

## **HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KORBAN PERUNDUNGAN**

**Vita Ratna Juwita, Erin Ratna Kustanti**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[juwita.vita@rocketmail.com](mailto:juwita.vita@rocketmail.com)

### **Abstrak**

Perundungan di sekolah semakin meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu dampak negatif dari perundungan yaitu korban mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah. *Coping strategy* untuk menangani dampak tersebut salah satunya yaitu pemaafan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan di SMA Swasta Kecamatan Kota Kendal. Populasi penelitian ini adalah siswa yang pernah mengalami perundungan di SMA Swasta Kecamatan Kota Kendal. Populasi berjumlah 117 siswa, dan sampel penelitian berjumlah 60 siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate cluster random sampling*. Alat ukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis (35 aitem,  $\alpha = 0,879$ ) dan skala pemaafan (26 aitem,  $\alpha = 0,874$ ). Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis statistika menunjukkan nilai  $r_{xy} = 0,469$ ;  $\rho = 0,000$  ( $\rho < 0,05$ ). Hasil analisis data menjelaskan bahwa ada hubungan 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 ini.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, pemaafan, perundungan

Bullying in schools is increasing from year to year. One of the negative impacts of bullying is that the victim experiences low psychological well-being. One of coping strategies that can handle the impact is forgiveness. This study aims to determine the relationship between forgiveness and psychological well-being in bullying victims of Private High School District Kendal. The population of this study are students who have experienced abuse in the Private High School District Kendal. The population numbered 117 students, and the sample of the study amounted to 60 students. The sampling technique was done by proportionate cluster random sampling technique. The measuring instrument uses the psychological well-being scale (35 items,  $\alpha = 0.879$ ) and the forgiveness scale (26 items,  $\alpha = 0.874$ ). Data analysis techniques used simple regression analysis. The result of statistical analysis shows  $r_{xy}$  value = 0,469;  $\rho = 0,000$  ( $\rho < 0.05$ ). The results of data analysis explain that there is a positive relationship between forgiveness and psychological well-being. The higher the forgiveness the higher the psychological well-being. Conversely, the lower the forgiveness the lower the psychological well-being. Effective contribution of forgiveness to psychological wellbeing of 22% and by 78% influenced by other factors not revealed in this study.

Keywords : psychological well-being, forgiveness, bullying

## **PENDAHULUAN**

Kekerasan terhadap anak di sekolah dari tahun ke tahun semakin meningkat. Tindakan kekerasan merupakan akar dari permasalahan perundungan. Perundungan (*bullying*) merupakan perilaku agresi yang dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, terdapat kekuatan yang tidak seimbang antara pelaku dan korbannya, serta memiliki tujuan untuk menyakiti dan menimbulkan rasa tertekan bagi korbannya (Rigby, 2007).

Fenomena perundungan terjadi pada semua tingkatan, mulai dari tingkat Sekolah Dasar hingga di tingkat Perguruan Tinggi. Yayasan SEJIWA (2008) melakukan sebuah penelitian tentang perundungan di tiga kota besar di Indonesia, yaitu Surabaya, Yogyakarta, dan Jakarta menunjukkan terjadinya tingkat kekerasan sebesar 67,9% pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan 66,1% pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian Lembaga Pratista Indonesia terhadap siswa SD, SMP, dan SMA di dua kecamatan di Bogor menunjukkan semakin tinggi jenjang sekolah, semakin tinggi persentase siswa yang mengalami perundungan dari teman di lingkungan sekolah (Hartiningsih, 2009).

Dari kasus di atas, perundungan lebih banyak terjadi pada siswa SMA. Siswa SMA termasuk ke dalam kelompok usia remaja. Pada masa remaja berlangsung sebagian besar perubahan fisiologis, sosial, dan psikologis dalam kehidupan. Menurut Erikson masa remaja merupakan masa pencarian identitas dan makna dalam kehidupan (dalam Santrock, 2012). Remaja yang memiliki makna atau tujuan hidup akan dapat memecahkan masalah krisis identitas yang dihadapi selama periode ini. Hal yang tidak kalah penting bagi remaja supaya dapat melewati krisis identitas adalah memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (Khan, Taghdisi, & Nourijelyani, 2015).

