

**PERAN PEMAAFAN TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN BULLYING**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

DEVI NOVIANTI

04041381621062

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2020

**PERAN PEMAAFAN TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN BULLYING**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

DEVI NOVIANTI

04041381621062

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2020

LEMBAR PENGESAHAN

**PERAN PEMAAFAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA REMAJA KORBAN BULLYING**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh
DEVI NOVIANTI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 22 Desember 2020

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Amalia Juniary, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201

Pembimbing II

Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP 199010282018032001

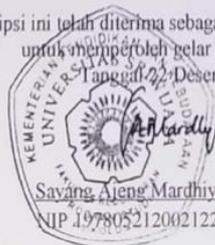
Penguji I

Yeni Anna Appulembang, MA., Psy
NIP 198409222018032001

Penguji II

Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 22 Desember 2020



Savang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

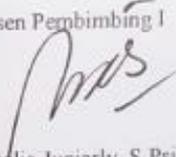
Nama : Devi Novianti
NIM : 04041381621062
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Proposal Penelitian : Peran Pemaafan Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Korban Bullying

Inderalaya, 25 Januari 2021

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Amelia Juniarty, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201


Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP 199010282018032001

Mengetahui
Ketua Bagian Program Studi Psikologi

Sayang Ajieng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP-197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Devi Novianti, dengan disaksikan tim penguji skripsi, menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya buat adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di dalam perguruan tinggi yang berada dimanapun. Dan sepanjang pengetahuan saya sebagai peneliti tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis ataupun diterbitkan oleh peneliti lainnya, kecuali secara jelas telah tertulis dalam naskah ini dan dimasukkan ke dalam daftar pustaka. Apabila terjadi hal yang tidak sesuai dalam isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan yang saya peroleh dicabut.

Inderalaya, 17 Desember 2020

Yang menyatakan,



Devi Novianti

NIM 04041381621062

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti medapat mengerjakan laporan tugas akhir skripsi, dengan judul “**Peran Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Korban Bullying**”.

Dalam proses pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini terdapat banyak hal yang dapat peneliti jadikan pelajaran berharga. Peneliti juga banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan selama pengerjaan skripsi sehingga kesulitan yang peneliti alami dapat teratasi dengan baik. Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog, selaku koordinator Program Studi sekaligus pembimbing II Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog, selaku pembimbing I Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
6. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
7. Responden Penelitian yakni remaja korban bullying yang telah membantu proses pengumpulan data

8. Orangtua dan kakak-kakak saya yang selalu memberikan saran, motivasi, serta dukungan kepada saya sehingga dapat melakukan penelitian ini
9. Terimakasih untuk diri saya sampai sejauh ini karena telah kuat sampai dengan sekarang
10. Teman kuliah sekostsan Mayang Wulan Pratiwi yang mendukung saya untuk tetap percaya dalam menjalankan penelitian ini, beserta Destya Dwi Lestari dan Dela Fadila yang turut memberi semangat ketika sedang kesulitan
11. Teman seperbimbingan yang telah menemani, memberikan dukungan, dan saran dalam melakukan penelitian ini
12. Teman-teman saya dalam grup terutama Jingga Kala Senja, yakni Try Anggraini, Tuti Andayani, Mayang Wulan Pratiwi, Rahmawati Herlinda Putri, dan Ali Fajarullah karena telah memberikan saya motivasi, membantu dalam pengerjaan penelitian ini dan menghibur saya dikala sedih
13. Angkatan 2016 B Kompak yang telah banyak membantu dan memberikan semangat dalam melakukan penelitian ini

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini masih terdapat kekurangan, sehingga peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Dan sekali lagi peneliti ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat.

Inderalaya, 17 Desember 2020

Devi Novianti
04041381621062

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN... ..	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah... ..	10
C. Tujuan Peneltian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Teoritis	11
2. Praktis.....	11
E. Keaslian Penelitian... ..	12
BAB II LANDASAN TEORI... ..	20
A. Kesejahteraan Psikologis... ..	20
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis... ..	20
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis... ..	22
3. Dimensi Kesejahteraan Psikologis... ..	24
B. Pemaafan... ..	27
1. Pengertian Pemaafan.....	27
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pemaafan... ..	28
3. Dimensi Pemaafan... ..	30
F. Peran Pemaafan terhadap Kesejahteraan Psikologis... ..	33
G. Kerangka Berpikir... ..	36
H. Hipotesis Penelitian... ..	36

BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional Variabel	37
1. Kesejahteraan Psikologis	37
2. Pemaafan.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel	39
a. Teknik Pengambilan Sampel.....	39
b. Jumlah Sampel Penelitian.....	40
D. Metode Pengumpulan Data	41
1. Skala Kesejahteraan Psikologis	42
2. Skala Pemaafan.....	42
E. Validitas dan Reliabilitas.....	43
1. Validitas... ..	43
2. Reliabilitas.....	44
F. Metode Analisis Data	46
1. Uji Asumsi.....	46
2. Uji Hipotesis.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Orientasi Kancuh Penelitian.....	48
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	50
C. Hasil Penelitian	58
D. Analisis Tambahan	64
E. Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA... ..	75
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Skala Kesejahteraan Psikologis	42
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Pemaafan	43
Tabel 3.3 Bobot Skor Pernyataan	43
Tabel 4.1 Distribusi Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba	52
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Kesejahteraan Psikologis	53
Tabel 4.3 Distribusi Skala Pemaafan Setelah Uji Coba.....	54
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Pemaafan	55
Tabel 4.5 Tabel Penyebaran Skala Uji Coba.....	56
Tabel 4.6 Tabel Penyebaran Skala Penelitian	58
Tabel 4.7 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	59
Tabel 4.8 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 4.9 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	59
Tabel 4.10 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Provinsi Asal	60
Tabel 4.11 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Bentuk Bullying	60
Tabel 4.12 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Variabel Penelitian.....	61
Tabel 4.13 Tabel Formulasi Kategorisasi	61
Tabel 4.14 Deskripsi Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	62
Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi Pemaafan.....	62
Tabel 4.16 Uji Normalitas menggunakan <i>Kolmogorov Smirnov</i>	63
Tabel 4.17 Uji Linieritas menggunakan <i>Linearity</i>	64
Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	64
Tabel 4.19 Hasil Uji Beda Keseluruhan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65

