

**BIBLIOTHERAPY DAN FORGIVENESS THERAPY UNTUK  
MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA KORBAN BULLYING**

**Mangesthiningtyas Adi Pratiwi**

Psikologi

[mangesthi@yahoo.com](mailto:mangesthi@yahoo.com)

**Hartanti**

Psikologi

[hartanti@staff.ubaya.ac.id](mailto:hartanti@staff.ubaya.ac.id)

**Ktut Dianovinina**

Psikologi

[kdianovinina@gmail.com](mailto:kdianovinina@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *bibliotherapy* dan *forgiveness therapy* terhadap peningkatan harga diri dan penurunan distorsi kognitif pada korban *bullying*. Responden dalam penelitian ini adalah dua orang remaja kelas 2 SMP. Desain penelitian ini adalah *one group before after/pre-test post-test* tanpa kelompok kontrol dengan menggunakan uji wilcoxon. Pengukuran menggunakan angket CSEI (*Coopersmith Self Esteem Inventory*) dan angket distorsi kognitif. Hasil dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan harga diri yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi ( $p=0,180>0,05$ ). Begitupula pada pengukuran distorsi kognitif pada empat kelompok distorsi, tidak ada perbedaan distorsi kognitif antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi ( $p>0,05$ ). Meskipun secara uji statistika tidak ada perbedaan yang signifikan, namun didapatkan secara uji deskriptif, ada perubahan kategori harga diri dan distorsi kognitif antara sebelum serta sesudah intervensi. Dapat dikatakan bahwa *bibliotherapy* dan *forgiveness therapy* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan harga diri serta penurunan distorsi kognitif pada kedua responden.

**Kata kunci :** harga diri, *bullying*, *bibliotherapy*, *forgiveness therapy*

**Abstract.** This study aims to look the effect of *bibliotherapy* and *forgiveness therapy* to increase self-esteem and cognitive distortions decrease. Respondents in this study were two grade 2 junior teens. The design of this study was *one group before after / pre-test post-test* without a control group using Wilcoxon test. Measurements using CSEI questionnaire (*Coopersmith Self Esteem Inventory*) and cognitive distortions questionnaire. The results of this study were no significant differences in self-esteem between before and after intervention ( $p = 0.180 > 0.05$ ). Likewise, cognitive distortion measurements on four groups of distortion, there is no difference between the cognitive distortion before and after the intervention ( $p > 0.05$ ). But obtained descriptive test, no change in the category of self-esteem and cognitive distortions between before and after intervention. It can be said that *bibliotherapy* and *forgiveness therapy* has a

*positive influence on the improvement of self-esteem as well as the decline of cognitive distortions on both respondents.*

**Keywords:** *self-esteem, bullying, bibliotherapy, forgiveness therapy*

## **PENDAHULUAN**

Dari hasil survei yang dilakukan oleh Yayasan Sejiwa, terungkap bahwa tidak satupun sekolah di Indonesia bebas dari tindakan kekerasan (Hertinjung, Susilowati, & Wardhani, 2012). Masih menurut survei yang dilakukan Yayasan Sejiwa (2008) pada 1500 pelajar di tiga kota besar, yakni Jakarta, Surabaya, dan Yogyakarta, sebanyak 67% pelajar SMP dan SMA menyatakan bahwa tindakan *bullying* pernah terjadi di sekolah responden. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2006), tercatat ada 25 juta kasus kekerasan di sekolah. Pada tahun 2009, kepolisian melaporkan 30% kasus kekerasan dilakukan oleh anak-anak. Dari 30% tersebut, 48% di antaranya kekerasan terjadi di lingkungan sekolah (konselorsekolah.com, n.d). Pada tahun 2009, Komisi Nasional Anak, melaporkan melalui seminar nasional, terdapat 382 kasus kekerasan di lingkungan sekolah yang disinyalir sebagai tindakan *bullying*. *Bullying* merupakan aktivitas sadar, disengaja, dan bertujuan untuk melukai, menanamkan ketakutan melalui ancaman agresi lebih lanjut dan menciptakan teror yang didasari oleh ketidakseimbangan kekuasaan, niat untuk menciderai, ancaman agresi lebih lanjut, yang dapat terjadi jika penindasan meningkat tanpa henti.

