

**HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN DUKUNGAN KELUARGA
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN
PERUNDUNGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Hana Rifatul Umamah

1907016128

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini

Judul : HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN
Penulis : Hana Rifatul Umamah
NIM : 19070161328
Jurusan : Psikologi

Telah diuji dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 26 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Dina Sugiyanti, M.Si.

NIP. 198408292011012005

Penguji II

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.

NIP. 197502052006042003

Penguji III

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si

NIP. 197304271996031001

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M.A

NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.

NIP. 197502052006042003

Pembimbing II

Nadya Ariyani Hasanah N, M.Psi., Psikolog

NIP. 199201172019032019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hana Rifatul Umamah

NIM : 1907016128

Program studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN

Merupakan hasil penelitian/karya asli penulis, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 16 Juni 2025



Hana Rifatul Umamah

NIM: 1907016128

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN

Nama : HANA RIFATUL UMAMAH

NIM : 1907016128

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui

Pembimbing I,

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si

NIP: 197502052006042003

Semarang, 16 Juni 2025

Yang bersangkutan

Hana Rifatul Umamah

NIM: 1907016128

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN

Nama : HANA RIFATUL UMAMAH
NIM : 1907016128

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Nadya Ariyani Hasanah N., M.Psi, Psikolog
NIP: 199201172019032019

Semarang, 16 Juni 2025
Yang bersangkutan

Hana Rifatul Umamah
NIM: 1907016128

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Pemaafan dan Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Korban Perundungan” dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW, yang selalu kami nantikan syafa’atnya di yaumul akhir.

Penyusunan skripsi ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selesainya skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang turut berperan dalam melancarkan proses penelitian. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, ingin mengucapkan terima kasih yang sebesarbesarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
2. Prof. Dr. Nizar, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si, selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen wali yang telah berkenan

meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
8. Kepada seluruh responden penelitian yang telah berkenan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak-pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Semarang, 16 Juni 2025



Hana Rifatul Umamah

NIM: 1907016128

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
2. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si, selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada kedua orang tua penulis, Bapak Miftahudin, S.Pd.I dan Ibu Jariyah, S.Pd.I yang setiap doa nya tak pernah putus, kasih sayang yang tak ternilai, yang selalu menjadi tempat pulang di setiap kelelahan serta dukungan yang menjadi sumber kekuatan di setiap langkah penulis. Terima kasih atas pelukan yang menenangkan dan keyakinan yang kalian tanamkan dalam diri penulis sejak awal.
5. Kepada kedua kakak tercinta, Azmil Fikrul Akhyar dan Anita Dian Pertiwi, serta keluarga besar yang tidak pernah lupa untuk selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat kepada penulis.
6. Kepada diri sendiri yang telah berjuang dengan sepenuh hati, tenaga, dan pikiran untuk bertahan sampai saat ini.
7. Kepada Muchammad Erza Nur Al Fathiha, yang dengan sepenuh hati memberikan dukungan dan menemai penulis meskipun dalam jarak yang jauh, selalu mengingatkan ketika semangat mulai pudar dan goyah. Terima kasih telah menjadi teman cerita dan tempat bersandar bagi penulis.
8. Kepada teman-teman terkasih, Fina Syifaatu Makhshus, Devi Cahyaningrum, Pradiptha Pradaswari Kunjarianto, Aflakha Munjiati, Miladia Rachma Fauzia, Lintang Pangestu, Endah Rahmawati, Tesya Selviana Ruthi, Melani Dewi Untari, Irfan Jindi, Ghifari Julianizar Putra

Abdul Razaq, dan Anisa Fadilah, yang selalu mendengarkan keluh kesah dan memberikan semangat hingga saat ini.

9. Kepada seluruh teman-teman kelas psikologi D angkatan 2019 dan KKN Posko 50 di Desa Patemon yang telah hadir dan menemani penulis selama proses perkuliahan.
10. Kepada teman-teman Wisma Anjar yang telah membersamai hidup di perantauan bersama penulis selama proses perkuliahan.
11. Kepada 7Dream yakni Mark, Renjun, Jeno, Jaemin, Chenle, Jisung, dan yang paling utama Haechan, terimakasih sudah menemani proses selama pengerjaan skripsi melalui karya musik dan konten variety yang sangat menghibur dan terus memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
12. Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu-satu namanya.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 16 Juni 2025



Hana Rifatul Umamah

NIM: 1907016128

MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

"Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."
(Q.S. At-Tiin (95): 4)

"You are still valuable even when you're not confident". – Haechan

"If you aim to be something you are not, you will always fail. Aim to be you. Aim to look and act and think like you. Aim to be the truest version of you. You don't have to be the best version of yourself; you just have to be yourself". – Matt Haig,

The Midnight Library

Every choice you once called "wrong" was just life's way of redirecting you. Every detour, every heartbreak, every moment of doubt was trying to teach you something you couldn't learn any other way. – Letters from rosie

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kesejahteraan Psikologis	12
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	12
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	17
4. Kesejahteraan Psikologis dalam Islam	22
B. Pemaafan	23
1. Pengertian Pemaafan	23
2. Aspek-aspek Pemaafan	25
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan	27
4. Pemaafan dalam Islam	28
C. Dukungan Keluarga	30
1. Pengertian Dukungan Keluarga	30

2. Aspek-aspek Dukungan Keluarga.....	31
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga	33
4. Dukungan Keluarga dalam Islam.....	34
D. Hubungan antara Pemaafan dan Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis.....	36
E. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	41
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	43
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	44
E. Teknik Dan Pengumpulan Data	46
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	50
G. Teknik Analisis Data.....	52
H. Hasil Uji Alat Ukur	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Hasil Uji Asumsi	65
C. Hasil Uji Hipotesis	68
D. Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	94
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	117

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penentuan jumlah sampel Isaac dan Michael untuk tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%.....	45
Tabel 3. 2 Nilai Responden pada Aitem <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	47
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis.....	48
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM-18).....	49
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Keluarga.....	50
Tabel 3. 6 <i>Blueprint</i> Uji Coba Skala Kesejahteraan Psikologis	54
Tabel 3. 7 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis.....	55
Tabel 3. 8 <i>Blueprint</i> Uji Coba Skala <i>Transgression-Related Interpersonal Motivation</i> (TRIM-18)	56
Tabel 3. 9 <i>Blueprint</i> Skala <i>Transgression-Related Interpersonal Motivation</i> (TRIM-18).....	56
Tabel 3. 10 <i>Blueprint</i> Uji Coba Skala Dukungan Keluarga	57
Tabel 3. 11 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Keluarga.....	57
Tabel 3. 12 Hasil Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	58
Tabel 3. 13 Hasil Reliabilitas Skala <i>Transgression-Related Interpersonal Motivation</i> (TRIM-18)	58
Tabel 3. 14 Hasil Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga	58
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	62
Tabel 4. 2 Kategori Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	63
Tabel 4. 3 Distribusi Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	63
Tabel 4. 4 Kategori Skor Variabel Pemaafan	64
Tabel 4. 5 Distribusi Variabel Pemaafan	64
Tabel 4. 6 Kategori Skor Variabel Dukungan Keluarga	64
Tabel 4. 7 Distribusi Variabel Dukungan Keluarga.....	65
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	66
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Pemakaian dengan Kesejateraan Psikologis	67
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Dukungan Keluarga dengan Kesejateraan Psikologis	67
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis	68
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Dukungan Keluarga dengan Kesejateraan Psikologis	69
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Pemaafan dan Dukungan Keluarga dengan Kesejateraan Psikologis	70

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Diagram 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia.....	59
Diagram 4. 3 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Perundungan.....	60
Diagram 4. 4 Distribusi Subjek Berdasarkan waktu Perundungan	61
Diagram 4. 5 Distribusi Subjek Berdasarkan Waktu Perundungan.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Kerangka Teori Hubungan antara Pemaafan dan Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis	40
---	----

**HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN DUKUNGAN KELUARGA
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN
PERUNDUNGAN**

Hana Rifatul Umamah

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan aspek dari Ryff (2013), skala *transgression related interpersonal motivations* (TRIM-18) yang dikembangkan oleh McCullough (2006) dan diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Amajida, dkk (2023) dan skala dukungan keluarga yang disusun berdasarkan aspek dari Sarafino dan Smith (2011) dianalisis menggunakan *multiple correlation*.. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 272 remaja korban perundungan dengan rentang usia 12-21 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,545 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,001$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis sebesar 54,5%.

Kata Kunci : Pemaafan, Dukungan Keluarga, Kesejahteraan Psikologis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perundungan merupakan sebuah perilaku yang familiar di masyarakat Indonesia. Hal ini ditandai dengan berbagai berita tentang kasus perundungan pada kalangan remaja yang semakin banyak muncul di televisi dan berbagai media sosial. Dilansir dari CNN Indonesia (2023), Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) memaparkan data perundungan yang terjadi di satuan pendidikan selama bulan Januari hingga Juli 2023 yakni sebanyak 18,75% terjadi di tingkat SMA/SMK, sedangkan di tingkat MTs sebanyak 6,25% dan Pondok Pesantren 6,25%. Selain itu hasil dari Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia menunjukkan adanya tingkat kekerasan yang dialami kalangan laki-laki lebih tinggi dengan presentase 13,91% dibandingkan perempuan dengan presentase 10,49%. Adapun pravaleensi jenis kekerasan fisik yang diterima, baik pada laki-laki maupun perempuan usia 13-17 tahun dengan angka paling tinggi adalah 13,08% di mana mereka ditonjok/ditendang/dicambuk/dipukul sepanjang hidupnya (KPPPA, 2022: 62).

Tumon (2014: 2) mengungkapkan bahwa kasus perundungan benar-benar rentan terjadi pada masa remaja, baik untuk remaja perempuan maupun remaja laki-laki. Terdapat laporan UNICEF (2020), yang menyebutkan bahwa sebanyak 41% anak usia antara 15 tahun pernah mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam sebulan. Sebanyak 18% korban pernah dipukul atau disuruh oleh murid lainnya, 22% korban diejek dan barang milik korban pribadi diambil dan dihancurkan, 14% korban diancam, 19% korban sengaja dikucilkan oleh murid lain, dan 20% penyebaran rumor yang tidak baik mengenai korban. Pada dasarnya selama masa remaja, individu sedang dalam proses mencari identitas di mana lingkungan memiliki pengaruh yang besar (Rosen, 2017). Tidak berbeda dengan masa kanak-kanak, remaja juga dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang harus terpenuhi (Diyana &

Jatnika, 2022: 64). Adapun tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (1980) adalah mampu menerima dirinya sendiri, menjalin relasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sesuai dengan perannya, serta mampu bersikap mandiri secara perilaku, emosi, dan ekonomi. Selain itu, pada usia ini, remaja akan berusaha menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebayanya (Diananda, 2018: 126).

Baru-baru ini kasus perundungan di kalangan remaja yang melibatkan siswa Binus *School* Serpong terungkap ke publik setelah *viral* di sosial media atas pengakuan cerita dari keluarga korban. Menurut pengakuan korban, perundungan tersebut terjadi selama dua hari di mana korban mendapat kekerasan seperti dipukul, dicekik, disundut rokok dan korek api yang sudah di panaskan ujungnya lalu diikat ke sebuah tiang (Tristiawati, 2024). Dilansir dari BBC News Indonesia (2024), motif dari perundungan yang terjadi di Binus *School* Serpong adalah tradisi tidak tertulis bagi para calon anggota untuk dapat bergabung dalam kelompok. Selain itu, tindakan kekerasan tersebut dilakukan sebagai bentuk sikap tidak terima terhadap korban lantaran mengadukan tindadakan kekerasan yang diterimanya kepada saudaranya. Kejadian ini sejalan dengan pernyataan Saifullah (2015: 290) yang menyebutkan bahwa permasalahan yang sering dihadapi remaja ketika mendapat penolakan yang berhubungan dengan teman sebaya adalah munculnya perilaku perundungan yang merupakan bentuk khusus agresi dikalangan teman sebaya.

Bank (dikutip dalam Fitri & Auli, 2016: 9) mendefinisikan perundungan sebagai sebagai ejekan, hinaan, ancaman, pemukulan, pencurian, dan penyerangan langsung yang dilakukan oleh seorang atau lebih terhadap korban. Perundungan merupakan salah satu bentuk agresivitas yang lebih spesifik, yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan pelaku yang lebih kuat secara fisik, sosial, atau psikologis untuk menyakiti atau mengintimidasi korban. Perundungan adalah bagian dari agresivitas, tetapi tidak semua agresivitas bisa disebut perundungan karena agresivitas adalah perilaku menyerang yang bisa muncul secara spontan karena emosi seperti

marah atau frustrasi, dan tidak selalu terjadi berulang atau melibatkan ketidakseimbangan kekuatan.

Perundungan yang dialami individu secara terus menerus dapat memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang yang serius terhadap kesejahteraan psikologis (Rigby, 2007: 140). Individu dengan kesejahteraan rendah biasanya menunjukkan gejala kesehatan yang buruk secara keseluruhan, mengalami kesulitan dalam fungsi sosial, serta rentan terhadap kecemasan dan depresi serta hal yang paling mengkhawatirkan, seringkali munculnya pemikiran untuk bunuh diri (Fitriani & Widiningsih, 2020: 140). Sejalan dengan penelitian Austin dan Joseph (dalam Agustina, 2021: 5) yang menyatakan bahwa korban perundungan memiliki tingkat kecemasan yang relatif tinggi, depresi dan harga diri yang dimiliki rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zahra dan Hayati (2022: 84) remaja yang berada di bawah tekanan membuatnya sulit untuk melihat potensi di dalam dirinya sehingga hanya berfokus atas kekurangan yang dimiliki. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya kesadaran untuk bertahan hidup di masa yang akan datang, kesadaran untuk berbuat baik, kesadaran untuk selalu bersyukur, kesadaran berperilaku mandiri, dan disiplin. Apabila keadaan tersebut dibiarkan maka dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis dari korban perundungan. Kesejahteraan psikologis sangat penting diperhatikan bagi remaja karena akan mempengaruhi nilai-nilai, arah, dan tujuan hidup yang dipilih serta mempengaruhi perkembangan kepribadian yang kuat di masa depan (Juwita & Kustanti, 2018: 275).

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan suatu kondisi individu yang ditandai dengan menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff, 2013: 11). Aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positif relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), pengembangan diri

(*personal growth*). Kesejahteraan psikologis berperan penting dalam hidup karena dapat membentuk pribadi individu menjadi lebih positif (Septiandinny, 2022: 19). Jika individu memenuhi aspek-aspek tersebut, maka individu tersebut dapat dikatakan sejahtera.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan formulir *online* berupa *google form* di media sosial yang mana berisikan pernyataan-pernyataan yang mewakili dari aspek *psychological well-being* oleh Ryff (2013: 11). Adapun subjek pra-riset berjumlah 20 remaja korban perundungan, terdiri dari 18 perempuan dan 2 laki-laki. Berdasarkan pra riset yang telah dilakukan oleh peneliti, sebanyak 18 dari 20 responden menyatakan setuju akan perasaan ketidakberhargaan yang dimiliki dan ketidakpercayaan akan kemampuan diri sendiri serta kesulitan menjaga hubungan agar tetap dekat dekat. Terdapat 13 responden menyatakan setuju akan kesulitan mengatur hidup dengan baik dan tidak bersemangat dalam aktivitas sehari-hari maupun mencoba hal baru yang belum pernah dilakukan. Adapun 15 responden lainnya menyatakan bahwa pendapatnya mudah dipengaruhi oleh orang lain dan sebanyak 16 responden menyatakan setuju akan ketidaktahuan hal yang harus dicapai dalam hidup.

Lebih lanjut peneliti juga melakukan wawancara pada ketiga subjek yang mengalami perundungan dan ditemukan bahwa ketiganya menunjukkan adanya perasaan tidak percaya terhadap diri sendiri dan ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya sendiri, merasa kehilangan jati diri, kecewa terhadap apa yang menimpanya di masa lalu, adanya perasaan ketidakberhargaan terhadap diri sendiri, khawatir terhadap penilaian orang lain, susah bergaul dan cenderung terisolasi dari lingkungan sosial. Gambaran hasil pra-riset tersebut menunjukkan bahwa adanya permasalahan pada kesejahteraan psikologis remaja yang menjadi korban perundungan. Sejalan dengan penelitian Jewell (2015) di mana dalam studinya menemukan bahwa remaja yang mendapat ejekan, penolakan dan perundungan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalaminya. Rigby (2002) juga menyebutkan bahwa korban perundungan akan mengalami tidak enak badan,

tidak menginginkan makan atau melakukan kegiatan, gugup, khawatir, kurang tidur, merasa depresi dan hanya ingin berdiam diri di rumahnya.

Pada dasarnya, mencapai kesejahteraan psikologis bukanlah hal yang mudah sehingga dibutuhkan tindakan yang mampu mengatasi penderitaan dan memberikan penyembuhan secara psikologis, atau tindakan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Raudatuzzalamah & Susanti, 2014: 221). Kesejahteraan psikologis yang baik salah satunya ditandai dengan dapat menerima diri sendiri. Menurut Ellis (dalam Pahlewi, 2020: 206) penerimaan diri dapat membebaskan seseorang dari kecemasan dan depresi, serta mengarahkan mereka untuk mencari hal-hal baru yang memungkinkan mereka menikmati hidup dengan kebahagiaan yang lebih besar. Penerimaan diri mencerminkan sejauh mana seseorang dapat mengenali dan mengakui karakteristik pribadinya dengan mengakui kelebihan mereka sekaligus menerima kekurangannya tanpa menyalahkan orang lain, serta memiliki keinginan yang berkelanjutan untuk mengembangkan diri (Ziliwu dkk, 2023: 205). Dengan begitu, individu yang dapat menerima dirinya sendiri dan semua kenyataan dalam hidupnya, akan lebih mudah melepaskan perasaan negatif seperti rasa marah dan demdam yang dirasakannya.

Salah satu strategi untuk dapat melepaskan perasan-perasaan negatif yakni dengan melakukan pemaafan, dimana pemaafan merupakan proses melepaskan kemarahan, permusuhan, atau keinginan balas dendam, serta memilih untuk menumbuhkan belas kasih dan simpati terhadap orang-orang yang bersalah (Wade & Worthington, 2005). Dengan memaafkan, individu akan mencapai kesejahteraan psikologis sehingga kualitas hidup yang baik tetap terjaga meskipun individu tersebut berada dalam kondisi yang baik atau buruk (Raudatuzzalamah & Susanti, 2014). Seperti pada penelitian Bono, dkk (2008) yang menunjukkan bahwa individu mampu memperoleh kesejahteraan psikologis ketika individu tersebut mampu memaafkan pelaku. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Marrettih (2018: 48) menunjukkan bahwa pemaafan memiliki potensi besar dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan distress psikologi

Pemaafan telah banyak dibahas dalam hubungannya dengan kesejahteraan psikologis salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Juwita dan Kustanti (2018) yang menunjukkan hasil adanya hubungan positif signifikan. Tacasily dan Soetjiningsih (2021) juga melakukan penelitian dengan hasil adanya hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Ditahun yang sama Angela, dkk (2021) juga melakukan penelitian terhadap pemaafan dan kesejahteraan psikologis dan menghasilkan adanya hubungan positif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor dukungan sosial. Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa faktor penentu utama kesejahteraan psikologis pada remaja adalah kualitas hubungan di dalam keluarga, khususnya hubungan dengan orangtua (Rathi & Rastogi, 2007: 231). Corsini (dalam Suciani & Asmi Rozali, 2014: 44) menyebutkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola masalah yang dihadapi dapat meningkat jika individu tersebut memiliki kedekatan dengan keluarga atau teman. Remaja yang mengalami perundungan membutuhkan dukungan yang berasal dari lingkungan terdekat mereka. Rasa percaya, penerimaan dan perhatian yang didapat dari keluarga dapat meningkatkan kebahagiaan dalam diri remaja (Adicondro & Purnamasari, 2011: 24). Penelitian yang telah dilakukan oleh Faizah (2015) terhadap Mahasiswa Perantau di Yogyakarta menunjukkan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan penelitian Nugroho (2019) dan Kusnadi dkk., (2021) yang membuktikan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan paparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penting dilakukannya penelitian untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan pemaafan dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis khususnya pada remaja korban perundungan. Dengan adanya penelitian ini harapannya

dapat memberikan pemahaman mengenai kondisi kesejahteraan psikologis remaja korban perundungan sehingga dapat membantu menerima dan mengembangkan diri lebih optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti menetapkan rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan?
2. Adakah hubungan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan?
3. Adakah hubungan antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

- a. Untuk menguji secara empiris hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan
- b. Untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan
- c. Untuk menguji secara empiris hubungan antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam menambah literasi teoritis, mengembangkan pengetahuan dan wawasan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya mengenai kesejahteraan psikologis korban perundungan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi baru guna melengkapi data penelitian lain, sehingga dapat dijadikan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Korban Perundungan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu korban perundungan untuk menerima dan mengembangkan dirinya, mengatasi trauma dan emosi negatif yang dialami serta memahami bahwa mereka tidak sendiri sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

b. Bagi Orang tua

Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi orang tua dari korban perundungan mengenai kondisi psikologis dan emosional korban sehingga dapat membantu mereka dalam memberikan dukungan yang lebih baik kepada korban.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan untuk mempengaruhi kebijakan di tingkat sekolah, baik dalam hal pengawasan maupun penanganan kasus perundungan. Sekolah dapat mengadopsi kebijakan yang lebih ketat terhadap perundungan dan meningkatkan mekanisme pelaporan dan penanganan kasus perundungan yang terjadi serta diharapkan sekolah dapat lebih memperhatikan kondisi mental korban perundungan.

E. Keaslian Penelitian

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Sujatmi dan Qodariah (2022) dengan judul “Hubungan Pemaafan dengan *Psychological Well-being* pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan rendah antara pemaafan dan *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan wilayah Sumur Bandung dengan nilai korelasi yang dihasilkan sebesar 0.290 dan p-value (Sig.) = $0.01 < \alpha = 0.05$. Persamaan penelitian yang dilakukan Sujatmi dan Qodariah dengan penelitian ini yakni keduanya meneliti tentang pemaafan dan *psychological well-being*. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yakni terletak pada subjek yang dilakukan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan wilayah Sumur Bandung sedangkan penelitian

ini dilakukan pada remaja korban *bullying*. Perbedaan lainnya terletak pada variabel yang digunakan, penelitian tersebut hanya menggunakan satu variabel yakni pemaafan sedangkan peneliti menambahkan variabel dukungan keluarga sebagai variabel kedua.

