

EFEKTIVITAS PELATIHAN PEMAAFAN TERHADAP REMAJA KORBAN *BULLYING* YANG TINGGAL DI DAERAH URBAN *EFFECTIVENESS OF FORGIVENESS TRAINING ON TEENAGE VICTIMS OF BULLYING LIVING IN URBAN AREAS*

Neng Rina Nurlela^{1*}, Alfiana Indah Muslimah²

^{1,2} Universitas Islam “45” Bekasi.

Korespondensi: nengrinanurlela@gmail.com

Abstract. *Bullying victims have a low level of forgiveness. Forgiveness training is needed for victims. The aim of this research is to determine the effectiveness of forgiveness training for victims of bullying. This research was conducted at the Tambun Islamic School Health Vocational School with 50 subjects. This research design uses quantitative experimental methods. using interviews, the forgiveness scale with a reliability value of 0.90 and a validity of 361 – 782 was declared valid. Then the bullying scale with a reliability value of 0.90 and a validity of 510 – 784 is declared valid. This research uses the Independent sample¹ T – Test and the Paired sample T – Test. The research results show that forgiveness training is effective for victims of bullying. Forgiveness training has increased forgiveness. The experimental group after being given training experienced an increase in forgiveness.*

Keywords: *bullying victims, forgiveness and forgiveness training,*

Abstrak. Korban *bullying* memiliki tingkat pemaafan yang rendah. Dibutuhkan pelatihan pemaafan untuk korban. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pelatihan pemaafan untuk korban *bullying*. Penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan tambun Islamic school dengan subjek sebanyak 50 orang. Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimental. dengan menggunakan wawancara, skala pemaafan dengan reliabilitas dengan nilai 0,90 dan validitasnya 361 – 782 yang dinyatakan valid. Kemudian skala *bullying* dengan reliabilitas dengan nilai 0,90 dan validitasnya 510 – 784 yang dinyatakan valid. Penelitian ini menggunakan uji *Independen sample T – Test* dan uji *Paired sampel T – Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pemaafan efektif untuk korban *bullying*. Pelatihan pemaafan mengalami peningkatan pemaafan. Pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan mengalami peningkatan pemaafan.

Kata kunci: korban *bullying*, pelatihan pemaafan, dan pemaafan

PENDAHULUAN

Bullying merupakan masalah serius yang kerap dialami remaja, terutama di wilayah urban yang memiliki lingkungan sosial kompleks dan tekanan yang lebih besar. Remaja korban bullying sering mengalami dampak psikologis seperti rendahnya harga diri, perasaan terisolasi, dan bahkan trauma yang berkepanjangan (Olweus, 2013). Hal ini dapat memengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka, menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa korban bullying seringkali menyimpan rasa marah, dendam, dan ketidakmampuan untuk memaafkan, yang pada gilirannya memperburuk kondisi psikologis mereka (Enright & Fitzgibbons, 2015). Dalam konteks ini, pelatihan pemaafan menjadi salah satu intervensi yang efektif karena membantu korban melepaskan emosi negatif dan memulihkan kesejahteraan psikologis.

Pelatihan pemaafan bertujuan untuk membantu individu mengembangkan empati, menerima pengalaman buruk, dan menemukan makna dari kejadian yang mereka alami (Worthington & Scherer, 2004). Dalam konteks remaja korban bullying di daerah urban, program ini diharapkan dapat memberikan ruang untuk penyembuhan emosional dengan membangun kemampuan regulasi emosi dan mengurangi stres. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemaafan tidak hanya mengurangi gejala emosional negatif tetapi juga meningkatkan hubungan sosial, yang sangat penting untuk remaja yang tinggal di lingkungan perkotaan dengan interaksi sosial yang kompleks (Freedman & Enright, 1996). Oleh karena itu, mengidentifikasi efektivitas pelatihan pemaafan pada kelompok ini menjadi langkah penting dalam mengatasi dampak bullying secara holistik.

