

Mendapatkan Ketenangan Jiwa Melalui Pemaafan: Studi Fenomenologi Psikologi Pada Korban *Cyberbullying*

Daniella Christy Varadifta¹, Ramon Ananda Paryontri²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia²

E-mail: davavaradifta11@gmail.com, ramon.ananda@umsida.ac.id

Correspondent Author: Daniella Christy Varadifta, davavaradifta11@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.5087](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5087)

Abstrak

Tujuan dilakukan penelitian ini sendiri untuk mengeksplorasi bagaimana peran memaafkan terhadap ketenangan jiwa pada korban *cyberbullying*. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif fenomenologi. Pengalaman partisipan dalam memunculkan perilaku memaafkan dieksplorasi dengan pendekatan fenomenologis. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Subjek dalam penelitian ini merupakan dua orang dewasa awal yang pernah menjadi korban *cyberbullying* dan sudah memaafkan pelakunya. Tiga tema diidentifikasi sebagai domain yang terkait dengan dinamika memaafkan dalam menemukan ketenangan jiwa pada korban *cyberbullying*. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa subjek mampu memaafkan seseorang yang telah menyakitinya sehingga berkurangnya rasa dendam serta membuatnya merasa lebih tenang tanpa memiliki beban hidup yang berat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah subjek mampu mengekspresikan bentuk memaafkannya dengan cara kembali berkomunikasi dengan pelaku, yang mana hal itulah yang menjadi tujuan utama subjek dalam sikap memaafkan pelaku.

Kata kunci: *cyberbullying*, ketenangan jiwa, memaafkan

Abstract

The aim of this study was to explore how forgiveness plays a role in the peace of mind of victims of cyberbullying. This study uses descriptive phenomenological research. Participant experiences in the emergence of forgiving behavior were explored with a phenomenological approach. The data collection technique used in this study is interviewing. The subjects in the study were two young adults who had been victims of cyberbullying and had already forgiven the perpetrator. Three themes were identified as domains related to the dynamics of forgiveness in finding peace of mind for victims of cyberbullying. The results of this study found that the subject was able to forgive someone who had hurt him, resulting in less revenge and making him feel more calm without having a heavy burden on his life. The conclusion of this study is that the subject is able to express the form of forgiveness by way of re-communicating with the offender, which is the primary purpose of the subject's attitude to forgive the perpetrator.

Keywords: *cyberbullying, forgiveness, peace of mind*

Info Artikel

Diterima Juli 2023, disetujui April 2024, diterbitkan Agustus 2024



PENDAHULUAN

Prevalensi *Cyberbullying* menurut riset UNICEF U Report 2021 ada sebanyak 45% anak muda usia 14-24 tahun pernah mengalami *cyberbullying* (Zhafira, 2021). Berdasarkan hasil penelitian media online Ipsos, Indonesia menjadi urutan pertama kasus *cyberbullying* banyak terjadi di lingkungan pertemanan (Pratiwi & Kusuma, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Mishna, ada sebanyak 44,3% kasus *cyberbullying* terjadi pada relasi pertemanan (Rosita, 2018). Media sosial sendiri menjadi platform utama dalam kasus *cyberbullying* (Byrne et al., 2017), hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya komentar negatif dan ujaran kebencian yang dilontarkan di sosial media (Whittaker & Kowalski, 2015).

Cyberbullying merupakan tindakan intimidasi melalui media elektronik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang (Marsinun & Riswanto, 2020) dan membawa pengaruh negatif bagi korban yang dapat mempengaruhi emosi (Patti & Hidayanto, 2020), merusak jiwa dan kondisi psikologis (Malihah & Alfiasari, 2018). *Cyberbullying* juga memberikan efek jangka panjang bagi korban seperti memiliki kecenderungan untuk berperilaku agresif (Sartana & Afriyeni, 2017). Aksi ujaran kebencian yang dilontarkan mengarah kepada penghinaan bentuk tubuh, warna kulit, ras, hobi, dan orientasi seksual (Fitransyah & Waliyanti, 2018).