Tabel 4.20 Hasil Perbedaan Mean Variabel KP Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Keseluruhan Subjek Berdasarkan Usia	66
Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Keseluruhan Subjek Berdasarkan T.Pendidikan	67
Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Keseluruhan Subjek Berdasarkan Bentuk <i>Bullying</i>	68
Tabel 4.24 Hasil Uji Beda Keseluruhan Subjek Berdasarkan Provinsi Asal.....	69
Tabel 4.25 Deskripsi Data Sumbangan Efektif	69
Tabel 4.26 Hasil Uji Sumbangan Efektif Pemaafan Terhadap KP.....	70
Tabel 4.27 Tingkat Mean pada Dimensi Kesejahteraan Psikologis	70
Tabel 4.28 Tingkat Mean pada Dimensi Pemaafan.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

A. Skala Uji Coba Penelitian	82
B. Skala Penelitian	100
C. Tabulasi Data Penelitian	113
D. Reliabilitas dan Validitas Skala Penelitian	149
E. Deskripsi Data Penelitian.....	160
F. Hasil Penelitian.....	169
G. Hasil Analisis Tambahan.....	172

PERAN PEMAAFAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
REMAJA KORBAN BULLYING

Devi Novianti¹, Amalia Juniary²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja korban *bullying*. Hipotesis dari penelitian yaitu ada peran pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja korban *bullying*.

Responden pada penelitian ini berjumlah 240 orang remaja korban *bullying*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan dua buah skala sebagai alat ukur, yakni skala kesejahteraan psikologis yang mengacu pada dimensi dari Ryff (1989) dan skala pemaafan yang mengacu pada dimensi dari Baumeister, Exline, dan Sommer (1998). Analisis data penelitian menggunakan regresi sederhana.

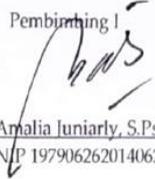
Hasil analisis regresi menunjukkan nilai $R^2 = 0,176$, $F = 50,062$, dan $P = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa pemaafan memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, dimana kontribusi pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 17,6 %.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Psikologis, Pemaafan, Bullying*

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

² Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Pembimbing I

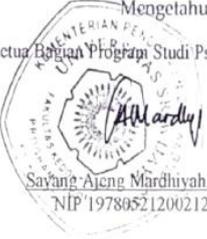

Amalia Juniary, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Pembimbing II


Rosada Dwi Iswari., M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Mengetahui

Ketua Bagian Program Studi Psikologi FK UNSRI


Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Psi
NIP. 197805212002122004

THE ROLE OF FORGIVENESS ON PYSCHOLOGICAL WELL-BEING OF BULLYING VICTIM IN ADOLESCENTS

Devi Novianti¹, Amalia Juniarty²

ABSTRACT

This study aimed to determine the role of forgiveness on psychological well-being bullying victim in adolescents. The hypothesis of the study is that there is a role for forgiveness toward the psychological well-being bullying victim in adolescents.

Respondents in this study were 240 bullying victim in adolescents. Sampling technique used is purposive sampling. This study uses two scales as a measuring instrument, which was a psychological well-being scale that referred to the dimensions of Ryff (1989) and the forgiveness scale that referred to the dimensions of Baumeister, Exline, dan Sommer (1998). This reseach used simple regression as analysis data.

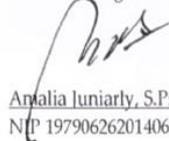
The result of simple regression show R square = 0,176, F = 50,062, and P = 0,000 (p<0,05). This result means that forgiveness has a significant role toward psychological well-being. Thus the hypothesis is accepted and forgiveness contribution toward psychological well-being is 17,6%.

Keyword: Psychological Well-being, Forgiveness, Bullying

¹ Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecturers of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing I



Amalia Juniarty, S.Psi.,MA.,Psikolog
NIP 197906262014062201

Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP 199010282018032001

Mengetahui
Ketua Bidang Program Studi Psikologi FK UNSRI



Sayang Afeng, Mardhivah, S.Psi., M.Psi
NIP 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa perkembangan periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2007). Steinberg (2016) mengatakan bahwa masa remaja merupakan periode transisi biologis, psikologis, dan sosial. Transisi biologis ditandai dengan adanya pubertas pada diri remaja, transisi psikologis ditandai dengan adanya remaja yang sudah mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, dan mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang. Transisi sosial ditandai dengan bertambah luasnya jaringan pertemanan remaja, selain itu mulai memiliki ketertarikan pada lawan jenis.

Perubahan sosial yang penting dalam masa perkembangan remaja adalah meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya, pola perilaku sosial yang lebih matang, pengelompokan sosial baru, dan nilai-nilai baru dalam pemilihan teman (Hurlock, 2015). Tidak sedikit remaja yang mengalami ketidakmampuan dalam menguasai perubahan baik secara fisik dan psikologis yang akhirnya berdampak pada gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga remaja akan mudah menyimpang dari aturan-aturan dan norma-norma sosial yang berlaku. Ketegangan-ketegangan yang dialami kadang-kadang tidak dapat terselesaikan dengan baik, yang kemudian menjadi sebuah konflik yang berkepanjangan. Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi konflik-konflik akan menyebabkan perasaan gagal yang

mengarah kepada bentuk frustrasi. Bentuk reaksi yang terjadi akibat frustrasi yang dialami dapat menjadi bentuk kekerasan untuk menyakiti diri dan orang lain, yang sering disebut dengan tindakan agresi (Monks dalam Baron & Byrne, 2012).

