



CORRELATION ANALYSIS BETWEEN FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING ON TEENAGE VICTIMS OF BULLYING

ANALISIS KORELASI ANTARA FORGIVENESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING TERHADAP REMAJA KORBAN BULLYING

Celya Cathrina¹, Debora Basaria²

^{1,2}Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

E-mail: celya.705200137@stu.untar.ac.id¹, deborab@fpsi.untar.ac.id

ARTICLE INFO

Correspondent

Celya Cathrina
celya.705200137@stu.untar.ac.id

Key words:

correlation, psychological well being, forgiveness, teenagers, bullying

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 1245 - 1252

ABSTRACT

Bullying is a serious problem and can have a negative impact on the psychological well-being of teenagers who are victims of bullying. This research aims to analyze the correlation between psychological well-being and forgiveness in adolescent victims of bullying. This research uses a quantitative method with a correlational approach. The sample for this research was taken from teenage victims of bullying who were aged 17 to 19 years. Data was collected using the Psychological Well-Being Scale and Forgiveness Scale questionnaires. The results of this study show that there is a significant positive relationship between psychological well-being and forgiveness in adolescent victims of bullying ($r=0.64$; $p<0.001$). This means that the higher the forgiveness, the higher the psychological well-being. The results of this research also show that forgiveness can be a way to improve psychological well-being in adolescent victims of bullying to learn to forgive.

Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Koresponden</p> <p>Celya Cathrina <i>celya.705200137@stu.untar.ac.id</i></p> <p>Kata kunci: <i>korelasi, kesejahteraan psikologis, pengampunan, remaja, intimidasi</i></p> <p>Website: <i>https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</i></p> <p>Hal: 1245 - 1252</p>	<p><i>Bullying</i> merupakan masalah yang serius dan dapat berdampak negatif terhadap <i>psychological well-being</i> remaja korban <i>bullying</i>. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi <i>psychological well-being</i> dengan <i>forgiveness</i> pada remaja korban <i>bullying</i>. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian ini diambil dari remaja korban <i>bullying</i> yang memiliki rentan usia 17 tahun hingga 19 tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner <i>Psychological Well-Being Scale</i> dan <i>Forgiveness Scale</i>. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>psychological well-being</i> dengan <i>forgiveness</i> pada remaja korban <i>bullying</i> ($r=0.64$; $p<0,001$). Hal ini mengartikan semakin tinggi <i>forgiveness</i> maka semakin tinggi pula <i>psychological well-being</i>. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa <i>forgiveness</i> dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan <i>psychological well-being</i> pada remaja korban <i>bullying</i> untuk belajar memaafkan.</p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.</i></p>

PENDAHULUAN

Bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh satu atau beberapa orang terhadap orang lain yang lebih lemah. Perilaku ini dapat berupa kekerasan fisik, verbal, atau emosional. *Bullying* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi korban, baik secara fisik maupun psikologis (Olweus, 1994). Salah satu dampak psikologis dari *bullying* adalah penurunan *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan bahagia, puas, dan sejahtera. Korban *bullying* yang mengalami penurunan *psychological well-being* dapat menunjukkan berbagai gejala seperti depresi yang merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat, dan perubahan pola pikir dan perilaku. Lalu juga akan muncul gejala kecemasan, gejala gangguan makan, gangguan tidur, masalah perilaku, dan perkembangan sosial yang terhambat. Dewasa awal dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik ketika tidur tanpa ada gangguan selama kurang lebih 7-8 jam sehari (Restu Nadya, & Linda Wati. 2023). Kehidupan keluarga yang harmonis ini supaya menjadi pondasi yang kuat untuk anak-anaknya di kemudian hari (Putri Diana, & Agustina. 2023). Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang memiliki keterikatan dalam hubungan darah, kelahiran dan pernikahan (Fanny Febrianti, & Untung Subroto. 2023).

