

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja berada merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Hurlock (2011), masa remaja berlangsung antara usia 13 hingga 17 tahun. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk sikap, nilai, dan minat baru sebagai bagian dari pencarian jati diri. Namun, perubahan-perubahan tersebut kerap menimbulkan ketidakstabilan emosi yang membuat remaja lebih rentan terhadap perilaku agresif maupun kekerasan, salah satunya adalah perundungan di lingkungan sekolah.

Berdasarkan data Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI), hingga September 2024 tercatat 293 kasus kekerasan di lingkungan sekolah. Perundungan merupakan bentuk kekerasan terbesar kedua dengan persentase 31%, setelah kekerasan seksual sebesar 42% (Mashabi & Prastiwi, 2024). Sementara itu, data dari Sistem Informasi *Online* Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI-PPA) menunjukkan bahwa remaja usia 13-17 tahun menjadi kelompok usia korban kekerasan tertinggi sepanjang Januari hingga April 2024, dengan jumlah kasus mencapai 2.343. Dari jumlah tersebut, 1.332 kasus terjadi pada peserta didik jenjang SMP. Temuan serupa diperoleh dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia yang menyatakan bahwa kasus perundungan masih berada pada tingkat yang mengkhawatirkan, dengan rincian 55% berupa perundungan fisik, 30% verbal, dan 15% psikologis (Saleh, 2024). Data ini menunjukkan bahwa perundungan verbal merupakan bentuk kekerasan yang cukup sering terjadi pada remaja jenjang SMP.

Hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 25 Jakarta memperkuat temuan tersebut. Melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), diketahui bahwa perundungan verbal masih sering terjadi di sekolah. Bentuknya meliputi ejekan dan candaan yang menyakiti perasaan korban. Selain itu, hasil kuesioner yang disebarkan kepada 604 peserta didik menunjukkan bahwa sebanyak 527 peserta didik (87,25%) pernah mengalami perundungan verbal,

sementara hanya 77 peserta didik (12,75%) yang tidak pernah mengalaminya. Dampak yang dialami korban antara lain meluapkan emosi dengan mencoret buku atau memukul meja, datang terlambat untuk menghindari interaksi sosial, bahkan memilih untuk tidak masuk sekolah. Guru BK telah melakukan konseling dan pemantauan antara korban dan pelaku sebagai upaya penanganan.

Perundungan verbal sering kali tidak disadari baik oleh pelaku maupun korban, karena dilakukan dalam bentuk ucapan seperti hinaan, ejekan, atau perkataan menyakitkan lainnya (Suri dkk., 2022). Menurut Coloroso (dalam Putri dkk., 2021), perundungan verbal merupakan jenis perundungan yang paling mudah dilakukan dibandingkan bentuk-bentuk perundungan lainnya. Tindakan ini seringkali menjadi pemicu awal munculnya perilaku perundungan lain dan dapat berkembang menjadi bentuk kekerasan yang lebih serius.

Perundungan verbal dapat berdampak negatif terhadap remaja, salah satunya adalah menurunnya kepercayaan diri serta munculnya trauma psikologis, mengingat tidak semua individu mampu menerima dan menghadapi perlakuan tersebut (Suri dkk., 2022). Oktavia (dalam Suri dkk., 2022) menyatakan bahwa individu yang mengalami perundungan verbal kerap tidak menyadari bahwa dirinya sedang menjadi korban, sehingga cenderung menerima dan mempercayai berbagai pernyataan negatif yang diarahkan kepadanya. Akibatnya, korban menganggap bahwa berbagai peristiwa buruk yang dialami adalah akibat dari kesalahannya sendiri, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya kepercayaan diri. Perundungan verbal juga dapat membuat korban menjadi lebih pendiam dan menarik diri dari lingkungan sosial, malu dan cemas, menurunnya rasa percaya diri, kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, menurunnya semangat dan prestasi belajar, serta ketakutan untuk pergi ke sekolah (Afriani dkk., 2025).