Kedua, penelitian yang dilakukan Sari dan Agung (2015) dengan judul “Pemaafan dan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Siswa Korban *Bullying*” dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa korban *bullying*. Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi $r=-0,366$ dan $p=0,013$ ($p<0,05$). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara pemaafan dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa korban *bullying*. Penelitian ini mempunyai kesamaan pada variabel pemaafan dan menggunakan subjek korban *bullying*. Perbedaannya terdapat pada variabel yang diteliti yakni kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa korban *bullying* sedangkan penelitian ini akan meniliti *psychological well-being* korban *bullying*. Selain itu penelitian ini menambahkan variabel dukungan keluarga sebagai variabel kedua.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Hardjo dan Novita (2015) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-being* pada Remaja Korban *Sexual Abuse*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada remaja korban kekerasan seksual ($r_{xy}= 0,679$; $p < 0,050$). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian peneliti adalah subjek yang diteliti di mana penelitian tersebut menggunakan remaja korban *sexual abuse* sedangkan penelitian ini menggunakan subjek remaja korban *bullying*. Perbedaan lainnya terletak pada variabel yang digunakan, penelitian tersebut menggunakan dukungan sosial sedangkan penelitian ini menggunakan dukungan keluarga dan menambahkan satu variabel lainnya yakni variabel pemaafan.

Keempat, penelitian yang dilakukan Tacasily dan Soetjiningsih (2021) dengan judul “Hubungan Pemaafan dan *Psychological Well-being* pada

Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta". Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif sebesar 0.206 dan signifikansi sebesar 0.034 ($p<0.05$) yang berarti bahwa terdapat korelasi positif antara pemaafan dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Tacasily yakni keduanya meneliti mengenai pemaafan dan *psychological well-being*. Perbedaanya terletak pada variabel, di mana penelitian ini terdapat variabel lain yakni dukungan keluarga. Perbedaanya lainnya terletak pada subjek dalam penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja korban *bullying* sedangkan penelitian yang dilakukan Tacasily adalah Mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. selain itu, penelitian ini memiliki satu variabel tambahan yakni dukungan keluarga.

Kelima, penelitian yang telah dilakukan oleh Triana, Komariah dan Widianti (2021) dengan judul "Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat *Bullying*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden relatif memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah yaitu 59 orang (56%). Nilai mean tertinggi dimensi kesejahteraan psikologis remaja yang terlibat *bullying* SMP PGRI 1 Jatinangor adalah dimensi hubungan positif (22,10) dan dimensi pengembangan diri (12,10). Persamaan persamaan ini dengan penelitian Triana, dkk yakni pada subjek peneltian yakni remaja korban *bullying*, serta pada penggunaan variabel kesejahteraan psikologis. Adapun perbedaanya terletak pada pada variabel bebas, penelitian ini menambahkan variabel pemaafan dan dukungan keluarga untuk dijadikan sebagai variabel X.

Keenam, penelitian yang telah dilakukan Faizah (2021) dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Psychological Well-being* pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta". Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dan *psychological well-being*. Hasil dukungan sosial keluarga mahasiswa perantau di Yogyakarta memiliki kategori sedang (68.8%) dan *psychological well-being* memiliki kategori sedang (52.9%). Hasil analisis product moment memiliki

nilai $P = 0.000 < 0.05$ memiliki R squared sebesar 20,3%, yang berarti dukungan sosial keluarga mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 20,3%. Persamaan yang dimiliki antara penelitian ini dan penelitian Faizah yaitu keduanya meneliti mengenai dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis. Perbedaannya yaitu terletak pada subjek dalam penelitian. Subjek dalam penelitian Faizah menggunakan Mahasiswa perantau di Yogyakarta, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek remaja korban *bullying*. Perbedaan lain dalam penelitian ini juga terdapat variabel dukungan keluarga sebagai variabel tambahan.

Berdasarkan pemaparan mengenai penelitian-penelitian terdahulu di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa penelitian yang telah membahas mengenai variabel kesejahteraan psikologis dan pemaafan secara simultan. Meskipun demikian, pada penelitian ini terdapat satu variabel bebas yang telah peneliti pilih dan belum dibahas pada penelitian-penelitian terdahulu yang kaitannya dengan kesejahteraan psikologis dan pemaafan secara bersamaan. Adapun salah satu variabel tersebut yakni dukungan keluarga, alasan pemilihan variabel tersebut karena dukungan sosial khususnya keluarga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan kesejahteraan psikologis seseorang. Pada penelitian ini, remaja korban *bullying*/perundungan dipilih berdasarkan permasalahan yang kuat untuk mengetahui hubungan pemaafan dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis. Mengingat hal tersebut, penelitian ini dapat menjadi pembaharuan di mana terdapat tiga variabel yang belum pernah dipelajari secara simultan akan digabungkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Istilah kesejahteraan psikologis telah dikenal sejak jaman Yunani kuno dan dipopulerkan oleh Aristoteles dengan kata “*eudomonia*” yang merujuk pada kebaikan tertinggi dari individu yang sering diartikan sebagai *flourishing* atau *well-being* (kesejahteraan). Aristotles berpendapat bahwa kebaikan manusia tertinggi bukan hanya tentang kebahagiaan, perasaan senang, atau pemenuhan keinginan. Sebaliknya, hal itu melibatkan aktivitas jiwa yang selaras dengan kebijakan (Ryff & Singer, 2013: 99). Dalam Kamus Bahasa Indonesia, kata “kesejahteraan” mempunyai arti hal atau keadaan sejahtera; kemananan, keselamatan, ketentraman sedangkan kata “sejahtera” sendiri mempunyai arti aman, sentosa dan makmur; selamat (terlepas dari segala macam gangguan) (KBBI, 2024).

Kesejahteraan psikologis merupakan istilah untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*) (Ryff, 1989b: 1071). Menurut Burns (2016: 1) kesejahteraan psikologis mengacu pada tingkat fungsi positif antar dan dalam individu. Ini mencakup hubungan seseorang dengan orang lain dan sikap *self-referensi* yang mencakup rasa penguasaan dan pertumbuhan pribadi. Lebih lanjut Huppert (2009: 137), menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kehidupan yang berjalan dengan baik, ditandai dengan adanya kombinasi perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif.

Menurut Friedli (2009: 10), kesejahteraan psikologis merupakan keadaan di mana individu dapat memahami kemampuannya, dapat mengatasi stres di kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta memberikan kontribusi pada lingkungan sekitar.

Kesejahteraan psikologis bukan hanya tentang ketiadaan distres atau masalah mental, tetapi juga tentang memiliki penghargaan diri yang positif, penguasaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, rasa tujuan dan makna dalam hidup, serta perasaan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan (Ryff, 1995: 103).

Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi sejahtera individu dengan menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, menjadi individu yang mandiri, mampu mengatur dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya, serta menyadari akan potensi diri untuk terus berkembang.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff, (2013: 11) terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Aspek *self-acceptance* (penerimaan diri sendiri) mencakup kemampuan individu untuk menerima dan memiliki evaluasi positif terhadap diri sendiri secara menyeluruh. Ini melibatkan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan, baik fisik maupun psikologis, serta pengakuan terhadap berbagai aspek dari diri sendiri. *Self-acceptance* berkaitan dengan menerima dirinya sendiri dengan rasa puas (Reber & Reber, 2010: 870).

b. *Positive Relations With Others* (Hubungan Positif Dengan Orang Lain)

Aspek *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) mencakup kemampuan individu untuk membina hubungan yang hangat, saling mendukung, dan bermakna dengan orang lain dalam kehidupan mereka. Dalam konteks *positive relations with others*, individu menunjukkan kemampuan untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain, menunjukkan empati, kasih sayang. Hal ini melibatkan kemampuan untuk memberikan

dukungan sosial kepada orang lain dan menerima dukungan sosial dari orang lain (Ryff, 1995: 101).

c. *Autonomy* (Otonomi/Kemandirian)

Aspek *autonomy* (otonomi) mencakup kemampuan individu untuk mengambil keputusan sendiri, mengekspresikan diri secara independen, dan tidak tergantung pada otoritas eksternal dalam menentukan nilai-nilai, keyakinan, dan tindakan mereka. *Autonomy* melibatkan kemampuan untuk mengekspresikan diri secara autentik tanpa terpengaruh oleh tekanan sosial atau eksternal. *Autonomy* juga sering dikaitkan dengan kebebasan, tanggung jawab, dan kemampuan untuk membuat keputusan secara mandiri (Dworkin, 2015: 8).

d. *Purpose In Life* (Tujuan Hidup)

Aspek *purpose in life* (tujuan hidup) mencakup memiliki tujuan hidup yang jelas, merasa memiliki arah dan makna dalam hidup, serta memiliki perasaan bahwa aktivitas dan pengalaman hidup memiliki tujuan yang bermakna. Dalam konteks *purpose in life*, individu merasa terhubung dengan tujuan yang lebih besar daripada diri mereka sendiri, yang memberikan arah dan makna dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, seseorang yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat, dan rasa arah, yang semuanya berkontribusi pada perasaan bahwa hidup itu bermakna (Ryff & Singer, 1996: 15).

e. *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi)

Aspek *personal growth* (pertumbuhan pribadi) mencakup perasaan individu tentang perkembangan yang berkelanjutan, melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki rasa menyadari potensi diri, melihat perbaikan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu, serta mengalami perubahan yang mencerminkan pengetahuan diri dan efektivitas yang lebih baik. Dalam konteks *personal growth*,

individu menunjukkan kesadaran akan potensi yang dimilikinya, terbuka terhadap pengalaman baru dan mempunyai perasaan untuk terus berkembang (Ifdil dkk, 2020: 39).

f. *Environmental Mastery* (Penguasaan Terhadap Lingkungan)

Aspek *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) mencakup kemampuan individu untuk mengelola lingkungan fisik dan sosial mereka, menggunakan sumber daya yang tersedia secara efektif, dan mengubah atau menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka. Dalam konteks *environmental mastery*, individu menunjukkan kemampuan untuk mengatasi tantangan, mengelola stres, dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi lingkungan. Mereka mampu menggunakan keterampilan dan sumber daya yang dimiliki untuk mencapai tujuan, mengatasi hambatan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan pribadi (Ryff, 1989a: 43).

Selanjutnya Seligman (2011: 16) juga mengemukakan lima komponen kesejahteraan psikologis yang dikenal dengan PERMA. Model PERMA menekankan bahwa kesejahteraan tidak hanya tentang kebahagiaan atau emosi positif, tetapi juga melibatkan keterlibatan aktif dalam kehidupan, hubungan yang bermakna, pencarian makna, dan pencapaian pribadi. Berikut merupakan penjelasan setiap komponen PERMA:

a. *Positive Emotions* (Emosi Positif)

Merujuk pada pengalaman emosi positif seperti kebahagiaan, sukacita, dan kedamaian batin. Elemen ini menekankan pentingnya merasakan emosi positif dalam kehidupan sehari-hari (Seligman, 2011:16).

b. *Engagement* (Keterlibatan)

Merujuk pada pengalaman "flow" atau keadaan di mana seseorang sepenuhnya terlibat dalam aktivitas yang dilakukan, hingga melupakan waktu dan diri sendiri. Keterlibatan ini mengacu

pada koneksi psikologis yang mendalam terhadap suatu aktivitas, organisasi, atau tujuan tertentu. Ini berarti seseorang merasa tertarik, terlibat, dan terfokus sepenuhnya pada apa yang mereka lakukan (Khaw & Kern, 2014: 4).

c. *Positive Relationship* (Hubungan Positif)

Menyoroti pentingnya memiliki hubungan yang sehat dan bermakna dengan orang lain. Hubungan positif dapat memberikan dukungan emosional, sosial, dan psikologis yang penting untuk kesejahteraan (Seligman, 2011: 17).

d. *Meaning* (Makna)

Merujuk pada pemahaman individu tentang tujuan hidup, nilai-nilai yang dipegang teguh, dan makna yang ditemukan dalam aktivitas sehari-hari. Memiliki makna dalam hidup dapat memberikan motivasi dan arah yang jelas serta memberikan perasaan bahwa hidup seseorang penting (Butler & Kern, 2016: 3).

e. *Accomplishment* (Pencapaian)

Accomplishment merupakan upaya untuk mencapai tujuan tertentu melibatkan pengembangan keterampilan dan peningkatan efikasi dalam menyelesaikan tugas (Juwitaningrum & Wyandini, 2022: 16). *Accomplishment* menekankan pentingnya meraih tujuan, mencapai kesuksesan, dan merasakan rasa prestasi dalam berbagai aspek kehidupan. Pencapaian yang dirasakan dapat meningkatkan harga diri dan kepuasan pribadi (Seligman, 2011: 18).

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek di atas, penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989:1071) sebagai rujukan utama yang terdiri dari penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positif relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), serta pengembangan diri (*personal growth*).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1995: 100), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Beberapa faktor tersebut antara lain:

a. Faktor Demografis

1) Usia

Dalam penelitian yang dilakukan Ryff (1995: 108) diperoleh hasil bahwa beberapa aspek kesejahteraan, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi, meningkat dengan bertambahnya usia, terutama dari masa dewasa muda ke pertengahan hidup. Persepsi individu tentang dirinya berubah seiring berjalannya waktu, menjadi lebih terkait dengan dirinya sendiri perbedaan sementara seiring bertambahnya usia dan kurang terkait dengan perbandingan antarpribadi. Kaum muda, paruh baya, dan lanjut usia semuanya memiliki perspektif berbeda mengenai diri mereka sendiri, bergantung pada apakah mereka mengevaluasi atau menggambarkan masa kini, masa lalu, atau masa depan (Wells, 2010: 88).

2) Jenis kelamin

Ryff (1995: 101) melakukan penelitian mengenai perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Ditemukan bahwa perempuan dengan semua usia cenderung memiliki nilai yang lebih tinggi pada hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi daripada laki-laki. Perempuan lebih erat kaitannya dengan peristiwa-peristiwa dalam sistem sosial, sedangkan laki-laki lebih dipengaruhi oleh lingkungan profesionalnya (Wells, 2010: 89).

3) Status sosial ekonomi

Kesejahteraan psikologis dan tingkat sosial ekonomi memiliki hubungan yang kompleks dalam memengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Diener (dalam Wells, 2010: 91)

menyatakan bahwa situasi sosial ekonomi mencakup beberapa kondisi obyektif seperti akses terhadap perumahan, sistem perawatan kesehatan, pendidikan, pekerjaan dan kegiatan rekreasi.

Individu dengan tingkat sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik ke sumber daya dan layanan kesehatan mental, yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, stabilitas finansial dan keamanan ekonomi juga dapat memberikan perlindungan terhadap stres dan kecemasan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental. Di sisi lain, individu dengan tingkat sosial ekonomi yang rendah mungkin menghadapi tekanan finansial, ketidakpastian pekerjaan, dan akses terbatas ke layanan kesehatan mental, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Ketidaksetaraan sosial ekonomi juga dapat memicu ketegangan, perasaan tidak berdaya, dan ketidakadilan sosial yang dapat memengaruhi kondisi mental seseorang (Wells, 2010: 91).

4) Budaya

Pengaruh budaya terhadap ketercapaian kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari perbedaan antara budaya individualisme dan kolektivisme (Wells, 2010: 93). Hasil penelitian Ryff (1995: 102) menunjukkan budaya timur mempunyai skor lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, sedangkan budaya barat menunjukkan skor lebih tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Dengan begitu konsep dan penilaian kesejahteraan dapat bervariasi secara signifikan di antara budaya yang berbeda. Hal ini menunjukkan kompleksitas dalam memahami bagaimana nilai-nilai, norma, dan keyakinan budaya dapat memengaruhi persepsi dan pengalaman kesejahteraan psikologis individu.

b. Dukungan sosial

Faktor penting lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah pengaruh sosial lingkungan dan dukungan (Wells, 2010: 93). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Litwin (2006: 37) dimana kehadiran keluarga dan jaringan sosial terbukti berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kesejahteraan individu, khususnya terhadap lansia.

c. Religiusitas

Salah satu faktor kesejahteraan psikologis adalah dipengaruhi oleh tingkat pelaksanaan ritual keagamaan atau religiusitas, yang dapat diukur dari kualitas dan kuantitasnya (Fitriani, 2016: 60). Religiusitas menumbuhkan sikap rela menerima dan ikhlas terhadap apa yang terjadi di dalam diri dan kehidupannya yang berkorelasi dengan aspek penerimaan diri. Bastman (dalam Rahayu, 2009: 225) menyatakan bahwa yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung melihat setiap peristiwa dalam hidupnya secara positif, sehingga hidupnya menjadi lebih berarti dan terhindar dari stres serta depresi.

d. Kepribadian

Kepribadian mencakup pola pikir, perasaan, dan perilaku yang unik dan khas bagi setiap individu, yang terbentuk melalui interaksi antara aspek psikologis dan fisik dalam diri seseorang (VandenBos, 2015: 782). Wells (2010: 102) mengungkapkan bahwa faktor *neuroticisme* adalah prediktor kuat untuk afek negatif, sedangkan pengaruh positif diprediksi oleh dimensi *extroversion* dan *agreeableness*. Kepribadian tipe ekstraversi berdampak positif pada kesejahteraan psikologis dengan mendorong interaksi dan koneksi sosial, yang meningkatkan perasaan bahagia dan dukungan. Individu yang ekstrovert cenderung lebih aktif dalam kegiatan yang menyenangkan dan memiliki jaringan sosial yang luas, yang berkontribusi pada kepuasan hidup yang lebih besar. Kecenderungan mereka untuk aktif secara sosial dan mengekspresikan emosi

memungkinkan mereka mengatasi stres dan tantangan dengan lebih efektif, sehingga meningkatkan kesehatan psikologis secara keseluruhan (Kusprayogi dkk., 2023: 200).

Variabel kepribadian lainnya juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Orang yang ramah dan suka mendamaikan memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang antagonis dan mudah tersinggung. Orang yang bertanggung jawab dan teliti tampaknya lebih puas dibandingkan dengan orang yang tidak peduli (Wells, 2010: 103).

Selanjutnya, Huppert (2009: 144-147) menjelaskan faktor kesejahteraan psikologis sebagai berikut :

a. Faktor kepribadian

Kepribadian dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis melalui berbagai cara. Misalnya, faktor kepribadian seperti ekstroversion dan neurotisme telah terbukti memiliki hubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Orang yang memiliki tingkat ekstroversion yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mereka cenderung lebih sosial, optimis, dan mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar mereka. Di sisi lain, neurotisme yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis karena individu tersebut cenderung lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi (Huppert, 2009: 145).

b. Faktor demografis

Faktor demografis menurut Huppert (2009: 145), mengacu pada karakteristik seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan, dan status ekonomi yang menggambarkan suatu populasi atau kelompok individu. Penelitian menunjukkan bahwa *well-being* cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Perbedaan gender ada dalam gejala gangguan mental, dengan wanita sering mengalami tingkat yang lebih tinggi dari gangguan mental

umum seperti kecemasan dan depresi. Status perkawinan juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, dengan penelitian menunjukkan bahwa individu dalam hubungan yang stabil mungkin memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan yang lajang atau bercerai.

Faktor demografis penting lainnya yakni pendidikan, karena tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena akses yang lebih besar terhadap sumber daya dan peluang. Status ekonomi, termasuk pendapatan dan status sosial ekonomi, juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, dengan tingkat pendapatan dan status sosial ekonomi yang lebih tinggi sering dikaitkan dengan hasil kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Huppert, 2009: 146).

c. Faktor sosial ekonomi

Faktor sosial-ekonomi merujuk pada kondisi ekonomi dan sosial yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Pendapatan, status sosial, pendidikan, pekerjaan, dan akses terhadap sumber daya ekonomi adalah faktor utama dalam faktor sosioekonomi. Individu dengan pendapatan tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik ke layanan kesehatan dan pendidikan, yang mendukung kesejahteraan mental. Status sosial yang tinggi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, karena individu merasa dihormati dalam masyarakat. Pendidikan yang tinggi sering kali dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena membuka peluang kerja dan memberikan keterampilan untuk mengatasi tantangan hidup (Huppert, 2009: 147).

Berdasarkan pemaparan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor demografis (meliputi usia, jenis kelamin, gender, status sosial dan ekonomi), faktor kepribadian, faktor religiusitas dan faktor dukungan sosial.

4. Kesejahteraan Psikologis dalam Islam

Salah satu gambaran individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik yakni memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri. Dalam islam, Allah mengajarkan umatnya untuk memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri. Setiap individu harus merasa bebas dan mandiri, serta tidak boleh melihat dirinya dengan rasa hina, lemah, atau pesimis (Uyun, 2022: 17). Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat Al-Imran ayat 139

وَلَا تَهُنُوا وَلَا تَحْزُنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَمُ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

Artinya : “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”.

Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir ayat tersebut menjelaskan bahwa kita sebagai individu janganlah merasa lemah atas peristiwa yang telah terjadi atau yang telah di alami, percaya akan adanya kesudahan yang baik dan pertolongan bagi orang-orang yang beriman (Abdullah, 2003: 149). Sebagai seorang mukmin, kita tidak perlu berputus asa melainkan harus menguatkan jasmani dan mental (Shihab, 2012a: 227).

Dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis, ayat ini mengajarkan bahwa dengan iman yang kuat, seseorang dapat mengatasi berbagai tantangan hidup dengan lebih baik, menjaga kesehatan mental, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi kesulitan dengan begitu individu tersebut dapat senantiasa mempercayai kemampuan dirinya dalam mengambil suatu keputusan untuk menyelesaikan permasalahan (Putri, 2022: 29).

Adapun surat lain yang menjelaskan terkait kesejahteraan psikologis yakni surat Fusshilat ayat 30.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَنَزَّلَ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَا تَخَافُوا وَلَا تَحْزُنُوا
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya : “*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: ‘Tuhan kami ialah Allah’ kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: ‘Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu’*”.

Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah telah meneguhkan pendirian pada individu yang memurnikan amal dan perbuatannya sesuai dengan ajaran syariat semata karna Allah. Perintah untuk tidak merasa sedih akan perkara dunia yang akan ditinggalkan karena sesungguhnya Allah telah memberikan keamanan dari rasa takut dan memberikan jaminan surga atas orang-orang yang beriman (Abdullah, 2004b).