Ada tiga ciri utama dalam *bullying*, yaitu adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, dilakukan berulang kali serta pelaku melakukan secara sengaja untuk merendahkan korban (Coloroso dalam Hertinjung, dkk, 2012; Olweus & Nansel dalam Hansen, dkk, 2012; *American Psychiatric Association* (APA) dalam Stein, dkk, 2006). Hal yang terpenting dari *bullying* adalah korban merasakan emosi negatif, seperti perasaan direndahkan (Yayasan Sejiwa, 2008). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Peterson dan Rigby di Australia (Adilla, 2009), *bullying* yang terjadi di sekolah mulai meningkat pada tingkat *secondary school* (setingkat SMP). *Bullying* terjadi pada laki-laki dan perempuan. *Bullying* terjadi karena pelaku terstimulasi penampilan dan perilaku korban. Apabila dibandingkan dengan teman sebaya yang tidak

menjadi korban, karakter korban *bullying* cenderung menarik diri atau sendiri, cemas dan takut akan situasi yang baru, kurang bahagia di sekolah, sensitif serta memiliki harga diri yang rendah. (Byrne dalam Haynie, dkk., 2001).

Dampak yang diterima oleh korban adalah dampak fisik dan psikologis. Secara fisik, *bullying* dapat mengakibatkan luka dan kerusakan tubuh. Secara psikologis, *bullying* dapat mengakibatkan menurunnya harga diri, depresi, dan menyebabkan trauma akibat *bullying* yang diterima secara terus menerus (Roychansyah dalam Widayanti, 2009) dan yang paling serius adalah tindakan bunuh diri. Salah satu penyebab seseorang dapat menjadi korban *bullying* adalah rendahnya harga diri, dan menurut Coopersmith (1967), rendahnya harga diri salah satunya disebabkan oleh adanya distorsi kognitif pada individu tersebut. Seorang korban *bullying* dapat berkembang menjadi seorang pelaku *bullying* (Widayanti, 2009) sehingga akan terjadi siklus kekerasan. Hasil penelitian Frisen dan Persson (2007) mengatakan bahwa seorang dapat menjadi pelaku *bullying* disebabkan antara lain memiliki harga diri yang rendah, seperti pelaku ingin berbuat jahat pada orang lain karena ingin membuat dirinya menjadi lebih baik. Oleh sebab itu, dapat dilihat bahwa harga diri yang tinggi merupakan faktor penting seseorang terhindar untuk menjadi seorang korban dan pelaku *bullying*.

Definisi harga diri menurut Harper (2002) adalah sebuah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu. Menurut Coopersmith (1967), harga diri merupakan penilaian diri yang dilakukan oleh seseorang dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan serta menunjukkan seberapa jauh seseorang tersebut percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil, dan berharga. Harga diri yang tinggi ditandai dengan kepercayaan diri yang tinggi, rasa puas, memiliki tujuan yang jelas, selalu berpikir positif, mampu berinteraksi sosial, mampu memecahkan masalah serta dapat menghargai dirinya sendiri (Robson, 1989).

Beberapa penelitian harga diri difokuskan pada masa remaja, karena ditemukan bahwa terdapat penurunan tingkat harga diri di masa tersebut. Masa remaja dimulai usia 10-13 tahun dan diakhiri pada usia 18-22 tahun. Masa remaja

dibagi menjadi masa remaja awal dan akhir. Masa remaja awal individu berada pada masa sekolah menengah pertama yang sedang menjalankan permulaan pubertas. Pada masa remaja akhir, individu di atas 15 tahun sudah mulai menumbuhkan minat pada karir, pacaran, dan eksplorasi identitas (Santrock, 2003). Melihat dampak masalah yang disebabkan oleh rendahnya harga diri pada saat remaja, maka diperlukan sebuah teknik intervensi yang dapat meningkatkan harga diri pada remaja tersebut. Apabila remaja memiliki harga diri yang tinggi, maka akan membawa beberapa keuntungan, seperti meningkatkan performa sekolah, kesehatan, dan perilaku produktif, bahkan dapat membawa kesuksesan dalam hidup. Teknik intervensi yang akan digunakan oleh peneliti adalah *Bibliotherapy* dan *Forgiveness Therapy*. *Bibliotherapy* diberikan untuk memperbaiki kognitif responden dimana pola pikir merupakan salah satu penyebab dari rendahnya harga diri. *Bibliotherapy* akan berusaha merubah pikiran irrasional responden menjadi lebih rasional sebagai insight dari pemecahan masalah. Apabila kognitif telah diperbaiki, maka langkah berikutnya adalah memperbaiki sisi afeksi dari responden dengan pemberian *forgiveness therapy*.