Selain perilaku agresi yang sering muncul akibat perubahan yang dialami di masa remaja, remaja juga membentuk perilaku-perilaku yang menarik perhatian orang lain, hal tersebut dilakukan oleh remaja karena mereka ingin mendapatkan perhatian dari lingkungan, karena pada masa ini muncul sifat egosentrisme dan keinginan yang kuat untuk menjadi pusat perhatian oleh orang lain (David dalam Desmita, 2010). Namun, keinginan kuat remaja untuk menjadi pusat perhatian juga membuat remaja melakukan salah satu bentuk perilaku menarik perhatian orang lain yaitu perilaku *bullying*, remaja melakukan *bullying* untuk membuat orang lain memperhatikannya (Ardianti dalam Halimah, Khumas, & Zainuddin, 2015).

Bullying secara umum dipahami sebagai perilaku agresif berulang yang mana pelaku lebih kuat daripada orang yang di serang (Rigby, 2000). Boulton & Hawker (1997) menyatakan bahwa istilah "*bullying*" sering merujuk pada hubungan yang ditandai dengan penyalagunaan dominasi dan kekuasaan, yang melibatkan kekerasan dalam satu atau lain jenis, dan dikaitkan dengan berbagai gangguan psikologis.

Priyatna (2010) mengemukakan empat bentuk *bullying*, yang terdiri dari fisik, verbal, sosial, dan *cyber* atau elektronik. *Bullying* secara fisik berupa tindakan memukul, menendang, mendorong, merusak benda-benda milik korban, dan pencurian. Kemudian secara verbal berupa tindakan mengolok-olok nama

panggilan, melecehkan penampilan, mengancam, serta menakut-nakuti. Lalu, tindakan *bullying* secara sosial berupa menyebar gosip, rumor, mempermalukan di depan umum, dikucilkan dari pergaulan, atau menjebak seseorang sehingga dia dituduh melakukan suatu tindakan. Bentuk perilaku *bullying* secara *cyber* berupa mempermalukan orang dengan menyebar gosip di jejaring sosial internet, menyebar foto pribadi tanpa izin pemiliknya di internet, atau membongkar rahasia orang lain lewat internet atau SMS.

Data hasil riset *Programme for International Students Assessment (PISA)* 2018 menunjukkan bahwa Indonesia berada di posisi kelima tertinggi dari 74 negara sebagai negara yang paling banyak murid mengalami *bullying*. Kemudian, dikutip dari website resmi Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), tercatat bahwa dalam kurun waktu 9 tahun (2011-2019) ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk *bullying* baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat.

Korban *bullying* didefinisikan sebagai pihak yang secara disengaja, langsung atau tidak langsung telah menjadi objek dari perbuatan orang lain, di mana perbuatan tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan perasaan kerapuhan diri (*vulnerability*) serta menurunkan *personal safety* atau rasa keamanan diri (Priyatna, 2010). Dampak yang diakibatkan oleh tindakan ini pun sangat luas cakupannya. Menurut Byrne, korban *bullying* cenderung menarik diri, tertekan, khawatir dan takut akan situasi baru dibandingkan dengan teman sebayanya yang tidak menjadi korban (dalam Haynie, Nansel, Eitel, Crump, Saylor, Yu, & Morton, 2001). Olweus (1993) mengemukakan bahwa karakteristik

korban *bullying* lebih cemas dan merasa tidak aman daripada siswa lain. Lalu, korban juga sering berhati-hati, sensitif, dan pendiam. Lebih lanjut, Olweus (1993) menyatakan bahwa korban *bullying* juga memiliki pandangan negatif tentang diri dan situasi mereka sendiri, serta memandang diri mereka sendiri sebagai kegagalan dan merasa bodoh, memalukan, dan tidak menarik.

Riauskina, Djuwita dan Soesetio (2005) menemukan bahwa akibat dari *bullying* berakibat pada fisik dan juga menurunkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Korban *bullying* merasakan banyak emosi negatif (terancam, dendam, kesal, sedih, tertekan, takut, malu, marah, tidak nyaman) namun tidak berdaya menghadapinya.

Kesejahteraan psikologis sendiri diartikan oleh Ryff (1989) sebagai kondisi individu untuk mampu menghadapi berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu melalui periode sulit dalam kehidupan dengan mengandalkan kemampuan yang ada dalam dirinya dan menjalankan fungsi psikologi positif yang ada dalam dirinya, sehingga individu tersebut merasakan adanya kesejahteraan batin dalam hidupnya.

Untuk mengetahui fenomena kesejahteraan psikologis pada korban *bullying*, peneliti melakukan wawancara terhadap 2 orang subjek pada tanggal 16 Mei 2020. Subjek pertama bernama R, seorang remaja perempuan usia 16 tahun yang sedang menempuh pendidikan di tingkat SMA. Subjek R menceritakan bahwa hingga saat ini, dirinya seringkali merasa tidak percaya diri dan sering sedih ketika teringat *bullying* yang terjadi kepadanya. Subjek juga menyesali dirinya yang diam saja ketika di *bully*, karena seharusnya subjek melawan ketika dahulu

di *bully* agar tidak berlanjut hingga ke SMA. Walaupun memiliki sahabat dekat, namun subjek mengaku setelah di *bully* sangat sulit untuk percaya dengan orang lain yang belum kenal dekat dengannya, padahal subjek sudah mencoba untuk mempercayai orang lain seperti dengan sahabatnya sendiri. *Bullying* yang terjadi juga membuat subjek merasa takut dan seringkali bertanya-tanya apakah hal yang dilakukan subjek sudah benar atau merupakan perbuatan yang salah, dan juga subjek sering meminta pendapat tentang apa yang dilakukannya kepada orang tuanya. Dan terkadang, subjek kesulitan dalam belajar karena sulit berkonsentrasi ketika teringat peristiwa *bullying* yang terjadi.

