

Enhancing Forgiveness in Bullying Victims: The Effectiveness of Self-Compassion Training Using Ho'oponopono Techniques

Meningkatkan Kemampuan Memaafkan pada Korban Perundungan: Efektivitas Pelatihan Self-Compassion dengan Teknik Ho'oponopono

Nurul Mutmainna¹

¹ fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Makassar
Email: nurulmutmainnah048@gmail.com

Sitti Murdiana²

² Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Email: sittimurdiana@unm.ac.id

Correspondence:

Nurul Mutmainna

Universitas Negeri Makassar
Email: nurulmutmainnah048@gmail.com

Abstract

Bullying that occurs can affect individual mental health, namely stress, anxiety, difficulty socializing, trauma, depression, withdrawal and even suicide. This causes a feeling of revenge and has not forgiven all the bullying incidents that have occurred. The research design used a pretest-posttest control group design. This study aims to see the effectiveness of self-compassion through the ho'oponopono technique in increasing forgiveness in individual victims of bullying. Sampling was carried out using accidental sampling, the sample in this study amounted to 16 people who were divided into the experimental group and the control group. The instruments used were the multidimensional peer-victimization scale for participant screening and the heartland forgiveness scale. The results of data analysis showed that the mean rank in the experimental group was 12.00 while in the control group the mean rank was 5.00. Asymp.Sig value. (1-tailed) of 0.002 indicates that $p = 0.002 < 0.05$ which means that there is a significant difference in the level of forgiveness in the experimental group and the control group. The Wilcoxon test shows that the data values in the control group show the Asymp.Sig value. (2-tailed) shows 0.012 which means the p value < 0.05 so that there are differences in the level of forgiveness before and after the ho'oponopono training. From the results of the data analysis, it can be concluded that self-compassion training through ho'oponopono can increase forgiveness in victims of bullying. Based on this, ho'oponopono can be applied in everyday life to increase forgiveness.

Keyword : Ho'oponopono, Forgiveness, Bullying, Self-compassion

Abstrak

Perundungan yang terjadi dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental individu yaitu stress, kecemasan, sulit bersosialisasi, trauma, depresi, menarik diri bahkan hingga bunuh diri. Hal tersebut diakibatkan adanya dendam dan belum memaafkan seluruh peristiwa perundungan yang pernah terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas self-compassion melalui teknik ho'oponopono terhadap peningkatan pemaafan pada individu korban perundungan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Ada pun pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan accidental sampling, sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang yang dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah multidimensional peer-victimization scale untuk skrining partisipan dan heartland forgiveness scale. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki mean Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki mean rank sebesar 12,00, sedangkan kelompok kontrol hanya 5,00. Nilai Asymp. Sig. (1-tailed) sebesar 0,002 ($p = 0,002 < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat pemaafan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji Wilcoxon pada kelompok kontrol menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat pemaafan sebelum dan sesudah pelatihan Ho'oponopono. Berdasarkan hasil tersebut, pelatihan self-compassion melalui Ho'oponopono terbukti efektif dalam meningkatkan pemaafan pada korban perundungan. Oleh karena itu, Ho'oponopono dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kemampuan memaafkan.

Kata Kunci : Ho'oponopono, Pemaafan, Perundungan, Self-compassion

Copyright (c) 2024 Nurul Mutmainna & Sitti Murdiana

Received 2024-04-29

Revised 2024-09-16

Accepted 2024-10-13



LATAR BELAKANG

Perundungan merupakan kasus yang sangat krusial terjadi diseluruh dunia termasuk di Indonesia, hal itu didasari tingginya angka perundungan yang terjadi. Kasus perundungan di Indonesia meningkat secara terus menerus pada tahun 2011 hingga tahun 2019. Selama 9 tahun terakhir terdapat 37.381 yang tercatat ke dalam KPAI, dari laporan tersebut berasal dari dunia pendidikan dan 2.473 berasal dari media sosial, GoodStats. (2022)

Arzt (2019) mengungkapkan bahwa perundungan merupakan epidemi yang terjadi bagi anak muda di Amerika, sebanyak 28% siswa berusia 6-12 dan 20% siswa berusia 9-12 mengalami perundungan dan pada jangka waktu yang lama akan menimbulkan kecemasan, depresi, keluhan kesehatan, penurunan prestasi akademik, resiko bunuh diri dan penyalahgunaan zat. Trauma yang terjadi akibat perundungan bukan hanya dimasa kanak-kanak melainkan dapat berpengaruh pada saat dewasa dan dapat menyebabkan gangguan stress pasca trauma (PTSD).