Pada realitas di lingkungan sekolah, masih banyak siswa yang tidak mencapai perkembangan optimal, salah satu peristiwa yang menjadi perhatian dalam dunia pendidikan saat ini adalah kekerasan (*bullying*) di sekolah, bullying sendiri merupakan tindakan bermusuhan yang dilakukan oleh satu orang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk menakuti atau menyakiti orang lain menurut Coloroso (Visty, 2021)

Berdasarkan Laporan yang dikeluarkan oleh UNESCO pada bulan Oktober 2018 Global school-based Student Health Survey (GSHS) melibatkan 144 negara mengungkapkan bahwa 16.1% anak-anak pernah menjadi korban bullying secara fisik. Student Reports of *Bullying* yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan Amerika Serikat pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 20.8% siswa di Amerika Serikat pernah menjadi korban bullying (U.S. Department of Education (Indri Kesuma Ningrum, 2023). Sebuah penelitian di Hong Kong mengungkapkan bahwa 70% dari 1.800 siswa pernah menjadi korban *bullying* di sekolah. Penelitian lain menunjukkan bahwa sebanyak 79% siswa di Vietnam dan Nepal pernah menjadi korban *bullying*, dan sebanyak 73% siswa di Cambodia dan 43% siswa di Pakistan juga menjadi korban *bullying* (Indri Kesuma Ningrum, 2023).

Di Indonesia dari data yang dihimpun oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus bullying masih menjadi teror bagi anak-anak di lingkungan sekolah. Dari data tersebut diketahui, tercatat terjadi 226 kasus bullying pada tahun 2022. Lalu di tahun 2021 ada 53 kasus, dan tahun 2020 sebanyak 119 kasus (Marhaely dkk., 2024). Sementara itu untuk jenis bullying yang sering dialami korban ialah bullying fisik (55,5%), bullying verbal (29,3%), dan bullying psikologis (15,2%). Untuk tingkat jenjang pendidikan, siswa SD menjadi korban bullying terbanyak (26%), diikuti siswa SMP (25%), dan siswa SMA (18,75%). Sedangkan pada tahun 2023 FSGI mencatat kasus bullying di satuan pendidikan di Indonesia sepanjang tahun 2023 mencapai 30 kasus. Di mana 80% terjadi di satuan pendidikan di bawah kewenangan Kemendikbudristek dan 20% kasus terjadi di satuan pendidikan di bawah Kementerian Agama (Marhaely dkk., 2024)

Dari hasil wawancara pada tanggal 7 Desember 2023 kepada 5 orang siswa. terdapat siswa yang menjadi korban bullying, bullying yang dilakukan kepada korban berupa bullying verbal yaitu dengan cara mengintimidasi melakukan ancaman, seperti pemerasan uang atau materi, mengancam, menghasut, berkata jorok, berkata menekan, dan menyebarkan kejelekan korban. Selain bullying verbal, terdapat juga bullying indirect yaitu bullying dapat dilakukan secara tidak langsung. Bullying secara tidak langsung yaitu seperti manipulasi pertemanan, mengasingkan, tidak mengikutsertakan, mengirim pesan menghasut, dan curang. Kemudian terdapat juga *bullying psysical* dengan pengakuan siswa yaitu bullying secara fisik yang merugikan orang lain seperti melalui tindakan menggigit, menarik rambut, memukul, menendang, meninju, mendorong, mencakar, meludahi, dan perbuatan kriminal.

Korban tersebut mengalami memiliki tingkat pemaafan yang rendah. Berdasarkan aspek pertama yaitu motivasi untuk menghindari, korban memiliki rasa sedih dan sakit hati sehingga tidak ingin berhubungan baik dengan pelaku. Kemudian pada aspek kedua yaitu motivasi untuk memaafkan, korban bullying mempunyai rasa dendam yang dapat

menyebabkan korban menjadi pelaku bullying. Selain itu, untuk aspek terakhir yaitu motivasi kebaikan, korban bullying memiliki perilaku negatif yaitu perilaku menghindari sehingga ketika korban tidak ingin berbuat baik kepada pelaku.

