

## Penerapan Teknik *Forgiveness Therapy* Untuk Mengatasi Rasa Dendam

Duta Apriliadi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Faklutas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah Palembang,  
[apriadiiduta@gmail.com](mailto:apriadiiduta@gmail.com)

---

**Abstrac:** This research is entitled Application of Forgiveness Therapy Techniques to Overcome Resentment (Case Study of Client “D” in Talang Ubi, PALI District). The purpose of this study is to find out how the image of revenge for client “D” in Talang Ubi, PALI Regency, is then to eliminate this feeling of resentment towards the person who bullied him by applying forgiveness therapy techniques. In this study the authors used a type of field research, a qualitative approach, and used the case study method. The subject of this research is client D as the primary data source, then his mother and friends as the secondary data source. Data collection tools in this study are observation, interviews and documentation. Qualitative data analysis techniques consist of three stages, namely pattern matching, explanation making and time series analysis. The results of this study indicate that client D, a teenager who has intellectual limitations, becomes a victim of bullying so that client D holds an excess of revenge against the person who bullied him and wants to avenge him. Therefore, by applying forgiveness therapy techniques, it is hoped that client D will fully forgive and let go of other people's mistakes so that unwanted bad things don't happen.

**Keywords:** *Revenge, Forgiveness Therapy Techniques, Bullying*

**Abstrak:** Penelitian ini berjudul Penerapan Teknik *Forgiveness Therapy* Untuk Mengatasi Rasa Dendam (Studi Kasus Klien “D” di Talang Ubi Kabupaten PALI). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran rasa dendam pada klien “D” di Talang Ubi Kabupaten PALI, kemudian untuk menghilangkan rasa dendam tersebut terhadap orang yang membully nya dengan menerapkan teknik *forgiveness therapy*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian lapangan, pendekatan kualitatif, dan menggunakan metode studi kasus. Subjek penelitian ini adalah klien “D” sebagai sumber data primer, kemudian ibu dan temannya sebagai sumber data sekunder. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data kualitatif terdiri dari tiga tahap yaitu penjodohan pola, pembuatan eksplanasi dan analisis deret waktu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa klien “D” seorang remaja yang mengalami keterbatasan intelektual menjadi korban *bullying* sehingga klien “D” menyimpan rasa dendam yang berlebih terhadap orang yang membully nya dan ingin membalaskan dendam tersebut. Oleh karena itu, dengan menerapkan teknik *forgiveness therapy* atau terapi memaafkan diharapkan klien “D” mau sepenuhnya memaafkan dan mengikhhlaskan kesalahan orang lain sehingga tidak terjadi hal buruk yang tidak diinginkan.

**Kata kunci :** *Rasa Dendam, Teknik Forgiveness Therapy, Bullying*

---

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang rawan oleh pengaruh-pengaruh negatif, seperti narkoba, kriminal, bullying, dan seks bebas. Namun, saat masa remaja inilah masa yang sangat baik untuk mengembangkan bakat, minat, kemampuan, dan

mengoptimalkan potensi positif yang mereka miliki. Tidak semua remaja mengalami perkembangan yang baik. Emosi remaja yang masih labil dan sulit dikontrol baik dalam perbuatan maupun perkataan menyebabkan remaja sangat mudah terpancing emosi, sehingga sering terjadinya kasus *bullying*, baik secara verbal maupun non verbal (Willis, 2014). *Bullying* merupakan tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara fisik, verbal, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, frustrasi, trauma bahkan dendam. Tindakan *bullying* kerap terjadi di lingkungan bermain karena adanya siklus yang berlangsung secara turun temurun. *Bullying* yang terjadi di lingkungan kebanyakan dilakukan oleh teman sebayanya. *Bullying* yang terjadi biasanya dengan memaki, mengolok olok, menyuruh, memaksa melakukan apa yang mereka inginkan. Jika keinginan pelaku tidak dipenuhi, maka pelaku tidak segan-segan melakukan penganiayaan seperti menendang, memukul, berkelahi, dan sebagainya. Perbuatan *bullying* menyimpan luka yang dalam bagi korban, dari observasi awal dan wawancara penulis mendapatkan bahwa korban menyimpan rasa dendam terhadap temannya yang sering membully dirinya (Santoso & Meilanny, 2017).

