**HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL***

***BEING* PADA SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMA “X”**

RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TOWARD STUDENTS WHO BECAME BULLYING VICTIM IN SENIOR HIGH SCHOOL “X”

Rahayu Dwi Astutiningsih

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[rahayudwi1201@gmail.com](mailto:rahayudwi1201@gmail.com)

081365344123

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X”. Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA korban *bullying* di Yogyakarta dan Riau. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 78 siswa SMA. Pengumpulan data dilakukan dengan Skala *Psychological Well Being* dan Skala Pemaafan. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis Pearson Correlation. Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy= 0.247 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0,015 (p < 0.050), yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X”.Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefesien determinasi (R²) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0.061 atau 6,1% dari pemaafan untuk *psychological well being* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya, seperti: perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, perbedaan budaya, kematangan karir, dan *gratitude*.

**Kata kunci :** *psychological well being,* pemaafan, siswa korban *bullying* di SMA “X”

Abstract

*This study aims to measure the correlation between forgiveness and psychological well-being toward students who became bullying victim in Senior High School “X”. The hypothesis in this study is that there is a significant positive correlation between forgiveness and psychological well-being toward students who became bullying victim in Senior High School “X”. The participants were those who became bullying victim in Senior High School in both Yogyakarta and Riau. The total Participants were 78 Senior High School students. Data collection was done with psychological well-being scale and forgiveness scale. The data analysis method used is Pearson Correlation analysis. Based on the study result, hypothesis obtained by correlation coefficient rxy= 0.247 with a significance level p = 0,015 (p < 0.050), which means that there is a significant positive correlation between forgiveness and psychological well-being toward students who became bullying victim in Senior High School “X”. The acceptance of the hypothesis of this study shows the coefficient of determination (R2) which gets an effective contribution of 0.061 or 6,1% of forgiveness for psychological well-being and the rest is influenced by the other factors, such as: age difference, gender difference, cultural difference, career maturity, and gratitude.*

***Keywords:*** *psychological well being, forgiveness, student victim of bullying in senior high school “X”*

**PENDAHULUAN**

Salah satu fenomena yang menyita perhatian di dunia pendidikan pada saat ini adalah tentang kekerasan disekolah yang dilakukan oleh guru terhadap siswa nya, maupun siswa terhadap siswa yang lainnya (Wiyani, 2014). Kasus-kasus kekerasan tidak saja mencoreng citra dunia pendidikan akan tetapi juga menimbulkan permasalahan yang lebih besar (Wiyani, 2014). Lebih lanjut Wiyani (2014) mendefinisikan kekerasan sebagai suatu perbuatan atau tindakan yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik maupun mental pada korban karena perlakuan negatif seseorang ataupun kelompok. Salah satu kekerasan yang terjadi di dunia pendidikan Indonesia adalah sering terjadi peristiwa *bullying* dan tidak diketahui orang tua dari korban maupun pihak sekolah (Margaretha & Herdyanti, 2016). Menurut Rigby (2007) *bullying* adalah penindasan yang dilakukan secara berulang, baik secara psikis atau fisik, terhadap orang yang lemah oleh orang atau kelompok yang lebih berkuasa.

Wiyani (2014) *bullying* sudah lama menjadi suatu permasalahan di sekolah. Masyarakat lebih mengenal  *bullying* sebagai pemalakan, pengucilan, intimidasi pada seseorang dan lain-lain. Akan tetapi bentuk dari  *bullying* lebih dari itu karena mencakup bentuk penggunaan kekuatan ataupun kekuasaan untuk menyakiti orang lain sehingga memberikan dampak yang negatif bagi orang tersebut. Perilaku *bullying*  tidak terlepas dari adanya hubungan dengan keluarga, teman, sekolah dan komunitas sehingga dapat mengakibatkan adanya kemungkinan pelaku dan korban *bullying* dalam lingkup tersebut. Hal itu mengakibatkanrasa tertekan pada korban *bullying* (Swearer & Hymel, 2015).

