**PEMAAFAN DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADAREMAJAKORBAN *BULLYING***

**Niki Isti Fitriani, Yuli Widiningsih**

[nikyisty@gmail.com](mailto:nikyisty@gmail.com), yuli.widiningsih@uin-suska.ac.id

**Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**

***ABSTRACT***

*Bullying is a form of aggressive behavior done by a stronger individual or group towards weaker individual or group with aims to hurt and it is done repeatedly. Bullying continues to increase at school year by year. One of negative impacts of bullying is that the victims experience low psychological well being. One of initial intervention for psychological well being is forgiveness. This research aimed to know the correlation between forgiveness and psychological well being on bullying victims at State Senior High School X, at Riau Province. The technique of selecting the samples was proportionate stratified random sampling. The research samples consists of 66 students. The measurement instrument used psychological well being scale (Ryff) and forgiveness scale (Nashori). The technique of data analysis used pearson product moment analysis. The result of statistical analysis shows the value of rxy = = 0,796; ρ= 0,000 (ρ < 0,01). The results of data analysis explain that there is positive correlation between forgiveness and psychological well being. The higher the forgiveness, then the higher psychological well being. In the contrary, the lower the forgiveness, then psychological well being will be lower too.*

***Keywords:*** *Psychological well being, Forgiveness, Bullying*

**ABSTRAK**

Perundungan adalah bentuk perilaku agresif yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap individu atau kelompok yang lebih lemah, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara berulang-ulang.Perundungan di sekolah semakin meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu dampak negatif dari perundungan yaitu korban mengalami kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah. Salah satu yang menjadi intervensi awal untuk kesejahteraan psikologis yakni pemaafan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. Penelitian dilakukan di salah satu SMAN di kabupaten X, Provinsi Riau. Populasi penelitian ini adalah siswa yang pernah mengalami perundungan*.* Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampel acak proporsional terstratifikasi. Sampel penelitian berjumlah 66 siswa. Alat ukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis (Ryff) dan skala pemaafan (Nashori). Teknik analisis data menggunakan analisis product moment *pearson*. Hasil analisis statistika menunjukkan nilai rxy= 0,796; ρ= 0,000 (ρ < 0,01). Hasil analisis data menjelaskan bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: Kesejahteraan psikologis, Pemaafan, Perundungan

**PENDAHULUAN**

Kita sering mendengar banyak kasus perundungandi sekolah. Perundungan dilakukan dalam konteks pertemanan informal, tetapi juga tidak jarang menggunakan wahana masa orientasi siswa, seperti yang terjadi di salah satu SMA swasta di Jakarta Selatan (Kompas,28 Juli 2012). Perundunganadalah persoalan penting yang perlu ditangani secara serius. Di sekolah perundunganmasih terus terjadi dan tak kunjung berhenti, bahkan cenderung diwariskan kepada siswa baru, yang sering muncul dalam berbagai bentuk. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat menyenangkan berubah menjadi tempat mengerikan, bahkan mengancam nyawa. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat untuk mencari kawan berubah menjadi tempat mencari lawan.

Maraknya kasus-kasus kekerasan yang terjadi pada anak-anak usia sekolah saat ini sangat memprihatinkan bagi pendidik dan orangtua. KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) bidang pendidikan, Retno Listyarti menjelaskan kasus pendidikan per tanggal 30 Mei 2018 berjumlah 161 kasus. Rinciannya, yaitu anak korban tawuran sebanyak 23 kasus (14,3%), anak pelaku tawuran sebanyak 31 kasus (19,3 %), anak korban kekerasan dan perundungan sebanyak 36 kasus (22,4 %). Kasus anak pelaku kekerasan dan perundungan sebanyak 41 (25,5%) kasus, dan anak korban kebijakan (pungli), dikeluarkan dari sekolah, tidak boleh ikut ujian, dan putus sekolah) sebanyak 30 (18,7%) kasus. Oleh karena itu, pada tahun 2018 kasus pendidikan menempati posisi ke 4 teratas setelah pornografi dan cybercrime (SindoNews.com 2018).

Wang, Iannotti dan Nansel (2009) berpendapat perundungandi sekolah merupakan perilaku bermasalah di kalangan remaja, yang sangat berpengaruh terhadap prestasi sekolah, keterampilan prososial, dan kesejahteraan psikologis bagi korban dan pelaku. Individu yang mengalami intimidasi pada masa kanak-kanak cenderung memiliki gangguan kesehatan mental, kecemasan, depresi, gangguan perilaku dan penggunaan zat terlarang (Smokowski dan Kopasz, 2004).

