

Mendapatkan Ketenangan Jiwa Melalui Pemaafan: Studi Fenomenologi Psikologi Pada Korban Cyberbullying

Oleh:

Daniella Christy Varadifta,

Ramon Ananda Paryontri

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023



Pendahuluan

Prevalensi *Cyberbullying* menurut media online Ipsos, Indonesia menjadi urutan pertama kasus *cyberbullying* banyak terjadi di lingkungan pertemanan (Pratiwi & Kusuma, 2019)



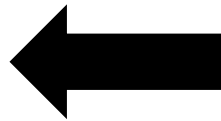
Cyberbullying merupakan tindakan intimidasi melalui media elektronik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang (Marsinun & Riswanto, 2020)



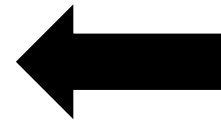
Minimnya laporan dan masih tertutupnya masyarakat membuat setiap kasus *cyberbullying* sulit untuk diungkap, dimana korban enggan untuk mencari pertolongan (Dwipayana et al., 2020)



Studi ini dilakukan untuk mengeksplorasi dinamika mencari ketenangan jiwa dengan memaafkan yang dilakukan oleh korban *cyberbullying* dengan perspektif fenomenologis.



Studi tentang menemukan ketenangan jiwa dengan memaafkan, khususnya dalam konteks *cyberbullying* masih belum sepenuhnya dieksplorasi



Maraknya kasus *cyberbullying* perlu adanya penanganan terhadap para korban, memaafkan merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengatasi permasalahan antar individu (Helmut & Nancy, 2021)

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana peran memaafkan terhadap ketenangan jiwa yang berfokus pada tanggapan para korban ketika mengalami tindakan cyberbullying?



Metode

Pendekatan Penelitian

Kualitatif Fenomenologi

Jenis dan Sumber Data

Data primer, dan Data sekunder

Teknik Pengumpulan Data

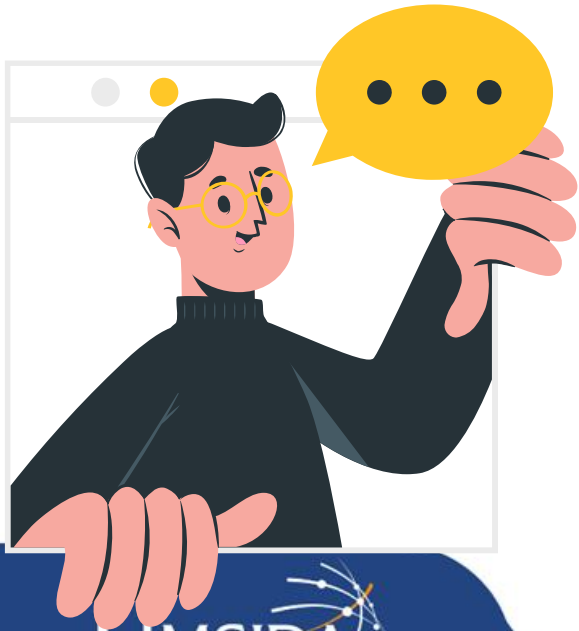
Wawancara semi terstruktur (purposive sampling)

Teknik Analisis Data

Deskriptif Fenomenologis (Reduksi data, Penyajian data, dan Verifikasi data)

Teknik Keabsahan Data

Triangulasi Sumber



Hasil

Avoidance motivation (Motivasi Menghindar) :

“kalau ingin menjauh, iya. Tapi nggak langsung menjauh gitu ya. Artinya yah hanya menjaga seperlunya aja gitu.”- Subjek 1

“orang kayak gitu kalo semakin ditanggepin maka makin menjadi-jadi. dan yang ada malah membuang-buang waktu kita yakan.”- Subjek 2

Adanya keinginan untuk menjauh dan menjaga jarak dengan pelaku, selain itu subjek juga hanya diam dan mengabaikan pelaku tanpa melakukan pembalasan, karena subjek merasa hal tersebut hanyalah membuang buang waktu saja.