Pemaafan (*forgiveness*) adalah proses melepaskan kemarahan, kebencian, dan dendam terhadap orang yang telah menyakiti kita. Pemaafan tidak berarti kita membenarkan tindakan orang tersebut, tetapi kita memutuskan untuk tidak membiarkan tindakannya mengendalikan hidup kita (Pariartha iet ial., i2022). Pemaafan dapat memiliki berbagai manfaat seperti meningkatkan kesehatan fisik karena menurut pendapat dari hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang tidak bisa memaafkan lebih rentan terhadap penyakit. Meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan mental karena dapat membantu mengurangi stress, kecemasan, dan depresi Meningkatkan kualitas hidup yang karena forgiveness dapat membantu kita lebih bahagia, puas, dan sejahtera. Proses forgiveness adalah proses yang kompleks dan dapat memakan waktu. Tidak ada cara yang benar atau salah untuk memaafkan, dan setiap orang memiliki prosesnya masing-masing. Jika seseorang merasa kesulitan untuk memaafkan dapat mencari bantuan profesional seperti seorang terapis yang dapat membantu dan memahami proses forgiveness dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya (Juwita & Kustanti, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemaafan dapat memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* seperti penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, 2019) pada remaja korban *bullying* di Pekanbaru yang diberi judul "Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menanggulangi Tindakan Bullying Di SMA Negeri 13 Pekanbaru". Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan *psychological well-being*. Semakin tinggi pemaafan, semakin tinggi *psychological well-being*. Adapun penelitian yang telah dilakukan (Barcaccia, 2017) yang meneliti remaja korban *bullying* di Italia yang menunjukkan bahwa pemaafan dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap gejala depresi. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Worthington, 2013) yang meneliti pada orang dewasa yang pernah mengalami trauma menunjukkan bahwa pemaafan dapat membantu mengurangi stress, kecemasan, dan depresi.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan di atas menunjukkan bahwa pemaafan (*forgiveness*) memberikan manfaat bagi *psychological well-being*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini yang memiliki tujuan untuk menganalisis korelasi antara forgiveness dengan *psychological well-being* pada remaja korban *bullying*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *psychological well-being* pada remaja korban *bullying* yang saat ini menjadi isu yang memiliki nilai tinggi terutama biasanya terjadi di sekolah maupun lingkungan masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan remaja korban *bullying* yang memiliki rentan usia 17-19 tahun. Populasi penelitian ini adalah remaja korban *bullying* yang memiliki kisaran usia 17 tahun hingga 19 tahun. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling yaitu dengan memilih remaja korban *bullying* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 17-19 tahun, memiliki pengalaman *bullying* selama minimal 6 bulan, mampu membaca dan menulis (Fitriani i& iWidiningsih, 2020). Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja yang sedang menjalani terapi atau konseling dan remaja yang memiliki gangguan mental atau emosional. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah

kuesioner *psychological well-being scale* (PWBS) dan kuesioner *Forgiveness scale* (FS). Kuesioner PWBS adalah kuesioner yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes (1995) untuk mengukur *psychological well-being* yang terdiri dari 6 dimensi yaitu *Autonomy, Enviromental Mastery, Personal Growth, Positive Relation with Others, Purpose in Life, Self-Acceptance*. Sedangkan kuesioner FS yang dikembangkan oleh Enright (1994) untuk *forgiveness* dengan empat dimensi yaitu *Avoidance Motivation, Revenge Motivation, dan Benevolence Motivation*. Prosedur penelitian ini adalah yang pertama pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada remaja korban *bullying*. Setelah data terkumpul kemudian diolah menggunakan program SPSS. Terakhir yaitu analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji Korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan beberapa data yang sudah didapat akan dilakukannya penglohan data. Data yang diperoleh melalui kuesioner yang telah disebarkan menunjukkan melalui dimensi dari *forgiveness* dan dimensi dari *psychological well-being*. Data yang telah didapat dapat ditampilkan sebagai berikut :

a) Data dimensi *forgiveness*

Dimensi <i>Forgiveness</i>	Butir Positif	Butir Negatif
<i>Avoidance Motivation</i>	-	2,5,7,10,11,15,18
<i>Revenge Motivation</i>	-	1,4,9,13,17
<i>Benevolence Motivation</i>	3,6,8,12,14,16	-