Oleh karena itu korban bullying membutuhkan sebuah intervensi untuk mengatasi dampak negatif tersebut. Intervensi yang dilakukan yaitu pemaafan. Hal ini sejalan dengan penelitian Flanagan, Hoek, Ranter, & Reich, mereka mengatakan bahwa salah satu coping strategy yang dapat meredakan dampak negatif bullying adalah pemaafan (Juwita & Kustanti, 2020). Menurut Tangney (Juwita & Kustanti, 2020) pentingnya pemaafan dalam pemulihan korban bullying melibatkan pemahaman bahwa memberi maaf bukanlah tindakan untuk membenarkan perilaku buruk pelaku, melainkan langkah untuk pemulihan pribadi korban. Menurut Tangney (Juwita & Kustanti, 2020) proses pemaafan masih memungkinkan korban untuk membuat pelaku bertanggung jawab atas pelanggaran yang dilakukannya, dan tidak melibatkan penyangkalan, pengabaian, pengurangan, pemakluman, membiarkan, atau membebaskan pelaku. Pemaafan pada dasarnya membantu individu menghapus dirinya sendiri dari peran menjadi korban menurut Tangney (Juwita & Kustanti, 2020).

Pada penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan Gargari (2021) berlokasi di Iran terdapat siswa yang menunjukkan bahwa pelatihan pemaafan bisa menjadi cara yang dapat diterima untuk mengurangi konsekuensi perilaku bullying melalui peningkatan sikap pemaafan dan dengan meningkatkan atribut pengampunan, penerimaan dan empati, rasa hormat dan kebaikan di sekolah (Gargari dkk., 2021). Selanjutnya penelitian yang dilakukan Kusuma (2023) terdapat residen yang menunjukkan bahwa pelatihan pemaafan yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan kecenderungan residen dalam melakukan pemaafan pada diri sendiri, situasi, Tuhan dan dengan orang lain (Kusuma dkk., 2023)

Pelatihan Pemaafan

Pelatihan merupakan satu kegiatan yang berperan dalam peningkatan kapasitas sumber daya manusia. Ini merupakan sebuah tahap pendidikan yang diadakan dalam periode singkat dengan menggunakan prosedur dan mekanisme yang terstruktur dan terorganisir (Tamsuri, 2022). Menurut McCullough (Juniatin & Khoirunnisa, 2022) pemaafan adalah keinginan yang berkurang untuk menghindari dan menyakiti atau membalas dendam terhadap seseorang telah menyakiti kita dan disertai dengan peningkatan belas kasih dan keinginan untuk bertindak positif terhadap individu yang menyakiti

Berdasarkan uraian diatas, pelatihan pemaafan suatu kegiatan untuk untuk mengembangkan emosi positif dalam diri, keinginan untuk meredakan amarah, menghilangkan perasaan dendam, membebaskan diri dari perasaan negatif terhadap orang lain yang menyakiti dan juga sebagai cara untuk menjalin kembali hubungan interpersonal yang baik.

Pemaafan

Menurut McCullough (Juniatin & Khoirunnisa, 2022) pemaafan adalah keinginan yang berkurang untuk menghindari dan menyakiti atau membalas dendam terhadap seseorang telah menyakiti kita dan disertai dengan peningkatan belas kasih dan keinginan untuk bertindak positif terhadap individu yang menyakiti. Perspektif Thompson dkk (Agung, 2015) menggambarkan pemaafan sebagai transformasi emosi, kognitif, evaluatif, dan dorongan dari tingkat negatif ke netral atau bahkan positif terhadap individu yang melakukan luka.

Berdasarkan penjelasan mengenai konsep pemaafan, dapat disimpulkan bahwa pemaafan adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk menghindari tindakan negatif atau balas dendam terhadap individu yang telah menyakiti. Dengan menerapkan sikap pemaafan, hubungan dengan individu yang bersangkutan dapat pulih dan meningkat, sementara individu yang memberikan maaf cenderung merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Hal ini dapat mengarah pada perilaku positif terhadap individu lain. Peneliti memilih teori McCullough sebagai dasar kerangka konsep karena teori tersebut secara representatif

menggambarkan aspek-aspek pemaafan, sehingga memudahkan pemahaman dan sesuai untuk menggambarkan kondisi subjek.