Kemarahan dan kebencian karena permasalahan di masa lalu yang masih terbayang membuat responden memiliki ketakutan dan trauma kejadian masa lalu dapat terulang kembali. Hal tersebut dapat menghambat proses berkembangnya harga diri karena masih adanya emosi negatif yang menumpuk menjadi beban tersendiri. Emosi negatif tersebut nantinya dapat memengaruhi pikiran kembali menjadi irrasional. *Bibliotherapy* dan *Forgiveness Therapy* diharapkan dapat mengurangi pikiran irrasional dan melatih keterampilan memaafkan sehingga berdampak pada peningkatan harga diri.

## **METODE PENELITIAN**

Metode pengumpulan data dibagi menjadi dua tahap, yaitu pengumpulan data tahap asesmen dan pengumpulan data tahap intervensi. Metode pengumpulan data dengan menggunakan metode kuantitatif yang didukung dengan data-data kualitatif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan

pengumpulan angket yang didukung dengan proses wawancara, tes psikologi, serta observasi sebagai data tambahan, pelengkap dan pendukung.

Pengumpulan data tahap asesmen dilakukan untuk mendapatkan karakteristik responden, kesesuaian dengan kriteria penelitian, dan fokus masalah yang akan diintervensi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam tahap asesmen penelitian ini, menggunakan angket identifikasi *bullying*, *Coopersmith Self Esteem Inventory* (CSEI), angket distorsi kognitif dan alat tes psikologi. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data selama proses intervensi adalah angket harga diri (CSEI), angket distorsi kognitif, *self rating*, *participant perception* dan *evaluation Questionnaire*.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian non parametrik sebab merupakan penelitian dengan jumlah subyek yang sedikit ( $n < 30$  subyek), dan teknik pemilihan responden dengan menggunakan *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Peneliti menggunakan satu kelompok yang akan diukur pada saat *pre test*, *post test*, *follow up* dan selama proses intervensi dilakukan. *Design* eksperimen yang digunakan adalah *one group before after design*. Metode ini tidak menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, karena hanya terdiri dari satu kelompok saja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Secara umum, *bibliotherapy* memiliki pengaruh yang positif untuk kedua responden, walaupun menurut hasil uji statistika, yaitu menggunakan *Wilcoxon* dikatakan tidak ada perbedaan harga diri yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi ( $p = 0,180 > 0,05$ ). Hal ini terlihat analisa deskriptif, skor serta kategori harga diri meningkat antara sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Berdasarkan hasil intervensi, Anggrek berusaha untuk berpikir lebih positif, telah dapat menemukan kelebihan yang dimilikinya, dan menerima kegagalan terutama terkait dengan relasi dengan teman di masa lalu yang terkait dengan *bullying*. Anggrek menyadari bahwa dirinya masih dapat diterima di lingkungan sehingga dapat menghindari terkena *bullying*, antara lain merubah sikap iri hati, menyimpan rasa curiga pada orang lain, mengutamakan berpikir

rasional daripada merespon dengan emosi negatif dan menganggap semua teman sama. Anggrek mendapat *insight* pada saat melihat literatur kedua *bibliotherapy*, bahwa sebagai manusia tidak boleh iri hati ataupun mengeluh, sehingga lebih fokus pada tujuan yang ingin dicapai. *Bullying* yang diterima Anggrek relatif sudah lama (tujuh tahun, semenjak SD kelas 1). Penghambat dari peningkatan harga diri pada Anggrek adalah dukungan dari keluarga yang kurang baik dan telah terbentuknya karakter Anggrek yang kurang mau berusaha untuk berubah. Selain itu *peers pressure* yang masih dirasakannya juga menjadi salah satu penghambat bagi peningkatan harga diri. Seperti yang dikatakan oleh Coopersmith (1967), bahwa *peers pressure* menjadi salah satu yang memengaruhi harga diri, dan rasa takut menjadi salah satu penghambat berkembangnya harga diri. Hal ini membuat intervensi yang dilakukan pada Anggrek belum dapat secara maksimal berpengaruh pada dirinya.