Diatas merupakan data yang dihasilkan berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah dibagikan kepada remaja yang memiliki kriteria yang telah ditentukan. Sedangkan untuk data dari dimensi *psychological well-being* sebagai berikut :

b) Data dimensi *psychological well-being*

Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	Butir Positif	Butir Negatif
<i>Autonomy</i>	1,7,19,31,37	13,25
<i>Enviromental Mastery</i>	8,20,26	2,14,32,38
<i>Personal Growth</i>	33,39	3,9,15,21,27
<i>Positive Relation With Others</i>	4,16,22,40	10,28,34
<i>Purpose in Life</i>	11,29,35	17,23,41
<i>Self-Acceptance</i>	6,12,24,36,42	18,30

Berdasarkan data yang telah dipaparkan diatas dilakukan uji normalitas menggunakan SPSS. Hasil dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov yaitu

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnof

Uji	Sig.
Kolmogorov-Smirnoff	.004

Dari hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal (Sig. = 0.04). oleh karena itu, uji korelasi yang digunakan adalah uji korelasi Spearman sebagai berikut :

Hasil uji korelasi Spearman variabel *forgiveness* dengan *psychological well-being*

		<i>Forgiveness</i>	<i>Psychological Well-Being</i>
<i>Forgiveness</i>	<i>Spearman Correlation</i>	1.000	.251**
	Sig.	.	.000
	N	331	331
<i>Psychological Well-Being</i>	<i>Spearman Correlation</i>	.251**	1.000
	Sig.	.000	.
	N	331	331

Hasil uji korelasi Spearman diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *forgiveness* pada remaja korban *bullying* ($r=0.64$; $p<0,0001$). Hal ini artinya semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi pula *psychological well-being*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *forgiveness* pada remaja korban *bullying*. Hal ini artinya remaja korban *bullying* yang mampu memaafkan pelaku *bullying*, akan memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (Nurmalasari & Erdiantoro, 2020). Pemaafan merupakan proses untuk melepaskan diri dari kemarahan, dendam, dan kebencian terhadap pelaku *bullying*. Proses ini dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti melalui konseling, terapi, atau meditasi. Pemaafan memiliki berbagai manfaat bagi remaja korban *bullying*, antara lain :

- 1) Mengurangi perasaan negatif seperti kemarahan, dendam, dan kecemasan. *Bullying* dapat menyebabkan berbagai perasaan negatif seperti kemarahan, dendam, dan kecemasan. Pemaafan dapat membantu remaja korban *bullying* untuk melepaskan diri dari perasaan-perasaan negatif tersebut.
- 2) Meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri. *Bullying* dapat merusak harga diri dan rasa percaya diri remaja korban *bullying*. pemaafan dapat membantu remaja korban *bullying* untuk membangun kembali harga diri dan ras percaya dirinya.
- 3) Meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan. *Bullying* dapat membuat remaja korban *bullying* merasa terasing dan sulit beradaptasi dengan lingkungan. Pemaafan dapat membantu remaja korban *bullying* untuk lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan.

- 4) Meningkatkan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain. *Bullying* dapat membuat remaja korban *bullying* sulit untuk berhubungan dengan orang lain. Pemaafan dapat membantu remaja korban *bullying* untuk lebih mudah berhubungan dengan orang lain.

Oleh karena itu penting bagi remaja korban *bullying* untuk belajar memaafkan. *Forgiveness* dapat membantu remaja korban *bullying* untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Berikut adalah beberapa penjelasan yang lebih rinci tentang korelasi *psychological well-being* dengan *forgiveness* pada remaja korban *bullying*:

- 1) Pemaafan (*forgiveness*) dapat membantu remaja korban *bullying* untuk mengurangi perasaan negatif dan perasaan negatif ini yang dapat mengganggu *psychological well-being* remaja korban *bullying*. Namun, dengan pemaafan remaja korban *bullying* dapat terbantu, sehingga *psychological well-being* mereka dapat meningkat
- 2) Pemaafan (*forgiveness*) juga dapat membantu meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri pasca *bullying* yang telah mereka dapatkan. Remaja korban *bullying* mungkin merasa bahwa mereka tidak berharga atau tidak layak untuk dicintai. Maka dari itu, pemaafan dapat menyadarkan mereka bahwa mereka berharga dan layak untuk dicintai, sehingga harga diri dan rasa percaya dirinya dapat meningkat.
- 3) Pemaafan (*forgiveness*) juga dapat membantu remaja korban *bullying* untuk memperbaiki hubungannya dengan lingkungan seperti bersosial kembali, bergaul kembali, dan dapat membantu remaja korban *bullying* untuk tidak trauma