Ayat ini mengajarkan bahwa dengan keimanan yang kuat dan konsistensi dalam menjalankan ajaran agama, seseorang dapat mencapai ketenangan batin, mengelola emosi negatif, dan memiliki pandangan hidup yang lebih positif sebagaimana dalam teori Ellison mengenai gambaran adanya korelasi antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis (Trankle, 2006: 29).

B. Pemaafan

1. Pengertian Pemaafan

Menurut Worthingthon (2020: 11) pemaafan adalah suatu proses atau tindakan yang melibatkan perubahan positif dalam pikiran, emosi, motivasi, atau perilaku seseorang terhadap orang lain yang dianggap telah melakukan kesalahan atau melukai secara tidak adil. Pemaafan melibatkan kesediaan untuk melepaskan rasa sakit, kemarahan, atau dendam terhadap pelaku, serta memupuk sikap belas kasihan, kedermawanan, dan bahkan cinta terhadap orang tersebut.

Pemaafan dalam bahasa Indonesia berasal dari kata maaf dengan imbuhan “pe-an”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2024) kata pemaafan berarti proses, cara, perbuatan memaafkan; pengampunan sedangkan kata maaf sendiri mempunyai arti pembebasan seseorang dari

hukuman (tuntutan, denda, dsb) karena suatu kesalahan. *American Psychological Association*, mendefinisikan pemaafan sebagai kesengajaan untuk mengesampingkan perasaan dendam terhadap individu yang telah melakukan kesalahan, berlaku tidak adil atau menyakiti seseorang dengan cara tertentu (APA, 2024). Dalam konteks ini, definisi pemaafan dalam bahasa Indonesia cenderung berfokus pada aspek interpersonal atau sosial. Sementara itu, definisi pemaafan dalam bahasa Inggris lebih menekankan pada aspek intrapersonal dengan tujuan interpersonal.

Pemaafan dapat diartikan sebagai proses di mana seseorang mengubah respons negatif terhadap pelanggaran yang dirasakan, baik terhadap pelaku, pelanggaran itu sendiri, maupun konsekuensi dari pelanggaran tersebut, menjadi respons yang netral atau positif (Thompson dkk., 2005: 318). Pemaafan juga dapat diartikan sebagai perubahan dalam sikap motivasional seseorang terhadap pelaku, yang ditandai dengan berkurangnya perasaan negatif seperti penghindaran dan balas dendam, serta meningkatnya perasaan positif seperti kebaikan dan niat baik (McCullough dkk., 1997: 321).

Pada kesempatan lain, Enright (2012: 49) menjelaskan lebih lanjut bahwa pemaafan merupakan suatu proses yang dipilih secara bebas oleh individu, dan dengan sukarela mengurangi rasa dendam dan menawarkan kebaikan kepada orang yang telah menyakiti mereka. Proses ini melibatkan kerja keras dan kesediaan untuk memberikan kebaikan, meskipun ada rasa sakit yang dialami akibat tindakan orang lain. Adapun Hargrave dan Sells (1997: 43) mengartikan pemaafan sebagai upaya dalam memulihkan cinta dan kepercayaan pada hubungan sehingga para korban dan pelaku dapat mengakhiri hak destruktif dengan bertujuan untuk menyembuhkan dan memulihkan hubungan, bukan sekadar keadaan emosional pribadi. Hal ini menggarisbawahi pentingnya upaya bersama dalam mengatasi keluhan masa lalu dan menumbuhkan dinamika hubungan yang lebih positif.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pemaafan merupakan suatu proses atau tindakan melepaskan rasa sakit, kebencian, kemarahan, atau keinginan untuk membala dendam terhadap seseorang yang telah melakukan kesalahan atau menyakitinya. Pemaafan melibatkan perubahan positif dalam pikiran, emosi, dan motivasi seseorang terhadap pelaku yang bersalah dan melibatkan upaya untuk memulihkan hubungan yang rusak dengan penuh pengertian dan kebaikan hati.

2. Aspek-aspek Pemaafan

McCullough (dalam Lopez & Snyder, 2003: 303) mendefinisikan pemaafan sebagai proses perubahan dari tiga dorongan aspek dalam diri individu yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a. *Avoidance motivation*

Merupakan motivasi yang mendorong individu untuk menghindari situasi yang menimbulkan rasa sakit, ketidaknyamanan, atau ancaman. Dalam konteks pemaafan, motivasi untuk menjaga jarak atau memisahkan diri dari pelaku semakin menurun. Menggambarkan perubahan dalam motivasi seseorang yang sebelumnya mungkin merasa perlu untuk menjaga jarak atau memisahkan diri dari pelaku yang telah menyakiti mereka.

b. *Revenge motivation*

Merupakan berkurangnya dorongan untuk membala dendam dalam suatu hubungan, serta menghilangkan keinginan untuk membala orang yang telah menyakiti. Dalam hal ini menekankan bahwa pemaafan melibatkan transformasi dalam bagaimana seseorang merasa dan merespons orang yang telah berbuat salah kepada mereka. Alih-alih didorong oleh keinginan untuk membala dendam, individu menjadi semakin kurang termotivasi untuk membala (Meliana, 2018: 14).

c. *Benevolence motivation*

Merupakan proses transformasi di mana seseorang yang telah dirugikan mulai merasakan motivasi yang semakin kuat untuk

mendamaikan dan membangun hubungan positif dengan pelaku, meskipun orang tersebut telah menyakiti mereka. *Benevolence* ditandai dengan adanya dorongan untuk berbuat baik kepada seseorang yang telah menyakiti (Antika dkk., 2024: 152).

Selanjutnya, Enright (1996: 108) juga berpendapat mengenai triad pemaafan yang dapat membantu individu dalam proses pemaafan atau pemaafan dimana ketiga aspek ini tidak berdiri sendiri, tetapi saling mempengaruhi dan berinteraksi.

a. *Giving Forgiveness*

Ini adalah tindakan di mana seseorang yang merasa terluka atau tersakiti memilih untuk melepaskan rasa marah, dendam, atau keinginan untuk membalaas kepada orang yang telah melakukan kesalahan (Enright, 1996: 108). Proses ini melibatkan pengembangan sikap positif dan kasih sayang terhadap pelanggar, serta berusaha untuk memperbaiki hubungan yang rusak.

b. *Receiving Forgiveness*

Ini adalah proses di mana individu yang telah melakukan kesalahan berusaha untuk mendapatkan pengampunan dari orang yang mereka sakiti. Ini melibatkan pengakuan atas kesalahan yang telah dilakukan dan kesediaan untuk menerima tanggapan dari pihak yang terluka. Menerima pengampunan adalah langkah penting dalam memperbaiki hubungan dan menunjukkan rasa hormat terhadap moralitas pengampunan (Enright, 1996: 114).

c. *Self-Forgiveness*

Ini adalah proses di mana individu belajar untuk memaafkan diri mereka sendiri atas kesalahan yang telah dilakukan. Pengampunan diri melibatkan pengakuan atas kesalahan, pemahaman tentang dampaknya, dan melepaskan rasa bersalah atau penyesalan yang menghambat pertumbuhan pribadi. Ini penting untuk kesehatan mental dan emosional individu.

Berdasarkan pemaparan beberapa pendapat mengenai aspek-aspek pemaafan, penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh McCullough (dalam Lopez & Snyder, 2003) sebagai rujukan utama yang terdiri dari *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemaafan

Menurut McCullough dkk (1997: 322-323) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemaafan, diantaranya :

a. Empati

Tingkat empati yang dirasakan seseorang terhadap pelaku kesalahan dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk memaafkan. Ketika seseorang merasakan empati, mereka lebih cenderung untuk memahami perspektif pelaku dan, sebagai hasilnya, lebih mungkin untuk memaafkan.

b. Hubungan interpersonal

Kualitas hubungan antara individu yang terlibat juga mempengaruhi pemaafan. Hubungan yang lebih dekat dan positif cenderung memudahkan proses pemaafan dibandingkan dengan hubungan yang lebih lemah atau negatif.

c. Faktor situasi

Permintaan maaf dapat meningkatkan rasa empati dan memfasilitasi proses pemaafan, karena hal ini menunjukkan pengakuan atas kesalahan dan keinginan untuk memperbaiki hubungan.

d. Kepribadian

Karakteristik individu, seperti disposisi untuk memaafkan, dapat mempengaruhi seberapa mudah seseorang dapat memaafkan. Beberapa orang mungkin memiliki kecenderungan alami untuk lebih mudah memaafkan dibandingkan yang lain.

Lebih lanjut, Thoresen (2000) juga berpendapat mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemaafan yakni:

- a. Kesehatan fisik dan mental, yakni individu dengan kondisi kesehatan yang baik cenderung lebih mudah memaafkan karena memiliki energi emosional yang lebih besar untuk melakukannya.
- b. Dukungan sosial, meliputi dukungan dari teman, keluarga, maupun kelompok yang dapat membantu dalam proses pemaafan.
- c. Pengalaman masa lalu, merupakan pengalaman melalui proses pemaafan yang pernah terjadi di masa lampau sehingga dapat mempengaruhi kesiapan individu untuk melakukan hal yang sama di masa depan.

4. Pemaafan dalam Islam

Konsep pemaafan dalam perspektif islam telah banyak dibahas dalam Al-Quran yang mana diungkapkan dengan kata *al-afw* sebanyak 35 yang artinya memaafkan. Kata *shafu* sebanyak 8 kali yang artinya menjauhi dosa atau kesalahan serta kata *ghafara* sebanyak 234 kali yang artinya untuk menutupi, memaafkan dan mengampuni (Rye dkk., 2000: 21). Agama Islam mendorong pemeluknya untuk bersikap tawadhu (rendah hati) dalam hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Nabi Muhammad juga menjadi teladan dalam menunjukkan akhlak mulia ini, yang seharusnya dimiliki oleh setiap Muslim (Kusprayogi & Nashori, 2016: 17). Sebagaimana firman Allah dalam surat Asyy-Syura ayat 40 sebagai berikut:

وَجَزُوا سَيِّئَةً سَيِّئَةً مِّنْهَا فَمَنْ عَفَ وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Artinya : “*Balasan suatu keburukan adalah keburukan yang setimpal. Akan tetapi, siapa yang memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat), maka pahalanya dari Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang zalim*”.

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat tersebut menekankan pentingnya menegakkan keadilan dalam memberikan hukuman, namun juga mengajarkan bahwa memaafkan merupakan tindakan yang lebih utama dan akan mendapatkan balasan yang baik dari Allah (Abdullah, 2004a: 261). Allah telah mensyariat keadilan dalam memberikan hukuman

dengan adanya *qishash* (hukum pembalasan) dan anjuran untuk memaafkan.

Adapun ayat lain yang menganjurkan untuk melakukan pemaafan yakni pada QS An-nur ayat 22 yang berbunyi:

وَلَا يَأْتِي أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةُ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْفُرْبَى وَالْمَسْكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَيَعْفُوا وَلَيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَعْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ

Artinya : “*Janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan (rezeki) di antara kamu bersumpah (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kerabat-nya), orang-orang miskin, dan orang-orang yang berhijrah di jalan Allah. Hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak suka bahwa Allah mengampunimu? Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*”.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa Allah memerintahkan untuk memaafkan dan berlapang dada atas kesalahan ataupun perlakuan dalam bentuk gangguan yang dilakukan oleh orang lain (Abdullah, 2004a: 28). Ayat ini melarang untuk menolak memberikan bantuan dengan alasan bahwa yang bersangkutan pernah melakukan kesalahan terhadapnya atau karena ketersinggungan pribadi. Allah menganjurkan untuk berhati besar, serta terus membantu yang butuh dan memaafkan siapa yang pernah melukai hatinya dan berlapang dada sehingga membuka lembaran putih bersih yang baru (Shihab, 2012d: 310).

Berdasarkan kedua ayat tersebut menjelaskan bahwa pemaafan dapat ditunjukkan dengan kemampuan menahan amarah, memaafkan, dan berbuat baik kepada siapa pun sekalipun pernah melakukan kesalahan. Pemaafan merupakan sikap yang penting dimiliki sebagai bagian dari akhlak mulia yang diajarkan dalam islam (Khasan, 2017: 72). Dalam Al-Quran sendiri tidak ditemukannya ayat mengenai perintah meminta maaf melainkan terdapat banyak perintah atau permohonan untuk memberikan maaf (Shihab, 2012c: 311).

C. Dukungan Keluarga

1. Pengertian Dukungan Keluarga

Bastaman (2007: 22) menjelaskan dukungan sosial dengan adanya kehadiran seseorang yang secara pribadi mampu memberikan arahan, nasihat, motivasi, serta membantu mencari solusi ketika individu menghadapi masalah dan memberikan jalan keluar saat individu mengalami hambatan dalam mencapai tujuannya. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi seseorang dari orang lain atau kelompok. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi komunitas (Sarafino & Smith, 2011: 81).

Murdock (dalam Georgas dkk., 2006: 4) mendefinisikan keluarga sebagai kelompok sosial yang ditandai oleh tempat tinggal bersama, kerjasama ekonomi, dan reproduksi. Keluarga terdiri dari orang dewasa dari kedua jenis kelamin, di mana setidaknya dua di antaranya memiliki hubungan seksual yang disetujui secara sosial, serta satu atau lebih anak, baik biologis maupun diadopsi, dari orang dewasa yang tinggal bersama. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat. Walaupun kecil, keluarga memiliki dampak besar terhadap masyarakat karena di dalamnya terjadi pembentukan karakter, pola asuh, hubungan antar anggota keluarga, serta transfer norma-norma sosial dan agama, dan banyak aspek lainnya (Nugroho, 2023: 16). Menurut Friedman (2010: 12), dukungan keluarga adalah perilaku dan tindakan penerimaan dari anggota keluarga terhadap satu sama lain, termasuk memberikan dukungan emosional, informasional, penilaian, dan bantuan praktis.

Dukungan keluarga mencakup sikap, perilaku, dan penerimaan dari anggota keluarga terhadap individu lainnya (Rafika, 2022: 19). Menurut Siregar (2010: 44), dukungan keluarga adalah bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada individu yang memerlukan. Bantuan ini dapat berupa tindakan atau pertolongan, pemberian informasi, atau

dukungan materi yang membuat individu merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan. Dukungan keluarga (*family support*) adalah bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Sarafino & Smith, 2011). Fokus utama dari dukungan keluarga adalah intervensi dini untuk mempromosikan dan melindungi kesehatan, kesejahteraan, dan hak semua anak, remaja, dan keluarga mereka, dengan perhatian khusus kepada mereka yang rentan atau berisiko (Dolan dkk., 2006: 15).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas mengenai dukungan keluarga, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan keluarga merupakan bantuan yang diberikan dan diterima oleh anggota keluarga yang mencakup tindakan, perhatian, dan kasih sayang, serta bantuan baik secara materi maupun emosional.

2. Aspek-aspek Dukungan Keluarga

Menurut Sarafino dan Smith (2011: 81-82), aspek-aspek dukungan keluarga mencakup beberapa elemen penting yang berkontribusi pada kesejahteraan individu, terutama dalam menghadapi stres. Berikut adalah beberapa aspek dukungan keluarga:

a. *Emotional support*

Merupakan bentuk dukungan dengan memberikan kenyamanan dan rasa aman serta menciptakan rasa memiliki dan dicintai, mencakup empati, perhatian, kepedulian dan penghargaan positif kepada individu (Bukhori dkk., 2017: 319). Berfokus pada memberikan perasaan positif kepada individu yang sedang mengalami stres atau kesulitan dapat berupa apat berupa dukungan pemberian perhatian, kepedulian dan menjadi pendengar yang baik (Lusiyah, 2023: 49).

b. *Instrumental support*

Merupakan bentuk dukungan yang berfokus pada memberikan bantuan langsung dan praktis kepada individu yang sedang mengalami stres atau kesulitan. Bentuk dukungan ini dapat berupa

memberikan uang, membantu dengan pekerjaan rumah, atau menawarkan bantuan lain saat dibutuhkan (Hanapi & Agung, 2018: 40). Dukungan instrumental sangat penting dalam situasi stres, karena memberikan bantuan praktis yang dapat membantu individu mengatasi tantangan dan mengurangi beban yang mereka rasakan.

c. *Informational support*

Merupakan bentuk dukungan yang berfokus pada memberikan informasi, saran, dan umpan balik yang dapat membantu individu dalam menghadapi situasi sulit atau stres. Diharapkan informasi yang diberikan keluarga dapat digunakan oleh individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Febriati & Zakiyah, 2022: 29).

d. *Companionship support*

Merupakan dukungan yang berfokus pada kehadiran dan ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama individu. Dukungan kebersamaan sangat penting dalam membantu individu merasa lebih terhubung dan didukung, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan mental dan emosional mereka sehingga memberikan perasaan menjadi anggota dalam suatu kelompok dengan minat dan kegiatan sosial yang sama dengannya (Dewi dkk., 2023: 107).

Pendapat lain mengenai aspek-aspek dukungan keluarga dikemukakan oleh Sarason, dkk (1983: 129) yakni *perceived availability of social support* dan *satisfaction with social support*.

a. *Perceived Availability Of Social Support*

Merupakan aspek yang merujuk pada keyakinan individu tentang ketersediaan dan kualitas dukungan sosial yang mereka terima dari orang-orang di sekitar mereka. Hal ini berkaitan dengan keputusan individu untuk mencari dukungan dan pada akhirnya dengan pemberian dukungan oleh orang-orang yang tersedia dan mampu memberikan bantuan yang dibutuhkan (Barrera, 1986: 418).

b. *Satisfaction With Social Support*

Merupakan aspek yang menunjukkan sejauh mana individu merasa puas dengan kualitas dan kecukupan dukungan sosial yang mereka terima dari jaringan sosial mereka, yang berpengaruh pada kesejahteraan emosional dan mental mereka.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini menggunakan aspek Sarafino dan Smith (2011) sebagai rujukan utama yakni *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Menurut Freidman dkk (2010) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan keluarga, diantaranya :

a. Ukuran Keluarga

Merupakan jumlah besar atau kecil sebuah keluarga. Dalam hal dukungan keluarga, baik besar maupun kecil dapat mempengaruhi pengalaman perkembangan individu. Individu yang berasal dari keluarga kecil cenderung menerima lebih banyak perhatian dan kasih sayang dibandingkan dengan individu yang mempunyai keluarga besar.

b. Usia Orang Tua

Usia orang tua mempengaruhi dalam memahami dan mengenali kebutuhan anak. Orang tua atau ibu yang masih muda cenderung lebih fokus pada diri sendiri dan kurang peka terhadap kebutuhan anak, sementara ibu yang lebih tua lebih mampu merasakan dan memahami kebutuhan anak (Khasanah, 2002: 36).

c. Kelas Sosial Ekonomi Keluarga

Kelas sosial ekonomi dapat mempengaruhi tingkat dukungan sosial yang diterima individu. Individu dari latar belakang sosial ekonomi keluarga yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap sumber daya, jaringan sosial, dan dukungan

emosional dibandingkan dengan mereka yang berasal dari latar belakang ekonomi yang lebih rendah (Uchino, 19 : 71).

Dalam teori dukungan sosial menurut Hobfoll (1986: 110) terdapat faktor yang dapat mempengaruhi individu memberikan dukungan yakni:

- a. Empati, merupakan kemampuan untuk menempatkan diri dalam posisi orang lain sehingga dapat memahami secara intuitif perasaan mereka.
- b. Nilai dan Norma Sosial, hal ini berhubungan dengan kehidupan sosial untuk membatasi dan mengarahkan individu agar mereka dapat menghormati hak dan kewajiban mereka sebagai anggota masyarakat yang bertanggung jawab.
- c. Pertukaran Sosial, merupakan interaksi timbal balik dalam kehidupan sosial yang melibatkan manfaat, penghargaan, dan pengorbanan dari kedua belah pihak. Ini menunjukkan bahwa dalam interaksi sosial, dukungan diberikan karena adanya imbalan yang dirasakan oleh pemberi dan penerima.

4. Dukungan Keluarga dalam Islam

Dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial dapat berupa bentuk perhatian, bantuan, kasih sayang, dan penghargaan yang diberikan oleh satu individu kepada individu lainnya. Terdapat ayat dalam Al-Quran yang menjelaskan pentingnya dukungan keluarga yakni pada surat At-Thaha ayat 132 yang berbunyi:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا تَسْكُنْ رِزْقًا تَحْنُ نَرْزُقُكُ وَالْعَاقِبَةُ لِلْقَوْى

Artinya : “*Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa*”.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah menyerukan kepada setiap kepala keluarga untuk memerintahkan

keluarganya mendirikan sholat serta sabar dalam melaksanakannya dengan maksud menyelamatkan mereka dari ahzab Allah. Dengan mendirikan sholat dapat menyelamatkan dari ahzab allah dan mendatangkan rezeki dari arah yang tidak terduga (Abdullah, 2003b: 431). Adapun kesudahan yang baik di dunia maupun di akhirat diperuntukkan bagi orang-orang yang bertaqwa (Shihab, 2012b: 402). Dalam kaitannya dengan psikologi, ayat tersebut menunjukkan adanya dukungan spiritual dalam keluarga dengan saling mengingatkan dan mendukung dalam ibadah, sehingga keluarga dapat tumbuh dalam keimanan dan ketaqwaan.

Islam mengajarkan bahwa dukungan keluarga bukan hanya diberikan kepada anggota keluarga melainkan kepada seluruh umat muslim dengan peduli terhadap sesama, menyenangkan hati orang lain, membantu, dan saling mencintai (Inayah, 2022: 30). Sebagaimana firman Allah dalam Al-quran surat An-Nisa ayat 36 sebagai berikut:

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْأُلُوَّينَ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَمَّى وَالْمَسْكِينَ
وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَأْكَلْ
أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya : “*Dan sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekuatkan-Nya dengan sesuatu apa pun. Dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu miliki. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri”.*

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, ayat tersebut menjelaskan mengenai perintah Allah akan beribadah hanya kepada-Nya dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatupun makhluk ciptaan-Nya. Allah juga mewasiatkan untuk berbuat baik kepada orang tua (berkat mereka kita terlahir ke dunia), kerabat (baik laki-laki maupun perempuan),

tetangga dan anak yatim dan orang-orang miskin yakni orang yang tidak dapat mencukupi kebutuhan mereka (Abdullah, 2003a: 303).

Allah menganjurkan agar semua mendapat perlakuan baik. Ikut bergembira dengan kegembiraannya, menyampaikan belasungkawa karena kesedihannya, serta membantunya ketika mengalami kesulitan (Shihab, 2012a). Ayat ini menekankan poin penting mengenai berbuat baik sebagaimana bentuk dari dukungan yang bisa dilakukan sebagai individu kepada keluarga, kerabat, tetangga, dan orang-orang yang membutuhkan.