Dampak lainnya dari kekerasan verbal khususnya di lingkungan sekolah yaitu dapat membuat anak merasa tidak berharga, tidak dihargai, dan meragukan dirinya sendiri. Kekerasan verbal juga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, hingga stress yang bersifat kronis. Selain itu, kekerasan verbal turut berkontribusi

terhadap munculnya berbagai permasalahan psikososial, seperti terganggunya hubungan interpersonal, penurunan prestasi akademik, perilaku agresif, ketidakstabilan emosi, serta pandangan negatif terhadap diri sendiri. Dampaknya tidak terbatas pada saat kejadian berlangsung, tetapi juga dapat menimbulkan luka batin yang mendalam dan meninggalkan efek jangka panjang bagi korban (Reswita & Buulolo, 2022).

Remaja yang mengalami perundungan verbal akan berpengaruh terhadap penerimaan dirinya. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Ekayanti dan Lukitaningtyas (2022), yang mengidentifikasi adanya korelasi antara perundungan verbal dan tingkat penerimaan diri pada remaja. Remaja yang menjadi korban perundungan verbal umumnya menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih rendah serta mengalami penurunan kepercayaan diri. Remaja yang mengalami penolakan terhadap dirinya sendiri menunjukkan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan cenderung merasa tidak bahagia. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan terasing, sehingga individu merasa dikucilkan dan mengalami ketidaknyamanan emosional. Sebaliknya, remaja yang mampu mencapai tingkat penerimaan diri yang positif serta merasa dihargai dan diterima oleh orang-orang di sekitarnya, cenderung memiliki peluang lebih besar untuk merasakan kebahagiaan (Hurlock, 2011).

Penerimaan diri menjadi penting bagi remaja yang mengalami perundungan verbal. Menurut Pramasti dkk. (2023), penerimaan diri merupakan suatu proses psikologis di mana individu mampu mengenali serta menerima keberadaan, karakteristik, dan kualitas dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan. Proses ini dapat berkembang secara positif maupun negatif, bergantung pada faktor lingkungan, pengalaman hidup, dan kondisi psikologis. Penerimaan diri yang positif tercermin dari kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh tanpa disertai perasaan malu atau penolakan, sedangkan penerimaan diri yang negatif ditunjukkan melalui kecenderungan untuk menolak diri sendiri serta timbulnya rasa malu terhadap identitas pribadi.

Ulya dkk. (2023) berpendapat bahwa upaya untuk meningkatkan penerimaan diri pada korban kekerasan verbal ini akan membantu untuk menerima trauma yang pernah dialami dengan rasa tenang dan aman, sehingga korban mampu menerima kondisinya dan dapat melakukan aktivitas secara optimal serta kembali mendapatkan kesehatan mental yang lebih baik. Penerimaan diri yang positif membantu remaja untuk tetap stabil secara emosional dalam menghadapi penilaian negatif dari orang lain, serta mampu mempertahankan motivasi belajar meskipun menghadapi tekanan sosial (Ziliwu dkk., 2023).

Proses pemaafan dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung korban perundungan verbal untuk meningkatkan penerimaan diri, menekan emosi negatif, dan menumbuhkan emosi positif. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pemaafan dan penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis. Ryff (2014) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu komponen utama dalam kerangka kesejahteraan psikologis. Selaras dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Widianingsih (2020) menemukan bahwa pemaafan berhubungan positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Egan dan Todorov (dalam Juwita & Kustanti, 2018) mengungkapkan bahwa remaja yang menjadi korban perundungan di lingkungan sekolah umumnya memiliki tingkat kontrol yang lebih rendah terhadap situasi di sekitarnya dibandingkan dengan individu dewasa yang mengalami perundungan. Pada orang dewasa, strategi koping yang sering digunakan bersifat *problem-focused*, seperti menempuh jalur hukum terhadap pelaku, melaporkan insiden kepada atasan, atau memilih untuk berpindah lingkungan kerja. Sebaliknya, remaja seringkali tidak memiliki kemampuan atau pengaruh yang cukup untuk mengubah situasi di sekitarnya. Oleh karena itu, pendekatan *coping* yang lebih relevan bagi remaja adalah *emotion-focused coping*, salah satunya melalui pemaafan sebagai cara untuk mengelola tekanan emosional.

