

Menurunkan Kemarahan pada Remaja Korban Perundungan: Validasi Modul Terapi Pemaafan Daring Berbasis CBT

Meyrantika Maharani¹, Nida Ul Hasanat²

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada^{1,2}

Meyrantika95@mail.ugm.ac.id¹, nida@ugm.ac.id²

Abstrak. Remaja korban perundungan memiliki berbagai dampak emosi, pikiran, dan perilaku yang negatif. Emosi yang dominan yaitu kemarahan yang muncul karena korban belum dapat memaafkan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas isi dan validitas empirik Modul Terapi Pemaafan Daring untuk menurunkan kemarahan pada korban perundungan. Metode yang digunakan yaitu eksperimen kuasi dengan non-randomized control group pretest-posttest design. Instrumen yang digunakan yaitu Anger Rumination Scale (ARS), Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM-18), dan Modul Terapi Pemaafan Daring. Partisipan dalam penelitian ini yaitu empat professional judgement untuk menguji validitas isi dan 12 remaja berusia 15-18 tahun untuk menguji validitas empirik. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji independent t-test dan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Modul Terapi Pemaafan Daring memiliki validitas isi yang baik sehingga layak digunakan. Modul juga memiliki validitas empirik yang baik sehingga dapat menurunkan tingkat kemarahan pada remaja yang pernah menjadi korban perundungan.

Kata kunci: Terapi Pemaafan, Intervensi Daring, Kemarahan, Perundungan, Remaja

CBT-based Online Forgiveness Therapy to Reduce Anger in Bullying Victims: Validation and Effectiveness of the Module.

Meyrantika Maharani¹, Nida Ul Hasanat²

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada^{1,2}

Meyrantika95@mail.ugm.ac.id¹, nida@ugm.ac.id²

Abstract. Adolescence who are bullied have a variety of negative emotions, thoughts, and behaviors. Anger is a dominant emotion caused the victim has not forgiven the perpetrator, the situation, or himself. This study aims to test the content validity and empirical validity of the Online Forgiveness Therapy Module to reduce anger in victims of bullying. The method used is a quasi-experimental with non-randomized control group pretest-posttest design. The instruments used were the Anger Rumination Scale (ARS), Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM-18), and the Online Forgiveness Therapy Module. The participants in this study were four professional judgments and 12 adolescents aged 15-18 years who had been victims of bullying, had high ARS scores, low TRIM-18 scores, and had internet access. The data obtained were analyzed using independent t-test and paired sample t-test. The results showed that the Online Forgiveness Therapy Module had good content validity so it was feasible to use. The module also has good empirical validity so that it can reduce the level of anger in adolescents who have been victims of bullying.

Keyword: Forgiveness Therapy, Online Intervention, Anger, Bullying, Adolescence