Berbeda dengan Berry. Sebelum mendapat intervensi, salah satu aspek harga diri tergolong cukup. Tiga aspek lainnya dan secara keseluruhan menunjukkan harga diri yang sangat rendah dan rendah. Intervensi memberi pengaruh yang positif baik secara keseluruhan maupun per aspek. Berry menyadari penyebab dirinya memiliki harga diri yang rendah karena pemikiran-pemikiran yang negatif, kurang memiliki kepercayaan diri terutama terkait dengan *body image*. Berry menyadari bahwa dirinya dapat lebih diterima dilingkungannya serta menghindari perlakuan *bullying* apabila memiliki pemikiran positif terutama terkait dengan *body image*, berpikir lebih rasional, mengurangi untuk tidak terlalu sensitif, terbuka dan percaya pada orang lain. Peningkatan harga diri Berry yang lebih besar dibandingkan Anggrek dikarenakan harga diri Berry banyak dipengaruhi oleh pola pikir negatif terkait dengan *body image*.

Peningkatan-peningkatan di atas, sejalan dengan penelitian terdahulu terkait dengan penerapan *bibliotherapy* untuk meningkatkan harga diri. Penelitian dari Karacan dan Güneri (2010) yang menggunakan *bibliocounseling program* untuk meningkatkan harga diri pada siswa kelas enam.

Pada umumnya, *bibliotherapy* memiliki pengaruh yang positif bagi distorsi kognitif kedua responden, walaupun dari uji statistika, yaitu *wilcoxon* dikatakan

tidak ada perbedaan yang signifikan, baik pada kelompok *inferiority* ( $p = 0,180 > 0,05$ ), *self blame* ( $p = 0,180 > 0,05$ ), *scepticism* ( $p = 0,317 > 0,05$ ), dan *demanding* ( $p = 0,655 > 0,05$ ) antara sebelum serta sesudah intervensi. Pengaruh positif berdasarkan data deskriptif, terlihat dari penurunan skor distorsi kognitif pada Anggrek dan Berry.

Pada responden Anggrek, *bibliotherapy* mampu menurunkan skor kelompok inferior, dan *self blame*, meskipun masih tergolong kategori tinggi dan sangat tinggi. Lingkungan keluarga yang tidak mendukung, pengalaman-pengalaman negatif selama menjadi korban *bullying* sejak SD, serta karakter yang cenderung acuh atau ‘masuk telinga kiri keluar telinga kanan’ membuat Anggrek membutuhkan waktu yang lebih lama untuk merubah pikiran dan perasaan negatif menjadi lebih positif. Anggrek sebenarnya telah menyadari bahwa penilaian atau pemikiran negatif baik tentang dirinya atau hal lain belum tentu benar. Hal tersebut terungkap sesudah Anggrek melihat video literatur *bibliotherapy* pertama.

Berbeda dengan Anggrek, *bibliotherapy* mampu menurunkan distorsi kognitif pada Berry hingga menjadi kategori rendah dan sangat rendah. Pemikiran bahwa dirinya gendut, rambut yang jelek, didukung dengan *bullying* yang diterimanya tentang fisik tubuhnya, membuat Berry memiliki banyak distorsi kognitif terutama terkait dengan *body image* dan memengaruhi relasi interpersonal. Intervensi yang diberikan, seperti *bibliotherapy* literatur pertama mampu memunculkan *insight* pada Berry bahwa apa yang kita pikirkan tentang diri kita seringkali lebih negatif daripada apa yang orang lain pikirkan tentang kita. Berry melakukan proses katarsis lewat ungkapan bahwa seharusnya lebih percaya pada diri sendiri, dan bersyukur apapun yang diberikan oleh Tuhan. Berry juga menyadari bahwa dengan lebih fokus terhadap apa yang akan diraih membantu membuat pemikiran lebih positif. Selain itu, Berry memiliki sikap yang terbuka, mau mengingat *insight* yang diperoleh pada pertemuan sebelumnya, serta mengaplikasikan materi intervensi tersebut dengan sungguh-sungguh, membuatnya mampu menurunkan distorsi yang dimiliki sebelumnya.

Seperti yang dikemukakan oleh Karacan & Güneri (2010), dengan *bibliotherapy*, partisipan dapat mengalami katarsis emosional, dan mengembangkan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapinya. Hal tersebut dapat dijadikan sebagai pelajaran dan pembelajaran karena cerita atau tema dalam *bibliotherapy* mirip dengan karakter partisipan.