Minimnya laporan dan masih tertutupnya masyarakat membuat setiap kasus *cyberbullying* sulit untuk diungkap, dimana korban enggan untuk mencari pertolongan (Dwipayana et al., 2020). Hal tersebut disebabkan oleh adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini seperti perilaku antisosial (Copeland et al., 2013), rasa tidak percaya diri (Bottino et al., 2015). Dan faktor eksternal seperti kurangnya dukungan dari keluarga, komunikasi yang buruk, serta tidak adanya aturan yang jelas di lingkungan sekolah mengenai bullying dan *cyberbullying*.

Maraknya kasus *cyberbullying* perlu adanya penanganan terhadap para korban, memaafkan merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengatasi permasalahan antar individu (Helmut & Nancy, 2021). Menurut McCullough (1998) memaafkan merupakan salah satu cara untuk memulihkan hubungan interpersonal antar individu setelah terjadinya konflik (Helmut & Nancy, 2021). Flanagan dkk (2012) memaparkan bahwa memaafkan adalah salah satu metode coping strategy adaptif bagi korban perundungan (Juwita & Kustanti, 2020). Ketidakmampuan memaafkan membuat korban berusaha menarik diri dari pelaku, dan bahkan memiliki pikiran untuk membalas dendam (Sihombing, 2019).

Menurut McCullough (Rienneke & Setianingrum, 2018) ada 3 aspek pemaafan yaitu, *avoidance motivation* atau menurunnya motivasi untuk menghindari dari pelaku, *revange motivation* atau menurunnya motivasi untuk membalas dendam, dan *benevolence motivation* atau motivasi untuk berdamai dengan pelaku meskipun hal tersebut menyakitkan korban. McCullough, dkk (Helmut & Nancy, 2021) menyebutkan ada 6 faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan seseorang, yaitu empati, penilaian terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, kualitas hubungan interpersonal, dan permintaan maaf dengan tulus.

Memaafkan banyak memiliki dampak positif, terutama bagi ketenangan batin seorang individu (Helmut & Nancy, 2021). Ketenangan jiwa merupakan kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental (Fadlilah & Amin, 2021). Sehingga seseorang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan. Ada 3 aspek ketenangan jiwa diantaranya yaitu kebahagiaan, rasa kasih sayang, dan rasa aman (Jalal et al., 2021). Karena orang yang jiwanya tenang dan tentram maka orang



tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi jiwanya sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup (Fadlilah & Amin, 2021).

Studi tentang menemukan ketenangan jiwa dengan memaafkan, khususnya dalam konteks *cyberbullying* masih belum sepenuhnya dieksplorasi. Penelitian menemukan fenomena pada korban *cyberbullying* yang telah memaafkan pelaku dan hal itulah yang membuat korban merasa jauh lebih tenang dan tidak adanya rasa ingin membalas dendam. Berdasarkan hasil wawancara dengan teman dekat korban pada tanggal 15 Oktober 2022, memaparkan bahwa subjek tidak menunjukkan pemikiran maupun sikap untuk membalas dendam pada pelaku tindakan *cyberbullying* yang pernah diterimanya. Begitupun dengan subjek satunya bahwa berkurangnya motivasi untuk menjaga jarak, hal tersebut dapat dilihat ketika subjek masih mau berkomunikasi dengan pelaku. Melihat fenomena ini, tujuan penelitian ini sendiri untuk meneliti bagaimana peran memaafkan terhadap ketenangan jiwa pada korban *cyberbullying*. Karena kebanyakan dari korban memiliki permasalahan untuk menerima dan memaafkan pelaku. Penulis ingin melihat apakah terdapat peran dari memaafkan untuk membantu para korban agar terbebas dari perasaan kesal dan benci yang ia pendam pada pelaku sehingga melahirkan ketenangan jiwa bagi para korban.