Kowalski dan Limber (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa siswa yang menjadi korban *cyber-bullying* (perundungan melalui alat elektronik) dan *traditional-bullying* (perundungan secara tradisional) memiliki penghargaan diri (*self-esteem*) yang rendah, depresi, kecemasan, masalah kesehatan dan sering tidak hadir di sekolah. Schneider dkk (2012) dalam penelitiannya menemukan hasil bahwa *cyber bullying* (perundungan melalui alat elektronik) dan *traditional bullying* (perundungan secara tradisional) menimbulkan *school performance and school attachment* yang rendah, mengalami stres dan menunjukkan gejala-gejala depresi serta menunjukkan keinginan untuk bunuh diri.

Korban perundungan mengalami rasa rendah diri, takut, tidak nyaman, serta tidak berharga. Selain itu korban juga mengalami penyesuaian sosial yang buruk, korban merasakan takut ke sekolah bahkan tidak mau ke sekolah, dan menarik diri dari pergaulan. Korban juga mengalami prestasi akademik yang menurun karena mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar, bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri dibandingkan harus menghadapi tekanan-tekanan yang berupa hinaan dan hukuman (Rigby, 2007).

Hal tersebut jika dibiarkan dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis dari korban perundungan. Rigby (2007) menyebutkan bahwa korban perundungan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi remaja karena mempengaruhi perkembangan kepribadian yang kuat di masa depan, serta mempengaruhi nilai-nilai, arah, dan tujuan hidup yang dipilih. Kesejahteraan psikologis pada remaja mengacu pada perasaan puas dengan kehidupan, memiliki emosi positif, tidak adanya gangguan psikologis, fungsi akademik tertinggi, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan kesehatan fisik (Khan dkk, 2015).

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan di dalam keluarga, terutama dengan orangtua merupakan faktor penentu utama kesejahteraan psikologis pada remaja. Beberapa faktor kunci lain yang dapat berkontribusi pada tingkat yang lebih tinggi atau tingkat yang lebih rendah dari

kesejahteraan psikologis pada remaja adalah popularitas, kesehatan fisik, stres dan kedekatan dalam hubungan dengan teman sebaya (Rathi & Rastogi, 2007).

Kesejahteraan psikologis adalah realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu (Ryff, 2014). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah individu yang memiliki kondisi emosional yang positif, merasa puas dengan hidupnya, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif. Selain itu individu yang mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mengendalikan kondisi lingkungan sekitar, mampu mengembangkan dirinya sendiri, dan memiliki tujuan hidup yang jelas (Ryff, 2014).

Pada korban perundungan yang terjadi yaitu harga diri yang rendah, kecemasan dan bahkan depresi (Salmon, James, & Smith, 2015), hal-hal tersebut mengakibatkan kesejahteraan psikologis korban perundungan menjadi rendah. Jewel (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja yang mengalami ejekan, penolakan dan perundungan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalaminya. Hal itu dikarenakan remaja yang menjadi korban perundungan memiliki kecemasan, depresi, kesepian, harga diri rendah dan kecenderungan untuk bunuh diri yang tinggi (Jewel, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Okoie, Anayochi dan Onah (2015) menunjukkan hasil *cyber-bullying* (perundungan melalui alat elektronik) memiliki dampak yang negatif pada kesejahteraan psikologis remaja. *Cyber-bullying* (perundungan melalui alat elektronik) menyebabkan remaja memiliki harga diri rendah, konsep diri yang buruk, serta efikasi diri yang rendah.