D. Hubungan antara Pemaafan dan Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi sejahtera individu dengan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mampu mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, mandiri, memiliki tujuan hidup, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal. Kesejahteraan psikologis yang baik terlihat dari optimalnya fungsi di semua aspek perkembangan psikologis, seperti memiliki perasaan dan emosi positif tentang diri sendiri, kemampuan menyelesaikan masalah, serta adanya hubungan sosial yang baik (Savitri & Listiyandini, 2017: 46). Sedangkan pemaafan merupakan proses atau tindakan melepaskan rasa sakit, kebencian, kemarahan, atau keinginan untuk membala dendam terhadap seseorang yang telah melakukan kesalahan. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut (Ryff, 2013: 11) yaitu *self acceptance, positive relation with other, autonomy, purpose in life, personal growth* dan *environmental mastery*. Sedangkan McCullough (dalam Lopez & Snyder, 2003) membagi aspek pemaafan menjadi tiga, yakni *avoidance motivation, revenge motivation* dan *benevolence motivation*.

Dalam penelitian Naiborhu dan Mailani (2018) ditemukan bahwa bahwa pemaafan merupakan salah satu kekuatan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik. Salah satu aspek dari kesejahteraan

psikologis yakni *autonomy* (kemandirian) berkaitan dengan aspek *avoidance motivation* dan *revenge motivation*. *Autonomy* adalah kemampuan untuk membuat keputusan sendiri dan bertindak sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi, tanpa dipengaruhi oleh tekanan eksternal. Aspek *avoidance motivation* dalam pemaafan merupakan motivasi yang mendorong individu menjaga jarak atau memisahkan diri dari pelaku semakin menurun. Jika individu memiliki *avoidance motivation* yang tinggi atau berperilaku selalu menghindari situasi yang menimbulkan rasa sakit atau ancaman, artinya individu tersebut merasa kurang otonom karena tindakan didorong oleh keinginan untuk menghindari hasil negatif daripada mengejar tujuan positif.

Begitupun berlaku pada aspek *revenge motivation*. Aspek *revenge motivation* dalam pemaafan ditujukkan semakin berkurangnya motivasi individu untuk membala dendam terhadap pelaku yang telah menyakiti. Individu yang memiliki tingkat kemandirian artinya terlepas dari tekanan eksternal yang dapat mempengaruhi keputusan mereka hal ini dikarenakan memiliki kontrol atas tindakan mereka dan yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi sulit. Individu dengan kemandirian yang tinggi biasanya lebih fokus pada pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan daripada membala dendam yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Seperti dalam penelitian yang dilakukan Astuti dan Maretih (2018) yang menyebutkan bahwa individu bisa memperoleh kesejahteraan psikologis tinggi saat individu tersebut dapat memaafkan pelaku.

Aspek *benevolence motivation* dari pemaafan juga berkaitan dengan aspek *positive relation with other* dari kesejahteraan psikologis. *Benevolence motivation* merupakan motivasi untuk menunjukkan kebaikan dan kasih sayang kepada orang yang telah melakukan kesalahan. *Benevolence motivation* mendorong individu untuk berbuat baik kepada orang lain dengan didasari oleh empati dan kebaikan meskipun orang tersebut telah berbuat tidak adil atau menyakiti, yang pada gilirannya dapat

memperkuat hubungan positif. *Positive relation with other* atau hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis yang melibatkan kemampuan untuk membangun dan menjaga hubungan yang mendukung dan harmonis yang mencakup rasa empati, kasih sayang, dan kepercayaan dalam interaksi interpersonal. Dengan demikian *benevolence motivation* dalam pemaafan dapat mengurangi konflik dan ketegangan serta meningkatkan empati dan kasih sayang terhadap orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian Diana, dkk (2023) yang menyebutkan pemaafan membantu individu mengurangi perasaan tidak nyaman seperti kebencian, kemarahan, dan rasa bersalah. . Selain itu individu dengan *benevolence motivation* cenderung merasa lebih terhubung dengan orang lain karena menekankan aspek positif dalam hubungan.

Terdapat beberapa faktor dalam kesejahteraan psikologis, salah satunya yakni dukungan sosial khususnya dukungan keluarga. Menurut Siregar (2010: 44) dukungan keluarga adalah bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada individu yang memerlukan. Bantuan ini dapat berupa tindakan atau pertolongan, pemberian informasi, atau dukungan materi yang membuat individu merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan. Aspek-aspek dukungan keluarga dari Sarafino dan Smith (2011) yakni *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*.

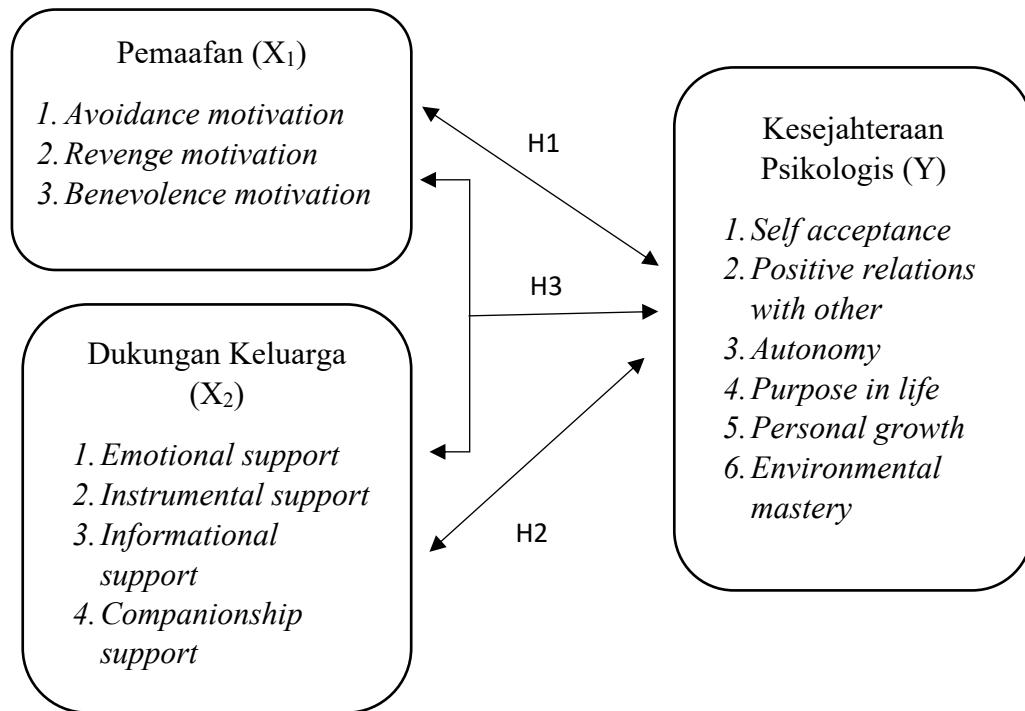
Beberapa aspek dukungan keluarga berpengaruh lebih langsung dengan aspek dari kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah aspek *emotional support* (dukungan emosional) dan *companionship support* (dukungan kebersamaan) dengan aspek *self acceptance* (penerimaan diri). *Emotional support* (dukungan emosional) merupakan bentuk dukungan dengan memberikan jaminan kenyamanan, mencakup empati, perhatian, kasih sayang, dan penghargaan positif terhadap individu. Dengan dukungan emosional yang diterima, individu dapat merasa dihargai dan dicintai sehingga memungkinkan untuk dapat melihat dirinya secara positif dan menerima kekurangan serta kelebihan mereka. Ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial yang kuat dan lingkungan yang mendukung,

maka peluangnya untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal akan semakin besar. Hal ini deiperkuat oleh penelitian Hardjo dan Novita (2015) dimana individu yang memiliki *social support* yang baik dan kondusif maka kemungkinan untuk mencapai kesejahteraan psikologis semakin tinggi.

Selanjutnya *companionship support* (dukungan kebersamaan) merupakan dukungan dengan berfokus pada kehadiran untuk menghabiskan waktu bersama. Dengan dukungan kebersamaan yang diterima, individu merasa diterima dan dihargai. Kedua aspek ini berkontribusi pada pengembangan penerimaan diri individu (*self acceptance*) dengan memberikan rasa aman, diterima dan dihargai, serta menciptakan lingkungan yang aman untuk dapat mengeksplorasi dan menerima diri sendiri. Hal ini didukung oleh penelitian Angela, dkk (2021: 65) yang menyatakan bahwa memaafkan orang lain mencerminkan penerimaan diri yang sehat, karena melalui proses memaafkan, seseorang menyadari bahwa dirinya maupun orang lain tidak luput dari kesalahan, serta memiliki komitmen untuk terus berkembang dan memperbaiki diri secara positif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pemaafan dan dukungan keluarga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Hal ini dapat terjadi karena aspek-aspek yang mendasari pemaafan dan dukungan keluarga memiliki dampak terhadap kesejahteraan psikologis. Aspek *emotional support* dan *benevolence motivation*, berkontribusi pada pembentukan hubungan yang positif dengan orang lain. *Emotional support* membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, sementara *benevolence motivation* mendorong tindakan positif yang memperkuat ikatan sosial. Oleh karena itu, kedua aspek ini membantu meningkatkan kualitas hubungan interpesonal yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Gambar 2. 1 Skema Kerangka Teori Hubungan antara Pemaafan dan Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis



E. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis dalam penenlitian ini adalah sebagai berikut:

H1 : Terdapat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis remaja korban perundungan

H2 : Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis remaja korban perundungan

H3 : Terdapat hubungan antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis remaja korban perundungan

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan melalui pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2018: 5) penelitian dengan metode kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada analisis data numerik yang diperoleh melalui prosedur pengukuran dan diolah menggunakan teknik analisis statistik. Adapun jenis penelitian yang digunakan yakni metode kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antar variabel (Rahman, 2016: 88). Melalui pendekatan korelasional, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis remaja korban perundungan.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut, sifat, atau nilai dari individu, objek, atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 38). Variabel penelitian terdapat berbagai jenis, diantaranya yakni variabel terikat dan variabel bebas.

a. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat/dependen adalah variabel penelitian yang diukur untuk menentukan sejauh mana pengaruh atau efek dari variabel lain (Azwar, 2018: 91). Variabel terikat dari penelitian ini yakni kesejahteraan psikologis.

b. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas/independen adalah variabel yang perubahannya mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain (Azwar, 2018: 92). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemaafan (X_1) dan dukungan keluarga (X_2).

2. Definisi Operasional

a. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi sejahtera individu dengan menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, menjadi individu yang mandiri, mampu mengatur dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya, serta menyadari akan potensi diri untuk terus berkembang. Variabel kesejahteraan psikologis dapat diukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis dari enam aspek menurut Ryff (2013) yaitu *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relation with other* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (kemandirian), *purpose in life* (tujuan hidup), *personal growth* (pertumbuhan pribadi) dan *environmental mastery* (penguasaan terhadap lingkungan). Adapun pengukuran dilakukan setelah mendapatkan skor dari skala yang telah diterima dan diisi oleh subjek. Skor skala yang diperoleh mencerminkan tingkat kesejahteraan psikologis, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh individu, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis.

b. Pemaafan

Pemaafan merupakan proses melepaskan rasa sakit, kebencian, kemarahan, atau keinginan untuk membalas dendam terhadap seseorang yang telah melakukan kesalahan atau menyakitinya. Terdapat beberapa aspek dari pemaafan yakni *avoidance motivation* (motivasi untuk menghindar), *revenge motivation* (motivasi untuk balas dendam), dan *benevolence motivation* (motivasi kebajikan). Pengukuran pemaafan dilakukan menggunakan skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18). Skor skala yang diperoleh mencerminkan tingkat tinggi rendahnya pemaafan, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat

pemaafan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh individu, maka tingkat pemaafan individu tersebut rendah.

c. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan bantuan yang diberikan dan diterima oleh anggota keluarga yang mencakup tindakan, perhatian, dan kasih sayang, serta bantuan baik secara materi maupun emosional. Aspek-aspek dari dukungan keluarga yaitu *emotional support* (dukungan emosional), *instrumental support* (dukungan instrumental), *informational support* (dukungan informasi), dan *companionship support* (dukungan kebersamaan). Adapun pengukuran dilakukan setelah mendapatkan skor dari skala yang telah diterima dan diisi oleh subjek. Skor skala yang diperoleh mencerminkan tingkat dukungan keluarga, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi/baik dukungan keluarga yang diperoleh individu. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh individu, maka semakin rendah pula dukungan keluarga.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini menggunakan platform media sosial sebagai lokasi penelitian dan sarana untuk mencari responden yang sesuai dengan kriteria dan kebutuhan penelitian. Media sosial dipilih karena individu yang menjadi korban perundungan seringkali berbagi pengalaman mereka secara anonim melalui unggahan tulisan. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mencari responden melalui media sosial seperti *X*, *Instagram* dan *WhatsApp*.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini membutuhkan waktu untuk dapat mengumpulkan semua data yang dibutuhkan yakni dimulai pada tanggal 3 Januari sampai dengan tanggal 21 Mei 2025.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Azwar (2018: 109) populasi dalam penelitian adalah kelompok subjek yang menjadi target penelitian, di mana hasil penelitian tersebut akan diterapkan atau digeneralisasikan untuk seluruh kelompok tersebut. Populasi dalam penelitian ini merupakan remaja korban perundungan dengan rentang usia 12-21 tahun dalam kurun waktu 3 tahun terakhir, dengan jumlah yang tidak dapat diketahui dengan pasti (*infinite population*).

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2013: 81). Penggunaan sampel dalam penelitian umumnya didasarkan pada pertimbangan efisiensi dan ketersediaan sumber daya. Tiga sumber daya utama dalam penelitian adalah energi, tenaga, dan waktu, yang sering kali terbatas. Jika seluruh populasi harus diteliti, kemungkinan besar peneliti tidak akan memiliki cukup waktu untuk mengumpulkan dan menganalisis data serta menghabiskan dana yang sangat besar (Azwar, 2018: 110).

Jumlah ukuran sampel memiliki tingkat kesalahan yang bervariasi. Semakin besar taraf kesalahan, maka jumlah sampel yang diperlukan menjadi lebih kecil. Sebaliknya, semakin kecil taraf kesalahan, maka semakin besar ukuran sampel yang dibutuhkan dalam penelitian (Sugiyono, 2013: 86). Oleh karena itu dalam penelitian ini, ditentukan jumlah sampel berdasarkan tabel perhitungan dari Issac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan sebesar 10%.

N : ∞ (tak terhingga)

10% : 272 orang

Tabel 3. 1 Penentuan jumlah sampel Isaac dan Michael untuk tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Berdasarkan penentuan populasi menggunakan rumus tersebut maka jumlah responden dalam penelitian ini adalah 272 remaja korban perundungan di Indonesia.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling digunakan dalam melakukan penentuan sampel dalam penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *non probability sampling*, teknik ini merupakan metode pengambilan sampel di mana setiap elemen atau anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2013: 84). Lebih lanjut teknik ini dilakukan dengan cara *purposive sampling*, yaitu dengan memilih kelompok populasi berdasarkan berdasarkan pertimbangan tertentu seperti karakteristik atau kriteria tertentu yang relevan dengan tema penelitian. Dengan demikian karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah:

- a. Jenis kelamin laki-laki atau perempuan berusia 12-21 tahun
- b. Pernah menerima perundungan yang dilakukan oleh teman sebaya, tetangga, anggota keluarga, guru atau staf sekolah
- c. Pernah atau sedang menjadi korban perundungan/*bullying* secara fisik atau verbal dalam kurun waktu tiga tahun terakhir
 - Contoh *bullying* fisik: Memukul, menendang, menampar, meludahi, merusak barang-barang milik korban
 - Contoh *bullying* verbal: Menghina, mengejek, mengancam atau menakuti, menyebarkan rumor atau fitnah, mengkritik secara berlebihan atau merendahkan, mempermalukan di depan umum

E. Teknik Dan Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini yakni menggunakan instrumen skala yang akan disebar dalam bentuk *google formulir*. Pada umumnya dalam penelitian kuantitatif, peneliti menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data. Instrumen ini berfungsi untuk mengukur nilai dari variabel yang sedang diteliti (Sugiyono, 2013: 92). Jumlah instrumen yang digunakan dalam penelitian akan bergantung pada jumlah variabel yang diteliti, dengan demikian terdapat 3 instrumen yang akan digunakan, yakni skala kesejahteraan psikologis, skala pemaafan, dan skala dukungan keluarga.

Menurut Azwar (2018: 137-139) suatu skala berisi aitem-aitem yang mendukung atau memihak pada objek sikap/variabel yang diukur (*favorable*) dan aitem-aitem yang tidak mendukung objek sikap/variabel yang diukur atau berlawanan (*unfavorable*). Setiap item memiliki empat pilihan jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Respon positif terhadap aitem *favorable* diberi nilai tinggi, yaitu 4 untuk Sangat Sesuai (SS) dan 3 untuk Sesuai (S), 2 untuk Tidak Sesuai (TS) dan 1 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebaliknya, respon positif terhadap aitem *unfavorable* diberi nilai rendah, yaitu 1 untuk Sangat Sesuai (SS) dan 2 untuk Sesuai (S), sementara respon negatif diberi nilai tinggi, yaitu 3 untuk Tidak Sesuai (TS) dan 4 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. 2 Nilai Responden pada Aitem *Favorable* dan *Unfavorable*

Kategori	Nilai	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

1. Skala Kesejahteraan psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff (2013). Adapun aspek tersebut yakni *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relation with other* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi/kemandirian), *purpose in life* (tujuan hidup), *personal growth* (pertumbuhan pribadi) dan *environmental mastery* (penguasaan terhadap lingkungan). Berikut *blueprint* skala kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 34 aitem dengan 17 aitem *favorable* dan 17 aitem *unfavorable*.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah	
		F (+)	UF (-)		
1.	<i>Self acceptance</i> (penerimaan diri)	Menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri	1, 2	5,6	
		Rasa puas terhadap diri sendiri	4	3	
2.	<i>Positive relation with other</i> (hubungan positif dengan orang lain)	Hubungan yang hangat dan akrab	7	10, 11	
		Kemampuan untuk empati dan peduli	9	8	
3.	<i>Autonomy</i> (kemandirian)	Pengambilan keputusan independen	12	17	
		Mempunyai kendali atas hidup sendiri	15, 16	13, 14	
4.	<i>Purpose in life</i> (tujuan hidup)	Memiliki sasaran dan tujuan yang jelas	18, 19	24, 25	
		Rasa bermakna dalam hidup	22, 23	20, 21	
5.	<i>Personal growth</i> (pertumbuhan pribadi)	Keinginan untuk belajar dan berkembang	26	30	
		Menerima tantangan sebagai peluang	29	27, 28	
6.	<i>Environmental mastery</i> (penguasaan terhadap lingkungan)	Kemampuan mengelola lingkungan dengan efektif	31, 32	34	
		Perasaan mampu mengendalikan kehidupan	33	-	
Total			17	17	
				34	

2. Skala Pemaafan

Adapun dalam melakukan pengukuran, peneliti menggunakan skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18) yang dikembangkan oleh McCullough, dkk (2006) dan telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Amajida, dkk (2023) dengan nilai reliabilitas yang tergolong tinggi yakni 0,921. Dalam penggunaan skala TRIM-18 yang telah dikembangkan oleh Amajida, dkk, peneliti mengadopsi secara utuh tanpa melakukan modifikasi terhadap aitem maupun struktur skala. Serta peneliti telah melakukan proses komunikasi dan telah mendapatkan izin untuk menggunakan skala tersebut dalam penelitian ini.

Pada berbagai penelitian lain, skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18) menunjukkan nilai reliabilitas yang baik, seperti pada penelitian Purba dan Kusumawati (2019: 334) didapati nilai koefisien *alpha cornbach* 0,891, penelitian Rieneke dan Setianingrum (2018: 24) juga menunjukkan nilai koefisien *alpha cronbach* 0,891. Serta pada penelitian (Lestari & Agung, 2016) dengan nilai koefisien *alpha cronbach* 0,918. Adapun aspek-aspek dari pemaafan yakni *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*.

Skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18) berisikan 13 aitem pernyataan, sebanyak 10 aitem *unfavorable* dan 3 aitem *favorable* dengan opsi jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), Sangat Setuju (SS) yang memiliki rentang nilai 1 sampai 5.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM-18)

No	Aspek	Butir aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Avoidance motivation</i>		2, 5, 7, 8,12	5
2.	<i>Revenge motivation</i>		1, 3, 6, 10, 13	5
3.	<i>Benevolence motivation</i>	4,9, 11		3
Total		3	10	13

3. Skala Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) yaitu *emotional support* (dukungan emosional), *instrumental support* (dukungan instrumental), *informational support* (dukungan informasi), dan *companionship support* (dukungan kebersamaan). Berikut rancangan skala pemaafan yang berisi 28 aitem dengan 15 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*.

Tabel 3. 5 Blueprint Skala Dukungan Keluarga

No	Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
1.	<i>Emotional support</i> (dukungan emosional)	Empati dan perhatian	1, 4	9, 25	8
		Kasih sayang	5, 12	2, 23	
2.	<i>Instrumental support</i> (dukungan instrumental)	Bantuan dalam aktivitas sehari-hari	11	15	5
		Penyediaan fasilitas yang dibutuhkan	3, 10	21	
3.	<i>Informational support</i> (dukungan informasi)	Pemberian nasihat dan saran	24, 27	22	7
		Pemberian pemahaman dan petunjuk	6, 13	17, 26	
4.	<i>Companionship support</i> (dukungan kebersamaan)	Kehadiran fisik	7, 20	14, 19	8
		Kegiatan bersama	16, 28	8, 18	
Total			15	13	28

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merujuk pada sejauh mana alat ukur dapat secara akurat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur (Periantalo, 2015: 17). Validitas adalah syarat utama bagi alat ukur yang baik, jika suatu alat ukur

memiliki validitas yang tinggi, maka hasil pengukurannya dapat dipercaya dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Pada penelitian ini digunakan validitas isi sebagai alat pengujian aitem skala. Validitas isi mengacu pada isi dari alat ukur, baik berupa aitem-aitem maupun penampilan alat ukur. Instrumen penelitian dianggap valid jika mencakup semua aspek dari variabel yang dinilai oleh *expert judgement/ahli* yang mana dalam hal ini adalah dosen pembimbing (Azwar, 2018: 42).