McCullough, Worthington, dan Rachal (1997) mendefinisikan pemaafan sebagai suatu proses perubahan motivasi, di mana individu mulai mengurangi keinginan untuk membalas atau menjauh dari pelaku, dan secara

bertahap mengembangkan niat untuk berdamai serta menunjukkan sikap positif terhadap orang yang telah menyakitinya. Pramasti dkk. (2023) menyatakan bahwa proses pemaafan mampu mengubah karakteristik negatif yang muncul akibat pengalaman yang disakiti menjadi respons positif terhadap individu yang menyebabkan luka tersebut. Pemaafan dapat menjadi faktor penting dalam mengatasi kesulitan emosional dan psikologis. Kemampuan individu dalam menerima dan berdamai dengan situasi yang penuh tekanan serta tidak menyenangkan berperan penting dalam mendukung proses pemulihan dan penyembuhan diri (Pariartha dkk., 2022). Dalam konteks ini, pemaafan berperan sebagai kontribusi positif bagi korban kekerasan, karena membantu meredakan emosi negatif sekaligus mendorong munculnya emosi positif yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Utami & Hamdan, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Pratisti (2023) mengungkapkan adanya korelasi positif antara pemaafan dan penerimaan diri pada remaja, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu untuk memaafkan, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Masrura dkk. (2023) yang meneliti remaja di panti asuhan. Penelitian tersebut dianggap relevan, mengingat salah satu permasalahan utama yang dialami oleh remaja di panti asuhan adalah seringnya mereka menerima hinaan dari lingkungan sekitar, yang merupakan bentuk dari perundungan verbal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan memaafkan berperan penting dalam meningkatkan penerimaan diri, sedangkan kesulitan dalam memaafkan kondisi yang dialami dapat menghambat remaja untuk menerima dirinya secara utuh.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan temuan dari studi pendahuluan, peneliti memandang perlu untuk mengkaji lebih lanjut mengenai topik tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan pada judul “Pengaruh Pemaafan terhadap Penerimaan Diri Peserta Didik yang Mengalami Perundungan Verbal di SMP Negeri 25 Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, permasalahan yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pemaafan pada peserta didik yang mengalami perundungan verbal di SMP Negeri 25 Jakarta?
2. Bagaimana gambaran penerimaan diri pada peserta didik yang mengalami perundungan verbal di SMP Negeri 25 Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh pemaafan terhadap penerimaan diri pada peserta didik yang mengalami perundungan verbal di SMP Negeri 25 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada kajian dan analisis mengenai pengaruh pemaafan terhadap penerimaan diri pada peserta didik yang mengalami perundungan verbal di SMP Negeri 25 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah yang telah ditentukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh pemaafan terhadap penerimaan diri pada peserta didik yang mengalami perundungan verbal di SMP Negeri 25 Jakarta?”

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis sejauh mana pemaafan berpengaruh terhadap penerimaan diri pada peserta didik yang mengalami perundungan verbal di SMP Negeri 25 Jakarta.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang membangun, antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat mendukung pengembangan literatur akademik dalam bidang bimbingan dan

konseling, dengan fokus pada kajian mengenai pemaafan dan penerimaan diri pada remaja korban perundungan verbal.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang dapat memperkaya pemahaman mahasiswa Bimbingan dan Konseling, sekaligus menjadi rujukan untuk penelitian lebih lanjut dalam topik yang relevan.

b. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini juga diharapkan sebagai salah satu bentuk pengembangan keilmuan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta (FIP UNJ).

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai acuan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam merancang layanan yang bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri melalui pendekatan pemaafan bagi peserta didik yang mengalami perundungan verbal di lingkungan sekolah.