Rasa dendam adalah semua perasaan dan dorongan yang mengandung unsur penghancuran, dan niat buruk terhadap orang lain. Seseorang menjalani kehidupan seolah penuh penderitaan. Perilaku ini akan menjadi awal dari permusuhan serta keinginan untuk mengalahkan orang yang kita anggap telah menyakiti dan melukai hati. Ada keinginan yang tidak terselesaikan untuk selalu melihat orang yang menyakiti merasakan penderitaan yang kita rasakan. Kalau perlu, rasa sakitnya harus lebih dari yang kita rasakan itulah yang dinamakan dendam. Rasa dendam ini bisa dihilangkan dengan menerapkan teknik *Forgiveness Therapy* atau terapi memaafkan (Rengganis, 2022). Memaafkan adalah suatu tindakan untuk melupakan dan mengikhlaskan semua yang terjadi melalui proses yang diusahakan. Memaafkan adalah keputusan secara sadar diambil untuk melepaskan rasa benci atau dendam terhadap seseorang atau kelompok yang telah merugikan diri seseorang. Berhenti menyalahkan orang lain atau diri sendiri atas kejadian yang sudah terjadi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*study case*) dengan pendekatan Kualitatif berguna untuk mengungkapkan atau memaparkan hasil penelitian secara deskriptif. Penelitian studi kasus adalah suatu proses pengumpulan data dan informasi secara mendalam, mendetail, intensif, holistik, dan sistematis tentang orang, kejadian,

latar alami itu sesuai dengan konteksnya. Penelitian pada umumnya untuk menentukan, mengembangkan atau menguji kebenaran dari suatu pengetahuan. (Ardianto, 2016)

Teknik pengumpulan data dalam penilitan ini meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi.wawancara yang dilakukan di dalam penelitian ini dengan mewawancarai objek penelitian yaitu klien “D”, orang tua dari klien “D” dan teman-teman dari klien “D”. termasuk obervasi juga langsung turun kelapangan dan memberikan beberapa pertanyaan untuk orang-orang disekitar klien “D”.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori Robert K. Yin, yang mengemukakan bahwa ada 3 bentuk analisis data, yaitu : perjodohan pola, pembuatan eksplanasi, dan analisis deret waktu. Analisis data adalah prosedur untuk mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan utaian dasar. Perbedaannya dengan penafsiran, yaitu memberikan arti yang signifikan terhadap analisisya, menjelaskan pola uraian, dan mencari hubungan di antara dimensi-dimensi uraian.

## **HASIL**

Subjek penelitian sendiri merupakan informan atau klien, yang artinya orang yang memberikan informasi berkaitan dengan situasi dan kondisi sebagai informan dengan tujuan untuk melengkapi data dilapangan, adapun subjek dalam penelitian ini ialah klien “D” seorang remaja korban *bullying* yang menyimpan rasa dendam. Untuk kriteria pengambilan subjek pada penelitian ini ialah :

1. Jenis kelamin laki-laki
2. Berusia 21 tahun
3. Klien “D” sering mengalami *bullying* karena memiliki keterbatasan intelektual, seperti susah dalam menangkap informasi, tidak bisa berfikir logis, tidak bisa membaca, tidak mampu bersosialisasi dengan baik, dan berbicara dengan terbata-bata. Hal itu membuat Klien “D” sering mendapatkan perlakuan buruk dari orang lain. (Sering disini seperti mendapatkan ejekan, tidak diajak berteman, dan mendapatkan kata-kata yang menyakitkan hatinya, hal tersebut terjadi 4 sampai 5 kali).
4. Klien “D” tidak bisa mengontrol emosi, mudah tersinggung, dan tidak mempunyai empati terhadap orang lain, (dari keterbatasan intelektual membuat klien “D” susah untuk mengontrol emosi saat mendapatkan ejekan, indikatornya klien “D” mudah meluapkan perasaannya seperti marah, kecewa, sedih, benci bahkan dendam,

kemudian klien “D” tidak mempunyai empati terhadap orang lain, indikatornya terhadap Ibu nya sendiri tidak pernah untuk membantu Ibu nya untuk mencari nafkah).