Survey awal yang dilakukan dari 30 orang subjek sebanyak 20 atau 67% mengaku bahwa mereka pernah mengalami perundungan atau *bully* sedangkan sebanyak 10 orang atau 33% mengaku tidak pernah mengalami perundungan. Sebanyak 20 orang atau 67% individu yang mengalami perundungan mengungkapkan bahwa mereka diolok-olok, diganggu, dimusuhi, menyerang dengan kata-kata verbal bahkan ada beberapa Subjek mengungkapkan mendapatkan perundungan secara fisik seperti menyakiti secara fisik dengan cara tertentu, ditendang dan barang miliknya dirusak oleh pelaku. UNICEF (2021) mengungkapkan bahwa sebanyak 2 dari 3 anak perempuan dan laki-laki berusia 13-17 tahun pernah mengalami satu jenis kekerasan dalam hidup mereka. Sebanyak 41% siswa berusia 15 tahun pernah mengalami perundungan lebih dari beberapa kali dalam sebulan. Sebanyak 45% dari 2.777 anak muda berusia 14-24 tahun yang disurvei melalui platform mereka mengungkapkan pernah mengalami perundungan.

Subjek NAR mengungkapkan bahwa pernah mengalami perundungan pada saat SD. Subjek NAR mengalami perundungan yang dilakukan oleh wali kelas secara verbal yaitu perilaku mengintimidasi, menghina dan meremehkan. Subjek mengungkapkan bahwa telah memaafkan apa yang terjadi namun tidak bisa melupakan peristiwa tersebut sehingga subjek tidak bisa bertemu dan berusaha untuk menghindari dari pelaku. Fitriana Qurrota A'yuni dan Hamim (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa subjek L mengalami perundungan secara fisik dan verbal. Pada awalnya L merasa sakit hati namun akibat dampak negatif yang dirasakan, akhirnya subjek mulai melakukan proses pemaafan dengan mengikuti beberapa kajian terkait pemaafan. Selama proses pemaafan subjek mendapatkan banyak manfaat diantaranya mulai menerima diri sendiri, sudah tidak merasa takut dalam menunjukan dirinya, mulai bergaul dengan teman dan bercengkrama dan pada saat bertemu dengan teman sekolahnya sudah tidak lagi merasa takut.

NA mengungkapkan hal yang hampir sama dengan subjek NAR. Subjek NA mendapatkan perundungan dari

teman kelasnya pada saat SMP. Subjek mendapatkan perundungan secara verbal berupa ejekan dan dijauhi oleh teman-temannya. Subjek sering diolok-olok dan dihina secara fisik. Subjek merasa marah namun tidak dapat melakukan apa-apa. Subjek menutup diri dari lingkungan sosialnya dan lebih banyak diam di rumah. NA merasa sulit bersosialisasi hingga saat ini akibat peristiwa perundungan yang pernah dialami. Subjek selalu merasa bahwa akan dikucilkan pada saat berada di lingkungan baru.

Subjek merasa sulit melupakan peristiwa tersebut dan memiliki dendam terhadap pelaku. Pada saat pelaku mendapatkan kemalangan subjek merasa puas. Subjek juga mengungkapkan bahwa subjek selalu menghindari dengan teman SMPnya dan tidak ingin bertemu dengan mereka. Saputri ananda ima (2022) mengungkapkan bahwa korban yang bertahan hingga saat ini dapat mengalami trauma akibat peristiwa masa lalu hingga waktu yang tidak dapat ditentukan, mereka enggan bersosialisasi, memendam perasaan, takut bercerita, memiliki perasaan tak berdaya, takut dan merasa terancam. Arya dan Rahmania, (2022) mengungkapkan bahwa perundungan dapat berdampak terhadap kesehatan mental termasuk bunuh diri.

Hasil penelitian yang dilakukan Azoma dan Ninin, (2022) mengemukakan bahwa korban perundungan memiliki kepercayaan diri yang rendah, sulit melakukan komunikasi dan suka menyendiri. Prasetyo (2014) melakukan penelitian terhadap individu yang menjadi korban perundungan, dari hasil penemuannya mengungkapkan bahwa subjeknya mendapatkan perundungan verbal yaitu dicemooh, diejek, diolok-olok, dimaki, diancam dan diintimidasi. Akibat dari perundungan yang dialami pada saat SMP dimasa dewasa subjek mengalami demensia temporal, kecemasan, sering pusing, lebih senang menyendiri, merasa minder, kesurupan dan menunjukan tanda *post traumatic stress disorder* (PTSD).