Keterampilan yang dipelajari oleh kedua responden adalah keterampilan memaafkan. Kedua responden masih memiliki kemarahan dan kebencian yang masih membekas pada masa lalunya, terutama pada orang-orang yang telah melakukan *bullying* saat SD. Dari empat tahap terapi memaafkan, kedua responden melakukan tiga tahapan awal. Hal ini dikarenakan pada tahap terakhir atau tahap keempat, tidak memungkinkan untuk menghadirkan pihak-pihak yang terkait dengan proses tersebut. Keempat tahapan tersebut adalah (1) membalut sakit hati, (2) meredakan kebencian, (3) upaya penyembuhan diri sendiri, dan (4) berjalan bersama.

Pada tahap pertama, membalut sakit hati, Anggrek dan Berry menyadari akan pihak-pihak yang dibenci dan masih menyimpan kemarahan pada pihak tersebut. Pada tahap ini, Anggrek menyadari masih menyimpan kemarahan pada teman-teman SD yang pernah melakukan *bullying* pada dirinya. Mirip dengan Anggrek, Berry menyadari hal yang sama, namun juga menyadari kemarahan pada ayah terkait sikap yang melarang Berry beribadah menurut yang diyakininya. Kemudian, kedua responden menanyakan pada diri sendiri, dan mencari jawaban-jawaban mengapa pihak tersebut melakukan *bullying* pada dirinya, sehingga kedua responden merasakan kemarahan atau kebencian hingga saat ini. Pada tahap ini, Anggrek dan Berry baru pertama kali mencoba berpikir lebih objektif mencari alasan atau penyebab tersebut.

Kemudian, pada tahap kedua Anggrek dan Berry berusaha untuk menerima kejadian di masa lalu dengan melakukan relaksasi. Pada tahap ini Anggrek dan Berry menyatakan dapat menerima peristiwa masalah dan perlahan mencoba memaafkan, meskipun masih ada rasa marah, tapi tidak sebesar sebelum intervensi diberikan. Hal ini terlihat dari *self rating* rasa marah menurun dari sebelum ke sesudah intervensi diberikan. Penurunan rasa marah Anggrek



sebanyak empat poin, dari nilai 8 menjadi 4 dan penurunan sebanyak empat poin pada Berry, dari nilai 9 menjadi 5. Hal yang mendukung dapat menurunnya rasa marah tersebut karena Anggrek dan Berry menemukan beberapa penyebab pihak-pihak tersebut melakukan *bullying* dan menimbulkan rasa marah serta benci. Alasan-alasan tersebut memengaruhi pikiran responden dalam memandang permasalahan masa lalu, dan mampu merubah emosi menjadi lebih positif.

Dengan keterampilan memaafkan ini, Anggrek menjadi belajar mencari tahu penyebab-penyebab pihak yang dibenci melakukan perbuatan yang tidak disenanginya, sehingga Anggrek mendapat *insight* dan berusaha memperbaiki agar tidak terjadi lagi pada masa yang akan datang. Selanjutnya Anggrek lebih lega, mulai dapat menerima serta memaafkan perbuatan yang telah dilakukan padanya. Emosi negatif yang dirasakan berkurang sebanyak empat poin, dari sebelum dan sesudah intervensi. Pada tahap ketiga, Anggrek membuat suatu rencana agar dapat menjalani hari lebih positif. Anggrek memiliki harapan dan rencana untuk memperbaiki hubungan dengan pihak yang sebelumnya dibenci oleh Anggrek, sehingga ada rencana-rencana yang ditulis dan coba untuk diterapkan olehnya.

Hal ini terjadi pula pada Berry. Berry yang memiliki orang yang dibenci dan masih merasakan amarah sampai saat ini, yaitu teman SD yang melakukan *bullying* dan ayah. Untuk intervensi ini, Berry dan peneliti sepakat untuk mempraktikkan salah satu pihak dan akan melakukannya sendiri untuk pihak yang lainnya. Berry memilih teman masa SD. Berry dapat melakukan keterampilan memaafkan ini, sehingga mendapat *insight* penyebab teman melakukan *bullying* pada dirinya. Berry merasa lebih lega, rasa marah yang dirasakannya mulai berkurang. Berry juga memiliki rencana untuk dapat memperbaiki hubungan dengan teman dan ibu dari teman tersebut. Selain itu Berry memiliki rencana agar dapat berelasi lebih baik dengan teman sekolahnya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan pada kedua responden, maka dapat disimpulkan bahwa Anggrek dan Berry memiliki skor total harga diri