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dan dijelaskan diatas ada beberapa rekomendasi untuk meningkatkan *psychological well-being* pada remaja korban *bullying* seperti memberikan layanan konseling atau terapi kepada remaja korban *bullying* untuk membantu mereka dapat memaafkan pelaku *bullying*, dapat juga meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya *forgiveness* bagi remaja korban *bullying* karena *forgiveness* memiliki manfaat yang sangat banyak, dan yang terakhir dapat menciptakan lingkungan yang mendukung *forgiveness* bagi remaja korban *bullying* karena lingkungan yang mendukung *forgiveness* dapat membantu remaja korban *bullying* untuk belajar memaafkan pelaku (Mapossa, 2018).

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengkaji lebih mendalam tentang korelasi *psychological well-being* dengan *forgiveness* pada remaja korban *bullying*. penelitian ini dapat dilakukan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan luas serta variabel - variabel lain yang terkait seperti jenis *bullying*, durasi *bullying*, dan dukungan sosial.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah terhadap korelasi yang signifikan dan positif antara *psychological well-being* dengan *forgiveness* pada remaja korban *bullying*. Artinya remaja korban *bullying* yang mampu memaafkan pelaku *bullying* akan memiliki *psychological well-being* yang lebih baik. Manfaat yang dapat dirasakan remaja korban *bullying* dengan memberikan pemaafan kepada pelaku yaitu mengurangi perasaan negatif yang

meliputi kemarahan, dendam dan kecemasan. Pemaafan juga bermanfaat meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri, dan dapat meningkatkan kemampuan korban dalam beradaptasi dengan lingkungan, serta juga dapat meningkatkan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, penting bagi remaja korban *bullying* untuk belajar memaafkan karena dapat membantu remaja korban *bullying* untuk menjalani hidup yang lebih baik. Rekomendasi untuk meningkatkan *psychological well-being* pada remaja korban *bullying* yaitu memberikan konseling atau terapi agar korban dapat memberikan maaf kepada pelaku *bullying*. Dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya *forgiveness* bagi remaja korban *bullying*, dan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung *forgiveness* bagi remaja korban *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Barcaccia. (2017). *Validasi Inventori Forgiveness Teenage victims of bullying in Italy*. 3, 15044-15057.
- Fitriani. (2019). *Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Menanggulangi Tindakan Bullying Di Sma Negeri 13 Pekanbaru*.
- Fitriani, N. I., & Widiningsih, Y. (2020). Pemaafan Dan Psychological Well-Being Pada Remaja Korban Bullying. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 139. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.10336>
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 274-282. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20196>
- Mapossa, J. B. (2018). Correlation for Psychological Well-Being and Forgiveness. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 2499-2508. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC394507> <http://dx.doi.org/10.1016/j.humphath.2017.05.005> <https://doi.org/10.1007/s00401-018-1825-z> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931>
- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, 4(1), 44-51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Olweus, D. (1994). Bullying at School: Basic Facts and Effects of a School Based Intervention Program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(7), 1171-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01229.x>
- Pariartha, N. K. A. M. Y. H., Zahra, A. C. A., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022). Peran Forgiveness dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 130-143.
- Worthington. (2013). *An adult's trauma from bullying*. 17(1), 1-24.
- Restu Nadya, & Linda Wati. (2023). Problematic Internet Use Dan Kualitas Tidur Pada Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 412-419. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.150>
- Putri Diana, & Agustina. (2023). Gambaran Persepsi Pernikahan Pada Perempuan Dewasa Muda Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai Dan

Fatherless. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 720-731.
<https://doi.org/10.54783/jserv5i2.181>

Fanny Febrianti, & Untung Subroto. (2023). Hubungan Pola Asuh Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 799-811. <https://doi.org/10.54783/jserv5i2.183>