Penelitian yang dilakukan oleh Vaillancourt dkk. (2011)) juga menemukan hal yang sama bahwa individu yang mengalami perundungan memiliki resiko kesehatan yang buruk dimasa depan, korban perundungan cenderung mengalami gejala kecemasan, depresi dan pengalaman psikotik. (McDougall dan Vaillancourt, 2015) mengemukakan bahwa perundungan dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental yaitu menimbulkan gejala kecemasan, kesepian, penarikan diri dan somatisasi. Ainiyah dan Cahyanti, (2020) Mengemukakan bahwa korban perundungan memiliki masalah emosi, akademik dan perilaku jangka panjang

Syarifah dan Indriana (2018) mengungkapkan bahwa memaafkan merupakan sikap untuk mengatasi hal negatif yang disebabkan oleh perilaku yang tidak menyenangkan dan upaya penghindaran pada penghakiman terhadap individu yang bersalah. Pemaafan dapat berperan terhadap rasa dendam dan pelaku pembalasan terhadap perundungan yang didapatkan. Pemaafan yang rendah dapat membelenggu diri terhadap peristiwa yang tidak mengenakan yang sudah terjadi.

Rahmania (2021) mengemukakan bahwa pemaafan dapat berperan dalam menyembuhkan luka seseorang termasuk antarpribadi yang bermusuhan dan menyakiti.

Yalçın dan Malkoç (2015) mengemukakan bahwa pemaafan sangat penting dalam hubungan interpersonal, melalui pemaafan individu akan merasa puas terhadap hubungannya dan akan membentuk kebermaknaan yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Egan dan Todorov (2009) mengemukakan bahwa individu dewasa awal dengan pemaafan tinggi memiliki lebih sedikit luka emosional pada saat merefleksikan pengalaman perundungan dimasa lalu. Van Rensburg dan Raubenheimer (2015) mengungkapkan bahwa remaja korban perundungan yang mampu memaafkan diri sendiri memiliki tingkat gangguan psikopatologi yang rendah dibandingkan individu dengan pemaafan yang rendah.

Penelitian ini menyarankan untuk penelitian selanjutnya dilakukan intervensi sehingga dapat menunjukkan peran yang lebih besar terkait pemaafan untuk mengurangi dampak dari perundungan. Penelitian yang dilakukan oleh Miyagawa & Taniguchi (2022) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi memiliki rasa dendam yang rendah, penghindaran yang rendah dan lebih mudah memaafkan pelaku. Rasyid dkk., (2018) mengungkapkan bahwa *self-compassion* mendorong individu untuk melihat pengalaman bersama sehingga individu dapat mengerti bahwa setiap orang memiliki masalah yang menimbulkan pemikiran bahwa tidak hanya dirinya yang memiliki masalah dan menimbulkan penerimaan kelemahan yang dimiliki.

Sakiz dan Saricam (2015) mengemukakan bahwa *Self-compassion* merupakan salah satu cara individu untuk menahan rasa sakit, meningkatkan ketahanan dalam pengalaman yang negatif serta menumbuhkan pemikiran positif tentang diri. Wibowo dan Naini (2021) mengungkapkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif terhadap pemaafan. Salah satu teknik *self-compassion* yang dapat diterapkan yaitu dengan menggunakan metode *hohonopono*. Terao (2017) mengemukakan bahwa *hohonopono* merupakan praktik relasional berasal dari Hawaii yang bertujuan untuk menyembuhkan dan memperbaiki hubungan dengan pihak-pihak yang berkonflik dengan melepaskan perasaan negatif. Studi yang dilakukan James (2008) mengungkapkan bahwa individu yang menjalankan *hohonopono* mengalami peningkatan pemaafan, berdasarkan temuan ini *hohonopono* efektif terhadap pemaafan dan dapat meningkatkan kesejahteraan dan hubungan relasi dan *intrapersonal*.

Berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dengan menggunakan teknik *hohonopono* dapat berpengaruh terhadap pemaafan pada individu. Individu yang pernah menjadi korban perundungan cenderung memiliki pemaafan yang rendah sehingga berdampak terhadap kehidupannya. Adapun beberapa dampak yang dapat dirasakan oleh individu yaitu kecemasan, trauma, sulit bersosialisasi dan lainnya. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat efektivitas *self-compassion* melalui teknik *hohonopono* terhadap peningkatan pemaafan pada individu korban perundungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan eksperimen dengan menggunakan pendekatan *true experiment design*. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Azwar (2019) mengemukakan bahwa *pretest-posttest control group design* melakukan pengukuran terhadap variabel terikat dengan memberikan *pre-test* terlebih dahulu terhadap dua kelompok. Kemudian diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen lalu diakhiri dengan pemberian *post-test* kepada dua kelompok.