Subjek dari penelitian ini yaitu bernama klien “D”, klien “D” merupakan seorang remaja berjenis kelamin laki-laki yang masih berumur 21 tahun, klien “D” lahir di Talang Ubi 29 September 2001, agama yang dianut klien “D” yaitu agama Islam, klien “D” merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara pasangan bapak Alm. Munandar dan Ibu Ngaidah. Klien “D” tinggal di Talang Ubi Kelurahan Talang Ubi Selatan bersama dengan Ibu nya. klien “D” pernah bersekolah di SD N 4 Talang Ubi namun hanya sampai kelas 5 SD, setelah itu klien “D” berhenti bersekolah karena malu sering diejek oleh teman-temannya. Pekerjaan sehari-hari klien “D” yaitu memasang tenda pelaminan. Klien “D” memiliki ciri ciri fisik yaitu tinggi badan sekitar 160 cm, rambut keriting, kulit sawo matang, dan memiliki tubuh yang kuat.

Dendam adalah semua perasaan dan dorongan yang mengandung unsur penghancuran, dan niat buruk terhadap orang lain. Rasa dendam dan kebencian menimbulkan perasaan negatif apapun yang dilakukan dinilai salah akhirnya selalu ingin melihat orang yang dibenci itu menderita, tanpa sadar seseorang akan melakukan perbuatan yang negatif seperti berbicara kasar, marah-marah, meledak-ledak, mudah tersinggung, mengumpat bahkan melakukan kekerasan fisik seperti membunuh. Akhirnya, lingkungan sekitar menjadi tidak nyaman dengan keberadaannya. Dalam ajaran agama Islam melarang keras bagi umatnya untuk memiliki sifat pendendam. Hal ini dikarenakan sifat dendam akan membuat seseorang menjadi hilang akal dan dikuasai oleh nafsu yang membabi buta ingin menyakiti seseorang. Kesimpulannya yaitu rasa dendam merupakan suatu kondisi dimana kita menginginkan orang lain yang melakukan kesalahan terhadap diri kita menerima balasan atas konsekuensinya baik itu balasan dari dia sendiri maupun balasan dari orang lain (Endah, 2014)

Dalam penelitian ini penulis telah melakukan observasi terhadap klien “D” dengan tujuan untuk melihat gambaran rasa dendam yang dialami oleh klien “D” terhadap orang yang *bully* nya. Rasa dendam yang ditunjukkan oleh klien “D” berupa membenci, marah, dendam, rasa ingin membalas, bermusuhan, bahkan membunuh. Hasil pengamatan yang telah dilaksanakan peneliti pada tanggal 10 Januari 2023 sampai tanggal 13 Januari 2023

di Kelurahan Talang Ubi Selatan Kabupaten PALI terhadap klien “D”. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilaksanakan peneliti, gambaran rasa dendam yang dialami oleh Klien “D” yaitu membenci, marah, mudah tersinggung, dendam, ingin berkelahi, susah memaafkan, bermusuhan, minder, nakal, loyal, memiliki keterbatasan intelektual, terbuka, dan tidak percaya diri terhadap orang lain. Klien “D” juga belum memaafkan orang yang menyakitinya dan ada niat ingin membalaskan dendam.

Hasil wawancara yang telah dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2023 sampai tanggal 17 Januari 2023 terhadap klien “D”, Ibu klien “D”, dan Teman klien “D” bahwa terlihat sekali perasaan sakit hati, benci, tidak mau memaafkan, bahkan ingin membalaskan dendam yang dialami oleh klien “D” terhadap orang lain yang menyakitinya, hal ini terjadi karena orang lain terus menyakitinya atau mengejeknya berulang kali tanpa ada niatan mau meminta maaf terhadap klien “D”. Hal yang melatarbelakangi orang lain melakukan *bully* karena klien “D” mengalami keterbatasan intelektual dan juga keadaan ekonomi klien “D” yang kekurangan . Pada wawancara ini, Ibu klien “D” berharap orang lain berhenti melakukan *bully* dan berharap orang lain datang kerumah untuk meminta maaf secara baik-baik dengan tujuan tidak ada balas dendam yang akan dilakukan oleh klien “D”. Berikut hasil rekapitulasi gambaran rasa dendam klien “D” setelah dilakukan wawancara di Talang Ubi Kabupaten PALI.