Remaja menjadi korban *bullying* karena berasal dari latar belakang yang berbeda dari kebanyakan orang di lingkungannya (Margaretha, 2016). Korban *bullying* merasa tidak nyaman serta takut bahkan menganggap dirinya tidak berharga. Selain itu korban juga memiliki permasalahan dalam bersosialisasi sehingga mengasingkan diri (Juwita & Kustanti, 2018). SEJIWA (dalam Herdyanti & Marghareta, 2016) mengungkapkan bahwa korban *bullying* memiliki karakteristik yang berbeda dari teman-temannya yang lain, cara berkomunikasi dan bentuk fisik sering kali menjadi ejekan dalam bentuk verbal.

Menurut DP3AP2KB Sleman pada tahun 2018 kasus *bullying* di usia anak-anak hingga remaja tercatat cukup tinggi. Direktur UNICEF Perwakilan Pulau Jawa, Arie Rukmanta menyatakan bahwa sebagian remaja berusia 13-17 tahun di Yogyakarta pernah menjadi korban *bullying*  di sekolah. Wiyani (2014) mengungkapkan data kekerasan yang dilakukan sesama siswa tercatat sebesar 41,2% untuk tingkat SMP dan 43,7% untuk tingkat SMA dengan kategori tertinggi kekerasan psikologis berupa pengucilan. Peringkat kedua ditempati kekerasan verbal (mengejek) dan terakhir kekerasan fisik (memukul). Gambaran kekerasan di SMP di tiga kota besar, yaitu Yogya: 77,5% (mengakui ada kekerasan) dan 22,5% (mengakui tidak ada kekerasan); Surabaya: 59,8% (ada kekerasan); Jakarta: 61,1% (ada kekerasan).

*Bullying* disebut salah satu bentuk perilaku agresif yang banyak memiliki dampak negatif bagi korbannya (Wiyani, 2014). Dampak yang dialami korban *bullying* salah satunya adalah mengalami berbagai gangguan seperti *psychological well being* yang rendah dimana korban merasa ketakutan, tidak nyaman, rendah diri serta penyesuaian diri yang buruk karena korban takut ke sekolah. Korban juga menghindari interaksi dengan orang lain, prestasi akademik menurun karena menurunnya konsentrasi belajar bahkan memiliki pemikiran untuk bunuh diri karena menghadapi tekanan yang berat (Wiyani, 2014). Jewel (dalam Juwita & Kustanti, 2018) siswa yang menjadi korban *bullying* memiliki *psychological well being* yang rendah dibandingkan yang tidak mengalami  *bullying.*

*Psychological well being* merupakan suatu keadaan seseorang individu bahwa memiliki tujuan hidup, menyadari potensi yang dimiliki, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan bertanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri (Ryff, 1995). Dimensi *psychological well being* menurut (Ryff, 1995) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dimensi penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri, menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, dan menerima pengalaman masa lalu dengan baik. Dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan yang hangat, saling menghormati, dan saling percaya pada orang lain. Dimensi otonomi meliputi mampu untuk bersikap mandiri, mampu menahan tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak dengan cara tertentu. Dimensi penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memanfaatkan peluang disekitar secara efektif. Dimensi tujuan hidup adalah memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan terarah membuat ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu. Dimensi pertumbuhan pribadi adalah memiliki perasaan pengembangan berkelanjutan.

Berdasarkan penelitian Lisnawati & Rahmah (2018) pada siswa MAN di dapatkan 20% siswa memiliki kondisi *psychological well being* yang tinggi, 64,4% memiliki *psychological well being* yang sedang dan 15,5% termasuk dalam kategori rendah. Hasil penelitian Wahyuni & Maulida (2019) pada siswa SMA negeri se-Jakarta Pusat di dapatkan hasil 14% memiliki *psychological well being* yang tinggi, 73% memiliki *psychological well being* sedang dan 13% memiliki *psychological well being* yang rendah.