Partisipan penelitian

Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu individu yang berusia 17-25 tahun dan pernah menjadi korban perundungan. Rekrutmen dilakukan melalui pengumuman secara daring dan luring berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Rekrutmen dilakukan dengan menggunakan alat ukur untuk mengidentifikasi korban perundungan yaitu *Multidimensional peer-victimization scale* oleh Mynard dan Joseph (2000) yang diterjemahkan oleh Sari (2018). Individu yang memiliki tingkat perundungan yang tinggi dan bersedia akan mengikuti proses eksperimen.

Sampel

Pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang bertemu dengan peneliti sebagai sampel dan dianggap cocok dan sesuai sumber data. Ada pun jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 16 orang, yang dibagi masing-masing 8 orang kelompok eksperimen dan 8 orang kelompok kontrol.

Prosedur

Eksperimen dimulai dengan rekrutmen partisipan menggunakan *Multidimensional Peer-Victimization Scale*. Individu yang memenuhi kriteria dan bersedia akan mengikuti eksperimen di LPPT Widya Prasthya. Setelah rekrutmen, partisipan menjalani *pre-test* untuk menilai tingkat pemaafan terkait pengalaman perundungan mereka.

Pelatihan menggunakan teknik *hohonopono* dan terbagi menjadi dua sesi, masing-masing 90-129 menit. Pelatihan *hohonopono* dimulai dengan, Fasilitator menyampaikan materi tentang perundungan, pemaafan, dan *hohonopono* selama 30-45 menit. Setelah pemberian materi selanjutnya memasuki sesi bank data ingatan, sesi ini partisipan mengingat dan mencatat pengalaman perundungan mereka. Ini bertujuan untuk menerima dan memahami peristiwa menyakitkan yang dialami. Setelah sesi bank data ingatan dilakukan *pelatihan hononopono*. Pada sesi ini partisipan diajarkan untuk mengasihi, memaafkan, dan tidak menyalahkan diri sendiri.

Tahapannya meliputi: I'm Sorry: Mengakui penyesalan, Please Forgive Me: Meminta maaf kepada diri sendiri dan orang lain, I Thank You: Berterima kasih kepada diri sendiri dan lingkungan, I Love You: Mengungkapkan cinta kepada diri sendiri dan situasi. Setelah sesi pelatihan selanjutnya penugasan. Pada penugasan Peserta

mendapatkan tugas untuk dilakukan di rumah selama 14 hari, dengan kontrol melalui WhatsApp untuk memastikan pelaksanaan hothonopono setiap malam. Setelah pelatihan selesai, pos-test dilakukan untuk mengukur peningkatan tingkat pemaafan partisipan.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur. Alat ukur digunakan untuk screening partisipan yaitu *Multidimensional peer-victimization scale* oleh Mynard dan Joseph (2000) yang diterjemahkan oleh Sari (2018). Alat ukur ini terdiri dari 16 item yang digunakan untuk mengidentifikasi korban perundungan yang terdiri 4 dimensi yaitu *physical victimization, verbal victimization, social manipulation dan attacks on property*. Pilihan jawaban terdiri dari 3 poin yaitu (0 = tidak sama sekali, 1 = sekali dan 2 = lebih dari sekali). Ada pun reliabilitas alat ukur ini yaitu 0,815.

Alat ukur yang digunakan untuk tingkat pemaafan yaitu *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) oleh Thompson dkk. (2005) yang diterjemahkan dan diadaptasi oleh Tiffany chandra (2019) pada website *heartlanforgiveness.com*. Skala ini memiliki 18 aitem dengan pilihan jawaban yaitu skor 1-7 (dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju, skor empat (4): netral). *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) terdiri dari 3 sub-skala yaitu *forgiveness of self, forgiveness for other dan forgiveness of situation*. Hasil uji reliabilitas dengan *Cronbachs alpha* berkisar antara 0,72 sampai 0,83. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai reliabilitas 0,803 dengan item total correlation item berkisar antara 0,26 – 0,60. Berdasarkan hal tersebut alat ukur *heartland forgiveness scale* reliabel dan layak digunakan dalam penelitian karena nilai *cronbachs alpha* > 0.070. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif dan non parametrik.