Studi ini dilakukan untuk mengeksplorasi dinamika mencari ketenangan jiwa dengan memaafkan yang dilakukan oleh korban *cyberbullying* dengan perspektif fenomenologis. Hal tersebut berfokus pada tanggapan para korban ketika menghadapi kasus *cyberbullying*, bagaimana mereka menemukan ketenangan jiwa, dan pengambilan keputusan untuk memaafkan pelaku yang telah menyakitinya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini penulis menggunakan penelitian dengan metode kualitatif melalui pendekatan fenomenologis. Pendekatan fenomenologis dipilih sebagai pengumpulan data karena secara alamiah mengungkap pengalaman yang menyajikan sosial dan perspektifnya dari segi konsep, perilaku, persepsi maupun persoalan manusia yang akan diteliti (Moleong, 2018).

Subjek dalam penelitian ini merupakan dua orang dewasa awal yang pernah menjadi korban *cyberbullying* dan sudah memaafkan pelakunya. Pengalaman partisipan dalam memunculkan perilaku memaafkan dieksplorasi dengan pendekatan fenomenologis. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur merupakan metode pengumpulan data yang kompatibel yang dapat dianalisis dengan berbagai cara, serta peneliti diberikan kesempatan untuk mendengar subjek membicarakan tentang aspek tertentu dari kehidupan atau pengalaman mereka. Guide wawancara yang digunakan oleh peneliti berdasarkan aspek pemaafan milik McCullough. Alat perekam suara digunakan untuk membantu peneliti mencapai keakuratan data dan menghilangkan bias karena keterbatasan yang dimiliki peneliti. Dalam wawancara ini, peneliti menggali data subjek yang meliputi, Pemaafan subjek sebagai korban *cyberbullying* pada pelaku yang berkaitan dengan ketenangan jiwa korban.

Pengolahan data dilakukan dengan menulis verbatim dan ditulis pada *open coding*. Kemudian dilakukan pencarian dan pemadatan fakta dengan metode *axial coding*. *Selective coding* merupakan tahap selanjutnya yang berfungsi sebagai pemilahan aspek



psikologis dari permasalahan penelitian yang dituju (Sugiyono, 2015). Keabsahan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu triangulasi. Dalam pengujian kredibilitas diuji dengan pengecekan data dari berbagai sumber, waktu, dan cara. Keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yang dilakukan dengan cara mengecek data dari beberapa sumber, kemudian melakukan member check guna untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Avoidance Motivation

Avoidance motivation atau menurunnya motivasi untuk menghindari dari pelaku (Rienneke & Setianingrum, 2018). Saat pertama kali di bully awalnya subjek (korban) tidak terlalu menghiraukan, namun lama-kelamaan korban merasa kecewa dan bertanya-tanya pada dirinya apa kesalahannya sehingga diperlakukan seperti itu. Kerap kali subjek (korban) berkeinginan untuk menjauh dan menjaga jarak dengan pelaku, akan tetapi subjek (korban) tidak langsung menjauhinya, artinya hanya ingin menjaga jarak saja. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut :

“... Ya pertama sih kayak ya nggak menghiraukan sih, tapi lama-lama kalau semisal digituin terus juga kerasa itu kan juga nggak jelas gituloh maksudnya, sama sekali kayak nggak ada rasa sakit pertama-tama, tapi kalau terus-terusan kayak gitu ya agak, agak kecewa sih gitu. Apa yang salah dari diri saya kok sampek saya di gitukan.--- kalau ingin menjauh, iya. Tapi nggak langsung menjauh gitu ya. Artinya yah hanya menjaga seperlunya aja gitu.”