Bullying

Menurut Solberg dan Olweus (Indri Kesuma Ningrum, 2023) adalah sebuah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja, yang dilakukan oleh sekelompok orang atau seseorang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah atau sebagai sebuah penyalahgunaan kekuasaan kekuatan secara sistematis. Menurut Barbara Coloroso (Nurmala Hayati & Fadhillah Yusri, 2023) Bullying adalah tindakan bermusuhan yang dilakukan secara sadar dan disengaja yang bertujuan untuk menyakiti, seperti menakuti melalui ancaman agresi dan menimbulkan terror.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa inti dari kecenderungan perilaku bullying adalah dorongan untuk menyakiti individu, yang diekspresikan melalui tindakan langsung oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuatan lebih, tanpa tanggung jawab, sering kali berulang, dan dilakukan dengan kesenangan dengan tujuan membuat korban menderita.

Pelatihan pemaafan bagi remaja korban bullying yang tinggal di daerah urban memiliki tingkat urgensi yang tinggi karena mereka menghadapi dampak psikologis yang signifikan, seperti perasaan marah, dendam, stres, bahkan depresi. Kondisi lingkungan perkotaan yang kompetitif, anonim, dan sering kali kurang mendukung secara emosional memperparah tekanan yang mereka alami, sehingga menghambat proses pemulihan mereka (Olweus, 2013). Selain itu, remaja korban bullying sering mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, yang menjadi faktor penting dalam pengembangan sosial dan emosional mereka (Enright & Fitzgibbons, 2015).

Melalui pelatihan pemaafan, remaja dapat belajar melepaskan emosi negatif, mengembangkan empati, dan membangun kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Ini tidak hanya membantu mereka mengatasi luka emosional akibat bullying, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup mereka dengan meningkatkan hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis (Worthington & Scherer, 2004). Mengabaikan kebutuhan ini berpotensi menyebabkan dampak jangka panjang seperti penurunan kepercayaan diri, isolasi sosial, dan risiko gangguan mental yang lebih berat. Oleh karena itu, pelatihan ini bersifat mendesak untuk membantu remaja pulih dan berfungsi optimal dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan desain penelitian eksperimen *Between Group Design*, yaitu peneliti memilih *quasi experimental design*. Penelitian *quasi experimental design*, menggunakan *two-group pretest-posttest design*, dimana diawali dengan adanya suatu kelompok yang diberi perlakuan atau treatment dengan didahului *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan. Penelitian *Quasi Eksperimen* bertujuan untuk mencari tau antar variabel yang melibatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Jayantika & Payadna, 2018).

Partisipan: Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMK dengan rentang usia 15-17 tahun yang memiliki kategori pemaafan sedang dan rendah. Responden dalam penelitian ini adalah 50 siswa kelas X dan XI yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni 25 siswa masuk kedalam kelompok eksperimen yang akan diberi pelatihan dan 25 siswa lainnya masuk kedalam kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan. Teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*.

Instrumen Penelitian: Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, skala psikologi dan modul pelatihan. Alat ukur atau instrument yang digunakan pada

penelitian ini adalah skala pemaafan yang terdiri dari 17 aitem dan korban bullying terdiri dari 12 aitem.

Teknik Analisis Data: Untuk penelitian kuantitatif non-eksperimental, teknik statistik seperti [sebutkan metode statistik tertentu, misalnya, statistik deskriptif, analisis regresi, dll.] digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Dalam kasus penelitian kualitatif non-eksperimental, analisis tematik atau analisis isi diterapkan untuk mengidentifikasi pola dan tema dalam data kualitatif.

Prosedur Eksperimen (Eksperimen Kuantitatif):

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	-	O4

Keterangan :

- (X) : Kelompok yang diberikan pelatihan pemaafan pada kelompok eksperimen
- O1 : Pengukuran (*Pretest*/ skala penilaian awal) untuk mengukur peningkatan pemaafan sebelum diberikan pelatihan.
- O2 : Pengukuran (*Posttest*/ skala penilaian awal) untuk mengukur peningkatan pemaafan setelah diberikan pelatihan.
- (-) : Kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol)
- O3 : Pengukuran pertama pada kelompok kontrol (*Pretest*)
- O4 : Pengukuran kedua pada kelompok kontrol (*posttest*)

HASIL

Pada hipotesis, peneliti menggunakan uji *independent sample t test* dan uji *paired sample t test*. Uji *independent sample t test Independent T-Test* adalah uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara 2 kelompok bebas yang berskala data interval/rasio (Hidayat, Anwar (Fanani, 2018). Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pemaafan setelah pelatihan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Uji *Independen Sample T-Test* Pemaafan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

Variabel	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		<i>T</i>	<i>df</i>	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Pemaafan	45,44	4,682	54,72	3,434	-7,991	48	0,000

Berdasarkan hasil tabel 2 menunjukkan bahwa H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor pemaafan antara kelompok eksperimen ($M = 45,44$; $SD = 4,682$) dengan kelompok kontrol ($M = 54,72$; $SD = 3,434$), $t(48) = -7,991$, $0,000 < 0,05$

Menurut Widiyanto (Palimbong dkk., 2022), ” *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan”.