**Tabel 4.10**

**Hasil Rekapitulasi Gambaran Rasa Dendam Klien “D”**

No	Aspek	Hasil
1	Menyimpan rasa benci	Membenci, dendam, mudah tersinggung, pemarah, susah memaafkan, dan sakit hati
2	Membalas perbuatan orang yang menyakitinya	Berkelahi, mengumpat, memusuhi, dan ancaman kekerasan

Hasil rekapitulasi setelah dilakukannya wawancara terhadap klien “D” menunjukkan bahwa klien “D” masih menyimpan rasa dendam, membenci, mudah tersinggung, pemarah, susah memaafkan, dan sakit hati. Namun, klien “D” tidak pernah memfitnah, mengghibah, dan membuka aib orang lain walau orang tersebut pernah membully nya. Kemudian, dalam aspek ingin membalaskan perbuatan orang lain klien “D” hanya ingin berkelahi, mengumpat, memusuhi, dan ancaman kekerasan.

## 1. Penerapan Teknik *Forgiveness Therapy* untuk mengatasi rasa dendam

Prosedur umum layanan konseling terdiri dari tujuh tahapan, yaitu: (1) Identifikasi kasus, (2) Identifikasi masalah, (3) Diagnosis, (4) Prognosis, (5) Treatment, (6) Evaluasi, dan (7) Follow up. Dalam penerapan teknik *Forgiveness Therapy* untuk mengatasi rasa dendam peneliti menggunakan prosedur umum layanan konseling. Berikut penerapannya terhadap Klien “D”

### a. Identifikasi Kasus

Identifikasi kasus yaitu peneliti berusaha untuk menemukan kasus apa yang dialami klien “D” sehingga menyebabkan rasa dendam yang mendalam dalam hati klien “D”. Peneliti menemukan bahwa kasus yang dialami klien “D” adalah *bullying* yang dilakukan oleh orang lain seperti teman-temannya, dan paman. Kasus *bullying* ini terjadi karena klien “D” mengalami keterbatasan intelektual sehingga orang lain menganggap nya remeh.

### b. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah disini peneliti berusaha untuk menggali data dari berbagai sumber dengan tujuan untuk mengetahui permasalahan apa yang dialami oleh klien “D”. Pada langkah identifikasi masalah, data yang peneliti peroleh yaitu dari Ibu klien “D” dan juga teman nya. Peneliti menemukan bahwa permasalahan yang dialami klien “D” yaitu rasa dendam dan benci terhadap orang yang pernah *membully* nya. Rasa dendam itu menyebabkan klien “D” mempunyai niat jahat untuk membalaskan dendam nya.

### c. Diagnosis

Pada tahap diagnosis ini bisa ditetapkan masalah yang jelas telah dialami oleh klien “D” yaitu klien menyimpan rasa dendam dan benci yang berlebih akibat dari orang lain yang sering *membully* nya. Rasa dendam itu menyebabkan klien “D” mempunyai niat jahat untuk membalaskan dendam nya. klien “D” berfikir dengan membalaskan dendam maka hati akan merasa terpuaskan.

### d. Prognosis

Tahap selanjutnya peneliti menentukan jenis terapi atau bantuan yang sesuai dengan pemasalahan klien “D”. Pada tahap prognosis peneliti memberikan bantuan terapi kepada klien “D” yaitu terapi memaafkan atau *forgiveness therapy* yang bertujuan untuk menghilangkan rasa dendam dan benci klien “D” agar bisa memaafkan dan

mengikhlaskan kesalahan orang yang membully nya. Kemudian, membimbing klien “D” untuk melakukan kegiatan lain yang bermanfaat dengan tujuan mempermudah klien “D” melupakan kesalahan orang lain.