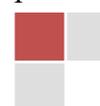
Begitupun dengan subjek lain yang juga merasakan sakit hati ketika mengalami *cyberbullying*, namun subjek (korban) lebih menyadari apa kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Sehingga subjek (korban) tidak terlalu memperdulikan perkataan pelaku terhadap subjek (korban) di sosial media, subjek (korban) hanya diam dan mengabaikan pelaku tanpa melakukan pembalasan, karena subjek (korban) merasa hal tersebut hanyalah membuang buang waktu saja. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut :

“ Tentunya saya merasa sakit hati ketika menerima perkataan semacam itu terhadap diri saya. Namun makin kesini saya lebih banyak intropeksi diri saja dan menyadari kelebihan serta kekurangan yang saya miliki. yaa.. awalnya sih susah yaa, tapi kalo dipikir-pikir lagi yang suka ngatain kita tuh hanya melalui media sosial aja, ya jadi saya tidak terlalu mempedulikannya juga sih, yaudahlah yaa biarin saja. emm.. orang kayak gitu kalo semakin ditanggepin maka makin menjadi-jadi. dan yang ada malah membuang-buang waktu kita yakan.”

Revenge Motivation

Revenge motivation atau menurunnya motivasi untuk membalas dendam (Rienneke & Setianingrum, 2018). Subjek (korban) berpikir bahwa setiap orang pasti ingin membalas perbuatan yang telah dilakukan oleh pelaku kejahatan dengan hal serupa ketika dirinya sedang merasa terintimidasi (pembullying). Akan tetapi, subjek (korban) merasa apabila ia membalas apa yang telah dilakukan oleh pelaku terhadap dirinya maka hal tersebut sama saja tidak akan ada untungnya. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut :

“ saya rasa manusiawi ya kalau setiap orang ingin membalas ketika di bully atau melakukan hal yang sama. tapi kan kembali lagi, kalau kita aa kalau saya pribadi



pernah terfikirkan tapi dipikir lagi juga nggak ada untungnya sama sekali buat saya.”

Subjek lain pun berharap agar pelaku tidak pernah merasakan apa yang dirasakannya, meskipun dalam dirinya ada keinginan untuk membalasnya. Tapi subjek (korban) lebih berharap agar pelaku tersadar dengan apa yang telah dilakukannya. Subjek (korban) tetap ramah kepada pelaku dan berusaha untuk tidak membenci pelaku. Subjek (korban) juga berusaha memaafkan apa yang telah dilakukan pelaku terhadap dirinya. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut :

“ Gak sih, justru aku malah eee..berharap dia gak merasakan kayak apa yang saya rasakan, gitu. Karena, mungkin eee kalo orang Jawa bilang karma itu ada ya, tapi saya lebih baik mikir semoga dia sadar gitu eee..betapa pentingnya orang-orang positive vibes buat diri kita gitu. Semakin dia ngerti positive vibes buat dirinya dia. Dimana eee.. mungkin itu juga bakal yang dia keluarkan juga bakal positif, jadi gak ada yang dia bully lagi gitu.---- Eee... kalau.. munafik yaa kalau aku bilang hehe tetap ramah gitu. Sejauh ini saya gak pernah berusaha maksudnya eee.. sampek benci sama orang. Kalau memang saya merasa kurang nyaman, saya lebih banyak diem. Jadi mungkin tetap nyapa, tapi gak se ramah saya ke temen-temen yang lain gitu sih. Terus, jejak digital itu gak bisa dihapus. So, kalau dia bersikap kayak gitu dan saya membalas, gak ada bedanya saya sama dia. Kayak better lebih baik aku ee..bersikap bijak aja nanti juga orang-orang bakal ngelihat kok yang diomongin sama dia itu bener atau salah.--- Insyallah berusaha untuk memaafkan hehe. Tapi kalau untuk melupakan masih mencoba hehe.”

Berdasarkan keterangan dari beberapa subjek sebelumnya, tidak adanya motivasi untuk melakukan tindakan balas dendam karena adanya beberapa alasan diantaranya karena subjek tidak mau lagi berurusan dengan pelaku, subjek pun merasa bahwa tidak adanya faedah ketika dirinya melakukan perbuatan serupa terhadap pelaku.