Subjek R juga mengatakan bahwa dirinya seringkali merasa sangat banyak beban yang dihadapi sehingga sering merasa takut atas apa saja yang dilakukannya bahkan hingga membuatnya menangis. Dan juga subjek mengaku sering kebingungan dengan apa yang dilakukannya, mana yang harus di simpan sendiri dan mana yang seharusnya diketahui orang lain. Subjek R juga mengatakan sering terpikir bahwa dirinya tidak pantas menjadi apa-apa, sehingga dirinya hanya terus menjalani sekolah dan kehidupannya begitu saja karena hanya memikirkan orang tua. Dengan pindah sekolah subjek merasa akan terlepas dari semua *bullying* yang terjadi, namun perilaku *bullying* tersebut tetap sering teringat oleh subjek terutama ketika subjek sedang sendirian di kamar, hal tersebut membuat subjek menjadi sedih secara tiba-tiba.

Subjek kedua bernama K, seorang remaja perempuan berusia 17 tahun. K mengungkapkan bahwa dirinya sangat menyesali sikapnya yang diam saja ketika di *bully*, padahal dengan ayahnya yang seorang polisi subjek merasa seharusnya

bisa lebih percaya diri untuk melawan ketika di *bully*. Kemudian, hingga sekarang subjek menganggap dirinya tidak pantas untuk bergaul dan sangat sering merasa *insecure* karena merasa dirinya tidak berdaya. Subjek K juga menyatakan bahwa dirinya cukup sulit untuk menjalin relasi dengan orang lain secara langsung, sehingga subjek lebih banyak memiliki teman *online* dibandingkan di dunia nyata. Subjek tidak memiliki banyak teman, namun ada dua orang teman yang mendekati subjek ketika di *bully*, walaupun subjek mengaku pada awalnya sulit untuk berinteraksi dengan mereka karena berfikir mereka mendekati hanya untuk mengejek dirinya juga. Ketika akan melanjutkan pendidikan ke jenjang SMA, subjek merasa sangat kesulitan memutuskan untuk memilih sekolah karena takut satu sekolah lagi dengan teman-teman SD dan SMP subjek. Subjek menyerahkan keputusan tersebut kepada orang tuanya, walaupun sebenarnya subjek tidak menceritakan *bullying* yang terjadi kepada orang tuanya.

Subjek K mengaku bahwa dimulai ketika SMP, subjek menjadi sangat jarang keluar rumah dikarenakan malas bertemu dengan orang-orang di luar yang menurutnya memiliki kemungkinan untuk menyakitinya, sehingga subjek sering berdiam diri di rumah. Subjek K juga mengatakan bahwa hingga sekarang, dirinya terkadang merasa capek atau lelah menjalani kehidupannya karena terus *overthinking* terhadap banyak hal dan *insecure* ketika teringat *bullying* yang terjadi pada dirinya.

Wawancara awal diperkuat pula dengan survei awal terhadap 16 orang korban *bullying* melalui *google forms* pada tanggal 6-17 Mei 2020. Survei dibuat berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff

(1989), yang terdiri dari penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan diri (*personal growth*).

Hasil survei menunjukkan bahwa alasan utama responden di *bully* adalah 37,5 % karena penampilan fisik, 18,8 % dikarenakan terlihat lemah, 6,3 % karena responden tidak mudah marah, dan 37,5 % adalah alasan lainnya, seperti dianggap bercanda, dan tidak suka bergaul dengan anak-anak lain. Lalu, mayoritas bentuk *bullying* yang dialami korban yaitu sebanyak 93,8 % responden mengalami *bullying* secara sosial.

Berdasarkan hasil survei, dari dimensi *self acceptance* diketahui bahwa setelah mengalami *bullying*, 75 % responden menjadi tidak puas dengan diri sendiri karena merasa memiliki banyak kekurangan dan berharap dirinya tidak lemah seperti saat ini agar tidak di *bully* orang lain. Kemudian, 56,3 % responden kecewa dengan diri sendiri karena waktu dahulu tidak bisa melawan ketika di *bully*. Lalu, dari dimensi *positive relations with others*, sebanyak 56,3 % responden merasa sulit untuk bersikap ramah dengan orang lain dan sulit untuk menjalin relasi dengan orang lain setelah mengalami *bullying*.

Dari dimensi *autonomy*, sebanyak 87,5 % responden menyatakan bahwa salah satu dampak menjadi korban *bullying* membuat responden membutuhkan penilaian orang lain sebelum mengambil keputusan. Selanjutnya hasil survei dari dimensi *environmental mastery*, menunjukkan bahwa sebanyak 81,3 % responden merasa bahwa *bullying* membuat responden memiliki beban yang berat dalam

menjalani kehidupan sehari-hari. Lalu, 68,8 % responden menyatakan bahwa setelah mengalami *bullying*, responden merasa aman untuk berada di rumah karena takut di luar akan ada orang yang menyakiti. Kemudian, 56,3 % responden menyatakan bahwa setelah mengalami *bullying*, responden menjadi sulit beradaptasi dengan lingkungan baru dan kesulitan mengatur kehidupan pribadi.