Secara keseluruhan, konsep *psychological well being* berkaitan dengan persepsi subyektif yang dimiliki seseorang atas pencapaiannya sendiri dan sejauh mana ia puas dengan tindakannya di masa lalu, sekarang, dan masa depan (Wells, 2010). . Seseorang individu dikatakan sejahtera ketika dapat berfungsi secara optimal (Ryan & Deci, 2001). *Psychological well being* yaitu suatu kondisi seorang individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis sehingga mencapai aktualisasi diri yang baik. Seharusnya seseorang yang memiliki *psychological well being* yang baik akan mampu mencapai tugas perkembangan dengan baik (Batubara, 2019).

Seseorang yang memiliki *psychological well being* yang baik maka dapat menghadapi berbagai permasalahan yang dialami (Riani, 2016). *Psychological well being* dapat membantu siswa dalam menumbuhkan emosi positif, puas akan hidupnya dan hidup bahagia, dapat mengurangi tingkat stress maupun depresi dan menghilangkan perilaku negatif. *Psychological well being* penting bagi siswa karena memiliki arti merasa puas dengan kehidupannya, memiliki emosi yang positif, tidak mengalami gangguan, prestasi akademik yang baik, memiliki keterampilan sosial, kesehatan fisik, menjadi tahapan dasar yang kuat untuk kepribadian di masa depan dan dapat melewati periode kritis supaya memiliki tujuan hidup, nilai-nilai arah dan tujuan dalam kehidupan sehingga menciptakan *psychological well being* (Khan dkk, 2015). Menurut Rigby (dalam Juwita & Kustanti, 2018) korban *bullying* memiliki *psychological well being* yang rendah hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi akademiknya karena korban kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, selain itu korban juga memiliki keinginan untuk bunuh diri daripada harus menghadapi tekanan berupa hinaan dan hukuman dari orang yang *membully* nya.

Faktor yang mempengaruhi *psychological well being* menurut Ryff (1995) adalah : perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin dan perbedaan budaya. Faktor lain menurut hasil penelitian Barcaccia dkk (2017) adalah pemaafan, faktor lainnya dari hasil penelitian adalah kematangan karir (Nugrahaini & Sawitri, 2015). Kemudian faktor lainnya dari hasil penelitian menurut Ratnayanti & Wahyuningrum (2016) adalah *gratitude*.

Dalam hal ini peneliti memilih faktor pemaafan sebagai faktor yang mempengaruhi *psychological well being* adalah pemaafan karena berdasarkan hasil penelitian Barcaccia dkk (2017) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well being*. Berdasarkan hipotesis dalam penelitiannya, ditemukan bahwa remaja korban *bullying* yang memberi maaf kepada *pembullynya* menunjukkan tingkat depresi, kemarahan, serta masalah perilaku yang lebih rendah dibandingkan yang tidak memberi maaf.

Pemaafan merupakan motivasi untuk merubah seseorang agar tidak melakukan balas dendam pada orang yang pernah menyakiti serta membangun hubungan baik dengan orang tersebut (McCullough, 2010; 2012). Adapun aspek pemaafan menurut McCullough (1998;2012) terbagi menjadi 3, aspek pertama yaitu *avoidance motivation* merupakan suatu keadaan seorang individu untuk tidak menghindari orang yang telah menyakiti. Aspek kedua yaitu *revenge motivation* merupakan menurunnya motivasi untuk membalas dendam pada orang yang telah menyakiti. Aspek terakhir yaitu *benevolence motivation* merupakan suatu keinginan untuk menjalin hubungan baik dengan orang yang telah menyakiti.

Korban *bullying* akan mengalami perasaan yang tidak nyaman sehingga penyesuaian sosialnya buruk, lebih parah lagi jika korban *bullying* tidak mau ke sekolah (Juwita & Kustanti, 2018). Menurut Rigby (dalam Juwita & Kustanti, 2018) korban juga mengalami penurunan prestasi akademik dan mengalami kesulitan berkonsentrasi dan yang paling parah memiliki keinginan untuk bunuh diri. Jika hal tersebut dibiarkan maka akan memberikan dampak negatif pada *psychological well being* korban *bullying* (Juwita & Kustanti, 2018). Dalam penelitian Astuti & Marettih (2018) menyatakan bahwa pemaafan berkaitan dengan *psychological well being* pada remaja di panti asuhan. Jika memiliki pemaafan yang tinggi maka akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi, terhindar dari *stress* maupun depresi sehingga mencapai *psychological well being* yang optimal.