Benevolence Motivation

Benevolence motivation merupakan suatu kondisi dimana seseorang ingin selalu menjaga hubungan baik dengan orang yang telah menyakiti dirinya, yang mana ditandai dengan adanya motivasi untuk berbuat kebaikan dengan pelaku (Rienneke & Setianingrum, 2018). Walaupun subjek merasa dirinya telah menjadi korban, namun subjek (korban) tetap memiliki keinginan untuk berbuat baik kepada pelaku. Ada keinginan dari diri subjek (korban) untuk selalu menjaga hubungan baik, yaitu dengan cara berdamai. Akan tetapi ketika korban dipertemukan kembali dengan pelaku ia merasa lebih baik jika dirinya tidak bertemu lagi dengan pelaku. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut :

“yah saya rasa memang harus berdamai. Kalau saya pribadi, kalau ketika saya dibully ya saya berdamai dengan dia. Kayak tadi, setiap manusia kan ada kekurangan ada kelebihan dan ada manfaatnya masing-masing. Kalau saya terus-terusan nggak berdamai, terus ketika saya butuh ke dia, saya juga nggak enak gitu.--- yah respon saya ya biasa aja sih mas. Yah tetep sama nyemanggakan dia. Cuma pernah ada rasa kayak “yo lapo seh ketemu arek iku maneh” kayak nggak kepingin ketemu lagi. Yah Cuma kan tapi, kita juga gak menutup kemungkinan kita bakal ketemu lagi.”



Subjek lain pun pernah lost contact dengan pelaku. Namun, apabila ada kepentingan mendesak yang memang mengharuskan untuk mengobrol bersama maka ia akan membatasinya. Subjek (korban) pun mencoba untuk berdamai dengan pelaku. Untuk berdamai dengan perasaan memang belum benar-benar bisa, akan tetapi kalau memaafkan, subjek (korban) selalu berusaha untuk memaafkannya. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Terus, waktu itu sempet sih saya sekedar kayak gak coba contact an gitu, kalau memang harus mengharuskan saya ngobrol, saya batasi. Yang penting saya mencoba untuk tidak mengingat apa yang dia lakukan ke saya, gitu.---- Kalo berdamai dengan orangnya sangat susah gitu karna setiap orang pasti punya kesalahan tapi kalo berdamai dengan perasaannya mungkin belum bener-bener bisa sih kalo memaafkan iya insyaallah saya berusaha untuk memaafkan toh saya juga pasti punya salah ke orang tapi untuk berdamai dengan perasaan mungkin masih belum bener-bener seratus persen gitu masih mencoba untuk belajar memaafkan perasaan itu.”

Subjek (korban) mengekspresikan proses pemaafannya dengan cara kembali berkomunikasi dengan pelaku, yang mana hal itulah yang menjadi tujuan utama subjek dalam sikap memaafkan pelaku. ketika subjek memaafkan pelaku, bukan berarti hal tersebut membenarkan perundungan yang terjadi terhadap dirinya. Namun, melalui proses pemaafan memungkinkan pelaku untuk mempertanggung jawabkan pelanggaran yang telah dilakukannya (Juwita & Kustanti, 2020).

Studi ini dilakukan untuk mengeksplorasi dinamika mencari ketenangan jiwa dengan cara memaafkan yang dilakukan oleh korban *cyberbullying* terhadap pelaku dengan perspektif fenomenologis. Hal tersebut berfokus pada tanggapan para korban ketika dirinya menghadapi sebuah kasus *cyberbullying*, bagaimana mereka menemukan ketenangan jiwa, dan bagaimana dirinya mengambil keputusan untuk memaafkan pelaku yang telah menyakitinya. Perilaku memaafkan sendiri bertujuan untuk mengurangi perilaku negatif seperti motivasi untuk balas dendam. Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, memaafkan memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek, yang mana saat mereka memaafkan maka dapat mengurangi rasa dendam serta membuatnya merasa lebih tenang tanpa memiliki beban hidup yang berat.