2. Daya Beda Aitem

Sebuah aitem dianggap baik untuk digunakan dalam skala penelitian jika memiliki daya beda aitem atau yang disebut *corrected item-total correlation* antara 0,30 hingga 1,00. Semakin tinggi nilai daya beda aitem mendekati 1,00 maka semakin baik kualitas aitem tersebut. Jika nilai indeks daya beda aitem tidak sesuai dengan jumlah aitem yang diperlukan dalam penelitian, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan nilai indeks daya beda aitem tersebut. Dengan demikian, jumlah item yang dibutuhkan dalam skala penelitian dapat terpenuhi (Azwar, 1994: 29). Berdasarkan penjelasan tersebut aitem yang valid harus memiliki skor *corrected item-total correlation* $\geq 0,30$.

3. Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang ketika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama pula/konsisten (Sugiyono, 2013: 121). Reliabilitas mengacu pada konsistensi, akurasi atau ketepatan, serta stabilitas dari hasil penelitian (Reynolds & Livingston, 2014: 116). Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur menggunakan pendekatan konsistensi internal, yaitu dengan menguji skala pengukuran pada sampel uji satu kali dan menganalisisnya menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan bantuan *software SPSS 26.0*.

Tingkat kepercayaan suatu alat ukur penelitian sangat dipengaruhi oleh ketepatan dan keakuratan data yang dikumpulkan (Azwar, 2018: 148). Nilai koefesien reliabilitas berada pada angka 0 sampai dengan 1.

Artinya semakin mendekati angka 1 maka nilai koefisien reliabilitasnya semakin tinggi dan dianggap baik atau memuaskan. Variabel dianggap reliabel jika memiliki nilai *Alpha Cronbach* lebih dari 0,60. Berikut kriteria dalam menentukan batas koefisien reliabilitas menurut Sujarweni (2014: 193) :

- 1) Apabila nilai koefisien reliabilitas $<0,60$ maka alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang buruk.
- 2) Apabila nilai koefisien reliabilitas $0,60 – 0,85$ maka alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang dapat diterima.
- 3) Apabila nilai koefisien reliabilitas $>0,85$ maka alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Dengan demikian, nilai koefisien reliabilitas alat ukur yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah $\geq 0,60$ sebagai acuan alat ukur.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data dapat diklasifikasikan sebagai penelitian yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak, peneliti menggunakan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi variabel $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi variabel $<0,05$, maka data dianggap tidak berdistribusi normal (Ningsih & Dukalang, 2019: 43).

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menentukan apakah hubungan antar variabel dependen (Y) dan independen (X) memiliki hubungan linier atau tidak. Peneliti menerapkan uji linearitas dengan ketentuan bahwa jika hasil uji signifikansi pada baris *deviation from linearity* menunjukkan $>0,05$ maka hubungan dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $<0,05$, maka hubungan antara variabel dianggap tidak linear (Muhson, 2015: 38).

3. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah asumsi sementara tentang masalah penelitian, yang umumnya berkaitan dengan hubungan antara dua atau lebih variabel (Rahman, 2016: 34). Mengujikan hipotesis artinya melakukan proses menarik kesimpulan berdasarkan data yang diberikan. Penelitian ini menggunakan analisis *Pearson Product Moment Correlation* (korelasi *product moment*) dan *Multiple Product Moment Correlation* (korelasi berganda).

Untuk menguji hipotesis pertama (H_1) dan hipotesis kedua (H_2), peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Teknik ini digunakan untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel (Damanik dkk., 2022: 1134). Dalam pengujian hipotesis menggunakan korelasi *product moment*, jika nilai signifikansi $>0,05$, maka hipotesis ditolak. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $<0,05$, maka hipotesis dinyatakan diterima.

Selanjutnya, untuk menguji hipotesis ketiga (H_3) peneliti menggunakan teknik analisis korelasi berganda untuk menguji hubungan simultan antara dua atau lebih variabel independen dengan satu variabel dependen (Budiwanto, 2017: 76). Metode ini membantu dalam memahami sejauh mana variabel-variabel independen tersebut secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen. Adapun hal ini terlihat jika nilai signifikansi $<0,05$, maka hipotesis dinyatakan diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $>0,05$, maka hipotesis ditolak.

H. Hasil Uji Alat Ukur

1. Uji Validitas

Uji coba alat ukur penelitian yang berupa skala dilakukan pada tanggal 17-22 November 2024. Total keseluruhan aitem dalam skala berjumlah 98, diantaranya skala kesejahteraan psikologis, skala pemaafan, dan skala dukungan keluarga. Responden dalam uji coba skala sebanyak 30 responden dari remaja korban perundungan/*bullying* dalam kurun waktu tiga tahun

terakhir, dengan rentang usia 12-21 tahun. Berikut merupakan hasil uji coba dari masing-masing skala.

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Dalam penelitian ini skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam uji coba berjumlah 48 aitem. Berdasarkan uji SPSS 26.0 dengan menilik nilai *corrected item-total correlation* diperoleh hasil total aitem valid 34 dan tidak valid 14. Berikut merupakan *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 6 Blueprint Uji Coba Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		F (+)	UF (-)	
1.	<i>Self acceptance</i> (penerimaan diri)	Menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri	1, 2	8
		Rasa puas terhadap diri sendiri	5*, 6	3, 4*
2.	<i>Positive relation with other</i> (hubungan positif dengan orang lain)	Hubungan yang hangat dan akrab	9, 10*	15, 16
		Kemampuan untuk empati dan peduli	13, 14*	11, 12*
3.	<i>Autonomy</i> (kemandirian)	Pengambilan keputusan independen	17, 18*	23, 24*
		Mempunyai kendali atas hidup sendiri	21, 22	19, 20
4.	<i>Purpose in life</i> (tujuan hidup)	Memiliki sasaran dan tujuan yang jelas	25, 26	31, 32
		Rasa bermakna dalam hidup	29, 30	27, 28
5.	<i>Personal growth</i> (pertumbuhan pribadi)	Keinginan untuk belajar dan berkembang	33*, 34	39*, 40
		Menerima tantangan sebagai peluang	37, 38*	35, 36
6.	<i>Environmental mastery</i> (penguasaan	Kemampuan mengelola lingkungan dengan efektif	41, 42	47, 48*

	terhadap lingkungan)	Perasaan mampu mengendalikan kehidupan	45*, 46	43*, 44*	
Total			24	24	48

*) : Aitem tidak valid

Tabel 3. 7 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah	
		F (+)	UF (-)		
1.	<i>Self acceptance</i> (penerimaan diri)	Menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri	1, 2 7 (5), 8 (6)	6	
		Rasa puas terhadap diri sendiri	5*, 6 (4) 3, 4*		
2.	<i>Positive relation with other</i> (hubungan positif dengan orang lain)	Hubungan yang hangat dan akrab	9 (7), 10* 15 (10), 16 (11)	5	
		Kemampuan untuk empati dan peduli	13 (9), 14* 11 (8), 12*		
3.	<i>Autonomy</i> (kemandirian)	Pengambilan keputusan independen	17 (12), 18* 23 (17), 24*	6	
		Mempunyai kendali atas hidup sendiri	21 (15), 22 (16) 19 (13), 20 (14)		
4.	<i>Purpose in life</i> (tujuan hidup)	Memiliki sasaran dan tujuan yang jelas	25 (18), 26 (19) 31 (24), 32 (25)	8	
		Rasa bermakna dalam hidup	29 (22), 30 (23) 27 (20), 28 (21)		
5.	<i>Personal growth</i> (pertumbuhan pribadi)	Keinginan untuk belajar dan berkembang	33*, 34 (26) 39*, 40 (30)	5	
		Menerima tantangan sebagai peluang	37 (29), 38* 35 (27), 36 (28)		
6.	<i>Environmental mastery</i> (penguasaan terhadap lingkungan)	Kemampuan mengelola lingkungan dengan efektif	41 (31), 42 (32) 47 (34), 48*	4	
		Perasaan mampu mengendalikan kehidupan	45*, 46 (33) 43*, 44*		
Total			17	17	
				34	

*) : Aitem tidak valid

() : Nomor aitem baru

b. Skala Pemaafan

Skala yang digunakan untuk mengukur pemaafan, yaitu *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18) yang terdiri dari 18 aitem. Berdasarkan uji SPSS 26.0 dengan menilik nilai *corrected item-total correlation* diperoleh hasil total aitem valid 13 dan tidak valid 5. Adapun aitem yang gugur ditunjukkan pada nomor 3, 5, 8, 16, dan 18 dikarenakan nilai *corrected item-total correlation* <0,30. Berikut merupakan hasil uji coba skala TRIM-18 dan *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 8 Blueprint Uji Coba Skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18)

No	Aspek	Butir aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Avoidance motivation</i>		2, 5* , 7, 10, 11, 15, 18*	7
2.	<i>Revenge motivation</i>		1, 4, 9, 13, 17	5
3.	<i>Benevolence motivation</i>	3* , 6, 8* , 12, 14, 16*		6
Total		6	12	18

*) : Aitem tidak valid

Tabel 3. 9 Blueprint Skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18)

No	Aspek	Butir aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Avoidance motivation</i>		2, 5* , 7 (5), 10 (7), 11 (8), 15 (12), 18*	5
2.	<i>Revenge motivation</i>		1, 4 (3), 9 (6), 13 (10), 17 (13)	5
3.	<i>Benevolence motivation</i>	3* , 6 (4), 8* , 12 (9), 14 (11), 16*		3
Total		3	10	13

*) : Aitem tidak valid

() : Nomor aitem baru

c. Skala Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga yang digunakan dalam uji coba memiliki aitem sebanyak 32 aitem. Berdasarkan uji SPSS 26.0 dengan menilik nilai *corrected item-total correlation* diperoleh hasil total aitem valid 28 dan tidak valid 4. Adapun aitem yang gugur ditunjukkan pada nomor 3, 5, 8, dan 13 dikarenakan nilai *corrected item-total correlation* $<0,30$. Berikut merupakan hasil uji coba skala dukungan keluarga dan *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian

Tabel 3. 10 Blueprint Uji Coba Skala Dukungan Keluarga

No	Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
1.	<i>Emotional support</i> (dukungan emosional)	Empati dan perhatian	1, 6	12, 29	8
		Kasih sayang	7, 16	2, 27	
2.	<i>Intrumental support</i> (dukungan instrumental)	Bantuan dalam aktivitas sehari-hari	3*, 15	13*, 19	8
		Penyediaan fasilitas yang dibutuhkan	4, 14	8*, 25	
3.	<i>Informational support</i> (dukungan informasi)	Pemberian nasihat dan saran	28, 31	5*, 26	8
		Pemberian pemahaman dan petunjuk	9, 17	21, 30	
4.	<i>Companionship support</i> (dukungan kebersamaan)	Kehadiran fisik	10, 24	18, 23	8
		Kegiatan bersama	20, 32	11, 22	
Total			16	16	32

*) : Aitem tidak valid

Tabel 3. 11 Blueprint Skala Dukungan Keluarga

No	Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
1.	<i>Emotional support</i> (dukungan emosional)	Empati dan perhatian	1, 6 (4)	12 (9), 29 (25)	8
		Kasih sayang	7 (5), 16 (12)	2, 27 (23)	

2.	<i>Instrumental support</i> (dukungan instrumental)	Bantuan dalam aktivitas sehari-hari	3*, 15 (11)	13*, 19 (15)	5
		Penyediaan fasilitas yang dibutuhkan	4 (3), 14 (10)	8*, 25 (21)	
3.	<i>Informational support</i> (dukungan informasi)	Pemberian nasihat dan saran	28 (24), 31 (27)	5*, 26 (22)	7
		Pemberian pemahaman dan petunjuk	9 (6), 17 (13)	21 (17), 30 (26)	
4.	<i>Companionship support</i> (dukungan kebersamaan)	Kehadiran fisik	10(7), 24 (20)	18 (14), 23 (19)	8
		Kegiatan bersama	20 (16), 32 (28)	11(8), 22 (18)	
Total			15	13	28

)* : Aitem tidak valid

() : Nomor aitem baru

2. Uji Reliabilitas

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Tabel 3. 12 Hasil Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.910	34

b. Skala Pemaafan

Tabel 3. 13 Hasil Reliabilitas Skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.885	13

c. Skala Dukungan Keluarga

Tabel 3. 14 Hasil Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.948	28

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, kriteria subjek yang digunakan yakni individu yang pernah mengalami perundungan (*bullying*).

Adapun jumlah responden sebanyak 272 dengan rincian sebagai berikut:

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

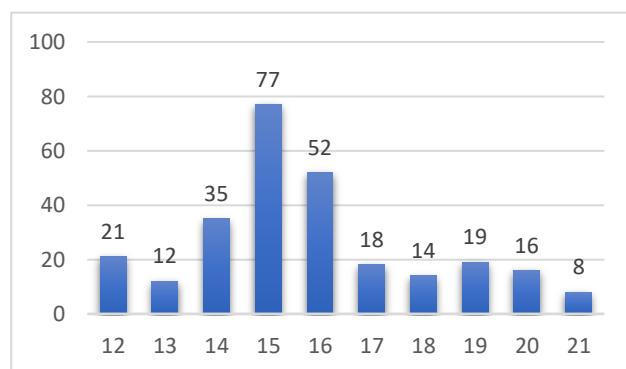
Diagram 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui penyebaran data berdasarkan jenis kelamin penelitian ini terdapat 272 responden dengan persentase sebanyak 45,6% atau 124 remaja yang pernah mengalami perundungan (*bullying*) berjenis kelamin laki-laki. Kemudian sebanyak 54,4% atau 148 remaja lainnya berjenis kelamin perempuan.

b. Berdasarkan Usia

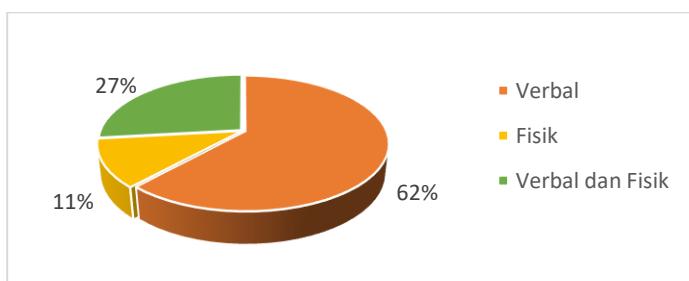
Diagram 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia



Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui penyebaran data dari 272 subjek berdasarkan usia dengan rentang usia 12-21 tahun, persentase terbanyak individu yang pernah mengalami perundungan pada usia 15 tahun yakni 28% atau 77 orang. Kemudian, diikuti individu dengan usia 16 tahun dengan persentase 19,1% atau 52 orang, usia 14 tahun sebanyak 12,9% atau 36 orang, usia 12 tahun sebanyak 7,7% atau 21 orang, usia 19 tahun sebanyak 7% atau 19 orang, usia 17 tahun sebanyak 6,6% atau 18 orang, usia 20 tahun sebanyak 5,9% atau 16 orang, usia 18 tahun sebanyak 5,1% atau 14 orang, usia 13 tahun sebanyak 4,4% atau 12 orang dan persentase terkecil pada usia 21 tahun yakni 2,9% atau 8 orang.

c. Berdasarkan Jenis Perundungan

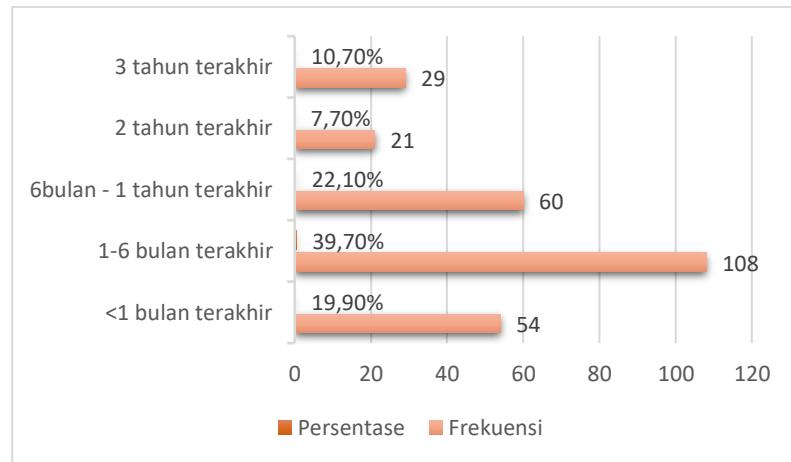
Diagram 4.3 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Perundungan



Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui penyebaran data berdasarkan jenis perundungan (*bullying*) yang diterima individu pada penelitian ini terbanyak diperoleh secara verbal dengan persentase sebesar 61,8% atau 168 orang. Kemudian, sebanyak 11,4% atau 31 orang mendapatkan *bullying* secara fisik, serta sebanyak 26,8% atau 73 orang mengalami keduanya yakni *bullying* secara verbal dan fisik.

d. Berdasarkan Waktu Perundungan

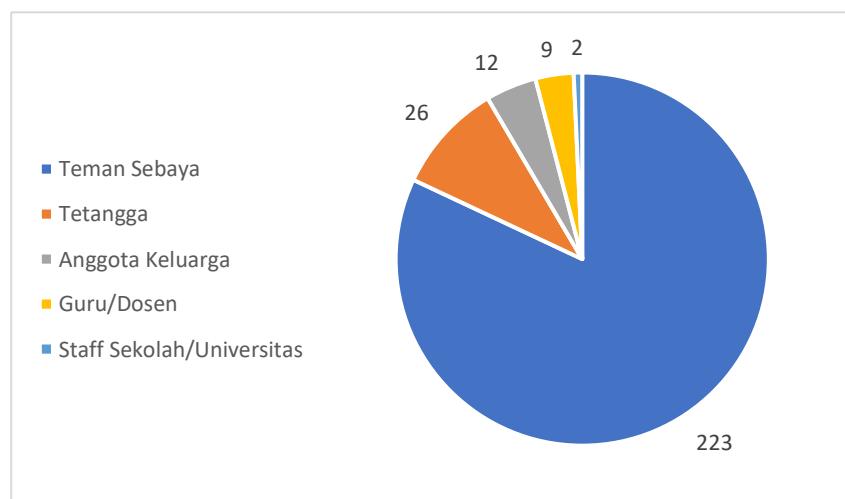
Diagram 4. 4 Distribusi Subjek Berdasarkan waktu Perundungan



Berdasarkan diagram 4.4 dapat diketahui penyebaran data berdasarkan waktu terakhir kali subjek mengalami perundungan (*bullying*) dari 272 subjek, sebanyak 54 orang atau 19,9% mengalami perundungan dalam waktu kurang dari 1 bulan terakhir. Kemudian, sebanyak 108 orang atau 39,7% mendapatkan perundungan 1-6 bulan terakhir, lalu sebanyak 60 orang atau 22,1% mengalaminya dalam 6 bulan – 1 tahun terakhir. Selanjutnya, sebanyak 21 orang atau 7,7% pernah mengalami perundungan dalam 2 tahun terakhir, dan sebanyak 29 orang atau 10,7% atau 19 orang mengalaminya dalam 3 tahun terakhir.

e. Berdasarkan Pelaku Perundungan

Diagram 4. 5 Distribusi Subjek Berdasarkan Waktu Perundungan



Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui penyebaran data berdasarkan pelaku perundungan (*bullying*) yang pernah dialami dari 272 subjek penelitian ini yakni mayoritas dilakukan oleh teman sebaya dengan persentase 82% atau 223 orang. Kemudian, sebanyak 9,6% atau 26 orang pernah mendapatkan *bullying* dari tetangga, sebanyak 4,4% atau 12 orang mengalami *bullying* dari anggota keluarga, 3,3% atau 9 mengalaminya dari guru/dosen serta 0,7% atau 2 orang pernah mengalami *bullying* dari staff sekolah/universitas.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Gambaran mengenai variabel-variabel penelitian disajikan pada tabel *descriptive statistics* yang mencakup nilai *minimum*, nilai *maximum*, mean, dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Kategorisasi pada variabel-variabel dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga tingkatan kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi. Adapun deskripsi data peneltiian yang memuat rincian disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pemaafan	272	13	64	40.21	11.175
Dukungan Keluarga	272	46	100	76.85	11.877
Kesejahteraan Psikologis	272	68	134	97.56	12.021
Valid N (listwise)	272				

Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif di atas, dapat diketahui nilai minimal, maksimal, mean, dan standar deviasi dari ketiga variabel penelitian. Pada variabel pemaafan (X1) memiliki skor minimal sebesar 13 dan maksimal 64, nilai mean 40,21, dan nilai standar deviasinya sebesar 11,175. Kemudian, pada variabel dukungan keluarga (X2) memiliki skor minimal sebesar 46 dan maksimal 100, mean 76,85, dan standar deviasinya sebesar 11,877. Selanjutnya, variabel kesejahteraan psikologis (Y) memiliki

skor minimal 68 dan maksimal 134, mean 97,56 dan standar deviasinya 12,021.

a. Kategori Variabel Kesejahteraan Psikologis

Tabel 4. 2 Kategori Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis

Kategori Skor	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 85,5$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$85,5 \leq X < 109,5$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$109,5 \leq X$

Berdasarkan rumus kategori di atas dapat disimpulkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi adalah mereka yang mendapatkan skor lebih besar atau sama dengan 109,5. Sementara itu, individu dengan skor antara 85,5 sampai 109 dikategorikan memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang, dan individu yang memiliki skor kurang dari 85 adalah individu yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Berikut disajikan tabel distribusi yang diperoleh dari tingkat kesejahteraan psikologis pada individu yang mengalami perundungan (*bullying*).

Tabel 4. 3 Distribusi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Kategori_KesejahteraanPsikologis					
Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Rendah	44	16.2	16.2	16.2
	Sedang	189	69.5	69.5	85.7
	Tinggi	39	14.3	14.3	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 272 subjek penelitian, terdapat 44 orang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dengan persentase sebesar 16,2%. Kemudian, 189 orang dengan persentase 69,5% memiliki kesejahteraan psikologis sedang, dan 39 orang atau setara dengan 14,3% sisanya memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

b. Kategori Variabel Pemaafan

Tabel 4. 4 Kategori Skor Variabel Pemaafan

Kategori Skor	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 29$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$29 \leq X < 51,38$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$51,38 \leq X$

Berdasarkan rumus kategori di atas dapat disimpulkan bahwa individu dengan pemaafan tinggi memiliki skor lebih besar atau sama dengan 51,38. Sementara itu, individu dengan skor antara 29 sampai 50 dikategorikan memiliki pemaafan yang sedang, dan individu yang memiliki skor kurang dari 29 adalah individu yang memiliki tingkat pemaafan rendah. Berikut disajikan tabel distribusi yang diperoleh dari tingkat pemaafan pada individu yang mengalami perundungan (*bullying*).