Dari dimensi *purpose in life*, diketahui bahwa setelah mengalami perilaku *bullying* hingga saat ini, 75 % responden merasa kehidupannya mengalir begitu saja. Kemudian survei dari dimensi *personal growth* didapati bahwa 81,3 % responden menjadi tidak percaya diri dalam melakukan banyak hal setelah perilaku *bullying* terjadi. Lalu, setelah menjadi korban *bullying*, 62,5 % responden kesulitan untuk bersekolah seperti biasanya. Berdasarkan hasil survey di atas, dapat diketahui bahwa responden penelitian memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Beberapa penelitian terkait kesejahteraan psikologis dan pemaafan telah dilakukan, antara lain Karremans, Lange, Ouwerkerk, dan Kluwer (2003) yang menunjukkan bahwa memaafkan lebih kuat terkait dengan kesejahteraan psikologis bagi orang-orang yang memaafkan ; Krause dan Ellison (2003) yang menemukan bahwa memaafkan orang lain cenderung meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan efek menyehatkan ini lebih besar daripada yang terkait dengan pengampunan oleh Tuhan ; Tse dan Yip (2009) yang menunjukkan bahwa memaafkan orang lain mempengaruhi kesejahteraan psikologis melalui penyesuaian interpersonal. Berdasarkan beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pemaafan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Pemaafan diartikan oleh Baumeister, Exline, dan Sommer (1998) pemaafan (*forgiveness*) merupakan tawaran alternatif untuk memperbaiki hubungan dan bahkan mungkin menyelamatkan dari berakhirnya hubungan, terjadi saat seorang korban memaafkan pelanggar atau orang yang berbuat kesalahan padanya. Adapun pemaafan ini terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi batin atau keadaan internal mental-emosional (intrapsikis) dan dimensi interpersonal.

Melalui wawancara pada kedua subjek, dapat diketahui bahwa kedua subjek merasa akan terus marah dan merasakan sakit hati apabila teringat kejadian *bullying* yang menimpa dirinya, subjek R menegaskan bahwa luka yang subjek rasakan terus berbekas dalam dirinya dan subjek K menyatakan bahwa *bullying* yang terjadi benar benar telah mempermalukannya. Kemudian, menurut subjek R watak seseorang itu tidak bisa diubah sehingga apabila seseorang melakukan kesalahan, hal itu akan terus terjadi karena merupakan sebuah kebiasaan. Subjek K merasa selalu waspada karena takut pelaku akan melakukan *bullying* terhadap dirinya lagi.

Kedua subjek mengaku kesulitan untuk berhubungan baik dengan pelaku *bullying*, karena setiap melihat pelaku, subjek selalu teringat perbuatannya di masa lampau. Kedua subjek juga mengatakan sulit untuk berbuat baik kepada orang yang telah berbuat salah kepadanya. Subjek R berpendapat bahwa kejahatan harus di balas dengan kejahatan, namun dirinya merasa sangat sulit untuk bangkit dari pengalaman buruk di masa lalu. Subjek K merasa perbuatan pelaku *bullying* sudah sangat keterlaluhan sehingga subjek tidak bisa berbuat baik kepadanya.

Peneliti melakukan survei awal perihal pemaafan untuk memperkuat fenomena. Hasil survei menunjukkan bahwa dari dimensi intrapsikis diketahui sebanyak 81,3 % responden masih sakit hati apabila teringat kesalahan yang telah diperbuat orang lain kepadanya. Kemudian, 81,3 % responden berprasangka buruk terhadap orang yang pernah melukainya. Lalu, 62,5 % responden masih menyimpan amarah dengan orang yang telah berbuat salah kepadanya. Kemudian, hasil survei dari dimensi interpersonal didapati bahwa 75 % responden sulit berhubungan baik dengan orang yang telah berbuat salah kepadanya.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja yang menjadi korban *bullying* sulit untuk melakukan pemaafan kepada pelaku yang telah melakukan *bullying* sehingga kesejahteraan psikologis responden rendah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana peran pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang menjadi korban *bullying*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu apakah ada peran pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja korban *bullying*.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peran pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja korban *bullying*.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran di bidang ilmu psikologi, terutama dalam hal psikologi klinis dan psikologi positif.

2. Praktis

a. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi subjek sehingga dapat belajar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan belajar memaafkan pelaku yang telah melakukan *bullying*.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya peran pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja korban *bullying*.

E. Keaslian Penelitian

Sejauh yang peneliti ketahui dan telusuri, penelitian tentang “Peran Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Korban *Bullying*” belum pernah diteliti sebelumnya sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini merupakan karya ilmiah yang asli. Terdapat beberapa penelitian mengenai Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis yang peneliti temukan memiliki variabel, lokasi, serta subjek penelitian yang berbeda.

Saricaoğlu dan Arslan (2013) melakukan penelitian dengan judul *An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion*. Subjek yang berkontribusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di perguruan tinggi Universitas Selcuk, Universitas Ahi Evran dan Universitas Cumhuriyet dengan jumlah sampel 636 mahasiswa. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara semua subskala kesejahteraan psikologis dan kasih sayang diri. Ada korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dan neurotisisme dan korelasi positif antara kesejahteraan psikologis dan ciri-ciri kepribadian lainnya, sedangkan tidak ada korelasi signifikan yang ditemukan antara otonomi dan kesesuaian. Ciri-ciri pribadi dan kasih sayang diri secara signifikan memprediksi semua subskala kesejahteraan psikologis.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang peneliti buat yaitu, pada variabel bebas, subjek, dan tempat penelitian. Variabel bebas yang dibuat oleh Saricaoğlu dan Arslan adalah *personality traits* dan *self compassion* sedangkan pada penelitian ini adalah pemaafan. Subjek yang diteliti oleh Saricaoğlu dan Arslan

yaitu mahasiswa di perguruan tinggi Universitas Selcuk, Universitas Ahi Evran dan Universitas Cumhuriyet sedangkan peneliti menetapkan subjek yaitu remaja yang menjadi korban *bullying*. Tempat penelitian oleh Saricaoglu dan Arslan dilakukan di Turkey sedangkan tempat yang ditetapkan oleh peneliti adalah di Indonesia.