Kondisi tersebut harus ditangani dengan segera, jika tidak maka akan menyebabkan korban perundungan memiliki perasaan marah, frustrasi, dan depresi (Okoie, dkk 2015). Korban perundungan cenderung memiliki perasaan dendam yang dapat menyebabkan korban menjadi pelaku perundungan (Sourander, dkk 2007). Selain itu korban perundungan memiliki perilaku negatif yaitu perilaku menghindar (Hutzell & Payne, 2012). Perilaku tersebut bila dibiarkan akan menyebabkan korban perundungan memiliki perilaku antisosial, kecemasan, depresi, dan gangguan panik ketika dewasa (Copeland, Dieter, Adrian, & Costello, 2013). Oleh karena itu korban perundungan membutuhkan sebuah *coping strategy* untuk mengatasi dampak negatif tersebut.

Cicognani (2011) dalam penelitiannya menemukan *coping strategy* memungkinkan individu untuk menarik diri dari situasi yang dianggap tidak dapat diubah, menerima bahwa akan selalu ada masalah dan tidak mengkhawatirkan adanya masalah karena masalah akan selalu terpecahkan. Hal-hal tersebut berhubungan positif dengan indikator kesejahteraan psikologis. Sarafino (2011) mendefinisikan *coping strategy* sebagai sebuah proses individu ketika mencoba mengelola perbedaan yang dirasakan antara sumber daya dengan tuntutan yang mereka nilai dalam stres. Ketika pelaksanaannya terdapat dua *strategy coping* yang individu dapat lakukan, yaitu *coping strategy* yang bersifat efektif (adaptif) maupun *coping strategy* yang cenderung tidak efektif (mal adaptif).

Salah satu *coping strategy* yang dapat meredakan dampak negatif perundungan adalah pemaafan (Flanagan, Hoek, Ranter, & Reich, 2012). Flanagan dkk (2012) menemukan pemaafan sebagai *coping strategy* adaptif di kalangan remaja yang menjadi korban perundungan dan menemukan bahwa remaja yang melaporkan tingkat pemaafan yang lebih tinggi cenderung menggunakan resolusi konflik dan saran serta strategi mencari dukungan dan lebih kecil kemungkinannya untuk balas dendam sebagai tanggapan terhadap perundungan. Senada dengan hal tersebut menurut hasil penelitian dari Egan dan Todorov (2009) proses dari pemaafan dapat bertindak sebagai sumber *coping* yang efektif (adaptif) yang memungkinkan siswa korban perundungan untuk mengganti emosi negatif dengan emosi positif.

Korban perundungan yang melakukan pemaafan bukan berarti korban membenarkan perundungan yang terjadi pada dirinya. Proses pemaafan masih memungkinkan korban untuk

membuat pelaku bertanggung jawab atas pelanggaran yang dilakukannya, dan tidak melibatkan penyangkalan, pengabaian, pengurangan, pemakluman, membiarkan, atau membebaskan pelaku. Pemaafan pada dasarnya membantu individu menghapus dirinya sendiri dari peran menjadi korban (Tangney dalam Compton & Hoffman, 2013).

Remaja korban perundungan di sekolah kurang memiliki kendali terhadap lingkungan daripada orang dewasa yang mengalami perundungan. Ketika orang dewasa mengalami perundungan *coping strategy* yang digunakan adalah *problem-focused coping* (*coping* yang berfokus pada masalah), seperti menuntut pelaku, melaporkan pelaku pada atasan atau pindah tempat kerja. Sedangkan remaja korban perundungan di sekolah kurang memiliki kendali terhadap keadaan dan lingkungannya, oleh karena itu alternatif *coping strategy* yang dapat digunakan adalah *emotion-focused coping* (*coping* yang berfokus pada emosi), salah satunya yaitu pemaafan (Egan & Todorov, 2009).

Proses dari pemaafan telah terbukti dapat menurunkan kasus korban yang menjadi pelaku perundungan (Hui, Tsang, & Law, 2011). Watson, Rapee dan Todorov (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa pemaafan dapat mengurangi perasaan marah pada remaja yang mengalami perundungan di sekolah. McCullough dkk (dalam Snyder, Lopez, & Predotti, 2011) mendefinisikan pemaafan sebagai peningkatan motivasi prososial terhadap orang lain sehingga turunya motivasi untuk menghindari pelaku dan turunya motivasi untuk menyakiti atau membalas dendam terhadap pelaku, dan peningkatan keinginan untuk bertindak positif terhadap pelaku.