Analisis data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif dan non parametrik. Analisis data deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data yang bertujuan untuk mengklasifikasikan individu. (Azwar, 2019) mengemukakan bahwa analisis deskriptif dilakukan bertujuan untuk memberikan deskripsi pada suatu data dari variabel dalam penelitian.

Azwar, 2019 mengemukakan bahwa uji *Mann-Whitney* bertujuan untuk mengetahui apakah kedua sampel independen yang digunakan berasal dari populasi yang sama. Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak berupa IBM SPSS *Statistic*.

HASIL PENELITIAN

Analisis deskriptif

Seluruh subjek yang mengikuti proses pelatihan didapatkan berdasarkan hasil skrining. Berdasarkan hasil skrining subjek yang sesuai dengan kriteria yaitu sebanyak 16 orang. Skrining dilakukan untuk mengidentifikasi partisipan apakah pernah menjadi korban perundungan dan memiliki pemaafan yang rendah.

Tabel 1. Tingkat perundungan subjek penelitian

Inisial	Tingkat perundungan	Tingkat pemaafan
NAT	24 (Tinggi)	52 (Rendah)
NJ	28 (Tinggi)	54 (Rendah)
NHY	27 (Tinggi)	61 (Sedang)
IML	27 (Tinggi)	68 (sedang)
NLR	27 (Tinggi)	43 (Rendah)
ML	14 (Tinggi)	89 (Sedang)
NA	15 (Sedang)	52 (Rendah)
NHK	11 (Sedang)	60 (Sedang)
GLR	7 (Sedang)	65 (Sedang)
HSN	12 (Sedang)	74 (Sedang)
FT	17 (Tinggi)	79 (Sedang)
IMN	21 (Tinggi)	70 (Sedang)
IL	17 (Tinggi)	75 (Sedang)
DS	29 (Tinggi)	58 (Sedang)
FB	11 (Sedang)	78 (Sedang)
AM	9 (Sedang)	71 (Sedang)

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian pernah mengalami perundungan yaitu dengan tingkatan rendah dan sedang, selain itu subjek juga memiliki pemaafan yang rendah dan sedang.

Tabel 2 Tingkat pemaafan partisipan pre-test dan post-test kelompok eksperimen & kontrol

No	Inisial	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
Kelompok Eksperimen					
1	NAT	52	Rendah	74	Sedang
2	NJ	54	Rendah	82	Sedang
3	NHY	61	Sedang	96	Tinggi
4	IML	68	Sedang	75	Sedang
5	NLR	43	Rendah	96	Tinggi
6	ML	89	Sedang	104	Tinggi
7	NA	52	Rendah	103	Tinggi
8	NHK	60	Sedang	81	Sedang
Kelompok Kontrol					
1	GLR	65	Sedang	65	Sedang
2	HSN	74	Sedang	74	Sedang
3	FT	79	Sedang	64	Sedang
4	IMN	70	Sedang	70	Sedang
5	IL	75	Sedang	75	Sedang
6	DS	58	Sedang	52	Rendah
7	FB	78	Sedang	78	Sedang

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa setelah proses pelatihan dan penugasan selama 14 hari yaitu dengan melakukan *hothonopono* terjadi peningkatan pemaafan pada subjek dalam kelompok eskperimen, Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan pemaafan melainkan terjadi penurunan pemaafan pada 3 orang subjek yaitu FT, DS dan AM, penyebab hal tersebut tidak diketahui karena tidak ada wawancara lanjutan pada kelompok kontrol.

Uji Mann whitney-u

Tabel 3. Hasil analisis mann-whitney-U

	<i>Tes statistics</i>		
Mann-Whitney U			4
Wilcoxon			4
Z			-2949
Asymp. Sig. (2-tailed)			0.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]			0.002
	<i>Ranks</i>		
	N	Mean	Sum of
		Rank	Rank
Experimental group	8	12.00	96.00
Control group	8	5.00	40.00
Total			16

Tabel di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai rata-rata rank (mean rank) dari kelompok eksperimen sebesar 12,00, sedangkan kelompok kontrol hanya sebesar 5,00. Selain itu, nilai α yang diperoleh adalah 0,002. Hasil ini mengindikasikan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan mengalami peningkatan kemampuan pemaafan dibandingkan kelompok kontrol. Nilai Asymp. Sig. (1-tailed) sebesar 0,002 juga mendukung hasil tersebut, dengan $p = 0,002 < 0,05$, serta nilai z sebesar -2,949, yang menandakan adanya

perbedaan signifikan dalam tingkat pemaafan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Uji Wilcoxon