*e. Treatment*

Pada tahap ini peneliti mulai menerapkan terapi memaafkan pada klien “D”. *Forgiveness Terapy* terdiri dari empat tahapan. Berikut tahapan *forgiveness therapy* yang akan diterapkan kepada klien “D”

1) Membalut sakit hati Klien “D” (Tahap Awal)

Pada tahap ini yang dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2023 peneliti datang kerumah Klien “D” untuk melakukan silaturahmi kemudian meminta izin kepada Ibu Klien “D”. Peneliti berusaha mengakrabkan diri kepada Klien “D” dan Ibunya. Kemudian peneliti mulai membangun hubungan baik dengan Klien “D” dengan cara menanyakan kabar klien “D”, menanyakan apa ke hobian dari Klien “D”, berusaha membuat klien “D” senang, menuruti keinginan Klien “D” yang positif, dan mengajak klien “D” untuk beribadah kepada Allah SWT. Peneliti berusaha lebih dekat dengan klien “D” agar klien “D” mau terbuka untuk menceritakan semua permasalahan yang dialaminya.

Kemudian, dengan terapi memaafkan peneliti berusaha membimbing klien “D” untuk mengubah persepsi terhadap orang yang membully nya dengan menjadikan *bullyan* tersebut sebagai motivasi. Buktikan kepada orang yang membully anda, bahwa anda tidaklah sama dengan apa yang mereka pikirkan. Tunjukkan bahwa anda tidak mudah terpengaruh dengan *bullyan* tersebut, justru yang mereka lakukan membuat anda lebih kuat dan terpacu untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Selanjutnya, peneliti memberikan contoh kasus Lionel Messi seorang pesepakbola terbaik di dunia yang ternyata saat masih kecil menjadi korban *bullying*. Saat masih merintis ilmu di *La Masia*, Messi sering dilecehkan verbal oleh pelatihnya. Bahkan teman-temannya ikut menghina, mengejek, serta mengucilkan Messi sampai ia tidak punya teman. Namun, semua cacian yang mereka lontarkan dibuktikan Messi dengan menjadi pemain terbaik di dunia dan para pembully nya kini hanya menjadi sampah dan terdiam.

2) Meredakan Kebencian (Tahap Transisi)

Pada tahap selanjutnya peneliti berusaha membujuk Klien “D” agar mau menceritakan permasalahan yang selama ini dialaminya. Pada akhirnya Klien “D” mau menceritakan nya. Peneliti meminta Klien “D” untuk menarik nafas pelan-pelan agar lebih tenang saat

bercerita. Peneliti berusaha mendengarkan, memahami, dan merespon dengan baik cerita dari Klien “D” tersebut. Setelah Klien “D” bercerita, peneliti mulai menasehati Klien “D” bahwa membenci, dendam, dan marah terhadap seseorang merupakan perbuatan yang tidak baik. Kemudian peneliti menyuruh Klien “D” untuk meminum air putih terlebih dahulu agar lebih tenang dan mau menerima nasehat. Selanjutnya peneliti mengajak Klien “D” untuk mengintrospeksi diri terlebih dahulu, mengingat apa kesalahan yang dilakukan Klien “D” selama ini. Terakhir, peneliti mengajak Klien “D” untuk lebih berfikir positif terhadap orang lain dengan tujuan rasa benci dapat di minimalisir.

### 3) Upaya Penyembuhan Diri (Tahap Inti)

Tahap selanjutnya yaitu peneliti berupaya membimbing Klien “D” untuk bisa menyembuhkan dirinya sendiri dari rasa sakit hati, benci, dan dendam terhadap orang lain. Peneliti memberikan contoh sifat Rasulullah yang maha memaafkan orang lain. Kemudian peneliti mengajak Klien “D” untuk berdoa kepada Allah SWT agar diberi kelapangan hati untuk bisa memaafkan dan mengikhlaskan kesalahan orang lain yang menyakitinya. Setelah itu, peneliti membimbing Klien “D” untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat agar Klien “D” tidak larut dalam kesedihan yang mendalam.