Keadaan inilah yang sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan oleh McCullough mengenai aspek memaafkan yang pertama yaitu *avoidance motivation* atau menurunnya motivasi untuk menghindari dari pelaku (Rienneke & Setianingrum, 2018). Subjek disini berusaha untuk menjaga jarak dengan pelaku dengan alasan ingin menghindari rasa sakit yang telah dirasakannya, akan tetapi subjek tidak langsung menjauhinya, artinya hanya ingin menjaga jarak saja. Begitupun dengan subjek lain yang hanya diam dan mengabaikan pelaku tanpa melakukan pembalasan, karena subjek (korban) merasa hal tersebut hanyalah membuang-buang waktu saja.

Aspek memaafkan yang kedua yaitu *revange motivation* atau menurunnya motivasi untuk membalas dendam (Rienneke & Setianingrum, 2018). Berdasarkan hasil wawancaranya apabila dihubungkan dengan kasus subjek, terlihat bahwa tidak adanya motivasi untuk melakukan tindakan balas dendam dikarenakan adanya beberapa alasan seperti subjek tidak mau lagi berurusan dengan pelaku, serta menurutnya tidak adanya manfaat ketika dirinya melakukan perbuatan serupa terhadap pelaku.



Aspek memaafkan yang terakhir adalah *benevolence motivation* atau motivasi untuk berdamai dengan pelaku meskipun hal tersebut menyakitkan korban (Rienneke & Setianingrum, 2018). Dalam kasus yang telah terjadi, subjek mengekspresikan bentuk memaafkannya dengan cara kembali berkomunikasi dengan pelaku, yang mana hal itulah yang menjadi tujuan utama subjek dalam sikap memaafkan pelaku. Ketika subjek memaafkan pelaku, bukan berarti hal tersebut membenarkan perundungan yang terjadi terhadap dirinya. Namun, melalui proses pemaafan memungkinkan pelaku untuk mempertanggung jawabkan pelanggaran yang telah dilakukannya (Juwita & Kustanti, 2020).

Memaafkan merupakan suatu tindakan moralitas yang banyak memberikan keuntungan bagi seseorang (Alentina, 2016) diantaranya dapat membantu seseorang dalam meningkatkan emosi dan situasi positif (Bartholomaeus & Strelan, 2016), membangun relasi yang baik dan stabil (Worthington, et al., 2016), Serta merasa lebih bahagia dan selalu berpikir positif (Rienneke & Setianingrum, 2018). Memaafkan berpotensi dalam mengurangi pikiran dan emosi negatif yang disebabkan karena adanya luka interpersonal (Wade et al., 2014).

Memaafkan juga dapat diartikan sebagai penerimaan serta melepaskan emosi-emosi negatif dan memudahkan dalam penyembuhan diri ketika dihadapkan dengan berbagai situasi interpersonal (Laufer et al., 2009 dalam Rahayu & Setiawan, 2019). Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh (Safaria et al., 2016) bahwa memaafkan memiliki peranan penting dalam menurunkan tindakan *cyberbullying*. Dengan memaafkan pelaku kejahatan dapat menurunkan tingkat kemarahan dan kecil kemungkinannya untuk melakukan perbuatan balas dendam.

Dengan memaafkan dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menguatkan hubungan interpersonal, sebagaimana penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shourie & Kaur (2016) diketahui adanya hubungan positif antara memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Melalui proses memaafkan dapat mempererat hubungan interpersonal remaja. Selain itu, seseorang yang mampu memaafkan akan menunjukkan rendahnya tingkat depresi dan berkurangnya motivasi untuk membalas dendam (Barcaccia et al., 2017).