Hal ini juga di dukung oleh penelitian Juwita & Kustanti (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well being* pada korban *bullying* di SMA swasta di Kecamatan Kota Kendal*.* Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi *psychological well bein* yang dimiliki oleh korban *bullying* di SMA swasta di Kecamatan Kota Kendal. Sebaliknya semakin rendah pemaafan maka semakin rendah *psychological well being* yang dimiliki oleh siswa korban *bullying* SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mengajukan rumusan permasalahan “ Apakah terdapat hubungan antara pemaafan dengan *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X” ?”

**METODE**

Variabel dalam penelitian ini adalah pemaafan sebagai variabel bebas dan *psychological well being* sebagai variabel terikat. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA korban *bullying* di daerah Yogyakarta dan Riau yang berjumlah 78 orang. Karakteristik subjek Siswa SMA yang berusia 16-18 tahun dan Pernah menjadi korban *bullying*. Menurut Sarwono (2007) Siswa adalah setiap orang yang resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Pada umumnya siswa maupun siswi SMA berusia enam belas tahun sampai dengan delapan belas tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja. Pada masa ini remaja masih menempuh pendidikan di sekolah, serta banyak permasalahan yang terjadi salah satunya adalah *bullying.* Maraknya kasus *bullying* di sekolah membuat korban menjadi takut, merasa terkucilkan, kecewa dan tidak berani untuk sekolah kembali. Selain karena jumlah kasus yang meningkat, bullying juga memiliki dampak negatif yang dapat membahayakan segala yang terlibat, khususnya bagi korban (Zakiyah, Fedryansyah & Gutama, 2018).

Dua skala sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala  
*Psychological Well Being* dan Skala Pemaafan. Skala *psychological well being* sendiri menggunakan skala yang mengacu pada skala penelitian Kumalasari (2020) berdasarkan teori dari Ryff (1995) dan terdapat dimensi dalam skala ini antara lain, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Hasil analisis dari 60 aitem yang diuji cobakan terdapat aitem yang memiliki daya beda yang baik (0,20) dan 7 aitem gugur. Berdasarkan hasil perhitungan dari skala *psychological well being* diperoleh daya beda dengan koefisien aitem-total bergerak dari 0,216 – 0.666. Kemudian diperoleh koefisien realibilitas alpha sebesar 0,932. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala *psychological well being* yang terdiri 60 aitem dapat dikategorikan memiliki realibilitas yang tinggi. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada tahap uji coba terhadap skala *psychological well being* dapat disimpulkan bahwa skala *psychological well being* layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.



Skala pemaafan menggunakan skala yang disusun Widiastuti (2018) berdasarkan teori dari McCullough (1998; 2010; 2012) yang terdiri atas 3 aspek, yaitu *avoidance motivation, revenge motivation,* dan *benevolence motivation*. Skala Pemaafan terdiri dari 17 aitem, hasil uji coba skala menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur dengan daya beda yang baik (0,30). Berdasarkan hasil perhitungan dari skala pemaafan diperoleh daya beda dengan koefisien aitem-total bergerak dari 0,370 – 0,698. Kemudian diperoleh koefisien realibilitas alpha sebesar 0,892. hasil tersebut menunjukkan bahwa skala pemaafan yang terdiri 17 aitem dapat dikategorikan memiliki realibilitas yang tinggi. berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada tahap uji coba terhadap skala pemaafan dapat disimpulkan bahwa skala pemaafan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.