Korban yang memaafkan dapat terhindar dari keinginan untuk menghindar dari pelaku dan pikiran ingin membalas dendam (Malone, dkk 2011). Bono, McCollough, dan Root (2008) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang melakukan pemaafan memiliki keinginan untuk membalas dendam yang rendah, serta tidak memiliki keinginan untuk menghindar dan memiliki keinginan untuk berbuat baik pada pelaku, yang menunjukkan adanya usaha untuk memperbaiki hubungan dengan orang lain. Hasil penelitian Bono, dkk (2008), menemukan bahwa meningkatnya hubungan yang baik dengan pelaku atau orang yang berbuat salah menjadikan kesejahteraan psikologis individu tersebut menjadi lebih tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perundungan memiliki berbagai macam dampak negatif pada siswa, yaitu penyesuaian sosial yang buruk, penghargaan diri (*self-esteem*) yang rendah, depresi, kecemasan, masalah kesehatan, sering tidak hadir di sekolah, bahkan hingga mengalami gejala depresi dan keinginan untuk bunuh diri. Peneliti memilih SMA swasta di Kecamatan kota Kendal. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara perundungan yang terjadi di SMA swasta dan SMA negeri. Namun berdasarkan wawancara yang dilakukan, SMA swasta yang digunakan dalam penelitian ini memiliki pengawasan dan bimbingan etika yang masih kurang dari guru. Menurut Astuti (2008) kurangnya pengawasan dan bimbingan etika dari guru merupakan salah satu penyebab terjadinya perundungan.

Dari wawancara yang dilakukan kepada empat guru BK di SMA Swasta Kecamatan Kota Kendal, terjadi perundungan di sekolah-sekolah tersebut. Meskipun guru-guru telah mengetahui terjadinya tindakan perundungan namun pihak sekolah belum melakukan tindakan yang efektif untuk menanggulangnya. Rata-rata siswa yang mengalami perundungan cenderung merasa cemas ketika berada di kelas dan lebih sering membolos dibandingkan dengan yang bukan korban perundungan.

## **METODE**

Karakteristik populasi adalah siswa yang pernah atau sedang mengalami perundungan. Sebelum penelitian, siswa diberikan kuesioner tentang perundungan untuk menyaring siswa yang

pernah atau sedang mengalami perundungan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-XI SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal dengan jumlah populasi 117 siswa korban perundungan. Sampel yang digunakan untuk penelitian adalah 60 siswa, yang ditentukan dengan teknik *proportionate cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan model Skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan Ryff (dalam Wells, 2010) yaitu *autonomy, purpose in life, positive relations with others, personal growth, environmental mastery*, dan *self-acceptance* dengan jumlah aitem valid 35 ( $\alpha=0,879$ ). Skala Pemaafan disusun dari aspek yang dikemukakan oleh Mc Cullough (dalam Snyder, Lopez, & Predotti, 2011) yaitu *avoidance motivation, revenge motivation*, dan *benevolence motivation* dengan aitem valid 26 ( $\alpha=0,874$ ). Metode analisis data yang digunakan adalah Analisis Regresi Sederhana yang dianalisis menggunakan analisis SPSS 21.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,469 dengan nilai signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaafan memberikan sumbangan efektif dengan presentase 22% terhadap kesejahteraan psikologis siswa korban perundungan di SMA Swasta Kecamatan Kota Kendal. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,220 yang artinya bahwa pemaafan memberikan sumbangan efektif sebesar 22 % terhadap kesejahteraan psikologis siswa korban perundungan di SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal. Sisanya 78% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Pemaafan memiliki potensi untuk mengurangi pikiran dan emosi negatif yang disebabkan oleh luka *interpersonal* (Wade dkk, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Safaria, Tentama dan Suyono (2016) pada anak SMA di Yogyakarta menemukan bahwa pemaafan memiliki peran penting dalam menurunkan tindakan *cyberbullying* di kalangan anak SMA. Seseorang yang melakukan pemaafan pada pelaku menunjukkan tingkat kemarahan yang rendah terhadap pelaku, dan kecil kemungkinannya untuk membalas dendam pada pelaku (Safaria, Tentama dan Suyono, 2016).