### 4) Berjalan Bersama (Tahap Akhir)

Pada tahap terakhir, peneliti berusaha untuk mempertemukan antara orang yang sering *bully* dengan Klien “D” untuk meminta maaf kepada Klien “D” dan juga kepada Ibu Klien “D”. Setelah mereka bertemu, orang tersebut meminta maaf kepada Klien “D”, awalnya Klien “D” sulit untuk memaafkan, namun dengan niat yang baik dari orang tersebut ditambah dengan nasehat dan motivasi dari peneliti akhirnya Klien “D” mau memaafkannya. Kemudian peneliti membimbing Klien “D” untuk benar-benar mengikhlaskan segala kesalahan dari orang yang *bully* nya dan menasehati orang tersebut untuk tidak lagi melakukan *bullying* terhadap Klien “D”. Terakhir, peneliti mengajak Klien “D” dengan orang tersebut untuk memulai hubungan pertemanan yang baik dan mengajak mereka untuk melakukan kegiatan bersama seperti makan, jalan-jalan, mengobrol dan yang lainnya agar rasa benci dan dendam pada Klien “D” dapat segera dihilangkan.

## f. Evaluasi

Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi terhadap klien “D” untuk mengukur tingkat keberhasilan teknik *forgiveness therapy* yang telah dilaksanakan sebelumnya. Apakah

teknik *forgiveness therapy* ini mampu mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa dendam klien “D” terhadap orang yang *membullynya*.

Hasil dari evaluasi yang telah dilakukan peneliti terhadap klien “D” berdasarkan wawancara bahwasanya klien “D” menyimpan rasa dendam dan benci yang berlebih namun setelah dilakukan terapi memaafkan, klien “D” mampu untuk meminimalisir rasa dendam tersebut. Kemudian setelah dipertemukan dengan orang yang menyakitinya, dan orang tersebut meminta maaf dengan baik, klien “D” terbuka hatinya untuk memaafkan orang tersebut. Orang tersebut mengakui kesalahannya, berjanji untuk tidak akan melakukan *bullying* terhadap klien “D” dan ingin berteman baik dengan klien “D”. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari wawancara yang dilakukan pada tanggal 13 Januari 2023 dibawah ini:

Klien “D”

*Setelah saya mengikuti kegiatan terapi memaafkan kakak tadi saya sadar bahwa membenci dan dendam pada seseorang tidak ada hasilnya, yang ada hanyalah rasa sakit hati yang mendalam. Namun, saya terkadang tidak tahan dengan cacian orang lain yang membuat saya emosi. Sekarang saya sadar memaafkan orang lain membuat hati saya menjadi lebih tenang ditambah lagi dengan orang tersebut meminta maaf kepada saya. Sulit untuk memaafkan kesalahan orang lain, namun dengan mengikuti terapi memaafkan tadi saya lebih bisa membuka hati untuk mengikhlaskan dan melupakan kesalahan orang lain. Saya berharap orang-orang yang sering melakukan bullying untuk berhenti dari perbuatannya, karena mereka tidak tahu bahwa dampak dari bullying membuat orang lain stres, tertekan, bahkan dendam yang berlebih. Setelah ini saya berusaha untuk tidak terlalu mendengarkan perkataan orang lain yang menyakiti hati dan belajar untuk mengontrol emosi untuk menghindari hal yang tidak diinginkan.*

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan peneliti terhadap klien “D” teknik *forgiveness therapy* ini berhasil menghilangkan rasa dendam dan membuka hati klien “D” untuk mau memaafkan kesalahan orang yang *membullynya*.

#### **g. Follow Up**

Setelah peneliti memberikan terapi kepada klien “D” langkah selanjutnya yaitu *follow up* atau tindak lanjut. *Follow Up* bertujuan untuk mengikuti sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Klien “D” sudah mau memaafkan kesalahan orang lain, namun disini peneliti membimbing klien “D” untuk bisa melakukan terapi

terhadap dirinya sendiri yang dinamakan *self counseling*. *Self counseling* merupakan konseling diri sendiri agar rasa dendam dan benci tersebut tidak terulang lagi. Terakhir, peneliti memberikan nasehat kepada klien “D” untuk jangan terlalu mudah diambil hati omongan orang lain, kemudian berusaha mengontrol emosi, dan maafkanlah kesalahan orang lain walaupun orang tersebut belum meminta maaf.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran rasa dendam klien “D” di Talang Ubi Kabupaten PALI**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara klien “D” masih menyimpan rasa dendam dan benci yang berlebih terhadap orang yang menyakitinya, klien “D” juga belum memaafkan orang yang menyakitinya dan ada niat ingin membalaskan dendam. Namun, setelah dilaksanakan terapi memaafkan, klien “D” mampu untuk meminimalisir rasa dendam tersebut, bahkan setelah dipertemukan dengan orang yang menyakitinya, klien “D” berbesar hati untuk memaafkan orang tersebut.