dengan kategori rendah. Apabila dilihat lebih mendalam, dari keempat aspek harga diri pada Anggrek, satu aspek (*parents*) dapat dikatakan sangat baik, karena dalam kategori sangat tinggi, sedangkan ketiga lainnya dalam kategori rendah dan sangat rendah. Berbeda dengan Anggrek, keempat aspek harga diri Berry dalam kategori sangat rendah, rendah dan cukup.

Harga diri yang rendah terbentuk melalui proses yang panjang semenjak kanak-kanak, sehingga peranan keluarga atau orang tua sangat besar. Gaya pengasuhan yang kurang tepat serta tidak konsisten, tidak ada kehangatan, dan tidak ada dukungan sangat memengaruhi harga diri menjadi rendah.

Harga diri yang rendah memiliki dampak terhadap perilaku yang kurang adaptif. Perilaku yang kurang adaptif memengaruhi dalam relasi sosialnya. Kegagalan dalam berelasi sosial dan pikiran yang salah, seperti dirinya yang selalu bersalah memunculkan potensi yang besar seseorang tersebut menerima *bullying*.

Semakin tinggi distorsi kognitif berpengaruh pada rendahnya harga diri dan kemungkinan besar untuk menerima *bullying* dari orang lain.

Distorsi kognitif yang dimiliki oleh kedua responden termasuk beragam. Pada Anggrek, dari keempat kelompok penggolongan distorsi kognitif, tiga kelompok tergolong sangat tinggi dan satu kelompok tergolong sangat rendah (*demanding*). Dapat dikatakan Anggrek termasuk *inferior*, *scepticism*, dan *self blame*. Berbeda dengan Anggrek, Berry bermasalah pada keempat kelompok distorsi kognitif, karena masuk dalam kategori tinggi dan sangat tinggi.

Berdasarkan proses intervensi *bibliotherapy* dan *forgiveness therapy* yang telah dilakukan dalam penelitian ini, yaitu untuk meningkatkan harga diri remaja yang menjadi korban *bullying*, maka dapat disimpulkan: pada penelitian ini, hasil uji statistika mengatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara harga diri sebelum dan sesudah intervensi. Akan tetapi apabila dilihat dari data deskriptif, dapat dikatakan bahwa *bibliotherapy* dan *forgiveness therapy* dapat meningkatkan harga diri dan menurunkan distorsi kognitif.

Harga diri dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang dimaksud adalah faktor-faktor diluar responden, seperti lingkungan

keluarga, dan sekolah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa peningkatan harga diri dapat lebih maksimal dan konsisten apabila lingkungan disekitar responden terbentuk suasana yang mendukung responden lebih percaya diri, berani, dan sikap lainnya yang menunjukkan harga diri tinggi

*Bibliotherapy* dapat meningkatkan harga diri remaja yang mengalami *bullying*. Hal tersebut dikarenakan pada *bibliotherapy* terdapat proses evaluasi dan diajak menemukan *insight* bahwa dirinya banyak memiliki pola pikir yang salah atau irrasional. Responden diharapkan melihat situasi lebih jelas dan lebih percaya diri menghadapi masalahnya.

Literatur sebagai materi *bibliotherapy* sangat memengaruhi hasil intervensi. Terlihat pada penelitian ini, literatur yang disajikan (terutama literatur satu dan dua) lebih cocok dengan permasalahan Berry daripada Anggrek, sehingga dapat dikatakan bersifat individual. Hal ini memengaruhi perubahan skor kedua responden tersebut. Perubahan skor pada Berry lebih besar atau signifikan daripada Anggrek.

Keterampilan memaafkan (*forgiveness therapy*) mendukung responden untuk merubah emosi menjadi lebih positif. Emosi yang positif dapat memengaruhi pikiran menjadi lebih positif sehingga dan mendukung peningkatan harga diri.