Tabel 3. Uji *Paired Sample T Test* Pemaafan Kelompok Eksperimen

Variabel	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Pemaafan	37,36	3,999	45,44	4,682	-12,231	24	0,000

Berdasarkan hasil tabel 28 menunjukkan bahwa H_a diterima yang berarti terdapat peningkatan dalam skor pemaafan antara kondisi sebelum diberikan pelatihan ($M = 37,36$; $SD = 3,999$) dengan kondisi setelah diberikan pelatihan ($M = 45,44$; $SD = 4,682$), $t(24) = -12,231$, $0,000 < 0,05$.

DISKUSI

Pelatihan pemaafan dilakukan pada tanggal 21 Mei 2024 kepada siswa kelas X dan XI di SMK Kesehatan Tambun Islamic School. Pelatihan ini dilaksanakan dalam satu kali pertemuan yang dimulai sejak pukul 11.00 – 15.30 WIB. Pelaksanaan pelatihan pemaafan ini dibantu oleh satu fasilitator yang kompeten pada bidangnya agar peserta dapat memahami materi – materi yang disampaikan secara menyeluruh. Untuk sesi pertama fasilitator memberikan materi tentang bullying, dengan tujuan agar peserta memperoleh pengetahuan dan memahami mengenai bullying. Selanjutnya, materi kedua yaitu mengenai tujuan mengekspresikan perasaan dan praktek langsung. Kemudian materi ketiga yaitu tentang apa itu pemaafan dengan tujuan agar peserta dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman mengenai pemaafan. Kemudian materi terakhir yaitu memberikan pelatihan pemaafan dengan cara meditasi. Tujuannya agar peserta dapat menerapkan latihan pemaafan.

Berdasarkan hasil dari uji independent sample T – Test terdapat perbedaan tingkat pemaafan yang signifikan pada korban bullying antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan pemaafan ($M = 45,44$; $SD = 4,682$) dengan kelompok kontrol ($M = 54,72$; $SD = 3,434$), $t(48) = -7,991$, $0,000 < 0,05$ yang tidak mendapatkan pelatihan pemaafan. Pada kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan mengalami peningkatan pemaafan dibandingkan kelompok kontrol. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Gargari dan kawan kawannya pada tahun 2021 yang menjelaskan bahwa dengan pelatihan memaafkan bisa menjadi cara yang dapat diterima untuk mengurangi konsekuensi perilaku intimidasi melalui peningkatan sikap memaafkan (Gargari dkk., 2021).

Pada kelompok kontrol peserta tidak diberikan pelatihan setelah dilakukannya pretest sehingga pada saat mengisi posttest peserta menjawab tidak jauh beda atau sama jawabannya pada saat pretest dilakukan sehingga perubahan tidak seperti eksperimen yang mendapatkan pelatihan. Pelatihan pemaafan pada kelompok eksperimen, peserta mengalami perasaan yang lega setelah dilakukan pelatihan, peserta merasa pelatihan tersebut sesuai dengan keadaannya saat itu sehingga pada saat meditasi berlangsung peserta terhanyut terbawa suasana hingga akhirnya menangis.