Tabel 4. 5 Distribusi Variabel Pemaafan

Kategori_Pemaafan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	58	21.3	21.3	21.3
	Sedang	166	61.0	61.0	82.4
	Tinggi	48	17.6	17.6	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 272 subjek penelitian, terdapat 58 orang memiliki pemaafan yang rendah dengan persentase sebesar 21,3%. Kemudian, 166 orang dengan persentase 61% memiliki pemaafan sedang, serta 48 orang sisanya atau setara dengan 17,6% memiliki pemaafan yang tinggi.

c. Kategori Variabel Dukungan Keluarga

Tabel 4. 6 Kategori Skor Variabel Dukungan Keluarga

Kategori Skor	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 65$

Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$65 \leq X < 88,72$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$88,72 \leq X$

Berdasarkan rumus kategori di atas dapat disimpulkan bahwa individu dengan dukungan keluarga yang tinggi memiliki skor lebih besar atau sama dengan 88,72. Sementara itu, individu dengan skor antara 65 sampai 88 dikategorikan memiliki dukungan keluarga dengan tingkat yang sedang, serta individu yang memiliki skor kurang dari 65 adalah individu yang memiliki tingkat dukungan keluarga rendah. Berikut disajikan tabel distribusi yang diperoleh dari tingkat dukungan keluarga pada individu yang mengalami perundungan (*bullying*).

Tabel 4. 7 Distribusi Variabel Dukungan Keluarga

		Kategori_DukunganKeluarga			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	48	17.6	17.6	17.6
	Sedang	172	63.2	63.2	80.9
	Tinggi	52	19.1	19.1	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 272 subjek penelitian, terdapat 48 orang memiliki dukungan keluarga yang rendah dengan persentase sebesar 17,6%. Kemudian, 172 orang dengan persentase 63,2% memiliki dukungan keluarga yang sedang, dan 52 orang atau 19,1% sisanya memiliki dukungan keluarga yang tinggi.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS versi 26.0 for windows. Berikut tabel hasil uji normalitas yang telah dilakukan peneliti.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized
		Residual
N		272
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.25316675
Most Extreme Differences	Absolute	.048
	Positive	.048
	Negative	-.029
Test Statistic		.048
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

Dalam penentuan sebuah data berdistribusi secara normal atau tidak, dapat dilihat melalui nilai signifikansi dengan ketentuan nilai signifikansi $>0,05$, maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi $<0,05$, maka data berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai signifikansi (Asymp.Sig) sebesar 0,200 yang berarti nilai signifikansi $>0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi secara normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan memiliki tujuan untuk mengetahui apakah dua variabel dari variabel independen dan dependen memiliki hubungan yang linier atau tidak. Dalam penentuan hubungan antar variabel bersifat linier atau tidak, terlihat melalui nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* dengan ketentuan apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka hubungan antar dua variabel bersifat linier. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka hubungan antar dua variabel tidak linier. Berikut disajikan tabel hasil uji linieritas pada masing-masing variabel.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Pemafaan dengan Kesejahteraan Psikologis

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis *	Between Groups	(Combined)	8273.545	45	183.857	1.345	.085
		Linearity	41.590	1	41.590	.304	.582
		Deviation from Linearity	8231.954	44	187.090	1.369	.074
	Within Groups		30889.393	226	136.679		
	Total		39162.938	271			

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas di atas, dapat diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* sebesar 0,74. Nilai 0,74 merupakan $>0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier antara variabel pemafaan dengan kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis *	Between Groups	(Combined)	17081.986	49	348.612	3.5	.000
		Linearity	10645.673	1	10645.6	10	.000
		Deviation from Linearity	6436.313	48	134.090	1.3	.079
	Within Groups		22080.952	222	99.464		
	Total		39162.937	271			

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas di atas, dapat diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* sebesar 0,79. Nilai 0,79 merupakan $>0,05$ sehingga

dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier antara variabel dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis.

C. Hasil Uji Hipotesis

Tahap selanjutnya setelah melakukan uji asumsi adalah melakukan uji hipotesis yang mempunyai tujuan guna menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Pengujian hipotesis pertama (H1) dan hipotesis kedua (H2) pada penelitian ini menggunakan teknik *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows* yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel yang digunakan yakni pemaafan (X1), dukungan keluarga (X2) dan kesejahteraan psikologis (Y). Adapun dalam pengujian hipotesis (H1) pertama dan kedua (H2) terlihat melalui nilai signifikansi dengan ketentuan nilai signifikansi $<0,05$ maka hipotesis dinayatakan diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka hipotesis ditolak.

1. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan. Berikut merupakan tabel hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang diperoleh dengan software SPSS.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Pemaafan dengan Kesejahteraan

Psikologis

		Correlations	
		Kesejahteraan Psikologis	Pemaafan
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	1	.214**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	272	272
Pemaafan	Pearson Correlation	.214**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	272	272

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,214 dan nilai sig.(2-tailed) antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 (0,000< 0,05) sehingga korelasi kedua variabel dinyatakan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa variabel pemaafan dengan kesejahteraan psikologis yang rendah atau lemah dan signifikan, serta memiliki arah hubungan positif yang berarti apabila pemaafan tinggi, maka kesejahteraan psikologis juga tinggi, begitupun sebaliknya.

Dari hasil pengujian korelasi variabel pemaafan dengan kesejahteraan psikologis di atas, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pertama dapat diterima yaitu terdapat hubungan yang lemah antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan.

2. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan. Berikut merupakan tabel hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang diperoleh dengan software SPSS.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis

		Correlations	
		Kesejahteraan Psikologis	Dukungan Keluarga
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	1	.521**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	272	272
Dukungan Keluarga	Pearson Correlation	.521**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	272	272

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,521 dan nilai sig.(2-tailed) antara pemaafan dengan kesejahteraan

psikologis sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel dinyatakan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis yang sedang atau cukup kuat, serta memiliki arah hubungan positif yang berarti apabila dukungan keluarga tinggi, maka kesejahteraan psikologis juga tinggi, begitupun sebaliknya.

Dari hasil pengujian korelasi variabel dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis di atas, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis kedua dapat diterima yakni terdapat hubungan yang cukup kuat antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Pada uji hipotesis ini, peneliti menggunakan teknik analisis berganda (*multiple correlation*) yang bertujuan guna melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Adapun hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan. Berikut merupakan tabel hasil uji korelasi berganda yang diperoleh dengan software SPSS.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Pemaafan dan Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis

Model	R	Model Summary						Change Statistics			
		R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change		
1	.545 ^a	.297	.291	10.119	.297	56.725	2	269	.000		

a. Predictors: (Constant), Pemaafan, Dukungan Keluarga

Berdasarkan tabel *model summary* dapat diketahui bahwa hubungan antara koefisien korelasi terlihat pada kolom R yakni sebesar 0,545, dengan demikian menunjukkan yang sedang atau cukup kuat. Selanjutnya, untuk mengetahui signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai probabilitas (*Sig.F Change*) yakni sebesar 0,000. Nilai *sig.F Change* 0,000

merupakan kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), dengan begitu korelasi antar variabel dinyatakan signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan.

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga data yang telah disajikan di atas, dilihat dari nilai signifikansi dan koefisien korelasi, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima dengan rincian:

- H1 : Terdapat hubungan positif sangat signifikan yang lemah antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis remaja korban perundungan
- H2 : Terdapat hubungan positif sangat signifikan yang cukup kuat antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis remaja korban perundungan
- H3 : Terdapat hubungan sangat signifikan yang cukup kuat antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis remaja korban perundungan

D. Pembahasan

1. Hubungan antara Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Korban Perundungan

Uji hipotesis pertama didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,214 dalam kategori rendah atau lemah. Sedangkan nilai sig.(2-tailed) antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga kedua variabel dapat dinyatakan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi pemaafan yang dilakukan maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan.

Hasil temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tacasily dan Soetjiningsih (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pemaafan dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang

pernah mengalami putus cinta dengan korelasi positif sebesar 0,206. Selain itu penelitian Sujatmi dan Qodariah (2022) menghasilkan nilai korelasi sebesar 0,290 pada penelitian yang membahas “Hubungan Pemaafan dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan” artinya penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara pemaafan dengan *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Lebih lanjut terdapat penelitian Handayani (2021) tentang “Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang” dengan hasil berkorelasi positif sebesar 0,313. Hasil ini menandakan adanya hubungan positif signifikan yang rendah atau lemah antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang.

Pemaafan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dengan cara mengubah pikiran, emosi, dan perilaku yang negatif kepada respon yang positif. Ketika individu mengalami peningkatan emosi positif, banyak aspek lain juga membaik (Tessy, dkk., 2022: 84) seperti hubungan yang lebih sehat antara korban perundungan dengan pelaku. Individu yang dapat memaafkan orang lain berdasarkan keinginannya sendiri memperlihatkan bahwa ia mempunyai tingkat kemandirian (*autonomy*) yang baik. Hal ini dikarenakan ia memiliki kontrol atas dirinya sendiri dan terlepas dari terkanan eksternal yang dapat mempengaruhi keputusan mereka. Maka dari itu, pemaafan erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis terutama peran dari aspek otonomi (Ryff & Singer, 2013) dimana hal tersebut merupakan kemampuan individu dalam menguasai dirinya sendiri serta mengarahkan tindakan untuk mencegah keinginan untuk membala dendam ketika berhubungan dengan seseorang yang telah menyakitinya.

Selain itu, melalui pemaafan yang dilakukan menunjukkan adanya kebaikan dan kasih sayang kepada orang yang telah melakukan kesalahan. Pemaafan dapat mendorong individu untuk berbuat baik kepada orang lain dengan didasari oleh empati dan kebaikan meskipun orang tersebut telah

menyakiti atau berbuat tidak adil. Dengan begitu, melalui pemaafan individu dapat meningkatkan hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with other*) dengan tetap menjaga relasi baik serta tidak melakukan penghindaran terhadap orang yang telah menyakitinya. Seperti halnya dalam penelitian Mustary (2021: 73) bahwa memaafkan dapat memberikan kontribusi pada kesejahteraan psikologis yaitu dengan lebih mungkin memiliki hubungan baik dan persaudaraan yang stabil.

Allah juga telah menganjurkan kepada hamba-Nya untuk melakukan pemaafan sebagaimana dalam Surat Asyy-Syura ayat 40:

وَجَزُؤُا سَيِّئَةً سَيِّئَةً مُّنْهَا فَمَنْ عَفَ وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

“Balasan suatu keburukan adalah keburukan yang setimpal. Akan tetapi, siapa yang memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat), maka pahalanya dari Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang zalim”. (Q.S. Asyy-Syura: 40).

Dalam ayat tersebut Allah menekankan pentingnya menegakkan keadilan dengan memberikan hukuman yang setimpal, tetapi Allah juga menyerukan terdapat hal yang lebih utama yakni memaafkan dan berbuat baik meskipun orang tersebut telah berbuat jahat dan menyakiti. Dengan pemaafan bukan berarti individu lemah, melainkan menunjukkan kedewasaan dan kebesaran hati. Sebagai gantinya, Allah telah menjanjikan pahala bagi mereka yang memilih untuk berdamai dan memperbaiki hubungan, daripada membala dengan suatu keburukan dengan keburukan lainnya.

2. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Korban Perundungan

Uji hipotesis pertama didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,521 dalam kategori sedang atau cukup kuat. Sedangkan nilai sig.(2-tailed) antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga kedua variabel dapat dinyatakan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja

korban perundungan. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Hardjo dan Novita (2015) pada remaja korban *sexual abuse* dimana hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Faizah (2021) juga mendapatkan hasil signifikan yang positif pada hubungan dukungan sosial keluarga dengan *psychological well-being* mahasiswa perantau di Yogyakarta. Terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Apriani, dkk (2025) yang jika dilihat berdasarkan kategorinya mendapat dukungan sosial yang sangat baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekitar di tanah rantau serta lingkungan sekitar kampus sebesar 62,7% dan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak.

Menurut Ryff (2013: 15) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah dukungan sosial terutama dukungan keluarga. Melalui dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat memberikan rasa aman, diterima dan dihargai serta dapat memberikan lingkungan yang aman untuk mengeksplorasi diri sehingga individu tersebut dapat menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*).

Dukungan keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah, dengan dukungan keluarga akan menambah rasa percaya diri dan motivasi untuk menghadapi masalah (Kusnadi, dkk., 2021: 84). Dengan begitu dukungan sosial yang kuat dari keluarga berperan penting dalam membantu individu merasa tidak sendirian saat menghadapi kesulitan. Selain itu, adanya bimbingan dari keluarga, mereka dapat memahami langkah yang perlu diambil dan merasakan kasih sayang dalam hubungan yang dapat diandalkan. Perasaan saling memiliki

dan saling membutuhkan membantu individu menemukan kembali tujuan hidupnya, memungkinkan mereka untuk melanjutkan hidup tanpa terikat oleh beban masa lalu.

Selain itu, Allah telah menganjurkan untuk berbuat baik dan saling mendukung sebagai sesama anggota keluarga dan umat manusia dalam Surat An-Nisa ayat 36 sebagai berikut:

وَبِالْوَالِدِينِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسِكِينَ وَالْجَارِ الْجُنُبِ
وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَأْكُثُ إِيمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

“Dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu miliki. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri”. (Q.S. An-Nisa: 36).

Dalam ayat ini, mengajarkan pentingnya berbuat baik kepada orang-orang terdekat, seperti orang tua, kerabat, serta mereka yang membutuhkan, termasuk tetangga dan kaum dhuafa. Selain itu, ayat ini mengingatkan agar tidak bersikap sombong atau membanggakan diri, karena sikap tersebut tidak disukai oleh Allah. Oleh karena itu, dalam kehidupan keluarga, setiap individu dianjurkan untuk bersikap rendah hati dan memberikan dukungan satu sama lain, bukan merasa lebih unggul atau mengabaikan kepentingan anggota keluarga yang lain. Dengan menerapkan nilai-nilai ini, sebuah keluarga dapat menjadi tempat yang penuh cinta, perhatian, dan kebersamaan, di mana setiap anggotanya merasa dihargai dan diperhatikan.

3. Hubungan antara Pemaafan dan Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Korban Perundungan

Masa remaja merupakan fase penuh perubahan yang memengaruhi perkembangan individu. Dalam perjalanan ini, lingkungan sosial berperan besar dalam membentuk karakter dan kesejahteraan psikologis seseorang. Namun, tidak semua remaja mendapatkan pengalaman yang positif, banyak diantaranya yang mengalami perundungan (*bullying*), baik secara fisik maupun verbal. Luka dan trauma yang ditinggalkan oleh pengalaman ini

dapat berdampak jangka panjang, mengganggu kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini mendapat hasil bahwa terdapat hubungan antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan. Hal ini ditinjau melalui hasil koefisien korelasi yakni sebesar 0,545 yang menunjukkan hubungan sedang atau cukup kuat. Selanjutnya, diketahui signifikansi koefisien korelasi ganda dari nilai probabilitas (*Sig.F Change*) yakni sebesar 0,000. Nilai *sig.F Change* 0,000 merupakan kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), dengan begitu korelasi antar variabel dinyatakan signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif sangat signifikan yang cukup kuat antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan. Artinya semakin tinggi pemaafan yang diberikan dan dukungan keluarga yang dimiliki korban perundungan, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah pemaafan yang diberikan dan dukungan keluarga yang dimiliki korban perundungan, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya.

Menurut Savitri dan Listiyandini (2017: 46) kesejahteraan psikologis yang baik terlihat dari optimalnya semua fungsi pada aspek perkembangan psikologis, seperti memiliki perasaan dan emosi positif tentang diri sendiri, mempunyai kemampuan menyelesaikan masalah, serta adanya hubungan sosial yang baik. Aspek yang dimiliki pemaafan dan dukungan keluarga berpengaruh terhadap aspek dari kesejahteraan psikologis. Adapun salah satu aspek tersebut adalah aspek *benevolence motivation* dari pemaafan (McCullough, 2000) dan aspek *emotional support* dari dukungan keluarga (Sarafino & Smith, 2011) yang berkontribusi terhadap aspek *positive relation with other* dari kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 2013). *Emotional support* yang didapatkan dari dukungan keluarga membantu menciptakan rasa memiliki dan dicintai serta lingkungan yang aman dan mendukung (Bukhori, dkk., 2017: 319), sementara *benevolence motivation*

dari diri sendiri mendorong untuk individu dapat berbuat baik kepada orang lain yang telah menyakiti (Antika, dkk., 2024: 152).

Individu yang memiliki kemampuan untuk memaafkan tidak dapat mengubah kejadian menyakitkan yang telah terjadi, tetapi proses pemaafan terbukti efektif dalam mengubah cara pandang, respons emosional, pola pikir, serta pemaknaan terhadap pengalaman yang kurang menyenangkan (Theodora, dkk., 2023: 250). Hal ini didukung oleh pernyataan McCullough (2000) yang menyebutkan bahwa pemaafan dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola amarah, sehingga seseorang mampu mencapai kestabilan emosional yang lebih baik. Dengan melakukan pemaafan, individu dapat meningkatkan kemampuan kognitif dalam mengelola stres sehingga melalui proses ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, memulihkan kesehatan mental bagi korban perundungan mencapai kondisi emosional yang lebih stabil, serta terhindar dari trauma dan tekanan yang berisiko berkembang menjadi depresi (Natasya & Susilawati, 2020: 175). Selain itu, terdapat temuan yang dilakukan oleh Barcaccia dkk., (2017) yang didalam penelitiannya menunjukkan pemaafan mampu menurunkan perilaku balas dendam terhadap perilaku perundungan.

Lebih lanjut, proses pemaafan dan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mudah dimiliki korban perundungan ketika individu tersebut memiliki *support system* yang mendukung. Korban perundungan sering kali menghadapi berbagai emosi negatif, seperti ketidaknyamanan, rendahnya rasa percaya diri, perasaan tidak berharga, ketakutan yang berlebihan, serta kesulitan dalam beradaptasi secara sosial. Semua ini dapat menjadi sumber tekanan yang berat bagi individu tersebut, sehingga keberadaan keluarga sebagai sistem pendukung sangat diperlukan untuk membantu mereka pulih dan mendapatkan kembali keseimbangan emosional (Sukmawati, dkk., 2021: 137). Hal ini didukung oleh penelitian Susanti dan Mariyati (2024: 7) bahwa dukungan keluarga sebagai bagian dari dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi fisik dan psikologis individu yang mengalami stres. Menurutnya, faktor ini

berperan penting dalam membantu mengurangi tingkat stres psikologis yang muncul akibat pengalaman tertentu, salah satunya adalah perundungan.

Salah satu gambaran individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik yakni memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri. Sebagai seorang korban dari perundungan, tentunya memiliki pengalaman menyakitkan yang tidak semua orang pernah alami sehingga memiliki pandangan yang negatif atas dirinya sendiri. Oleh karena itu Allah berfirman dalam Surat Al-Imran ayat 139 mengajarkan umatnya untuk memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri. Setiap individu harus merasa bebas dan mandiri, serta tidak boleh melihat dirinya dengan rasa hina, lemah, atau pesimis.

وَلَا تَهُنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”. (Q.S. Al-Imran: 139).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kita sebagai individu janganlah merasa lemah atas peristiwa yang telah terjadi atau yang telah di alami, percaya akan adanya kesudahan yang baik dan pertolongan bagi orang-orang yang beriman. Dalam ayat ini juga mengajarkan bahwa dengan iman yang kuat, seseorang dapat mengatasi berbagai tantangan hidup dengan lebih baik, menjaga kesehatan mental, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi kesulitan dengan begitu individu tersebut dapat senantiasa mempercayai kemampuan dirinya dalam mengambil suatu keputusan untuk menyelesaikan permasalahan.

Memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik sangat penting bagi keberlangsungan hidup setiap individu, karena akan memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan. Ketika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, mereka lebih mampu menghadapi tantangan, mengelola stres, dan menjalani kehidupan dengan lebih bahagia serta bermakna. Hal ini juga berperan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan produktivitas, serta membantu seseorang mencapai

tujuan hidupnya dengan lebih percaya diri. Sesuai dengan konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Huppert (2009: 137) dimana kesejahteraan merupakan kehidupan yang berjalan dengan baik ditandai dengan adanya kombinasi perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan dapat diterima. Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini sudah terpenuhi, yaitu pembuktian teori dengan kondisi nyata yang sebenarnya terjadi. Selain itu, penelitian ini juga membuktikan bahwa dengan pemaafan dan dukungan dari keluarga, individu tetap dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang baik meskipun telah melewati pengalaman yang menyakitkan sebagai korban perundungan. Pembaharuan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mengkaji ketiga variabel, yaitu pemaafan, dukungan keluarga, dan kesejahteraan psikologis secara bersama-sama dan spesifik.

Secara keseluruhan peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna dan tidak terlepas dari adanya keterbatasan, adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan penelitian ini yang dilakukan secara daring atau *online* dengan menyebarkan skala melalui *google formulir*, sehingga komunikasi dengan subjek tidak terjalin secara langsung. Selain itu, sulitnya mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Peneliti menggunakan remaja korban perundungan di Indonesia yang jumlahnya tidak diketahui dengan pasti sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat memenuhi jumlah sampel penelitian. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian secara full *offline* agar dapat melakukan komunikasi secara langsung guna melakukan observasi dan memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi subjek saat pengisian data, serta mempertimbangkan pemilihan karakteristik dan populasi subjek seperti meneliti korban perundungan di satu sekolah, kota, atau institusi tertentu dengan jumlah yang dapat dihitung.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah ditetapkan dan uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

1. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan dengan arah hubungan positif. Artinya, semakin tinggi pemaafan yang dilakukan maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja korban perundungan.
2. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan dengan arah hubungan positif. Artinya, semakin tinggi dukungan keluarga yang dimiliki remaja korban perundungan, maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja korban perundungan.
3. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pemaafan dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan dengan arah hubungan positif. Artinya, semakin tinggi pemaafan dan dukungan keluarga yang dimiliki remaja korban perundungan, maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan dan dukungan keluarga, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja korban perundungan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Korban Perundungan

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan motivasi kepada subjek penelitian untuk dapat memaafkan terkait hal-hal menyakitkan yang telah dilewati serta menjaga kesejahteraan psikologisnya. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan refleksi terhadap pengalaman yang telah terjadi, mengembangkan pola pikir positif agar tidak terjebak dalam perasaan rendah diri. Selain itu, membangun relasi yang sehat dengan orang-orang di sekitar, seperti teman yang suportif, keluarga, atau komunitas serta berpartisipasi dalam kegiatan yang mendukung perkembangan emosional dan sosial yang dapat membantu dalam proses pemulihan. Sehingga, dapat membantu lebih mudah melepaskan trauma, memperbaiki kondisi psikologisnya, dan menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri serta optimis.