**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**HASIL**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang diukur memiliki sebaran data yang normal atau tidak normal. Uji normalitas menggunakan teknik analisis *one sample kolmogorov smirnov* (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah jika nilai signifikansi p>0,050, maka sebaran data mengikuti distribusi normal. Kemudian jika nilai signifikansi p ≤ 0,050 maka sebaran data tidak normal. Jika sampel penelitian merupakan sampel besar (> 30 subjek) maka distribusi *sampling* dianggap normal atau mendekati sangat normal (Hadi, 2015). Kemudian variabel *psychological well being* diperoleh KS-Z = 0,042 dengan p = 0,200, dan variabel pemaafan diperoleh KS-Z = 0,065 dengan p = 0,200. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel *psychological well being* dan variabel pemaafan mengikuti sebaran data yang normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel yang akan dikenai prosedur analisis statistik korelasional menunjukkan hubungan yang linier atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya adalah jika p < 0,050 maka hubungan antar variabel dikatakan linier dan jika p > 0,050 maka hubungan antar variabel dikatakan tidak linier (Hadi, 2015). Hasil uji linieritas variabel *psychological well being* dengan pemaafan menunjukkan nilai koefisien linier sebesar F = 4,663 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0,037 (p < 0,050), berarti hubungan antara pemaafan dengan *psychological well being* merupakan hubungan yang linier.

Setelah uji prasyarat terpenuhi, selanjutnya melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan kaidah apabila p = < 0,050 berarti ada korelasi tetapi jika p = > 0,050 berarti tidak ada korelasi. Dari hasil analisis *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (r) = 0,247 dengan p = 0,015 yang berarti ada hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well being*.

Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil dari koefisien determinan (R2) sebesar 0,061, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel pemaafan memiliki kontribusi sebesar 6,1% terhadap variabel *psychological well being* dan sisanya 93,9% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data, menggunakan analisi korelasi *product moment* pada penelitilan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well being.* Diperoleh kofisien korelasi (rxy) sebesar 0.247 dengan p = 0,015 (p < 0.050) artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X”. Sebaliknya semakin rendah pemaafan maka semakin rendah *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X”. Di dukung oleh penelitian Juwita & Kustanti (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well being* pada siswa korban *bullying.* Mayoritas siswa-siswa korban *bullying* di SMA Swasta di Kecamatan Kendal memiliki *psychological well being* yang tinggi. *Psychological well being* dapat mempengaruhi kepribadian seorang individu di masa depan, mempengaruhi nilai-nilai, dan tujuan hidup yang dipilih oleh korban *bullying*.

Pemaafan merupakan motivasi untuk merubah seseorang agar tidak melakukan balas dendam pada orang yang pernah menyakiti serta membangun hubungan baik dengan orang tersebut (McCullough, 2010;2012). Aspek pemaafan menurut McCullough (1998;2012) adalah *avoidance Motivation, revenge motivation*, dan *benevolence motivation*.

*Avoidance motivation* merupakan suatu keadaan seorang individu untuk tidak menghindari orang yang telah menyakiti ditandai dengan menurunnya motivasi untuk menghindari kontak secara fisik maupun psikologis dengan orang tersebut (McCullough, 1998;2012). Sesuai dengan penelitian Wade, dkk (2013) pemaafan memiliki potensi untuk mengurangi pikiran dan emosi negatif yang sebabkan oleh luka *interpersonal.* Siswa korban *bullying* akan berifikir positif dan tidak menghindari orang yang pernah menyakitinya.Dilihat dari aitem “Saya menghindari dia” dan pada aitem “Saya mencoba menjaga jarak dengan dia” siswa korban *bullying* menjawab sangat tidak sesuai atau tidak sesuai dikarenakan menurunnya motivasi untuk menghindari kontak fisik maupun psikologis dengan orang yang pernah menyakiti. Hal ini menunjukkan adanya kaitan dengan aspek *psychological well being* yaitu otonomi dan pertumbuhan pribadi. Pada aspek otonomi, siswa korban *bullying* mampu untuk bersikap mandiri, mampu menahan tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam serta mengevaluasi diri yang ditandai dengan menurunnya motivasi untuk menghindari orang yang pernah menyakiti. Pada aspek pertumbuhan pribadi, siswa korban *bullying* berkembang secara terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi yang dimiliki, melihat peningkatan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu yang berubah dengan cara menunjukkan lebih banyak pengetahuan dengan cara memaafkan pelaku sehingga dapat meningkatkan *psychological well being* .