Shouri dan Kaur (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Pemaafan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja, *forgiveness* membantu remaja dalam menguatkan hubungan sosial dan perkembangan emosional di antara remaja (Shouri dan Kaur, 2016). Remaja dapat menjadikan pemaafan sebagai pemerkuat hubungan *interpersonal* dan dapat menjadi faktor pelindung terhadap masalah *interpersonal* dan rendahnya kesejahteraan psikologis (Shouri dan Kaur, 2016).

Barcaccia dkk (2017) dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. Selain itu Barcaccia dkk (2017) menemukan bahwa remaja korban perundungan yang melakukan pemaafan menunjukkan tingkat depresi, *state anger*, dan masalah perilaku yang lebih rendah dari korban yang tidak melakukan pemaafan. Korban perundungan yang melakukan pemaafan menjukan rendahnya rasa marah dan keinginan untuk membalas dendam terhadap pelaku, melepaskan emosi *negative* terhadap pelaku perundungan nampak jelas bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis remaja (Barcaccia dkk, 2017).

Ryff (2014) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu. Berdasarkan kategorisasi skor subjek diketahui bahwa siswa korban perundungan di SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal 91,7% siswa memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, dan 8,3% siswa yang berada pada kategori kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi. Hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa-siswa korban perundungan di SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Kesejahteraan psikologis mempengaruhi perkembangan kepribadian yang kuat di masa depan, serta mempengaruhi nilai-nilai, arah, dan tujuan hidup yang dipilih pada remaja. Remaja yang kesejahteraan psikologis tinggi menunjukkan perasaan puas dengan kehidupan, memiliki emosi positif, tidak adanya gangguan psikologis, fungsi akademik tertinggi, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan kesehatan fisik (Khan, Taghdisi, dan Nourijelyani, 2015).

Menurut McCullough dkk (Snyder, Lopez, dan Predotti, 2011) pemaafan adalah peningkatan motivasi prososial terhadap orang lain sehingga turunya motivasi untuk menghindari pelaku dan turunya motivasi untuk menyakiti atau membalas dendam terhadap pelaku, dan peningkatan keinginan untuk bertindak positif terhadap pelaku. Berdasarkan kategorisasi skor subjek diketahui bahwa siswa korban perundungan di SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal 11,67% siswa tergolong memiliki pemaafan rendah, 76,67 siswa tergolong memiliki pemaafan tinggi dan 11,67% siswa berada pada kategori pemaafan yang sangat tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa siswa korban perundungan di SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal memiliki pemaafan tinggi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,469 dengan nilai signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0,05$ ), artinya bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada siswa korban perundungan di SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal. Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh siswa korban *bullying* di SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal. Sebaliknya semakin rendah pemaafan maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh siswa siswa korban perundungan di SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal. Pemaafan memberikan sumbangan efektif dengan presentase 22% terhadap kesejahteraan psikologis siswa korban perundungan di SMA Swasta Kecamatan Kota Kendal, hal tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,220.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, P. R (2008). *Meredam bullying : 3 cara efektif menaggulangi kekerasan pada anak* . Jakarta : Grasindo
- 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
- 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. Doi: 10.1177/0146167207310025
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: Relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41 (3) 559–578. Doi: 10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x
- Copeland, W. E., Dieter, W., Adrian A., & E. Jane Costello. (2013). Adult psychiatric and suicide outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry*. 70(4) 419-426. Doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.504
- Compton, W. C & Hoofman, E. (2013). *Positive psychology : The science of happiness and flourishing*. USA : Wadsworth.
- Egan, L . A & Todorov, N. (2009). Forgiveness as a coping strategy to allow school students to deal with the effects of being bullied: theoretical and empirical discussion. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 28 (2) : 198-222. Doi : 10.1521/jscp.2009.28.2.198
- Flanagan, K. S., Vanden Hoek, K. K., Ranter, J. M., & Reich, H. A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence*, 35, 1215-1223. Doi:10.1016/j.adolescence.2012.04.004
- Hartiningsih, (2009, Februari 17). Bullying, Normalkah?. Kompas.com . Diunduh dari <http://tekno.kompas.com/read/2009/02/17/20025883/Bullying.Normalkah>
- Hui, E. K. P., Tsang, S. K. M., & Law, B. C. M. (2011). Combating school bullying through developmental guidance for positive youth development and promoting harmonious school culture. *The Scientific World Journal*, 11, 2266-2277. Doi: [10.1100/2011/705824](https://doi.org/10.1100/2011/705824)
- Hutzell, K. L., & Payne, A. A. (2012). The impact of bullying victimization on school avoidance. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 10, 370-385. Doi:10.1177/1541204012438926
- Jewel, J. A (2015). Adolescents' gender typicality, psychological well-being, and experiences with teasing, bullying, and rejection. *Teses and Dissertations--Psychology*. Paper 77