2. Bagi Orang Tua

Adanya penelitian ini, bagi keluarga diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan mengenai bagaimana harus bersikap dalam membantu korban perundungan seperti memberikan dukungan emosional agar anak tidak merasa sendirian ketika mengalami situasi sulit, memastikan anak merasa aman dan nyaman untuk berbicara tentang pengalaman mereka tanpa takut dihakimi, serta memantau apabila terjadi perubahan perilaku yang muncul akibat perundungan yang dialami dapat segera diberikan penanganan lebih lanjut oleh profesional.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Melalui penelitian ini, diharapkan bagi bapak dan ibu guru di sekolah dapat memberikan pemahaman mengenai perundungan dan dampaknya sebagai langkah pencegahan terjadinya perundungan di lingkungan sekolah serta menciptakan suasana kelas yang positif dan mendukung. Selain itu, diharapkan dapat lebih memberikan perhatian terkait kondisi mental para korban perundungan dengan memberikan dukungan kepada korban seperti dukungan emosional untuk

membangun kembali rasa percaya diri. Lebih lanjut, diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan mekanisme pelaporan dan penanganan kasus perundungan dengan menyediakan sarana pelaporan yang aman dan mudah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik mengangkat topik yang sama dapat lebih spesifik cakupan subjek yang akan diteliti.serta diharapkan dapat memperluas referensi dan cakupan bahasan lain dengan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologis seperti religiusitas, atau kepribadian yang bisa diperluas cakupannya dengan berpedoman pada teori *big five personality*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2003a). *Tafsir ibnu katsir jilid 2*. Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Abdullah. (2003b). *Tafsir ibnu katsir jilid 5*. Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Abdullah. (2004a). *Tafsir ibnu katsir jilid 6*. Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Abdullah. (2004b). *Tafsir ibnu katsir jilid 7*. Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas*, 8(1), 17–27.
- Agustina, F. R. (2021). *Dinamika psikologis korban bullying di pondok pesantren* [Sarjana thesis, UIN Walisongo Semarang]. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16866/>
- Amajida, D., Yassar, M. N. E., & Hanifah. (2023). Adaptasi skala transgression related interpersonal motivations (TRIM-18) terhadap hubungan romantis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 242–256. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.7923>
- Angela, M., Felicia, F., & Cipta, F. (2021). Hubungan antara forgiveness dan psychological well-being pada korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, 2(1), 61–67. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.93>
- Antika, R., Khumas, A., & Jafar, E. S. (2024). Hubungan forgiveness dan kualitas pernikahan pada istri. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(10), 143–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11190158>
- APA. (2024). *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/forgiveness>
- Apriani, D., Vidyastuti, & Ramadhan, R. (2025). Dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 5(1), 123–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v5i1.5865>
- Astuti, W., & Marrettih, 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. <http://jip.fk.unand.ac.id>
- Azwar, S. (1994). Analisis Item. *Buletin Psikologi*, 2, 26–33.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). 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. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.251>

- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413–445. <https://doi.org/10.1007/BF00922627>
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Rajawali Press.
- BBC News Indonesia. (2024, February 21). *Kasus bullying di Binus School Serpong, motif dan kronologi – Polisi tetapkan empat tersangka*. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/c4njy81z0dno>
- 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>
- Budiwanto, S. (2017). Metode statistika: Untuk mengolah data keolahragaan. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2017*, 1–233.
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of spirituality and social support from the family toward final semester university students' resilience. *Man in India*, 97(19), 313–321.
- Burns, R. (2016). Psychosocial well-being. In *Encyclopedia of Geropsychology* (Vol. 3). <https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- CNN Indonesia. (2023, August 6). *Temuan serikat guru: 50 persen perundungan di 2023 terjadi di sd-smp*. <Https://Www.Cnnindonesia.Com/Nasional/20230805222631-20-982432/Temuan-Serikat-Guru-50-Persen-Perundungan-Di-2023-Terjadi-Di-Sd-Smp.> <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20230805222631-20-982432/temuan-serikat-guru-50-persen-perundungan-di-2023-terjadi-di-sd-smp>
- Damanik, R., Alex, R., & Silitonga, P. D. P. (2022). Application design for evaluation of the effect of research variables and their impact using pearson product moment and simple linear regression. *Jurnal Infokum*, 10(2), 1134–1139.
- Dewi, R., Safuan, S., Zahara, C. I., Safarina, N. A., Rahmawati, R., & Nurafiqah, N. (2023). Gambaran dukungan sosial pada keluarga korban kekerasan seksual. *Jurnal Diversita*, 9(1), 104–112. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8921>

- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Diyana, K. P., & Jatnika, R. (2022). Meta-Analysis studies: The relationship between social support and psychological well-being among adolescents in Indonesia. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(1), 64–71. <https://doi.org/10.24018/ejsocial.2022.2.1.213>
- Dolan, P., John, C., & Pinkerton, J. (2006). *Family support as reflective practice*. Jessica Kingsley Publisher.
- Dworkin, G. (2015). The nature of autonomy. *Nordic Journal of Studies in Educational Policy*, 1(28479), 7–14. <https://doi.org/10.3402/nstep.v1.28479>
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R. D. (2012). *The forgiving life : A pathway to overcoming resentment and creating a legacy of love*. American Psychological Association.
- Faizah, N. (2015). *Pengaruh dukungan sosial dan forgiveness terhadap kekerasan seksual pada remaja*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Faizah, S. N. (2021). *Hubungan dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being pada mahasiswa perantau di Yogyakarta* [Doctoral thesis]. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Febriarti, E., & Rahmasari, D. (2024). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban *body shaming*. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 491–505. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.615>
- Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Fithria, & Auli, R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku bullying. *Idea Nursing Journal*, VII(3), 9–17.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, XI(1), 57–80. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24042/ajsla.v11i1.1437>
- 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>

- Friedli, L. (2009). *Mental health, resilience and inequalities*. WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/107925>
- Friedman, M. (2010). *Keperawatan keluarga : Teori dan praktik*. EGC.
- Georgas, J., Berry, J. W., Van de Vijver, F. J. R., & Poortinga, Y. H. (2006). *Families across cultures: A 30-nation psychological study*. Cambridge University Press.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi) Universitas Negeri Padang*, 9(1), 37–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.10378>
- Handayani, N. D. P. (2021). Hubungan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di lapas kelas IIa kota semarang 1. *Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung*, 52–60. [http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/17605/5849](http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/17605%0Ahttp://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/viewFile/17605/5849)
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12–19.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41–62. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>
- 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>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga. <https://hellomotion.sch.id/hurlock-elizabeth-psikologi-perkembangan-suatu-pendekatan-sepanjang-rentang-kehidupan>
- Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.23916/08591011>
- Inayah, K. M. (2022). *Hubungan antara dukungan keluarga dan konformitas teman sebaya dengan perilaku disiplin pada santri putra pondok pesantren khas kempek Cirebon* [Sarjana thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16661/>
- Jewell, J. A. (2015). *Adolescents' gender typicality, psychological well-being, and experiences with teasing, bullying, and rejection* [Doctoral thesis, University Of Kentucky]. https://uknowledge.uky.edu/psychology_etds/77

- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274–282.
- Juwitaningrum, I., & Wyandini, D. Z. (2022). Gambaran kesejahteraan psikologis pada akademisi universitas: Sebuah tinjauan dengan pendekatan salutogenesis perma. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(1), 14–28. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i1.39500>
- KBBI. (2024). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kesejahteraan>
- Khasan, M. (2017). Perspektif islam dan psikologi tentang pemaafan. *At-Taqaddum*, 9(1), 69–94. <https://doi.org/10.21580/at.v9i1.1788>
- Khaw, D., & Kern, M. L. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8(1), 1–22. <http://ujpb.org/a-cross-cultural-comparison-of-the-perma-model-of-well-being/>
- KPPP. (2022). *Survei nasional pengalaman hidup anak dan remaja (SNHPHAR) 2021*. Politeknik Kesejahteraan Sosial.
- Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Anggoro, H., & Senja Berlian Agustina, K. (2021). Hubungan antara dukungan keluarga dengan psychological well-being pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 5(1), 79–86.
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2016). Kerendahhatian dan pemaafan pada mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12–29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.963>
- Lestari, D. I., & Agung, I. M. (2016). Empati dan pemaafan pada mahasiswa fakultas psikologi Uin Suka Riau. *Jurnal Studia Insania*, 4(2), 137. <https://doi.org/10.18592/jsi.v4i2.1126>
- Litwin, H. (2006). The path to well-being among elderly Arab Israelis. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 21(1–2), 25–40. <https://doi.org/10.1007/s10823-006-9019-x>
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0048880>
- Lusiyah, D. (2023). *Pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap quarter life crisis pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang* [Sarjana thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo]. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/22730/>

- McCullough, M. E. (2000). Measurement, and Links To Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1(1), 4–7.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., & Worthington, E. L. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>
- Meliana, T. (2018). *Hubungan kesabaran dengan pemaafan dalam pernikahan* [Sarjana thesis]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Muhson, A. (2015). *Pedoman praktikum aplikasi komputer lanjut*. Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mustary, E. (2021). Pemaafan dan kesejahteraan psikologis individu. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(2), 70–75. <http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>
- Napitupulu, L., Razak, A. A., Kurniawan, Y., Fadhlia, T. N., Arief, Y., & Nugroho, S. (2023). Understanding the influence of personality traits on psychological well-being: A study of caregivers of children with autism spectrum disorder. *Psikohumaniora*, 8(2), 185–210. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.17138>
- Natasya, G. Y., & Susilawati, L. K. (2020). Pemaafan pada remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9913>
- Ningsih, S., & Dukalang, H. H. (2019). Penerapan metode suksesif interval pada analisis regresi linier berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.34312/jjom.v1i1.1742>
- Nugroho, Y. A. (2019). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being pada narapidana anak di Lapas Kelas 1 Kutoarjo. *Cognicia*, 7(4), 465–474. <http://ejurnal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Nugroho, Y. J. D. (2023). *Psikologi keluarga* (1st ed.). USB Press.
- Pahlewi, R. M. (2020). Makna self-acceptance dalam islam (analisis fenomenologi sosok ibu dalam kemiskinan di provinsi D.I Yogyakarta). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(2), 206–2015. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>
- Periantalo, J. (2015). *Validitas alat ukur psikologi: Aplikasi praktis*. Pustaka Pelajar.

- Purba, A. T. D. B., & Kusumawati, R. Y. E. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1), 330–339.
- Putri, A. N. (2022). Kesadaran mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis dan religiusitas islam. In A. Haris & C. Suryaningrum (Eds.), *Manusia & kehidupan (Perspektif Islam, Muhammadiyah, dan Psikologi)* (pp. 27–38).
- Rafika, H. N. (2022). *Pengaruh motivasi belajar dan dukungan keluarga terhadap minat belajar siswa kelas 12 SMK Umar Fattah Kabupaten Rembang* [Sarjana thesis, Univesitas Islam Negeri Walisongo]. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19523/>
- Rahayu, I. T. (2009). Religiusitas dan psychological well-being. *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam*, 10(2), 219–237. <https://doi.org/10.18860/ua.v10i2.6062>
- Rahman, A. A. (2016). *Metode penelitian psikologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- 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.
- Raudatussalamah, & Susanti, R. (2014). Pemaafan (forgiveness) dan psychological wellbeing pada narapidana wanita. *Jurnal Marwah*, 8(2), 219–233.
- Reber, A. S., & Reber, E. S. (2010). *Kamus psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Reynolds, C. R., & Livingston, R. B. (2014). *Mastering modern psychological testing: Theory & methods*. Pearson.
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 18–31. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1339>
- Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*. Jessica Kingsley Publisher Ltd.
- Rigby, Ken. (2007). *Bullying in schools and what to do about it*.
- Rosen, L. H., Deornellas, K., & Scott, S. R. (2017). *Bullying in school: Perspective from school, staff, student, and parents*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1057/978-1-37-59298-9>
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Guy L, B., Dorf, E. N., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J. G. (2000). Religious perspective on forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 17–40). Guilford Press.

- Ryff, C. D. (1989a). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D. (1989b). 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/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069](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. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2013). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *The Exploration of Happiness*, 9(1), 97–116. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_6
- Saifullah, F. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan bullying. *Psikoborneo*, 3(3), 289–301.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Sari, R. N., & Agung, I. M. (2015). Pemaafan dan kecenderungan perilaku bullying pada siswa korban bullying. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 32–36.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish : A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Septiandinny, C. (2022). *Psychological well-being pada perempuan dewasa awal setelah mengalami toxic relationship dalam* [UIN Walisongo Semarang].

https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19537/1/Skripsi_1807016002_Cynthia_Septiandinny.pdf

- Shihab, M. Q. (2012a). *Tafsir al-Misbah Volume 2*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2012b). *Tafsir al-Misbah Volume 8*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2012c). *Tafsir al-Misbah Volume 9*. Lentera Hati.
- Siregar, M. S. (2010). *Pengaruh dukungan sosial dari keluarga terhadap penyesuaian diri di masa pensiun pada pegawai negeri sipil*. Universitas Sumatera Utara.
- Suciani, D., & Asmi Rozali, Y. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 43–47.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode penelitian lengkap praktis dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Sujatmi, P. R. A., & Qodariah, S. (2022). Hubungan forgiveness dengan psychological well-Being pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(1), 33–38. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.823>
- Sukmawati, I., Fenyara, A. H., Fadhilah, A. F., & Herbawani, C. K. (2021). Dampak Bullying Pada Anak Dan Remaja Terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2021*, 2(1), 126–144.
- Susanti, M. L., & Mariyati, L. I. (2024). Dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis lansia di desa kesambi. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 11.
- Tacasily, Y. O. M., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Hubungan forgiveness dan psychological well-being pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199>
- Tessy, N. R. B., Setiasih, & Nanik. (2022). Forgiveness, gratitude, and the flourishing of emerging adults with divorced parents. *Psikohumaniora*, 7(1), 77–90. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10606>
- Theodora, M., Sahrani, R., & Roswiyani, R. (2023). The mediating effect of forgiveness on the relationship between spirituality and psychological well-being in adults with history of childhood bullying. *Psikohumaniora*, 8(2), 241–258. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.17829>

- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositionol forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S., & Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 254–280). The Guilford Press.
- Trankle, T. M. (2006). Psychological well-being , religious coping , and religiosity in college students. *A Journal of Lutheran Scholarship, Thought, and Opinion*, 5(3), 29–33.
- Triana, M., Komariah, M., & Widiani, E. (2021). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat bullying. *Jurnal Ilmu Kependidikan Jiwa*, 4(4), 823–832. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Tristiawati, P. (2024, March 1). *Kronologi perundungan yang dilakukan siswa SMA Binus Serpong*. Liputan 6. <https://www.liputan6.com/news/read/5540394/kronologi-perundungan-yang-dilakukan-siswa-sma-binus-serpong>
- Tumon, M. B. A. (2014). Studi deskriptif perilaku bullying pada remaja. *Calypatra*, 3(1), 1–17.
- UNICEF. (2020). *Bullying in Indonesia: Key Facts, solutions, and recommendations*. Unicef for every child. <https://www.unicef.org/indonesia/media/5606/file/Bullying>
- Uyun, F. (2022). *Pengaruh stres dan perceived social support terhadap psychological well-being pada masa emerging adulthood (mahasiswa program studi farmasi di Universitas Dipenogoro)* [Sarjana thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo]. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/21033/>
- VandenBos, G. R. (2015). *APA Dictionary of Psychology* (2nd ed). American Psychological Association. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/14646-000>
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy*, 42(2), 160–177. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.2.160>
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being*. Nova Science Publishers, Inc.
- Zahra, S. L., & Hayati, M. (2022). Kondisi self awareness pada anak korban bullying. *Journal of Early Childhood Education and Development*, 4(1), 77–87. <https://doi.org/10.15642/jeced.v4i1.1854>

Ziliwu, M., Lase, F., Munthe, M., & Laoli, J. K. (2023). Kemampuan menerima diri (self acceptance) terhadap tindakan bullying antar siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 203–210. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.131>

LAMPIRAN

1. Skala Uji Coba

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa percaya diri terhadap kelebihan yang saya miliki				
2.	Saya menerima kekurangan diri saya				
3.	Saya merasa kecewa terhadap pengalaman hidup saya di masa lalu				
4.	Saya tidak puas dengan diri saya sendiri				
5.	Saya merasa puas atas apa yang telah saya capai				
6.	Saya menikmati hidup saya pada hari ini				
7.	Saya malu atas beberapa kelemahan yang saya miliki				
8.	Sulit rasanya menerima kelemahan yang saya miliki				
9.	Mudah bagi saya mengakrabkan diri dengan orang lain				
10.	Saya berbagi cerita dengan teman				
11.	Sulit bagi saya menunjukkan perhatian kepada orang lain				
12.	Saya kesulitan memahami perasaan orang lain				
13.	Saya menjadi tempat teman-teman saya berkeluh kesah				
14.	Saya mampu mendengarkan dengan penuh perhatian ketika seseorang berbicara tentang masalah mereka				
15.	Saya tidak bisa akrab dengan orang lain				
16.	Saya tidak suka bergaul dengan orang lain				
17.	Saya dapat mengambil keputusan sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain				
18.	Saya yakin ketika harus mengambil keputusan sendiri				
19.	Saya menggantungkan hidup kepada orang lain				

20.	Saya merasa tidak punya kendali atas hidup saya				
21.	Saya dapat menentukan sendiri langkah-langkah untuk mencapai kesuksesan				
22.	Saya dapat menyelesaikan permasalahan dalam hidup saya				
23.	Saya merasa ragu terhadap keputusan saya, sehingga perlu meminta pendapat orang lain sebelum mengambil keputusan				
24.	Sebelum mengambil keputusan, saya harus mendapatkan arahan dari orang lain				
25.	Saya tahu apa yang menjadi tujuan hidup				
26.	Saya membuat rencana untuk masa depan				
27.	Saya tidak tahu arti hidup saya				
28.	Semua pengalaman yang saya lalui tidak berarti apapun				
29.	Saya merasa bahwa hidup saya memiliki makna yang mendalam				
30.	Ada makna yang dapat diambil dibalik setiap peristiwa yang saya alami				
31.	Saya tidak tahu apa yang harus saya capai dalam hidup				
32.	Menurut saya, tidak perlu untuk menetapkan tujuan dalam hidup				
33.	Saya tertarik untuk mendalami pengetahuan di bidang yang belum saya kuasai				
34.	Saya bersemangat mencoba hal-hal baru				
35.	Bagi saya, tantangan adalah hambatan yang akan menghalangi saya				
36.	Saya takut dihadapkan dengan tantangan-tantangan baru dalam hidup				
37.	Menurut saya tantangan adalah salah satu pengalaman baru untuk menambah wawasan				
38.	Saya melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang				
39.	Saya merasa malas apabila harus belajar setiap hari				

40.	Saya tidak tertarik mengikuti kegiatan yang dapat menambah kemampuan				
41.	Saya mampu memanfaatkan potensi lingkungan di sekitar saya				
42.	Saya dapat membuat perubahan pada lingkungan saya untuk meningkatkan produktivitas				
43.	Saya tidak mampu mengatur lingkungan saya sesuai dengan apa yang saya mau				
44.	Keadaan lingkungan sekitar merupakan diluar kendali saya				
45.	Saya mampu membuat suasana lingkungan sesuai dengan yang saya sukai				
46.	Saya mampu menciptakan kondisi lingkungan yang dapat mendukung keberhasilan saya				
47.	Saya merasa tidak mampu memanfaatkan potensi lingkungan untuk mencapai tujuan saya				
48.	Saya tidak tahu bagaimana mengelola potensi di sekitar saya dengan efektif				

b. Skala Pemaafan

No	Aitem	Jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Saya akan membuatnya membayar kesalahan yang telah ia lakukan					
2	Saya berusaha menjaga jarak sejauh mungkin dengannya					
4	Saya berharap hal buruk akan terjadi padanya					
6	Saya ingin kami bisa melupakan segala hal buruk yang sudah terjadi dan tetap melanjutkan hubungan ini					
7	Saya tidak percaya padanya					
9	Saya ingin dia mendapatkan apa yang pantas dia dapatkan					
10	Saya merasa sulit bersikap hangat padanya					

11	Saya menghindar darinya					
12	Meskipun dia menyakiti saya, saya mengesampingkan rasa sakit itu agar hubungan kami tetap berlanjut					
13	Saya akan membalas setimpal dengan apa yang dia perbuat					
14	Saya memaafkan atas apa yang dia lakukan pada saya					
15	Saya mengakhiri hubungan dengannya					
17	Saya ingin melihatnya terluka dan sengsara					
18	Saya menarik diri darinya					

c. Skala Dukungan Keluarga

No	Aitem	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika saya menceritakan permasalahan yang dihadapi, orang tua mendengarkan dengan seksama				
2	Dalam keluarga saya, canggung rasanya memberikan pelukan satu sama lain				
3	Keluarga saya membantu saya mengerjakan tugas-tugas sekolah				
4	Orang tua saya menyediakan kamar yang nyaman				
5	Keluarga saya memberikan saran yang tidak relevan atau tidak berhubungan dengan masalah saya				
6	Orang tua mampu memahami perasaan saya ketika saya dalam situasi sulit				
7	Saya merasakan kasih sayang dari orang tua				
8	Saya tidak diberikan kendaraan pribadi oleh orang tua				
9	Ketika saya sulit mengerjakan tugas, anggota keluarga dapat memberikan petunjuk yang jelas				
10	Keluarga saya hadir di acara-acara penting saya				
11	Saya tidak memiliki banyak kesempatan untuk melakukan kegiatan bersama keluarga saya				