Aspek r*evenge motivation* merupakan menurunnya motivasi untuk membalas dendam pada orang yang telah menyakiti (McCullough, 1998;2012). Diperkuat dengan adanya penelitian Barcaccia dkk (2017) korban *bullying* yang melakukan pemaafan menunjukkan rendahnya rasa marah dan tidak ada keinginan untuk membalas dendam kepada pelaku*.* Dilihat dari aitem “Saya ingin dia mendapatkan balasan yang setimpal” dan pada aitem “Saya akan balas dendam” siswa korban *bullying* menjawab sangat tidak sesuai atau tidak sesuai dikarenakan menurunnya keinginan untuk membalas dendam. Hal ini menunjukkan adanya kaitan dengan dimensi *psychological well* yaitu peneriman diri dan tujuan hidup. Pada dimensi penerimaan diri, siswa korban *bullying* akan bisa menerima pengalaman masa lalu dengan baik karena sudah memaafkan orang yang pernah menyakiti dan tidak berniat untuk membalas dendam. Melalui penerimaan diri yang baik, akan membuat siswa korban *bullying* selalu berfikir positif. Pada dimensi tujuan hidup, siswa korban *bullying* memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan terarah membuat ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu, sehingga memiliki tujuan dan sasaran hidup yang jelas.

*Benevolence motivation* merupakan suatu keinginan untuk menjalin hubungan baik dengan orang yang telah menyakiti (McCullough, 1998;2012). Ditandai dengan meningkatnya motivasi untuk melakukan kebaikan. Dilihat dari aitem “Saya tetap ingin menjalin hubungan yang baik meskipun perbuatannya sudah menyakiti saya” dan pada aitem “Saya ingin mengakhiri konflik atau pertengkaran dengan dia dan tetap melanjutkan lagi berteman dengannya”. Hal ini menunjukkan adanya kaitan dengan dimensi *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, siswa korban *bullying* akan percaya pada orang yang pernah menyakiti bahkan akan menjalin hubungan yang baik dengan pelaku. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bono, McCollough, & Root (2008) bahwa meningkatkan hubungan yang baik dengan pelaku atau orang yang bersalah akan membuat *psychological well being* seorang individu menjadi lebih tinggi. Pada dimensi penguasaan lingkungan, kemampuan untuk memanfaatkan peluang disekitar, membuat lingkungan menjadi nyaman bagi dirinya dengan cara memaafkan orang yang pernah menyakiti sehingga dapat membuat siswa korban *bullying* menciptakan lingkungan yang bermanfaat bagi dirinya sendiri.

Adapun hasil kategorisasi data *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X” menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* memiliki tingkat *psychological well being* tinggi sebesar 33,3% (26 orang), lalu dalam kategorisasi sedang sebesar 61,6 % (48 orang), dan kategori rendah sebesar 5,1% (4 orang). Dapat diartikan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki *psychological well being* yang sedang. Subjek dalam kategorisasi tinggi dapat diartikan bahwa subjek telah mampu menyeimbangkan *psychological well being* dalam kehidupannya yang berkaitan dengan aspek *psychological well being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Artinya siswa korban *bullying* sudah bisa menerima kelebihan dan kekurangan dalam diri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mampu untuk mandiri, mampu memanfaatkan peluang yang ada disekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas dan mampu berkembang secara terbuka untuk pengalaman baru. Subjek dalam kategorisasi sedang dapat diartikan bahwa masih ada subjek kurang memiliki *psychological well being* yang baik*.* Subjek dalam kategorisasi rendah dapat diartikan bahwa subjek belum bisa memaksimalkan aspek-aspek *psychological well being*.