Rasa dendam dan kebencian menimbulkan perasaan negatif apapun yang dilakukan dinilai salah akhirnya selalu ingin melihat orang yang dibenci itu menderita, tanpa sadar seseorang akan melakukan perbuatan yang negatif seperti berbicara kasar, marah-marah, meledak-ledak, mudah tersinggung, mengumpat bahkan melakukan kekerasan fisik seperti membunuh. Akhirnya, lingkungan sekitar menjadi tidak nyaman dengan keberadaannya.

### **2. Penerapan teknik *forgiveness therapy* untuk mengatasi rasa dendam**

Penerapan teknik *forgiveness therapy* tahap awal yaitu membalut sakit hati Klien “D” dengan cara mengakrabkan diri terlebih dahulu dan memberikan kesenangan hati terhadap Klien “D”. Tahap selanjutnya yaitu meredakan kebencian, pada tahap ini peneliti berusaha menjalin hubungan baik terhadap Klien “D” kemudian berusaha membujuk Klien “D” untuk mau menceritakan permasalahannya, setelah Klien “D” menceritakan permasalahannya, peneliti mulai merespon cerita yang dialami oleh Klien “D” dan menasehati Klien “D” untuk tidak menyimpan rasa dendam dan benci secara berlebihan.

Tahap selanjutnya yaitu upaya penyembuhan diri, peneliti berupaya membimbing Klien “D” untuk bisa menyembuhkan dirinya sendiri dari rasa sakit hati, benci, dan

dendam terhadap orang lain. Peneliti memberikan contoh sifat Rasulullah yang maha memaafkan orang lain. Kemudian peneliti mengajak Klien “D” untuk berdoa kepada Allah SWT agar diberi kelapangan hati untuk bisa memaafkan dan mengikhlaskan kesalahan orang lain yang menyakitinya. Tahap terakhir yaitu berjalan bersama, peneliti berusaha untuk mempertemukan antara orang yang sering membully dengan Klien “D” untuk meminta maaf kepada Klien “D” dan juga kepada Ibu Klien “D”. Setelah mereka bertemu, orang tersebut meminta maaf kepada Klien “D”, awalnya Klien “D” sulit untuk memaafkan, namun dengan niat yang baik dari orang tersebut ditambah dengan nasehat dan motivasi dari peneliti akhirnya Klien “D” mau memaafkannya.

Hasil dari penerapan terapi memaafkan terhadap Klien “D”, pada akhirnya Klien “D” mau memaafkan orang yang menyakitinya tersebut namun, belum sepenuhnya sembuh dari sakit hati. Peneliti berusaha untuk membimbing Klien “D” dengan perlahan agar Klien “D” mampu untuk mengikhlaskan semua kesalahan orang tersebut.

Hasil penerapan *forgiveness therapy* ini sependapat dengan McCoulogh yang menjelaskan bahwa terapi memaafkan merupakan suatu upaya seseorang untuk bisa melepaskan kebencian, dendam, sakit hati, dan marah terhadap orang lain yang menyakitinya dengan tujuan terhindar dari perbuatan buruk yang tidak diinginkan (Farideh, 2010). Dengan memaafkan adanya perubahan sikap yang sebelumnya ingin membalas dendam dan menjauhi pelaku, maka dengan memaafkan seseorang memiliki keinginan untuk berteman dengan pelaku, dimana perilaku memaafkan ini akan tampil dalam pikiran, perasaan atau tingkah laku orang yang telah disakiti.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode penelitian studi kasus (*study case*) yang menerapkan teknik *forgiveness therapy* bertujuan untuk mengatasi rasa dendam klien “D” akibat dari perbuatan *bullying*. Data yang diperoleh dengan melakukan wawancara langsung kepada klien “D”, Ibu klien “D”, dan Teman klien “D” di Talang Ubi Kabupaten PALI.