Penelitian yang dilakukan Rey dan Extremera (2016) dengan judul "*Forgiveness and Health-Related Quality of Life in Older People: Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies as Mediators*" bertujuan untuk menguji apakah strategi regulasi emosi kognitif adaptif mampu memediasi hubungan antara pemaafan dengan kualitas hidup. Sampel yang digunakan sebanyak 350 orang Spanyol yang terdiri dari 209 orang wanita dan 141 pria berusia 55 tahun ke atas. Pengumpulan data dalam penelitian ini memakai Questioner CER (Cognitive Emotion Regulation) untuk mengukur regulasi emosi kognitif, VIA-IS (Values in Action-Inventory of Strengths) untuk mengukur pemaafan, beserta SF (Short Form Health Survey). Analisis data menggunakan SPSS versi 19 dengan $p < .01$. Hasilnya menunjukkan bahwa pemfokusan dan strategi penilaian ulang yang positif secara parsial memediasi hubungan antara pemaafan dan kesehatan mental.

Dari penelitian ini, diketahui terdapat perbedaan dari segi variabel, subjek, dan instrumen ukur. Pada penelitian yang peneliti lakukan, variabel bebas berupa pemaafan dan variabel terikat berupa kesejahteraan psikologis. Sedangkan pada penelitian ini, variabel bebas meliputi *health-related Quality of Life* (QoL), lalu variabel intervening berupa strategi adaptif *Cognitive Emotion Regulation* (CER), beserta variabel terikat yakni pemaafan. Adapun subjek yang peneliti gunakan

merupakan remaja yang menjadi korban *bullying*, sedangkan di penelitian ini subjeknya pada dewasa akhir di Spanyol. Instrumen penelitian yang digunakan di penelitian ini sudah menggunakan buku CER (*Cognitive Emotion Regulation*) untuk mengukur regulasi emosi kognitif, VIA (*Values in Action-Inventory of Strengths*) untuk mengukur pemaafan, dan SF (*Short Form Health Survey*) untuk menilai kesehatan yang berhubungan dengan kualitas kehidupan, sedangkan peneliti menggunakan skala psikologi yang disusun sendiri oleh peneliti.

Steven dan Sukmaningrum (2018) dengan judul penelitian "Pemaafan pada Istri Dewasa Muda yang Suaminya Pernah Berselingkuh" bertujuan untuk melihat bagaimana proses pemaafan beserta faktor-faktor yang dapat berperan dalam hal pemaafan para istri berusia dewasa muda terhadap suaminya pernah berselingkuh. Metode penelitian yang digunakan berupa kualitatif dengan pengambilan data utama, yakni melalui wawancara secara mendalam dengan disertai penggunaan dua kuesioner (NEO PI-R dan TRIM-18) untuk melengkapi data-data hasil wawancara. Tiga orang dipilih sebagai partisipan melalui teknik *convenience sampling*. Hasil penelitian mencerminkan bahwa ketiga partisipan belum secara utuh memaafkan suami yang pernah berselingkuh. Faktor dominan penghambat pemaafan karena ruminasi, sedangkan faktor pendukung pemaafan yaitu pertimbangan memaafkan, suami yang memohon maaf secara ikhlas, kualitas dari hubungan, serta motivasi untuk berbuat baik. Terakhir, ditemukan pula faktor budaya dan agama yang sangat kental berperan pada proses pemaafan bagi seluruh partisipan.

Melalui hal tersebut, maka diketahui ada perbedaan variabel, subjek, dan

instrumen ukur penelitian. Penelitian ini telah meneliti tentang pemaafan para istri berusia dewasa muda terhadap suaminya pernah berselingkuh, sedangkan variabel yang akan dilakukan oleh peneliti antara lain pemaafan sebagai variabel bebas dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat. Lalu, subjek penelitian juga berbeda, yang mana penelitian ini fokus pada subjek wanita dewasa awal yang diselingkuhi suami, sedangkan peneliti meneliti remaja yang pernah menjadi korban *bullying*. Instrumen pada penelitian sebelumnya ini memakai metode kualitatif yang membutuhkan wawancara secara mendalam disertai penggunaan dua kuesioner (NEO PI-R dan TRIM-18) untuk melengkapi data hasil wawancara, sementara peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan dua buah skala psikologi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori.

Berikutnya, penelitian yang dilakukan oleh Mira (2017) dengan judul "Pemaafan (*Forgiveness*) sebagai Prediktor terhadap Regulasi Emosi Kognitif pada Wanita yang Hamil di Luar Pernikahan" bertujuan untuk meneliti peran pemaafan sebagai prodiktor dari regulasi emosi kognitif pada wanita yang hamil di luar nikah. Data dikumpulkan melalui dua buah skala, yaitu skala pemaafan (*forgiveness*) dan skala CERO. Adapun sampel yang diambil sebanyak 30 orang dilakukan dengan menggunakan metode *snowball sampling*. Data dianalisis melalui teknik analisis regresi sederhana dengan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaafan (*forgiveness*) berperan sebagai prediktor regulasi emosi kognitif pada wanita yang hamil di luar pernikahan.