Revenge motivation (Motivasi Membalas dendam) :

“saya rasa manusiawi ya kalau setiap orang ingin membalas ketika di bully atau melakukan hal yang sama. tapi kan kembali lagi, kalau kita aa kalau saya pribadi pernah terfikirkan tapi dipikir lagi juga nggak ada untungnya sama sekali buat saya”- Subjek 1

“kalau dia bersikap kayak gitu dan saya membalas, gak ada bedanya saya sama dia. Kayak better lebih baik aku ee..bersikap bijak aja nanti juga orang-orang bakal ngelihat kok yang diomongin sama dia itu bener atau salah.”- Subjek 2

tidak adanya motivasi untuk melakukan tindakan balas dendam karena adanya beberapa alasan diantaranya karena subjek tidak mau lagi berurusan dengan pelaku, subjek pun merasa bahwa tidak adanya faedah ketika dirinya melakukan perbuatan serupa terhadap pelaku.

Benevolence motivation (Motivasi untuk berbuat baik) :

“yah saya rasa memang harus berdamai. Kalau saya pribadi, kalau ketika saya dibully ya saya berdamai dengan dia.”- Subjek 1

“bisa sih dikatakan sudah memaafkan yaa.. anggep saja saya memaafkan juga buat saya sendiri kan kak, biar tidak ada lagi perasaan dendam atau gimana-gimananya.”- Subjek 2

Subjek (korban) mengekspresikan proses pemaafannya dengan cara kembali berkomunikasi dengan pelaku, yang mana hal itulah yang menjadi tujuan utama subjek dalam sikap memaafkan pelaku. ketika subjek memaafkan pelaku, bukan berarti hal tersebut membenarkan perundungan yang terjadi terhadap dirinya. Namun, melalui proses pemaafan menjadi salah satu cara yang dilakukan para korban sebagai bentuk ketenangan jiwanya

Pembahasan

- Studi ini dilakukan untuk mengeksplorasi dinamika mencari ketenangan jiwa dengan cara memaafkan yang dilakukan oleh korban *cyberbullying* terhadap pelaku dengan perspektif fenomenologis.
- Hal tersebut berfokus pada tanggapan para korban ketika dirinya menghadapi sebuah kasus *cyberbullying*, bagaimana mereka menemukan ketenangan jiwa, dan bagaimana dirinya mengambil keputusan untuk memaafkan pelaku yang telah menyakitinya.
- Perilaku memaafkan sendiri bertujuan untuk mengurangi perilaku negatif seperti motivasi untuk balas dendam.
- Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, memaafkan memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan psikologis.
- Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek, yang mana saat mereka memaafkan maka dapat mengurangi rasa dendam serta membuatnya merasa lebih tenang tanpa memiliki beban hidup yang berat.
- Memaafkan sudah sangat jelas urgensinya, ketika seseorang mampu memaafkan kesalahan orang lain tanpa adanya rasa dendam maka orang tersebut akan mendapatkan ketenangan hati dan ketenangan jiwa (Nihayah et al., 2021)
- Selain memperoleh ketenangan jiwa, memaafkan membuat seseorang merasakan emosi positif karena tak lagi mengingat hal-hal yang membuatnya sakit hati. Sehingga hati menjadi lebih tenang, tidak lagi merasakan sakit hati dan menghilangkan rasa dendam (Nasri et al., 2018).

Temuan Penting Penelitian

- **Dampak Psikologis pada Korban Cyberbullying:** Penelitian ini dapat mengungkapkan dampak psikologis yang dialami oleh korban cyberbullying, seperti stres, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, dan trauma
- **Peran Pemaafan dalam Memperoleh Ketenangan Jiwa:** Penelitian ini dapat mengeksplorasi peran pemaafan dalam membantu korban cyberbullying untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Pemaafan dapat membantu mengurangi emosi negatif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperbaiki hubungan sosial
- **Fenomenologi Psikologi pada Korban Cyberbullying:** Penelitian ini dapat menganalisis pengalaman subjektif korban cyberbullying dan memahami bagaimana mereka mengatasi trauma dan memperoleh ketenangan jiwa melalui pemaafan