Memaafkan sudah sangat jelas urgensinya, ketika seseorang mampu memaafkan kesalahan orang lain tanpa adanya rasa dendam maka orang tersebut akan mendapatkan ketenangan hati dan ketenangan jiwa (Nihayah et al., 2021) Selain memperoleh ketenangan jiwa, memaafkan membuat seseorang merasakan emosi positif karena tak lagi mengingat hal-hal yang membuatnya sakit hati. Sehingga hati menjadi lebih tenang, tidak lagi merasakan sakit hati dan menghilangkan rasa dendam (Nasri et al., 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan proses memaafkan yang dilakukan oleh subjek diatas dapat disimpulkan bahwa ketika dirinya mampu memaafkan seseorang yang telah menyakitinya maka berkurangnya rasa dendam serta membuatnya merasa lebih tenang tanpa memiliki beban hidup yang berat. Sangat jelas urgensinya, ketika seseorang mampu memaafkan kesalahan orang lain tanpa adanya rasa dendam maka orang tersebut akan mendapatkan ketenangan hati dan ketenangan jiwa dan membuatnya merasakan emosi positif karena tak lagi mengingat hal-hal yang membuatnya sakit hati. Memaafkan merupakan salah satu bentuk tindakan moralitas yang banyak memberikan keuntungan bagi seseorang diantaranya dapat membantu seseorang dalam meningkatkan emosi dan situasi positif, membangun relasi yang baik dan stabil, serta merasa lebih bahagia dan

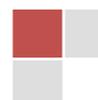


selalu berpikir positif. Dalam kasus yang telah terjadi, subjek mengekspresikan bentuk memaafkannya dengan cara kembali berkomunikasi dengan pelaku, yang mana hal itulah yang menjadi tujuan utama subjek dalam sikap memaafkan pelaku

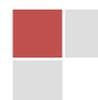
Subjek diharapkan tidak hanya melalui media sosial saja untuk menjalin hubungan baik dengan pelaku, melainkan juga bisa berteman baik didunia nyata seperti bercengkrama bersama. Bagi peneliti selanjutnya, diarpakan untuk memperbanyak sumber referensi dalam melakukan penelitian mengenai pembahasan pemaafan. Karena minimnya sumber referensi yang sedikit menjadi kendala selama proses penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., & Apriana, R. (2018). Dampak cyberbullying terhadap depresi pada mahasiswa prodi ners. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 91–97. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.91-97>
- Alentina, C. (2016). Memaafkan (forgiveness) dalam konflik hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(2), 168–174.
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-10>
- 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>
- Bartholomaeus, J., & Strelan, P. (2016). Just world beliefs and forgiveness: The mediating role of implicit theories of relationships. *Personality and Individual Differences*, 96, 106–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.081>
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: Systematic review. *Cadernos de Saude Publica*, 31(3), 463–475. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00036114>
- Byrne, E., Vessey, J. A., & Pfeifer, L. (2017). Cyberbullying and social media: Information and interventions for school nurses working with victims, students, and families. *Journal of School Nursing*, 34(1), 38–50. <https://doi.org/10.1177/1059840517740191>
- Chen, L., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). A meta-analysis of factors predicting cyberbullying perpetration and victimization: From the social cognitive and media effects approach. *New Media & Society*, 19(8), 1194–1213. <https://doi.org/10.1177/1461444816634037>
- Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry*, 70(4), 419–426. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.504>
- Dwipayana, N. L. A. M., Setiyono, S., & Pakpahan, H. (2020). Cyberbullying di media sosial. *Bhirawa Law Journal*, 1(2), 63–70. <https://doi.org/10.26905/blj.v1i2.5483>
- Elpemi, N., & Isro'i, N. F. (2020). Fenomena cyberbullying pada peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1138>
- Fadlilah, E. N., & Amin, N. (2021). Hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri di pondok pesantren sunan drajat lamongan tahun 2020. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i1.199>