Hasil kategorisasi data pemaafan pada siswa korban *bullying* di SMA “X” menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* memiliki tingkat pemaafan tinggi sebesar 29,5 % (23 orang) lalu dalam kategorisasi sedang sebesar 57,7 % (45 orang) dan kategori rendah sebesar 12,8% (10 orang). Artinya subjek dalam penelitian ini memiliki pemaafan yang sedang. Subjek dalam kategorisasi tinggi dapat diartikan bahwa subjek telah mampu memaafkan orang yang pernah menyakiti dan sesuai dengan aspek pemaafan yaitu *avoidance motivation, revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. Artinya siswa korban *bullying* tidak menghindari kontak fisik maupun psikologis dengan orang yang telah menyakitinya, tidak berniat untuk membalas dendam dan menjalin hubungan yang baik dengan orang yang pernah menyakiti. Subjek dalam kategorisasi sedang dapat diartikan bahwa masih ada subjek yang kurang memiliki pemaafan*.* Subjek dalam kategorisasi rendah dapat diartikan bahwa subjek belum bisa memaafkan orang yang pernah menyakiti dan tidak memiliki reaksi yang positif pada orang tersebut. Hasil dari koefisien determinan (R2) sebesar 0,061, variabel pemaafan memiliki kontribusi sebesar 6,1% terhadap variabel *psychological well being* dan sisanya 93,9% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian yaitu perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, perbedaan budaya, kematangan karir, dan *gratitude*.

Demikian berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif antara pemaafan dengan *psychological well being*  pada siswa korban *bullying* di SMA “X”, semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X”. Sebaliknya semakin rendah pemaafan maka semakin rendah *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X”.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X”. Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X”. Sebaliknya semakin rendah pemaafan maka semakin rendah *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X”. Hal ini berdasarkan hasil korelasi nilai (rxy) sebesar 0.247 dengan p = 0,015 (p<0.050), hasil menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* bisa memaafkan karena akan banyak memberikan dampak positif, yaitu memiliki *psychological well being* yang tinggi*.*

Adapun hasil kategorisasi data *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMA “X” menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* memiliki tingkat *psychological well being* tinggi sebesar 33,3% (26 orang), lalu dalam kategorisasi sedang sebesar 61,6 % (48 orang) dan kategori rendah sebesar 5,1% (4 orang). Kemudian hasil kategorisasi data pemaafan pada siswa korban *bullying* di SMA “X” menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* memiliki tingkat pemaafan tinggi sebesar 29,5 % (23 orang) lalu dalam kategorisasi sedang sebesar 57,7 % (45 orang) dan kategori rendah sebesar 12,8% (10 orang). Pemaafan memiliki kontribusi sebesar 6,1% terhadap variabel *psychological well being* dan sisanya 93,9% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian yaitu perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, perbedaan budaya, kematangan karir, dan *gratitude*.

**SARAN**

Saran bagi subjek penelitian, diharapkan dengan adanya penelitian ini siswa korban *bullying* dapat meningkatkan pemaafan dalam dirinya atas perlakuan yang diperoleh dari orang yang pernah menyakiti, sehingga dapat meningkatkan *psychologicall well being* nya. Dengan adanya pemaafan yang tinggi, maka akan membuat siswa korban *bullying* memiliki *psychologicall well being* yang tinggi pula.

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi *psychological well being* berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang belum peneliti tuliskan dalam penelitian ini, yaitu perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, perbedaan budaya, kematangan karir, dan *gratitude*. Penyebaran skala lebih baik jika skala disebarkan secara langsung pada subjek dengan tetap mematuhi protokol kesehatan pada saat pandemi *covid-19*,misalnya penyebaran skala menggunakan *booklet* agar hasil yang di dapatkan lebih akurat.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afif, A. (2015). *Pemaafan, rekonsiliasi dan restorative justice*. *Diskursus perihal pelanggaran di masa lalu dan upaya-upaya melampauinya.* Yogayakarta: Pustaka Pelajar.

Astuti, W., & Marettih, A. K. E. (2018). Apakah pemaafan berkorelasi dengan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan?. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *2*(1), 41-53.

Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Dasar-dasar Psikometri.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barcaccia, B., Schneider, B. H., Pallini, S., & Baiocco, R. (2017). Bullying and the detrimental role of un-forgiveness in adolescents' wellbeing. *Psicothema*, *29*(2), 217-222.doi: 10.7334/psicothema2016.251

Batubara, A. (2019). Hubungan antara religiusitas dengan psychological well being ditinjau dari big five personality pada siswa sma negeri 6 binjai. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, *7*(1).