Manfaat Penelitian

- Meningkatkan kesadaran tentang dampak psikologis yang ditimbulkan oleh korban cyberbullying, Hal ini dapat membantu masyarakat untuk lebih memperhatikan masalah ini dan mengambil tindakan pencegahan yang tepat.
- Memberikan wawasan tentang bagaimana pemaafan dapat membantu korban cyberbullying untuk mendapatkan ketenangan jiwa
- Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman subjektif korban cyberbullying dan bagaimana mereka mengatasi trauma dan memperoleh ketenangan jiwa melalui pemaafan
- memberikan wawasan tentang pentingnya kesadaran dan edukasi tentang cyberbullying untuk mencegah gangguan kesehatan mental pada korban
- Memberikan saran dan panduan kepada orang tua tentang bagaimana mendampingi anak yang menjadi korban cyberbullying, termasuk cara mengidentifikasi tanda-tanda, mengumpulkan bukti, dan melaporkan kejadian cyberbullying

Referensi

- Aini, K., & Apriana, R. (2018). Dampak cyberbullying terhadap depresi pada mahasiswa prodi ners. *Jurnal keperawatan jiwa*, 6(2), 91–97. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.91-97>
- Alentina, c. (2016). Memaafkan (forgiveness) dalam konflik hubungan persahabatan. *Jurnal ilmiah psikologi gunadarma*, 9(2), 168–174.
- Astuti, d., Wasidi, & sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Consilia : jurnal ilmiah bimbingan dan konseling*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-10>
- Barcaccia, b., Schneider, B. H., Pallini, S., & Baiocco, R. (2017). Bullying and the detrimental role of un-forgiveness in adolescents' wellbeing. *Psicothema*, 29(2), 217–222. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.251>
- Bartholomaeus, j., & Strelan, P. (2016). Just world beliefs and forgiveness: the mediating role of implicit theories of relationships. *Personality and individual differences*, 96, 106–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.081>
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos de saude publica*, 31(3), 463–475. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00036114>
- Byrne, e., Vessey, J. A., & Pfeifer, L. (2017). Cyberbullying and social media: information and interventions for school nurses working with victims, students, and families. *Journal of school nursing*, 34(1), 38–50. <https://doi.org/10.1177/1059840517740191>
- Chen, I., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). A meta-analysis of factors predicting cyberbullying perpetration and victimization: from the social cognitive and media effects approach. *New media & society*, 19(8), 1194–1213. <https://doi.org/10.1177/1461444816634037>
- Copeland, w. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA psychiatry*, 70(4), 419–426. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.504>
- Dwipayana, n. L. A. M., Setiyono, S., & Pakpahan, H. (2020). Cyberbullying di media sosial. *Bhirawa law journal*, 1(2), 63–70. <https://doi.org/10.26905/blj.v1i2.5483>
- Elpemi, N., & Isro'i, N. F. (2020). Fenomena cyberbullying pada peserta didik. *Ijoc: indonesian journal of counseling and education*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.32923/ijoc.v1i1.1138>
- Fadlillah, e. N., & Amin, N. (2021). Hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri di pondok pesantren sunan drajat lamongan tahun 2020. *Conseils : jurnal bimbingan dan konseling islam*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i1.199>
- Fitrianyah, r. R., & Waliyanti, E. (2018). Perilaku cyberbullying dengan media instagram pada remaja di yogyakarta. *Indonesian journal of nursing practice*, 2(1), 36–48. <https://doi.org/10.18196/ijnp.2177>