Berdasarkan hasil dari penelitian “Penerapan Teknik *Forgiveness Therapy* Untuk Mengatasi Rasa Dendam pada Klien “D” di Talang Ubi Kabupaten PALI, maka bisa ditarik kesimpulan antara lain:

1. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan peneliti, gambaran rasa dendam yang dialami oleh klien “D” terlihat sekali seperti perasaan sakit hati, benci, tidak mau memaafkan, bermusuhan, bahkan ingin membalaskan dendam yang dialami oleh klien “D” terhadap orang lain yang menyakitinya. Hal ini terjadi karena orang lain terus mencela dan mengejeknya berulang kali tanpa ada niatan mau meminta maaf terhadap klien “D”. Hal yang melatarbelakangi orang lain melakukan *bully* karena klien “D” mengalami keterbatasan intelektual dan juga keadaan ekonomi klien “D” yang kekurangan. Orang lain tidak mengetahui bahwa klien “D” menyimpan dendam yang berlebih, oleh sebab itu sebelum terjadi hal yang tidak diinginkan peneliti menerapkan terapi memaafkan terhadap klien “D” dengan tujuan klien “D” mau memaafkan dan mengikhlaskan kesalahan orang lain.
2. Penerapan teknik *forgiveness therapy* untuk mengatasi rasa dendam pada klien “D” menggunakan 7 tahapan prosedur layanan konseling yaitu identifikasi kasus, identifikasi masalah, *diagnosis*, *prognosis*, *treatment*, *evaluasi*, dan *follow up*. Dalam penerapannya atau *treatment* peneliti menggunakan empat tahapan yaitu, tahap pertama membalut sakit hati (tahap awal), disini peneliti berusaha mengubah persepsi atau pola pikir klien “D” tentang *bullying* untuk memotivasi diri sendiri agar menjadi lebih baik. Selanjutnya meredakan kebencian (tahap transisi), pada tahap ini peneliti mengajak klien “D” untuk sama-sama mengintrospeksi diri apakah ada yang salah, kemudian membimbing klien “D” untuk tidak mendengarkan *bully* an orang lain dan bisa berfikir positif terhadap orang lain. Tahap yang ketiga yaitu upaya penyembuhan diri, pada tahap ini peneliti mengajak klien “D” untuk beribadah kepada Allah SWT kemudian berdoa agar diberi kelapangan hati untuk bisa memaafkan kesalahan orang lain. Tahap yang terakhir yaitu berjalan bersama, disini peneliti berusaha mempertemukan antara klien “D” dengan orang yang *bully* nya, kemudian peneliti menyuruh orang tersebut untuk meminta maaf dan berteman baik terhadap klien “D”. Kemudian, peneliti menasehati klien “D” untuk mau memaafkan kesalahan orang lain dan berusaha mengikhlaskan perbuatannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, Muhammad. 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Ardianto. 2016. *Metodologi Penelitian Untuk Publik Relations Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung, SIMBIOSA REKATAMA MEDIA.
- Budiarti Santoso, Meilanny. 2017. Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian Dan PPM*, Vol 4, No: 2, Juli 2017
- Faisal, Endah. 2014. *Kekuatan Terapi Maaf*. Jakarta, Belanoor
- Hamidi, Farideh. 2010. "Forgiveness as an Islamic Approach in Counseling" *Jurnal Procedia Social and Behavioral Sciences 5* Vol. 5, (22 Maret 2010) Elsevier published
- Hairul, Asep. 2010. *Forgiveness Therapy*. Yogyakarta: Kanisius Yogyakarta.
- Masdin. 2013. Fenomena Bullying Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan*. Vol. 6 No. 2 Juli Desember
- Mun'im al-Maligy, Abdul. 2013. *Dendam Anak-Anak*. Jakarta: BulanBintang.
- Majdah, Andi. 2018. *Forgive For Health*. Jakarta: MELVANA.
- Willis, Sofyan S. 2014. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta
- Shihab, Quraish. 2017. *Logika Agama*. PT. Lentera Hati: Tangerang
- Rengganis, Sekar. 2022. *Seni Memaafkan*. Yogyakarta: Psikologi Corner