *Bullying* di Jakarta”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Merujuk pada latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka masalah-masalah yang teridentifikasi yaitu:

1. Bagaimana gambaran *forgiveness* pada remaja korban *bullying*?
2. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada remaja korban *bullying*?
3. Apakah terdapat hubungan antara *forgiveness* dan regulasi emosi pada remaja korban *bullying*?

### 1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada hubungan *forgiveness* dan regulasi emosi pada remaja korban *bullying* di Jakarta dengan metodologi penelitian yang digunakan merupakan metode kuantitatif.

### 1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan *forgiveness* dan regulasi emosi pada remaja korban *bullying* di Jakarta.

### 1.5 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemaafan dengan regulasi emosi pada remaja korban *bullying* di Jakarta.

### 1.6 Manfaat penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pemaafan terkait fenomena *bullying* terhadap korban-korban *bullying*

#### 2. Manfaat praktis bagi Remaja

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dengan mengetahui cara mengurangi dampak *bullying* pada remaja yang menjadi korban *bullying* dengan *copyng* strategi pemaafan. Terhadap pihak-pihak korban *bullying* dapat mengubah pola pikir dari pelaku dan diharapkan dapat membantu mengurangi dampak *bullying* pada korban dengan *copyng* strategi pemaafan.