12	Keluarga saya tidak peduli terhadap apa yang saya lakukan			
13	Saya membersihkan rumah sendiri tanpa ada yang membantu			
14	Orang tua saya memberikan fasilitas yang saya butuhkan			
15	Keluarga akan mengajari saya, ketika saya tidak tahu cara menggunakan suatu benda			
16	Orang tua saya memberikan pelukan ketika saya bersedih			
17	Keluarga saya membantu saya memahami langkah-langkah yang perlu diambil untuk menyelesaikan masalah			
18	Meskipun di rumah banyak orang, saya merasa sendirian			
19	Ketika saya sakit, keluarga enggan mengantarkan ke dokter			
20	Saya menghabiskan waktu berkualitas dengan keluarga saya			
21	Keluarga saya tidak memberikan petunjuk yang jelas ketika saya membutuhkan bantuan			
22	Saya merasa kesepian karena keluarga saya tidak banyak menghabiskan waktu bersama saya			
23	Saya merasa sendirian di acara-acara penting karena keluarga saya tidak hadir			
24	Keluarga saya bersedia menemani saya dalam situasi sulit			
25	Orang tua saya tidak memberikan alat penunjang belajar			
26	Saya merasa nasihat yang diberikan oleh keluarga saya tidak membantu			
27	Saya merasa tidak dicintai oleh keluarga saya			
28	Saat saya melakukan kesalahan, orang tua akan memberikan nasihat			
29	Anggota keluarga tidak tertarik mendengarkan masalah saya			
30	Keluarga enggan menerangkan sesuatu yang belum saya pahami			
31	Anggota keluarga saya memberikan saran yang berguna ketika saya menghadapi masalah			

32	Keluarga saya melakukan aktivitas menyenangkan bersama, seperti piknik atau menonton film bersama				
----	---	--	--	--	--

2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum Aitem Gugur

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	130.47	165.913	.408	.882
Y.2	130.70	164.010	.506	.880
Y.3	131.33	166.092	.319	.883
Y.4	131.27	166.409	.251	.884
Y.5	130.73	167.375	.198	.885
Y.6	130.53	162.464	.575	.879
Y.7	131.33	163.885	.445	.881
Y.8	131.23	165.495	.337	.882
Y.9	130.40	165.559	.336	.882
Y.10	130.53	168.189	.220	.884
Y.11	131.30	164.424	.407	.881
Y.12	131.33	172.989	-.067	.888
Y.13	130.60	163.145	.486	.880
Y.14	130.57	173.909	-.120	.889
Y.15	130.90	165.266	.311	.883
Y.16	130.77	162.461	.428	.881
Y.17	130.63	164.447	.429	.881
Y.18	130.60	168.041	.254	.883
Y.19	130.67	161.264	.598	.879
Y.20	130.60	165.490	.383	.882
Y.21	130.63	163.068	.440	.881
Y.22	130.57	165.220	.383	.882
Y.23	131.63	163.964	.458	.881
Y.24	131.57	171.978	-.010	.887
Y.25	130.60	165.903	.397	.882

Y.26	130.50	161.224	.582	.879
Y.27	130.63	158.654	.521	.879
Y.28	130.57	160.944	.552	.879
Y.29	130.50	165.017	.493	.881
Y.30	130.37	165.689	.426	.881
Y.31	130.90	160.852	.504	.880
Y.32	130.63	160.240	.498	.880
Y.33	130.50	170.741	.062	.886
Y.34	130.40	162.455	.552	.879
Y.35	130.93	163.237	.436	.881
Y.36	130.90	161.955	.478	.880
Y.37	130.43	165.978	.510	.881
Y.38	130.53	169.499	.217	.884
Y.39	131.07	165.444	.311	.883
Y.40	130.83	163.799	.425	.881
Y.41	130.63	166.033	.368	.882
Y.42	130.83	162.902	.513	.880
Y.43	131.33	175.954	-.242	.890
Y.44	131.23	173.426	-.102	.888
Y.45	130.67	167.885	.266	.883
Y.46	130.77	163.220	.520	.880
Y.47	131.20	164.579	.417	.881
Y.48	131.33	169.816	.098	.886

Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.884	48

b. Skala Pemaafan

Uji Validitas Skala Pemaafan

Item-Total Statistics			
Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	52.77	128.323	.551 .861

X1.2	53.17	125.592	.645	.857
X1.3	51.83	136.144	.279	.871
X1.4	52.13	127.430	.529	.861
X1.5	52.67	133.126	.287	.873
X1.6	52.37	128.102	.587	.859
X1.7	52.80	128.924	.540	.861
X1.8	52.00	137.724	.221	.873
X1.9	52.93	127.513	.553	.860
X1.10	52.70	129.114	.564	.860
X1.11	52.83	127.109	.608	.858
X1.12	52.40	125.007	.723	.854
X1.13	51.97	133.482	.324	.870
X1.14	52.07	127.995	.563	.860
X1.15	52.07	126.961	.641	.857
X1.16	52.87	135.292	.272	.872
X1.17	51.83	128.351	.528	.861
X1.18	52.67	134.368	.382	.867

Uji Reliabilitas Skala Pemaafan

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.870	18

c. Skala Dukungan Keluarga

Uji Validitas Skala Dukungan Keluarga

	Item-Total Statistics			Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	
X2.1	85.23	273.289	.483	.939
X2.2	85.97	273.826	.496	.939
X2.3	85.67	284.851	.130	.942
X2.4	84.87	271.982	.649	.938
X2.5	85.83	283.730	.191	.942
X2.6	85.23	269.771	.597	.938
X2.7	84.80	268.579	.803	.936

X2.8	85.03	282.309	.221	.942
X2.9	85.33	273.678	.521	.939
X2.10	84.90	275.403	.605	.938
X2.11	85.80	275.269	.502	.939
X2.12	85.33	267.402	.712	.937
X2.13	85.37	284.309	.170	.942
X2.14	84.87	274.395	.590	.938
X2.15	84.87	270.878	.693	.937
X2.16	85.43	272.599	.501	.939
X2.17	85.13	269.085	.678	.937
X2.18	85.70	262.493	.841	.935
X2.19	85.20	274.441	.451	.939
X2.20	85.20	278.648	.415	.940
X2.21	85.53	265.292	.735	.936
X2.22	85.53	271.016	.508	.939
X2.23	85.23	269.909	.593	.938
X2.24	85.00	272.552	.695	.937
X2.25	85.13	266.326	.660	.937
X2.26	85.37	262.585	.838	.935
X2.27	85.30	262.493	.739	.936
X2.28	85.00	276.828	.403	.940
X2.29	85.47	259.430	.812	.935
X2.30	85.50	264.672	.728	.936
X2.31	85.07	276.685	.483	.939
X2.32	85.13	277.637	.360	.940

Uji Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.940	32

Sesudah Aitem Gugur

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Item-Total Statistics				Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	
Y.1	93.33	136.851	.473	.907
Y.2	93.57	135.564	.535	.906
Y.3	94.20	136.924	.377	.908
Y.6	93.40	134.248	.596	.905
Y.7	94.20	135.545	.464	.907
Y.8	94.10	137.334	.335	.909
Y.9	93.27	137.789	.310	.909
Y.11	94.17	136.557	.393	.908
Y.13	93.47	134.257	.544	.906
Y.15	93.77	136.254	.357	.909
Y.16	93.63	134.447	.432	.908
Y.17	93.50	136.741	.404	.908
Y.19	93.53	133.982	.565	.906
Y.20	93.47	138.051	.333	.909
Y.21	93.50	134.190	.492	.907
Y.22	93.43	136.668	.408	.908
Y.23	94.50	135.983	.453	.907
Y.25	93.47	136.809	.462	.907
Y.26	93.37	133.482	.578	.905
Y.27	93.50	130.121	.566	.906
Y.28	93.43	133.702	.521	.906
Y.29	93.37	136.654	.511	.907
Y.30	93.23	137.357	.437	.908
Y.31	93.77	132.944	.511	.906
Y.32	93.50	131.569	.546	.906
Y.34	93.27	134.754	.538	.906
Y.35	93.80	136.097	.386	.908
Y.36	93.77	134.806	.437	.908

Y.37	93.30	137.734	.513	.907
Y.40	93.70	135.872	.418	.908
Y.41	93.50	137.845	.365	.908
Y.42	93.70	135.252	.493	.907
Y.46	93.63	135.689	.490	.907
Y.47	94.07	136.685	.403	.908

Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.910	34

b. Skala Pemaafan

Uji Validitas Skala Pemaafan

	Item-Total Statistics			Cronbach's
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
X1.1	37.13	88.051	.566	.877
X1.2	37.53	88.120	.550	.878
X1.4	36.50	85.914	.603	.875
X1.6	36.73	89.306	.532	.879
X1.7	37.17	89.454	.511	.880
X1.9	37.30	86.079	.627	.874
X1.10	37.07	88.478	.592	.876
X1.11	37.20	88.441	.556	.878
X1.12	36.77	86.047	.703	.871
X1.13	36.33	90.575	.409	.886
X1.14	36.43	86.806	.625	.874
X1.15	36.43	87.771	.615	.875
X1.17	36.20	87.407	.572	.877

Uji Reliabilitas Skala Pemaafan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.885	13

c. Skala Dukungan Keluarga

Uji Validitas Skala Dukungan Keluarga

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	75.00	251.103	.498	.947
X2.2	75.73	251.375	.522	.947
X2.4	74.63	250.378	.647	.946
X2.6	75.00	247.586	.618	.946
X2.7	74.57	246.875	.811	.944
X2.9	75.10	251.128	.551	.947
X2.10	74.67	252.989	.634	.946
X2.11	75.57	253.357	.506	.947
X2.12	75.10	246.438	.693	.945
X2.14	74.63	252.447	.598	.946
X2.15	74.63	248.861	.709	.945
X2.16	75.20	249.752	.539	.947
X2.17	74.90	247.059	.696	.945
X2.18	75.47	241.568	.829	.944
X2.19	74.97	253.344	.428	.948
X2.20	74.97	255.895	.450	.947
X2.21	75.30	243.734	.741	.944
X2.22	75.30	249.045	.519	.947
X2.23	75.00	248.621	.582	.946
X2.24	74.77	250.116	.729	.945
X2.25	74.90	246.231	.617	.946
X2.26	75.13	242.120	.810	.944
X2.27	75.07	242.202	.708	.945
X2.28	74.77	255.633	.379	.948
X2.29	75.23	238.875	.794	.944

X2.30	75.27	243.651	.716	.945
X2.31	74.83	254.626	.491	.947
X2.32	74.90	255.197	.378	.948

Uji Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.948	28

3. Skala Penelitian

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa percaya diri terhadap kelebihan yang saya miliki				
2.	Saya menerima kekurangan diri saya				
3.	Saya merasa kecewa terhadap pengalaman hidup saya di masa lalu				
4.	Saya menikmati hidup saya pada hari ini				
5.	Saya malu atas beberapa kelemahan yang saya miliki				
6.	Sulit rasanya menerima kelemahan yang saya miliki				
7.	Mudah bagi saya mengakrabkan diri dengan orang lain				
8.	Sulit bagi saya menunjukkan perhatian kepada orang lain				
9.	Saya menjadi tempat teman-teman saya berkeluh kesah				
10.	Saya tidak bisa akrab dengan orang lain				
11.	Saya tidak suka bergaul dengan orang lain				
12.	Saya dapat mengambil keputusan sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain				
13.	Saya menggantungkan hidup kepada orang lain				
14.	Saya merasa tidak punya kendali atas hidup saya				

15.	Saya dapat menentukan sendiri langkah-langkah untuk mencapai kesuksesan				
16.	Saya dapat menyelesaikan permasalahan dalam hidup saya				
17.	Saya merasa ragu terhadap keputusan saya, sehingga perlu meminta pendapat orang lain sebelum mengambil keputusan				
18.	Saya tahu apa yang menjadi tujuan hidup				
19.	Saya membuat rencana untuk masa depan				
20.	Saya tidak tahu arti hidup saya				
21.	Semua pengalaman yang saya lalui tidak berarti apapun				
22.	Saya merasa bahwa hidup saya memiliki makna yang mendalam				
23.	Ada makna yang dapat diambil dibalik setiap peristiwa yang saya alami				
24.	Saya tidak tahu apa yang harus saya capai dalam hidup				
25.	Menurut saya, tidak perlu untuk menetapkan tujuan dalam hidup				
26.	Saya bersemangat mencoba hal-hal baru				
27.	Bagi saya, tantangan adalah hambatan yang akan menghalangi saya				
28.	Saya takut dihadapkan dengan tantangan-tantangan baru dalam hidup				
29.	Menurut saya tantangan adalah salah satu pengalaman baru untuk menambah wawasan				
30.	Saya tidak tertarik mengikuti kegiatan yang dapat menambah kemampuan				
31.	Saya mampu memanfaatkan potensi lingkungan di sekitar saya				
32.	Saya dapat membuat perubahan pada lingkungan saya untuk meningkatkan produktivitas				
33.	Saya mampu menciptakan kondisi lingkungan yang dapat mendukung keberhasilan saya				

34.	Saya merasa tidak mampu memanfaatkan potensi lingkungan untuk mencapai tujuan saya				
-----	--	--	--	--	--

b. Skala Pemaafan

No.	Pernyataan	Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya akan membuatnya membayar kesalahan yang telah ia lakukan					
2.	Saya berusaha menjaga jarak sejauh mungkin dengannya					
3.	Saya berharap hal buruk akan terjadi padanya					
4.	Saya ingin kami bisa melupakan segala hal buruk yang sudah terjadi dan tetap melanjutkan hubungan ini					
5.	Saya tidak percaya padanya					
6.	Saya ingin dia mendapatkan apa yang pantas dia dapatkan					
7.	Saya merasa sulit bersikap hangat padanya					
8.	Saya menghindar darinya					
9.	Meskipun dia menyakiti saya, saya mengesampingkan rasa sakit itu agar hubungan kami tetap berlanjut					
10.	Saya akan membalas setimpal dengan apa yang dia perbuat					
11.	Saya memaafkan atas apa yang dia lakukan pada saya					
12.	Saya mengakhiri hubungan dengannya					
13.	Saya ingin melihatnya terluka dan sengsara					

c. Skala Dukungan Keluarga

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya menceritakan permasalahan yang dihadapi, orang tua mendengarkan dengan seksama				

2.	Dalam keluarga saya, canggung rasanya memberikan pelukan satu sama lain				
3.	Orang tua saya menyediakan kamar yang nyaman				
4.	Orang tua mampu memahami perasaan saya ketika saya dalam situasi sulit				
5.	Saya merasakan kasih sayang dari orang tua				
6.	Ketika saya sulit mengerjakan tugas, anggota keluarga dapat memberikan petunjuk yang jelas				
7.	Keluarga saya hadir di acara-acara penting saya				
8.	Saya tidak memiliki banyak kesempatan untuk melakukan kegiatan bersama keluarga saya				
9.	Keluarga saya tidak peduli terhadap apa yang saya lakukan				
10.	Orang tua saya memberikan fasilitas yang saya butuhkan				
11.	Keluarga akan mengajari saya, ketika saya tidak tahu cara menggunakan suatu benda				
12.	Orang tua saya memberikan pelukan ketika saya bersedih				
13.	Keluarga saya membantu saya memahami langkah-langkah yang perlu diambil untuk menyelesaikan masalah				
14.	Meskipun di rumah banyak orang, saya merasa sendirian				
15.	Ketika saya sakit, keluarga enggan mengantarkan ke dokter				
16.	Saya menghabiskan waktu berkualitas dengan keluarga saya				
17.	Keluarga saya tidak memberikan petunjuk yang jelas ketika saya membutuhkan bantuan				

18.	Saya merasa kesepian karena keluarga saya tidak banyak menghabiskan waktu bersama saya				
19.	Saya merasa sendirian di acara-acara penting karena keluarga saya tidak hadir				
20.	Keluarga saya bersedia menemani saya dalam situasi sulit				
21.	Orang tua saya tidak memberikan alat penunjang belajar				
22.	Saya merasa nasihat yang diberikan oleh keluarga saya tidak membantu				
23.	Saya merasa tidak dicintai oleh keluarga saya				
24.	Saat saya melakukan kesalahan, orang tua akan memberikan nasihat				
25.	Anggota keluarga tidak tertarik mendengarkan masalah saya				
26.	Keluarga enggan menerangkan sesuatu yang belum saya pahami				
27.	Anggota keluarga saya memberikan saran yang berguna ketika saya menghadapi masalah				
28.	Keluarga saya melakukan aktivitas menyenangkan bersama, seperti piknik atau menonton film bersama				

4. Skor Hasil Penelitian

Responden	Pemaafan (X1)	Dukungan Keluarga (X2)	Kesejahteraan Psikologis (Y)
1	42	72	87
2	22	69	109
3	37	56	109
4	27	83	114
5	25	71	70
6	46	59	92
7	44	96	112
8	43	82	106
9	40	78	100
10	51	85	110
11	44	87	100

12	30	61	83
13	50	86	130
14	38	60	89
15	26	77	97
16	26	74	83
17	35	70	134
18	40	84	104
19	23	54	89
20	36	67	88
21	52	75	85
22	41	97	107
23	29	91	101
24	54	79	92
25	52	89	111
26	27	83	105
27	46	78	101
28	28	90	106
29	42	78	94
30	52	97	101
31	32	66	87
32	34	60	82
33	48	73	95
34	35	64	92
35	57	83	115
36	46	73	120
37	51	84	106
38	31	77	102
39	25	93	111
40	36	61	96
41	42	64	88
42	30	78	99
43	49	69	101
44	51	65	99
45	40	71	85
46	46	88	103
47	39	73	92
48	39	82	85
49	45	85	108
50	43	77	99
51	25	69	88
52	24	73	95
53	45	79	90
54	43	80	105
55	45	71	101
56	51	89	99

57	34	83	103
58	37	67	89
59	48	80	92
60	23	69	102
61	41	73	90
62	39	65	92
63	40	85	108
64	39	95	91
65	40	56	83
66	44	71	92
67	61	92	106
68	27	85	85
69	23	82	102
70	37	93	99
71	44	66	109
72	48	90	99
73	51	67	103
74	61	85	107
75	43	68	96
76	46	76	110
77	41	71	101
78	49	96	103
79	60	89	93
80	52	94	104
81	42	80	94
82	32	77	94
83	49	81	108
84	39	70	101
85	45	88	91
86	36	77	94
87	48	94	107
88	36	81	104
89	36	61	94
90	59	95	94
91	50	87	100
92	30	61	89
93	37	63	72
94	56	86	107
95	40	68	92
96	40	68	105
97	36	76	102
98	52	64	99
99	40	79	80
100	27	81	81
101	25	58	91

102	53	80	101
103	28	93	121
104	24	87	96
105	29	88	110
106	28	76	83
107	21	100	127
108	22	93	101
109	25	76	92
110	64	100	132
111	32	70	83
112	32	80	99
113	24	74	102
114	46	80	96
115	29	81	105
116	37	100	120
117	27	79	94
118	22	80	97
119	27	89	108
120	21	88	113
121	23	55	76
122	45	62	88
123	29	77	105
124	52	91	131
125	32	69	85
126	25	85	77
127	55	93	127
128	27	82	85
129	24	74	80
130	22	96	121
131	25	67	85
132	27	62	99
133	32	100	132
134	17	46	113
135	17	96	111
136	22	89	96
137	22	80	94
138	45	81	100
139	37	65	85
140	51	93	103
141	43	86	104
142	33	69	91
143	44	81	118
144	23	83	105
145	28	80	85
146	33	56	68

147	35	57	100
148	25	67	89
149	13	48	73
150	21	51	78
151	47	94	118
152	22	66	77
153	27	69	77
154	33	72	103
155	25	94	118
156	17	100	129
157	47	80	117
158	19	65	94
159	35	96	113
160	50	81	101
161	40	77	91
162	40	86	98
163	45	99	104
164	46	86	93
165	48	76	94
166	34	82	104
167	47	69	103
168	42	67	86
169	32	88	117
170	44	88	110
171	35	89	97
172	59	79	106
173	42	92	107
174	45	89	102
175	42	64	114
176	47	94	105
177	42	71	92
178	41	66	91
179	39	66	106
180	43	75	106
181	40	60	84
182	39	67	94
183	37	66	86
184	44	58	87
185	31	74	95
186	45	68	87
187	44	71	85
188	46	68	94
189	47	65	83
190	37	69	97
191	54	88	95

192	53	82	105
193	43	80	90
194	23	87	92
195	23	83	104
196	37	96	109
197	37	100	116
198	33	98	122
199	48	72	92
200	41	73	104
201	50	92	91
202	37	84	98
203	37	71	94
204	36	73	96
205	34	70	92
206	44	85	95
207	38	74	87
208	41	91	83
209	51	84	95
210	48	94	109
211	35	61	102
212	46	73	83
213	43	93	116
214	50	67	101
215	48	83	89
216	49	86	111
217	40	88	88
218	28	86	99
219	40	71	98
220	42	62	90
221	50	75	88
222	39	72	95
223	39	63	105
224	40	72	98
225	25	66	98
226	49	88	88
227	47	83	89
228	34	75	92
229	41	90	83
230	50	87	99
231	48	94	109
232	33	62	101
233	40	88	85
234	45	73	83
235	43	99	117
236	35	65	82

237	41	62	70
238	44	99	116
239	29	72	101
240	20	84	80
241	13	85	114
242	46	62	106
243	49	66	79
244	57	62	89
245	57	64	94
246	52	65	97
247	57	70	86
248	52	64	95
249	57	66	88
250	54	69	84
251	55	78	98
252	56	70	87
253	59	63	85
254	55	58	115
255	59	63	89
256	57	62	92
257	58	70	81
258	56	72	101
259	58	69	83
260	57	69	93
261	58	68	92
262	57	81	96
263	58	62	89
264	57	62	102
265	55	66	95
266	57	59	89
267	53	66	88
268	57	71	93
269	57	73	86
270	58	73	94
271	54	58	84
272	46	92	89

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Hana Rifatul Umamah

Tempat/Tanggal lahir : Tegal, 4 Februari 2002

Alamat : Jl. Masjid Riyadul Jannah No.44 RT/RW05/02
Randusari, Kecamatan Pagerbarang, Kabupaten Tegal

E-mail : hanarifatul@gmail.com

LinekIn : Hana Rifatul Umamah

B. Riwayat Pendidikan

1. MI Salafiyah Randusari
2. MTs Negeri Model Babakan
3. MAN 2 Tegal

Semarang, 16 Juni 2025



Hana Rifatul Umamah

NIM: 1907016128