- Fitransyah, R. R., & Waliyanti, E. (2018). Perilaku cyberbullying dengan media instagram pada remaja di yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 2(1), 36–48. <https://doi.org/10.18196/ijnp.2177>
- Hana, D. R., & Suwarti. (2019). Dampak psikologis peserta didik yang menjadi Korban cyberbullying. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(11), 20–28. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i10.7685>
- Helmut, S. D., & Nancy, M. N. (2021). Hubungan antara empati dan pemaafan pada remaja di kota maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1), 43–55. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v1i1.612>
- Jalal, N. M., Idris, M., & Muliana. (2021). Faktor-faktor cyberbullying pada remaja. *IKRA-ITH Humaniora : Jurnal Sosial Dan Humaniora* 5(2), 146–154. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/965>
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274–282. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20196>
- Laufer, A., Raz-Hamama, Y., Levine, S. Z., & Solomon, Z. (2009). Posttraumatic growth in adolescence: The role of religiosity, distress, and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(7), 862–880. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.7.862>
- Maisarah, D. A., Noviekayati, I., & Pratitis, N. (2018). Hubungan antara tipe kepribadian ekstrovert dengan kecenderungan cyberbullying pada remaja awal pengguna media sosial instagram. *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Psikologi Kemaritiman)*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.30649/jpp.v1i1.21>
- Malihah, Z., & Alfiasari, A. (2018). Perilaku cyberbullying pada remaja dan kaitannya dengan kontrol diri dan komunikasi orang tua. *JURNAL ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN*, 11(2), 145–156. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.2.145>
- Marsinun, R., & Riswanto, D. (2020). Perilaku cyberbullying remaja di media sosial youth cyberbullying behavior in social media. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi revi)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nasri, S. A., Nisa, H., & Karjuniwati, K. (2018). Bagaimana remaja memaafkan perceraian orang tuanya: Sebuah studi fenomenologis. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 102–120. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11574>
- Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>
- Patti, L. K., & Hidayanto, S. (2020). Pengaruh cyberbullying terhadap emosi remaja. *Media Komunikasi FPIPS*, 19(2), 94–103. <https://doi.org/10.23887/mkfis.v19i2.27007>
- Pratiwi, S. K. P. kurnia, & Kusuma, R. S. (2019). Perilaku cyberbullying mahasiswa dengan teman sebaya. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 12(2), 165–177. <https://doi.org/10.29313/mediator.v12i2.4793>
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(1), 50–57. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.5700>



- 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>
- Rosita, T. (2018). Implikasi terapi forgiveness terhadap well being remaja yang mengalami cyberbullying. *Quanta*, 2(3), 101–105. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Safaria, T., Tentama, F., & Suyono, H. (2016). Cyberbully, cybervictim, and forgiveness among Indonesian high school studens. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 15(3), 40–48. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1106360.pdf>
- Salmon, G., James, A., & Smith, D. M. (2015). Bullying in schools: Self reported anxiety, depression, and self esteem in secondary school children. *BMJ Clinical Research*, 4(1), 109–118. <https://doi.org/10.1136/bmj.317.7163.924>
- Sartana, & Afriyeni, N. (2017). Perundungan Maya (Cyber Bullying) Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 25–39. <https://doi.org/10.17509/insight.v1i1.8442>
- Shourie, S., & Kaur, H. (2016). Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(8), 827–833. <https://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/120031>
- Sihombing, S. J. (2019). Gambaran ketidakmampuan untuk memaafkan masa lalu pada pasien kanker wanita usia dewasa tengah di wellness center, malang, jawa timur. *JURNAL PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN PENGEMBANGAN SD*, 8(2), 32–43. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/597>
- Sugiyono. (2015). Memahami Penelitian Kualitatif. CV ALFABETA.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1). <https://doi.org/10.1037/a0035268>
- Whittaker, E., & Kowalski, R. M. (2015). Cyberbullying via social media. *Journal of School Violence*, 14(1), 11–29. <https://doi.org/10.1080/15388220.2014.949377>
- Yuliatun, I., & Megawati, P. (2021). Terapi pemaafan untuk meningkatkan kesehatan mental individu: Studi literatur forgiveness therapy to improve individual mental health: a literature study. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 90–97. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5325>
- Zhafira, A. N. (2021). Korban “cyberbullying” kian meningkat di kalangan anak-anak dan remaja. *Antara*. <https://m.antaranews.com/amp/berita/2431825/korban-cyberbullying-kian-meningkat-di-kalangan-anak-anak-dan-remaja>