Pelatihan tersebut juga membantu peserta dapat proses memaafkan sebelum akhirnya dapat memaafkan harus mengalami 3 aspek yaitu *avoidance motivations*, *revenge motivations* dan *benevolence motivations*. Hal ini dibuktikan dengan sebelum dilakukan pemaafan, dimana pada aspek *avoidance motivations* atau menarik diri dari pelaku peserta memiliki skor 402 yang artinya peserta memiliki aspek *avoidance motivations* atau menarik diri dari pelaku. Setelah dilakukan pelatihan peserta mendapatkan skor 361 yang artinya setelah dilakukan pelatihan peserta memiliki penurunan pada aspek *avoidance motivations* atau menarik diri dari pelaku. Hal tersebut sejalan dengan pendapat McCullough mengatakan bahwa pemaafan sebagai peningkatan motivasi prososial terhadap orang lain sehingga turunnya motivasi untuk menghindari pelaku (Juwita & Kustanti, 2018). Dan pada penelitian Syarifah dan Indriana pada tahun 2018 untuk proses pemaafan sebelum akhirnya memaafkan harus mengalami *avoidance motivations* atau menarik diri dari pelaku (Syarifah & Indriana, 2020).

Kemudian pada aspek *revenge motivations* atau adanya dorongan individu untuk membalas perbuatan pelaku, sebelum dilakukan pelatihan mendapatkan skor 301 dan setelah dilakukan pelatihan peserta memiliki skor 272 yang artinya setelah dilakukan pelatihan peserta memiliki penurunan pada aspek *revenge motivations* atau adanya dorongan individu untuk membalas perbuatan pelaku. Hal tersebut sejalan dengan pendapat McCullough

mengatakan bahwa pemaafan sebagai peningkatan motivasi prososial terhadap orang lain sehingga turunnya motivasi untuk menyakiti atau membalas dendam terhadap pelaku (Juwita & Kustanti, 2018). Dan pada penelitian Syarifah dan Indriana pada tahun 2018 untuk proses pemaafan sebelum akhirnya memaafkan harus mengalami *revenge motivations* atau adanya dorongan individu untuk membalas perbuatan pelaku (Syarifah & Indriana, 2020).

Kemudian pada aspek terakhir yaitu *benevolence motivations* atau adanya dorongan untuk berbuat baik terhadap pelaku, sebelum dilakukan pelatihan peserta mendapatkan skor 232 kemudian setelah dilakukan pelatihan peserta mendapatkan skor 446 yang berarti pada aspek *benevolence motivations* atau adanya dorongan untuk berbuat baik terhadap pelaku peserta memiliki peningkatan pada aspek ini. Hal tersebut sejalan dengan pendapat McCullough mengatakan bahwa pemaafan sebagai peningkatan motivasi prososial terhadap orang lain sehingga meningkat keinginan untuk bertindak positif terhadap pelaku (Juwita & Kustanti, 2018). Dan pada penelitian Syarifah dan Indriana pada tahun 2018 untuk proses pemaafan sebelum akhirnya memaafkan harus mengalami *benevolence motivations* atau adanya dorongan untuk berbuat baik terhadap pelaku (Syarifah & Indriana, 2020).

Kemudian pada hasil uji *paired sample T-Test* terdapat perbedaan tingkat pemaafan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pemaafan pada korban bullying kelompok eksperimen. Hal ini dibuktikan dengan perolehan hasil skor kelompok eksperimen sebelum dilakukan pelatihan memiliki nilai skor 935 kemudian setelah dilakukan pelatihan pemaafan kelompok eksperimen mendapatkan peningkatan nilai skor menjadi 1079. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kusuma (2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan pemaafan yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan kecenderungan dalam melakukan pemaafan pada diri sendiri, situasi, Tuhan dan dengan orang lain (Kusuma dkk., 2023).

Hasil analisis menggunakan uji *T-Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat pemaafan antara sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok eksperimen. Sebelum pelatihan, tingkat pemaafan korban bullying berada pada kategori rendah, yang ditunjukkan oleh skor rata-rata yang mengindikasikan kesulitan melepaskan emosi negatif seperti kemarahan, dendam, dan ketidakmampuan menerima kejadian bullying yang dialami. Setelah mengikuti pelatihan pemaafan, terjadi peningkatan signifikan pada skor rata-rata tingkat pemaafan, yang mencerminkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi negatif dan mengembangkan empati terhadap pelaku bullying.