Melalui hal tersebut, maka diketahui perbedaan penelitian ini dapat dilihat segi variabel, subjek, maupun instrumen ukur dengan penelitian yang akan

peneliti lakukan. Kesejahteraan psikologis merupakan variabel terikat yang digunakan peneliti, sedangkan pada penelitian ini regulasi emosi kognitif adalah variabel terikatnya. Kemudian, subjek yang akan peneliti telaa adalah remaja yang menjadi korban *bullying*, sedangkan dalam penelitian ini fokus untuk meneliti subjek yang merupakan wanita hamil diluar nikah. Perbedaan juga terletak pada instrumen ukur penelitian, yang mana peneliti menyusun sendiri skala psikologi, sedangkan penelitian ini menggunakan skala baku CERQ (Cognitive Emotional Regulation Questionnaire) untuk mengukur variabel regulasi emosi kognitif, sementara itu skala pemaafan disusun sendiri oleh peneliti.

Juwita dan Kustanti (2018) melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan”. Subjek yang berkontribusi dalam penelitian ini berjumlah 117 siswa yang pernah mengalami perundungan di SMA Swasta Kecamatan Kota Kendal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Sumbangan efektif pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 22% dan sebesar 78% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian tersebut.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang peneliti buat yaitu, pada subjek dan tempat penelitian. Subjek yang diteliti oleh Juwita dan Kustanti yaitu siswa yang pernah mengalami perundungan di SMA Swasta sedangkan peneliti

menetapkan subjek yaitu remaja yang menjadi korban *bullying*. Tempat penelitian oleh Juwita & Kustanti dilakukan di Kecamatan Kota Kendal sedangkan tempat yang ditetapkan oleh peneliti di Indonesia.

Bewick, Koutsopoulo, Miles, Slaa, dan Barkham (2010) melakukan penelitian dengan judul *Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-being as They Progress Through University*. Populasi penelitian ini berjumlah 22.000 mahasiswa di UK dengan metode *Cross-sectional and Longitudinal study*. Hasil penelitian menunjukkan tekanan yang lebih besar ditempatkan pada kesejahteraan setelah siswa memulai universitas dibandingkan dengan tingkat pra-universitas.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada populasi, subjek, variabel, dan tempat penelitian. Penelitian tersebut hanya menggunakan satu variabel sementara peneliti menggunakan dua variabel. Subjek penelitian tersebut merupakan mahasiswa, sedangkan peneliti akan melakukan penelitian pada remaja yang menjadi korban *bullying*. Penelitian tersebut dilakukan di Amerika Serikat, sedangkan peneliti akan melakukan penelitian di Indonesia. Populasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah sebanyak 22.000 mahasiswa, sedangkan populasi penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah tidak diketahui.

Penelitian yang dilakukan oleh Desiningrum (2015) dengan judul "Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dan Gender". Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis

lansia janda dan duda dan mengkaji perbedaan gender dalam persepsi terhadap dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis diantara janda dan duda. Penelitian ini menggunakan studi populasi, yaitu seluruh populasi sebagai subjek penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 112 lansia anggota Paguyuban Lansia Sehat PMI Cabang Kota Semarang (78 janda dan 34 duda).

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada teknik sampling, subjek, dan variabel penelitian. Penelitian tersebut menggunakan studi populasi yang mana semua populasi dijadikan sebagai subjek penelitian, sementara peneliti menentukan subjek dengan teknik *purposive sampling* dengan subjek sebanyak 240 orang. Subjek penelitian adalah lansia anggota paguyuban lansia sehat PMI cabang kota Semarang, sedangkan peneliti akan meneliti remaja yang menjadi korban bullying. Variabel penelitian tersebut menggunakan persepsi terhadap dukungan sosial dan gender sebagai variabel bebas, sementara peneliti menggunakan variabel pemaafan sebagai variabel bebas.

Wahyuningsih & Surjaningrum (2012) dengan judul Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (*Odapus*) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah. Metode penelitian yang dilakukan adalah kualitatif, studi kasus dengan alat ukur wawancara dan analisis tematik. Populasi penelitian wanita usia dewasa awal berstatus menikah yang menderita lupus dengan 3 orang sebagai subjek. Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki keinginan-keinginan yang menjadi tujuan hidup dan indikator mereka ingin terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik walaupun mereka

belum menerima diri sepenuhnya sebagai odapus. Mereka belum sepenuhnya menyesuaikan diri dengan lingkungan tapi mereka bisa mengelola aktivitas sehari-hari dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada populasi, subjek, metode penelitian, dan alat ukur. Penelitian tersebut menggunakan populasi wanita usia dewasa awal berstatus menikah yang menderita lupus dengan menetapkan 3 orang sebagai subjek. Sedangkan populasi pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah remaja korban *bullying* yang jumlahnya tidak diketahui dan peneliti menetapkan subjek sebanyak 240 orang. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi kasus, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah wawancara dan analisis tematik, sedangkan peneliti menggunakan skala psikologi berdasarkan teori.