Referensi

- Hana, d. R., & Suwarti. (2019). Dampak psikologis peserta didik yang menjadi korban cyberbullying. *Psisula: prosiding berkala psikologi*, 1(11), 20–28. <https://doi.org/10.30659/psisula.V1i0.7685>
- Helmut, s. D., & Nancy, M. N. (2021). Hubungan antara empati dan pemaafan pada remaja di kota maumere. *Empowerment jurnal mahasiswa psikologi universitas buana perjuangan karawang*, 1(1), 43–55. <https://doi.org/10.36805/empowerment.V1i1.612>
- Jalal, n. M., Idris, M., & Muliana. (2021). Faktor-faktor cyberbullying pada remaja. *IKRA-ITH humaniora : jurnal sosial dan humaniora sosial dan humaniora*, 5(2), 146–154. <https://journals.Upi-yai.Ac.Id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/965>
- 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>
- Laufer, a., Raz-hamama, Y., Levine, S. Z., & Solomon, Z. (2009). Posttraumatic growth in adolescence: the role of religiosity, distress, and forgiveness. *Journal of social and clinical psychology*, 28(7), 862–880. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.7.862>
- Maisarah, d. A., Noviekayati, I., & Pratitis, N. (2018). Hubungan antara tipe kepribadian ekstrovert dengan kecenderungan cyberbullying pada remaja awal pengguna media sosial instagram. *Jurnal psikologi poseidon (jurnal ilmiah psikologi dan psikologi kemaritiman)*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.30649/jpp.V1i1.21>
- Malihah, Z., & Alfiasari, A. (2018). Perilaku cyberbullying pada remaja dan kaitannya dengan kontrol diri dan komunikasi orang tua. *Jurnal ilmu keluarga dan konsumen*, 11(2), 145–156. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.2.145>
- Marsinun, R., & Riswanto, D. (2020). Perilaku cyberbullying remaja di media sosial youth cyberbullying behavior in social media. *Analitika: jurnal magister psikologi UMA*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/10.31289/analitika.V12i2.3704>
- Moleong, I. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif (edisi revi)*. PT remaja rosdakarya.
- Nasri, s. A., Nisa, H., & Karjuniwati, K. (2018). Bagaimana remaja memaafkan perceraian orang tuanya: sebuah studi fenomenologis. *Seurune jurnal psikologi unsyiah*, 1(2), 102–120. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.V1i2.11574>
- Nihayah, u., Ade putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian journal of counseling and development*, 3(2), 108–119. <https://doi.org/10.32939/ijcd.V3i2.1031>
- Patti, I. K., & Hidayanto, S. (2020). Pengaruh cyberbullying terhadap emosi remaja. *Media komunikasi FPIPS*, 19(2), 94–103. <https://doi.org/10.23887/mkfis.V19i2.27007>
- Pratiwi, s. K. P. Kurnia, & kusuma, R. S. (2019). Perilaku cyberbullying mahasiswa dengan teman sebaya. *Mediator: jurnal komunikasi*, 12(2), 165–177. <https://doi.org/10.29313/mediator.V12i2.4793>

Referensi

- Rahayu, i. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal ecopsy*, 6(1), 50–57. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.5700>
- Rienneke, t. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Persona:jurnal psikologi indonesia*, 7(1), 18–31. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1339>
- Rosita, t. (2018). Implikasi terapi forgiveness terhadap well being remaja yang mengalami cyberbullying. *Quanta*, 2(3), 101–105. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Safaria, t., Tentama, F., & Suyono, H. (2016). Cyberbully, cybervictim, and forgiveness among indonesian high school students. *TOJET: the turkish online journal of educational technology*, 15(3), 40–48. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1106360.Pdf>
- Salmon, G., James, A., & Smith, D. M. (2015). Bullying in schools: self reported anxiety, depression, and self esteem in secondary school children. *BMJ clinical research*, 4(1), 109–118. <https://doi.org/10.1136/bmj.317.7163.924>
- Sartana, & afriyeni, n. (2017). Perundungan maya (cyber bullying) pada remaja awal. *Jurnal psikologi insight*, 1(1), 25–39. <https://doi.org/10.17509/insight.v1i1.8442>
- Shourie, S., & Kaur, H. (2016). Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(8), 827–833. <https://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/120031>
- Sihombing, S. J. (2019). Gambaran ketidakmampuan untuk memaafkan masa lalu pada pasien kanker wanita usia dewasa tengah di wellness center, malang, jawa timur. *JURNAL PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN PENGEMBANGAN SD*, 8(2), 32–43. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/597>
- Sugiyono. (2015). Memahami Penelitian Kualitatif. CV ALFABETA.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1). <https://doi.org/10.1037/a0035268>
- Whittaker, E., & Kowalski, R. M. (2015). Cyberbullying via social media. *Journal of School Violence*, 14(1), 11–29. <https://doi.org/10.1080/15388220.2014.949377>
- Yuliatun, I., & Megawati, P. (2021). Terapi pemaafan untuk meningkatkan kesehatan mental individu: Studi literatur forgiveness therapy to improve individual mental health: a literature study. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 90–97. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5325>
- Zhafira, A. N. (2021). Korban “cyberbullying” kian meningkat di kalangan anak-anak dan remaja. *Antara*. <https://m.antaraneews.com/amp/berita/2431825/korban-cyberbullying-kian-meningkat-di-kalangan-anak-anak-dan-remaja>