Tabel 4. Hasil uji Wilcoxon rank test kelompok eksperimen

	<i>Rank</i>	<i>N</i>	<i>Men rank</i>	<i>Sum of rank</i>
Pre-Postes eksperimen	Negatif ranks	0	0.00	0.00
	Positif Ranks	8	4.50	36.00
Kelompok				
				-2.521
Z.				0.012
Asymp.Sig. (2-tailed)				

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis pada kelompok eksperimen, dengan rata-rata (M) sebesar 4,50. Hasil ini mengindikasikan adanya peningkatan tingkat pemaafan pada subjek sebelum dan sesudah eksperimen. Tabel juga menunjukkan bahwa nilai negatif ranks sebesar 0, yang berarti tidak ada penurunan tingkat pemaafan. Sebaliknya, nilai positif ranks sebesar 8 menunjukkan bahwa semua subjek mengalami peningkatan pemaafan. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012, yang berarti nilai $p < 0,05$, mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat pemaafan sebelum dan sesudah pelatihan.

Tabel 5. Hasil uji Wilcoxon rank test kelompok kontrol

	<i>Rank</i>	<i>N</i>	<i>Mean rank</i>	<i>Sum of rank</i>
Pre-Postes Kelompok Kontrol	Negatif ranks	3	3.00	15.00
	Positif Ranks	0	0	0
Z.				-2.032
Asymp.Sig. (2-tailed)				0.042

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis pada kelompok kontrol menunjukkan rata-rata (M) sebesar 3,00 pada negative ranks, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat pemaafan pada subjek kelompok kontrol. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa nilai negative ranks sebesar 3, berarti terjadi penurunan tingkat pemaafan pada tiga subjek, sedangkan nilai positive ranks sebesar 0 menunjukkan tidak ada subjek yang mengalami peningkatan pemaafan. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,042 menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan.

Analisis perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan bahwa seluruh subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan pemaafan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan signifikan atau peningkatan pemaafan. Berdasarkan uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Peningkatan pemaafan terjadi pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan, sehingga pelatihan *self-compassion* melalui *Ho'oponopono* efektif dalam meningkatkan pemaafan pada korban perundungan. Dengan demikian, hipotesis H1 diterima, sementara Ho ditolak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal peningkatan pemaafan. Pada kelompok eksperimen, seluruh subjek menunjukkan peningkatan pemaafan setelah diberikan pelatihan *self-compassion* melalui *Ho'oponopono*, sementara pada kelompok kontrol, beberapa subjek bahkan mengalami penurunan tingkat pemaafan. Nilai Asymp. Sig. yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) pada kedua kelompok ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan berdampak signifikan terhadap peningkatan pemaafan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk memaafkan diri sendiri maupun orang lain. Menurut Neff (2011), *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri melibatkan kemampuan individu untuk bersikap baik kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, serta menghindari kritik diri yang berlebihan.

Pada proses pelatihan *ho'oponopono* yang dilakukan terdapat tiga komponen yang diterapkan yaitu *self kindness*, *ommon humanity* dan *mindfulness*. Ketiga komponen ini

membantu individu dalam mengelola emosi negatif dan membuka pintu untuk memaafkan diri sendiri serta orang lain (Neff & Germer, 2013). Self-compassion memungkinkan seseorang untuk melepaskan perasaan dendam atau kritik diri yang menghalangi proses pemaafan. Pemaafan, menurut Worthington dkk.(2007), adalah proses emosional yang melibatkan pengurangan perasaan dendam atau niat membalas terhadap orang yang menyakiti kita. Proses ini sering kali sulit dilakukan, terutama ketika individu berhadapan dengan trauma emosional atau perundungan.

Dalam konteks pemaafan, *self-compassion* membantu individu untuk mengatasi perasaan negatif dan membuka ruang untuk memaafkan (Neff & Germer, 2013). Penelitian oleh MacBeth dan Gumley (2012) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan pemaafan, di mana individu yang lebih berbelas kasih terhadap diri sendiri cenderung lebih mampu memaafkan orang lain. Selain itu, penggunaan teknik Ho'oponopono sebagai bagian dari pelatihan *self-compassion* memberikan efek yang kuat dalam meningkatkan pemaafan. Ho'oponopono adalah metode tradisional Hawaii yang berfokus pada penyembuhan emosional melalui permohonan maaf, pengampunan, dan penerimaan. Menurut Huljich (2014), Ho'oponopono efektif dalam mengurangi beban emosional dan membantu individu merespon konflik dengan cara yang lebih positif, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan memaafkan.