- 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. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4524305/>
- Kowalski & Limber (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*. 53 : 13-20. Doi : 10.1016/j.jadohealth.2012.09.018
- Malone, A., dkk (2011). The relationship between forgiveness and emotional well-being. *Journal of American Counseling Association*. Diunduh dari [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article\\_23.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_23.pdf)
- Okoie, O. E., Anayochi, N., & Onah, A. T. (2015). Moderating effect of cyber bullying on the psychological well-being of in-school adolescents in benin edo state Nigeria. *European Journal of Sustainable Development*, 4(1), 109-118. Doi: 10.14207/ejsd.2015.v4n1p109
- Rathi, N. & Rastogi R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38. Diunduh dari [medind.nic.in/jak/t07/i1/jakt07i1p31.pdf](http://medind.nic.in/jak/t07/i1/jakt07i1p31.pdf)
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools : and what to do about it*. Camberwell : Acer Press
- Ryff, C. D.(2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatic*, 83. 10–28. Doi: 10.1159/000353263
- Safaria, T., Tentama, F., & Suyono (2016). Cyberbully, cybervictim, and forgiveness among Indonesian high school students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 15 (3)
- Sarafino (2011). *Health psychology, biopsychosocial interaction*. 5<sup>th</sup> Ed. USA : John Wiley & Sons
- Santrock, J.W. (2012). *Live-span development: perkembangan masa hidup*. Edisi 13. Jakarta: Erlangga. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*. 15 (3) 40-48.
- Salmon, G., James, A., & D M Smith (2015). Bullying in schools: Self reported anxiety depression, and self esteem in secondary school children. *BMJ Clinical Research*. 317, 924–925. Doi: 10.1136/bmj.317.7163.924
- Schneider, S. K., Lydia O'Donnell., Ann Stueve., & Robert W. S. Coulter. (2012). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. *American Journal of Public Health*, 102 (1) 171-177
- Shourie, S., & Kaur, H. (2016). Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 7(8), 827-833



- Snyder, C. R., Lopez S. J., & Predotti J. T. (2011). *Positive psychology : The scientific and practical exploration s of human strengths*. USA : SAGE Publication Inc.
- Sourander, A., Brunstein-Klomek, A., Helenius, H., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., & Koskelainen, M. (2010). Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: A population-based study. *Archives of General Psychiatry*, 67(7), 720-728.
- Wade, N.G., Hoyt, W.T., Kidwell, E.M., & Worthington, E.L. (2013). Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 82(1), 154-7. Doi: 10.1037/a0035268
- Wells, Ingrid E. (2010). *Psychological well-being*. New York: Nova Science Publishers Inc
- Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA). (2008). *Bullying mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*. Grasindo: Jakarta.