Tingkat keberhasilan intervensi banyak dipengaruhi oleh kemauan, kesungguhan dan usaha dari masing-masing responden untuk mempelajari hal-hal yang diajarkan. Apabila ada keinginan untuk berubah, namun kurang sungguh-sungguh, sehingga kurang berusaha menerapkannya, maka keterampilan tersebut tidak dapat secara maksimal mencapai target yang diharapkan. Sebaliknya, dengan kemauan, kesungguhan dan terpenting ada usaha yang tinggi, maka responden akan dapat lebih cepat mempelajari hal baru serta mempertahankan sikap baru yang telah terbentuk.

Berdasarkan kesimpulan hasil asesmen dan intervensi yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka peneliti dapat memberikan saran-saran berikut yang dapat dipertimbangkan dalam penerapannya, maupun untuk penelitian yang akan datang. Berikut merupakan saran-saran bagi penelitian yang selanjutnya (1)

Afeksi memiliki pengaruh besar bagi peningkatan harga diri korban *bullying* namun belum banyak penelitian yang secara khusus menyentuh area ini. (2) Pada penelitian selanjutnya perlu menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding kelompok eksperimen untuk melihat efektivitas intervensi.

Berikut merupakan saran-saran bagi profesi psikologi (1) Dari penelitian ini, *bibliotherapy* dan *forgiveness therapy* memiliki pengaruh positif bagi peningkatan harga diri korban *bullying*, sehingga dapat diterapkan pada kasus-kasus yang serupa. (2) Salah satu pembentuk harga diri adalah pola asuh dari orang tua, maka intervensi akan lebih lengkap dan komprehensif apabila intervensi juga diberikan pada orang tua, terutama pada responden remaja yang masih berkaitan dengan orang tua.

Berikut merupakan saran-saran bagi keluarga (1) Keluarga merupakan pondasi pembentukan karakter, termasuk pembentukan harga diri pada individu. Hal tersebut memperlihatkan pentingnya keterlibatan dari keluarga untuk mengatasi permasalahan ini. (2) Keluarga lebih mewaspadaikan perubahan perilaku dan emosi sebagai salah satu tanda anak mendapatkan *bullying*, sehingga dapat tertangani sedini mungkin untuk mengurangi dampak yang dirasakan. (3) *Bullying* semakin marak masyarakat, dan terkadang dianggap biasa ketika belum memiliki dampak fisik atau psikologis yang parah. Sekecil atau separah apapun dampak dari *bullying*, akan melekat pada individu tersebut dan dapat memengaruhi seseorang, bahkan berubah menjadi pelaku *bullying*. Hal ini akan membuat menjadi lingkaran *bullying* yang tak berkesudahan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adilla, N. (2009). Pengaruh Kontrol Sosial terhadap Perilaku Bullying Pelajar di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 5(1), 56-66.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedent of Self Esteem*. San Fransisco: W.H.Freeman
- Frisen, A., Jonsson, A.-k., & Persson, C. (2007). Adolescents' perception of bullying: Who is the victim? Who is the bully? What can be done to stop bullying? *Adolescence*, 42(168), 749-761.

- Hansen, T. B., Steenberg, L. M., Palic, S., & Elklit, A. (2012). A review of psychological factors related to bullying victimization in schools. *Aggression and Violent Behavior, 17*(4), 383-387. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.008>
- Haynie, D. L., Nansel, T., Eitel, P., Crump, A. D., Saylor, K., Yu, K. & Simons-Morton, B. (2001). Bullies, Victims, and Bully/Victims: Distinct Groups of At-Risk Youth. *Journal of Early Adolescence, 21*(1), 29-49.
- Hertinjung, W. S., Susilowati, & Wardhani, I. R. (2012). Profil Kepribadian 16PF Pelaku dan Korban Bullying. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami, 190-199*.
- Karacan, N., & Güneri, O. Y. (2010). The effect of self-esteem enrichment bibliocounseling program on the self-esteem of sixth grade students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 319-322*.
- Robson, P. J. (1989). Development of a New Self Report Questionnaire to Measure Self Esteem. *Psychological Medicine, 19, 513-518*.
- Santrock. (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga
- Stein, J. A., Dukes, R. L. & Warren, J. I. (2006). Adolescent Male Bullies, Victims, and Bully-Victims: A Comparison of Psychosocial and Behavioral Characteristics. *Journal of Pediatric Psychology, 32* (3). 273-282.
- Widayanti, C. G. (2009). Fenomena Bullying di Sekolah Dasar Negeri di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Psikologi Undip, 5*(2).