Studi lain juga mendukung efektivitas pelatihan *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, termasuk kemampuan untuk memaafkan, terutama pada korban perundungan (Neff & Knox, 2020). Penelitian oleh Smeekes dan Verkuyten (2015) menunjukkan bahwa praktik pemaafan dapat mengurangi dampak negatif dari pengalaman traumatis, dan *self-compassion* berperan penting dalam proses tersebut. Selain itu, penggunaan teknik Ho'oponopono sebagai bagian dari pelatihan *self-compassion* memberikan efek yang kuat dalam meningkatkan pemaafan. Menurut Huljich (2014), Ho'oponopono efektif dalam mengurangi beban emosional dan membantu individu merespon konflik dengan cara yang lebih positif, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan memaafkan. Hiraki (2016) juga menemukan bahwa Ho'oponopono efektif dalam membantu individu mengatasi rasa bersalah, yang relevan dalam konteks pemaafan.

Penurunan pemaafan yang terjadi pada kelompok kontrol memberikan wawasan menarik tentang dinamika emosi negatif. Tanpa adanya intervensi yang tepat, individu mungkin kesulitan untuk mengatasi emosi negatif seperti rasa sakit atau dendam. Hal ini dapat memperburuk kondisi emosional, seperti yang ditunjukkan dalam studi McCullough et al. (2020), di mana mereka yang tidak dilatih dalam pemaafan cenderung menginternalisasi emosi negatif yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Dalam penelitian ini, hasil pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa strategi coping yang efektif, individu cenderung mengalami penurunan kapasitas pemaafan, yang mungkin disebabkan oleh kecenderungan mempertahankan dendam atau kebiasaan menyalahkan diri

sendiri atas trauma yang dialami. Ini juga sejalan dengan temuan Burnette et al. (2012), yang mengindikasikan bahwa individu yang tidak dilatih untuk memaafkan cenderung tetap dalam pola emosi negatif.

McCullough, Root, dan Cohen (2020) dalam tinjauan mereka juga menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan pemaafan diri dan orang lain, di mana *self-compassion* memainkan peran kunci dalam proses ini. Selain itu, penelitian Finlay-Jones, Kane, dan Rees (2017) menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* secara online juga efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan pemaafan, yang mendukung temuan dari studi ini bahwa intervensi berbasis *self-compassion* memberikan hasil yang positif. Studi ini juga relevan dalam konteks penggunaan Ho'oponopono yang dapat dilakukan sebagai bagian dari pendekatan pelatihan *self-compassion*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung efektivitas pelatihan *self-compassion* melalui Ho'oponopono dalam meningkatkan pemaafan, khususnya pada korban perundungan. Pelatihan ini memberikan pendekatan yang holistik, tidak hanya dalam memaafkan orang lain tetapi juga dalam menciptakan sikap belas kasih terhadap diri sendiri. Hasil ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi lebih lanjut yang berfokus pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional korban perundungan, terutama dalam konteks pendidikan.

KESIMPULAN

Pelatihan *self-compassion* melalui metode Ho'oponopono efektif dalam meningkatkan kemampuan pemaafan pada korban perundungan. Kelompok eksperimen yang menerima pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemaafan, sementara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi justru mengalami penurunan. Hasil ini menegaskan bahwa *self-compassion* dan Ho'oponopono berperan penting dalam membantu individu mengatasi perasaan negatif serta membangun sikap pengampunan. Dengan demikian, pelatihan ini dapat dijadikan salah satu strategi intervensi untuk mendukung kesehatan mental dan emosional korban perundungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, H. R., & Cahyanti, I. Y. (2020). Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku "Bullying" di SMPN A Surabaya. 9(2), 105–113.
- Arya, L., & Rahmania, A. M. (2022). Urutan Kelahiran dan Bullying. Desember, 11(4), 575–586. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Arzt, N. (2019). Victim of long-term bullying or harassment and PTSD. American Addiction Centers. <https://americanaddictioncenters.org/trauma-stressorrelated-disorders/effects-being-bullied-harassed>, 15(319), 263-277.
- Azoma, M., & Ninin, R. H. (2022). Can Teenagers Put Their "Shoes" On Perpetrators and Victims of Bullying? 11(2), 284–292. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Azwar, S. (2019). Metode Penelitian Psikologi (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., & Bradfield, E. (2012). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.010>
- Egan, L. A., & Todorov, N. (2009). Forgiveness as a coping strategy to allow school students to deal with the effects of being bullied: Theoretical