Perbedaan ini menunjukkan efektivitas pelatihan pemaafan dalam membantu korban bullying memproses pengalaman traumatik mereka secara lebih konstruktif. Selain itu, peningkatan kemampuan pemaafan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa pemaafan dapat menjadi strategi koping yang efektif untuk mengurangi stres emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Enright & Fitzgibbons, 2015). Dengan hasil ini, pelatihan pemaafan terbukti sebagai intervensi yang relevan dan strategis dalam mengatasi dampak psikologis dari bullying, terutama di lingkungan urban yang penuh tekanan. Pendekatan ini tidak hanya memfasilitasi pemulihan emosional, tetapi juga membuka peluang bagi korban untuk memperbaiki hubungan interpersonal dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pemaparan dalam penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat korban *bullying* subjek penelitian sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang cenderung tinggi yang mana terlihat dari hasil pre test korban bullying pada kelompok eksperimen. Kemudian tingkat pemaafan subjek penelitian sebagian besar termasuk dalam kategori sedang cenderung rendah pada kelompok eksperimen.

2. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji *independent sample T – Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor pemaafan antara kelompok eksperimen ($M = 45,44$; $SD = 4,682$) dengan kelompok kontrol ($M = 54,72$; $SD = 3,434$), $t(48) = -7,991$, $0,000 < 0,05$. Kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan pemaafan mengalami peningkatan pemaafan dibandingkan kelompok kontrol.
- Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji *paired sample T- Test* terdapat peningkatan dalam skor pemaafan antara kondisi sebelum diberikan pelatihan ($M = 37,36$; $SD = 3,999$) dengan kondisi setelah diberikan pelatihan ($M = 45,44$; $SD = 4,682$), $t(24) = -12,231$, $0,000 < 0,05$. Pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan mengalami peningkatan pemaafan.

Referensi

- Agung, I. M. (2015). Pengembangan dan Validasi Pengukuran Skala. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 79–87. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1558>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Fanani, M. F. (2018). Pengaruh Minat Siswa Dalam Memilih Bidang Keahlian Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SMK Negeri 1 Surabaya. *It-Edu*, 3(01), 128–139. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/it-edu/article/view/25659>
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983–992.
- Gargari, R. B., Azar, E. F., & Nemati, S. (2021). Efektivitas Program Pelatihan Forgiveness terhadap Self- compassion pada Siswa Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Pajouhan*, 19(1), 34–40. <https://doi.org/10.52547/psj.19.3.34>
- Indri Kesuma Ningrum, K. A. (2023). *Kontrol Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Bullying Pada Siswi*. 9(1), 23–31. <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1482>
- Jayantika, I. P. A. A. & P. I. G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA. <http://repo.mahadewa.ac.id/id/eprint/1796>
- Juniatin, R. U., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Forgiveness pada dewasa awal yang mengalami gagal untuk menikah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44549>
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 1), 274–282. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20196>
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 274–282. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20196>
- Kusuma, P., Wahdania, R., & Nurpadilla. (2023). Efektivitas Pelatihan Forgiveness terhadap Tingkat Forgiveness pada Residen di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(9), 4233–4239. <https://doi.org/10.56799/jim.v2i9.2047>
- Marhaely, S., Purwanto, A., Aini, R. N., Asyanti, S. D., Sarjan, W., & Paramita, P. (2024). Literatur Review: Model Edukasi Upaya Pencegahan Bullying Untuk Sekolah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 826–834.
- Nurmala Hayati, & Fadhilla Yusri. (2023). Upaya Edukasi Pencegahan Bullying Pada Siswa Smpn 1 Enam Lingkung Di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(1), 26–42. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v1i1.58>
- Olweus, D. (2013). *Bullying at school: What we know and what we can do*. John Wiley & Sons.

- Palimbong, S. M., Pompeng, O. D. Y., & Widia, W. (2022). Pengaruh penerapan surat pemberitahuan elektronik (e-spt) masa pajak pertambahan nilai (ppn) terhadap kepatuhan wajib pajak. *Akuntabel*, 19(2), 475–481. <https://doi.org/10.30872/jakt.v19i2.11169>
- Syarifah, F. A., & Indriana, Y. (2020). Pemaafan Pada Korban Perundungan. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 447–455. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21663>
- Tamsuri, A. (2022). Literatur Review Penggunaan Metode Kirkpatrick untuk Evaluasi Pelatihan di Indonesia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(8), 2723–2734. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1154/879>
- Visty, S. A. (2021). Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini. *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)*, 2(1), 50–58. <https://doi.org/10.30596/jisp.v2i1.3976>
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405.