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, 182-195.

Ermando, A. (2019, 20 Februari). Sepanjang 2018, 179 kasus bullying anak remaja terjadi di Sleman. *Tribun Jogja*. Diakses dari <https://jogja.tribunnews.com/2019/02/20/sepanjang-2018-179-kasus-bullying-anak-remaja-terjadi-di-sleman>.

Gani, A.H. (2011).*Forgiveness therapy*.Yogyakarta : Kanisius.

Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well‐being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well‐being*, *1*(2), 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x.

Ingersoll-Dayton, B., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aungsuroch, Y. (2001). Psychological well-being Asian style: The perspective of Thai elders. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, *16*(3), 283-302.

Juwita, R. V., & Kustanti, R. E. (2018). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Psikologi Empati*, 7(1), 274-282.

Khan, Y., Taghdisi, M. H., & Nourijelyani, K. (2015). Psychological well-being (PWB) of school adolescents aged 12- 18 yr, its correlation with general levels of physical activity (PA) and socio-demographic factors in Gilgit, *Pakistan. Iran J Public Health*, 44 (6), 804-813.

Lisnawati., & Rahmah, A. D. A. I. (2019). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari spiritualitas siswa di lembaga pendidikan berbasis agama pesantren dan non pesantren. *Jurnal psikologi integratif,* *6*(2), 190-212.

Margaretha & Herdyanti, F.(2016). Hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan menjadi korban *bullying* pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 92-98.

McCullough, M. E., Luna, L. R., Berry, J. W., Tabak, B. A., & Bono, G. (2010). On the form and function of forgiving: modeling the time-forgiveness relationship and testing the valuable relationships hypothesis. *Emotion*, 10(3), 358. DOI: 10.1037/a0019349.

McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, *75*(6), 1586.

Nugrahaini, F., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan antara Kematangan karir dan psychological well-being pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Semarang. *Empati*, *4*(2), 87-92.

Prabowo, A. (2017). *Gratitude* dan *psychological well being* pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *5*(2), 260-270.

Riani, A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dan problem focused coping dengan psychological well being pada mahasiswa FIP UNY. *Jurnal bimbingan dan konseling*, edisi 8 tahun ke 5.

Rigby, Ken. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it*. Acer Press: Camberwell Australia.

Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., ... & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, *40*(4), 522-532. doi:10.1016/j.jbtep.2009.07.002.

Ru'iya, S. (2013). Pengaruh religiusitas islami terhadap pemaafan pada remaja studi kasus di madrasah aliyah negeri III Yogyakarta. *AL-MISBAH (Jurnal Islamic Studies)*, *1*(1), 61-89.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happines and human potentials: a review of research on hedonic and eudimonic well being. Annu. Rev. *Psychol*, 52, 141-166.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, *4*(4), 99-104.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, *69*(4), 719.

Santrock, John W. (2011). *Perkembangan anak edisi 7 jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist*, *70*(4), 344.

Tabak, B. A., McCullough, M. E., Luna, L. R., Bono, G., & Berry, J. W. (2012). Conciliatory gestures facilitate forgiveness and feelings of friendship by making transgressors appear more agreeable*.* *Journal of personality*, *80*(2), 503-536.

Wade, N.G., Hoyt, W.T., Kidwell, E.M., & Worthington, E.L. (2013). *Efficacy of* psychotherapeutic interventionsto promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology.*

Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat. *INSIGHT : Jurnal Bimbingan Konseling*, 2019, 8.2: 173-180.

Wells, I.E. 2010. *Psychological well-being*. New York: Nova Science Publishers,Inc.

Wiyani, A. N.(2014). *Save our children from school bullying*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.

Worthington, E. L. (Ed.). (1998). *Dimensions of forgiveness: A research approach* (Vol. 1). Templeton Foundation Press.

Zakiyah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2018). Dampak *bullying* pada tugas perkembangan remaja korban *bullying*. *Focus: jurnal pekerjaan sosial*, *1*(3), 265-279.