- and empirical discussion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(2), 198–222. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.2.198>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2017). Self-compassion online: A pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 797–816. <https://doi.org/10.1002/jclp.22375>
- Fitriana Qurrota A'yuni, & Hamim, R. (2021). Gambaran Memaafkan (Forgiveness) pada Korban Bullying. *Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42.
- Huljich, P. (2014). *Ho'oponopono: The Hawaiian forgiveness ritual as the key to the soul's purpose*. TarcherPerigee.
- James, M. B. (2008). *Ho'oponopono: Assessing the effects of a traditional Hawaiian forgiveness technique on unforgiveness*. ProQuest Dissertations and Theses, 112.
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2022). Gender Differences in Forgiveness and its Affective Correlates. *Journal of Religion and Health*, 61(4), 2819–2837. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01369-5>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). "Self-compassion and emotional regulation: A study of the relationship between self-compassion and emotional regulation." *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 1–17.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2020). Writing about forgiveness increases subjective well-being and self-esteem, even after controlling for religious commitment and God-focused rumination. *The Journal of Positive Psychology*, 15(3), 374–382. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716041>
- McDougall, P., & Vaillancourt, T. (2015). Long-term adult outcomes of peer victimization in childhood and adolescence: Pathways to adjustment and maladjustment. *American Psychologist*, 70(4), 300–310. <https://doi.org/10.1037/a0039174>
- Miyagawa, Y., & Taniguchi, J. (2022). Self-compassion helps people forgive transgressors: Cognitive pathways of interpersonal transgressions. *Self and Identity*, 21(2), 244–256. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1862904>
- Neff, K. D., & Knox, M. F. (2020). "Self-Compassion and Well-Being: A Review of the Literature." *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 1–25.
- Neff, K. D. (2015). *The Proven Power Of Being Kind To Yourself*. Harper Collins Publisher, 47–48.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Prasetyo, A. B. E. (2014). Bullying di Sekolah dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak. *El-Tarbawi*, 4(1), 19–26. <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol4.iss1.art2>
- Rahmania, F. A. (2021). The Effects of Forgiveness and Self-Acceptance on the Meaning of Life in Early Adult Individuals with Divorced Parents: Pengaruh Pemaafan dan Penerimaan Diri terhadap Makna Hidup pada Individu Dewasa Awal yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.
- Rasyid, M., Alya Seprillia, Larasati, D. L., & Tanjung, P. R. reski ariani andi. (2018). *Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self Compassion*. *Psikostudia*, 7(1), 22–31.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it*. In Acer Press: Camberwell Australia. (Vol. 14, Issue 2). <https://doi.org/10.1177/026565909801400218>
- Sakiz, H., & Sariçam, H. (2015). Self-compassion and forgiveness: The protective approach against rejection sensitivity. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 1(2). <https://doi.org/10.19148/ijhbs.58217>
- Saputri ananda ima, A. R. (2022). z ISSN 2541-6502 Perlindungan Korban dalam Penanganan Post Traumatic. *Aktual Justice*, 7(1), 1–29.
- Smeeke, A., & Verkuyten, M. (2015). "The role of forgiveness in the relationship between self-compassion and well-being." *Journal of Social Issues*, 71(2), 1–20.
- Syarifah, F. A., & Indriana, Y. (2018). Pemaafan Pada Korban Perundungan. *Empati*, 7(2), 349–358.
- Terao, R. (2017). *HO'OPONOPONO: 'IKE 'MANA I'O: THE SOURCE OF THE POWERFUL TRUTH*. 1–23.
- Vaillancourt, T., Duku, E., Becker, S., Schmidt, L. A., Nicol, J., Muir, C., & MacMillan, H. (2011). Peer victimization, depressive symptoms, and high salivary cortisol predict poorer memory in children. *Brain and Cognition*, 77(2), 191–199. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2011.06.012>
- Van Rensburg, E. J., & Raubenheimer, J. (2015). Does forgiveness mediate the impact of school bullying on adolescent mental health? *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 25–39. <https://doi.org/10.2989/17280583.2014.955502>
- Wibowo, M. E., & Naini, R. (2021). Self-compassion and forgiveness among senior high school students: A correlational and comparative study. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 91–97. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1370>
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291–302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The Relationship Between Meaning in Life and Subjective Well-Being: Forgiveness and Hope as Mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9540-5>
- Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., & Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: E meta analytic review. *Frontiers in Psychology*, (6). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01693>