Berdasarkan uraian dari beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan-perbedaan tersebut terletak dari segi variabel penelitian, subjek yang hendak diteliti, maupun instrumen penelitian yang digunakan. Dengan demikian, penelitian yang akan peneliti lakukan tersebut dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A. (2017). Well-Being and Academic Achievement: Towards a New Evidence-Based Educational Paradigm. Dalam White, M. A., Slem, G. R., & Murray, A. S. (2017). Future directions in well-being: Education, organizations and policy. *Future Directions in Well-Being: Education, Organizations and Policy*, 1–250.
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8>
- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450–463.
<https://doi.org/10.1007/s10943-016-0188-9>
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 1 Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Baumeister, R.F., Exline, J.J., dan Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge, theory, and two dimensions of forgiveness. Dalam E.L Worthington, Jr (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives*, 79-104. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Bewick, B., Koutsopouloub, G., Miles, J., Slaad, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633–645.
<https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182–195.
<https://doi.org/10.1177/0146167207310025>
- Boulton, M. J., & Hawker, D. S. (1997). Non-physical forms of bullying among school pupils: A cause for concern. *Health Education*, 97(2), 61–64.
<https://doi.org/10.1108/09654289710158393>
- Bradburn, N.M. (1969). The structure of psychological well being. *National opinion research center*.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional kesejahteraan. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1298-1309

- Burns, R (2016). Psychological well being. *Springer science: Encyclopedia of Geropsychology*, 1–8. doi:10.1007/978-981-287-080-3_251-1.
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students/ *Journal of American College Health*, Vol 57 (5), 536-543.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Depken, D. (1994). Wellness through the lens of gender: A paradigm shift. *Wellness Perspectives*. 10 (4),54-70.
- Desiningrum, D. R. (2015). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dan Gender. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 102–106. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.102-201>
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dodds, P. (1999). Report says male action figures too buff for boys. (Electronic version). <http://www.canoe.com/CNEWSFeatures9905/25toys.html>.
- Joshi, S., Kumari, S., & Jain, M. (2008). Religious Belief and its relation to psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 34(2), 345-354.
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan. *Empati*, 7(1), 274–282.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99–114. <https://doi.org/10.1080/0305724920210202>
- 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. *The Journal of Early Adolescence*, 21(1), 29–49.
- Halimah. A., Khumas. A., & Zainuddin. K. 2015. Persepsi pada Bystander terhadap Intensitas Bullying pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 129-140
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Joshi, S., Kumari, S., & Jain, M. (2008). Religious belief and its relation to psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 345–354.
- Juwita, V. R., Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan. *Empati*, 7(1), 274–282.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011–1026. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77–93. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00162>
- Kpai.go.id. (10 Februari 2020). Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI. Diakses pada 22 Juni 2020, dari <https://www.kpai.go.id/berita/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Matud, M. Pilar; López-Curbelo, Marisela; Fortes, Demelza (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531–. doi:10.3390/ijerph16193531
- Mira, Roselina S. (2017). Pemaafan (forgiveness) sebagai prediktor terhadap regulasi emosi kognitif pada wanita yang hamil di luar pernikahan. S1 thesis, Universitas Kristen Satya Wacana
- McCullough, Michael E. (2000). Forgiveness as human strength : theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 19, 43-55.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>

- Morin, R. & Rosenfeld, M. (1998, March 22). With more equity, more sweat. The Washington Post.
<http://www.washingtonpost.com/wpsrv/national/longterm/gender/gender1.htm>. Diakses pada 24 Januari 2021.
- OECD (2020). *Programme for International Student Assessment (PISA)*. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, dari https://www.educationcounts.govt.nz/_data/assets/pdf_file/0005/196628/PISA-2018-NZ-Students-Wellbeing.pdf
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell.
- Priyatna, A. 2010. *Let's End Bullying: Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Putri, H. N., Nauli, F. A., & Novayelinda, R. (2015). Faktor–faktor yang berhubungan dengan perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Online Mahasiswa (Jom) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1149–1159.
- Raj, P., Elizabeth, C. S., & Padmakumari, P. (2016). Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1153817>
- Rand, C. S. W. & Wright, B. A. (2000). Thinner females and heavier males: Who says? A comparison of female to male ideal body sizes across a wide age span. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 45-50.
- Rey, L., & Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology*, 21(12), 2944–2954. <https://doi.org/10.1177/1359105315589393>
- Riauskina, I.I., Djuwita, R., dan Soesetio, S.R. (2005). “Gencet-gencetan” dimata siswa/siswi kelas 1 SMA: Naskah kognitif tentang arti, skenario, dan dampak “gencet-gencetan”. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(01), 1-13
- Rigby, K. (2000). Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well-being. *Journal of Adolescence*, 23(1), 57–68. <https://doi.org/10.1006/jado.1999.0289>
- Roothman, B.; Kirsten, D. K.; Wissing, M. P. (2003). Gender Differences in Aspects of Psychological Well-Being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212–218. doi:10.1177/008124630303300403
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning

- of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock. (2007). *Remaja, Jilid 1 Edisi Ketigabelas*. Jakarta: Erlangga.
- Steinberg, L. (2016). *Adolescence (Eleventh Edition)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Saricaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2097–2104. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1740>
- Steven, Y., & Sukmaningrum, E. (2018). Pemaafan Pada Istri Dewasa Muda Yang Suaminya Pernah Berselingkuh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-72>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tse, W. S., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365–368. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.001>
- Wahyuningsih, A., & Surjaningrum, E. R. (2012). Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (Odapus) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah. *JURNAL Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(3), 154–161.
- Widhiarso, W. (2010). Uji linieritas hubungan. Fakultas Psikologi UGM, 2-6.
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. E., Laan, K. L. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *American Psychological Society*, 12(2), 117-123
- Worthington, E. L., Lavelock, C., Witvliet, C. V., Rye, M. S., Tsang, J., dan ToussiantL. (2015). Measures of forgiveness: self report, physiological,

chemical, and behavioral indicators, *Measures of Personality and Social Psychological Constructs from Elsevier*, 474-502. Doi: 10.1016/B978-0-12386915-9.00017-6

Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 837–855. <https://doi.org/10.1177/0265407504047843>