Perilaku perundunganmemiliki dampak negatif terhadap korban, antara lain meningkatkan gejala-gejala emosional misalnya merasa tidak bahagia, tertekan, sangat sedih dan depresi. Semakin sering terkena perundunganmaka semakin tinggi tingkat depresinya, rendahnya harga diri dan meningkatkan stress (dalam Wahyuni & Asra, 2014).

Rasa sakit dan kekecewaan yang ditimbulkan oleh penghinaan akan mengundang reaksi siswa untuk membalas. Penghinaan memungkinkan anak melukai tanpa merasa empati, iba, ataupun malu (Siswati dan Widayanti, 2009) Anak-anak yang terintimidasi cenderung sulit menyesuaikan diri, mengalami kesulitan, masalah emosi dan perilaku (Bowes, Maughan, Caspi, Moffitt, dan Arseneault, 2010). Siswa yang terintimidasi beresiko tinggi pada masalah perkembangan, belajar dan lain-lain, Meskipun tidak semua dari mereka mengalami hal tersebut, akan tetapi pada individu korban perundungan sangat berkemungkinan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan Psikologis atau *Psychological well-being* merupakan perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *psychological well-being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes,1995).

Ryff (2000) mengemukakan enam dimensi *psychological well-being*, yakni :

* + 1. Penerimaan diri (*self acceptance*) Penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Seseorang yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Sebaliknya, individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya (Ryff,1995).
    2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) Hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995).
    3. Otonomi *(autonomy*)

Otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk mmembuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1995).

* + 1. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri lingkungan sekitarnya (Ryff,1995).
    2. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff,1995).

* + 1. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Salah satu faktor untuk mencapai kesejahteraan psikologis adalah pemaafan.

Pemaafan *atau forgiveness* dapat juga diartikan sebagai memaafkan dan memberi maaf. Menurut Worthington (dalam Haerul Gani, 2011) perilaku memaafkan adalah mengurangi atau membatasi kebencian serta dendam yang mengarah kepada pembalasan. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa memaafkan lebih dari sekedar membuang hal – hal negatif.

Memaafkan adalah proses melepaskan rasa nyeri, kemarahan, dan dendam yang disebabkan oleh pelaku. Memaafkan adalah pengalaman perpindahan dari suatu momen ke momen lain. Kedamaian dan pemahaman terjadi saat penderitaan hilang dan keinginan membalas kepada pihak lain berhasil dialihkan (Haerul Gani, 2011).

Memaafkan memiliki beberapa aspek yang terkandung didalamnya. Aspek-aspek perilaku memaafkan menurut McCullough (1998) yaitu:

a. Membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakitinya. Perilaku yang ditunjukkan berupa adanya keinginan untuk menggantikan perasaan negatif menjadi kerasaaan positif, sehingga akan mendorong individu untuk memaafkan (Snyder & Thompson, dalam Snyder & Lopez, 2003).

b. Membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan orang yang telah melukai perasaannya. Dalam aspek ini melibatkan adanya kualitas hubungan interpersnal yang menyebabkan individu akan memahami situasi dan kondisi individu yang bersalah karena telah menjalin hubugan interpersonal dengan individu yang bersalah (McCullough & Colleagues, dalam Snyder & Lopez, 2003)

Zechmeister & Romero, 2002 (dalam Putri, tahun tidak terbit) aspek-aspek perilaku memaafkan terdiri dari:

1. Aspek Kognitif

Merupakan respon kognitif individu yang secara sadar dilakukan saat individu mampu menggantikan legitimasinya terhadap orang lain dan menggantikannya dengan respon yang mengarah pada konsiliasi. Perilaku memaafkan diberikan secara total dan tidak mengharapkan balasan.

1. Aspek Afektif

Merupakan respon emosi yang dimunculkan oleh seseorang dalam mengembangkan perilaku memaafkan. Respon emosi ini dalam bentuk empati atas hal yang dirasakan oleh individu tersebut

1. Aspek Perilaku

Merupakan respon perilaku yang dimunculkan oleh individu untuk memberikan maaf kepada orang lain. Membicarakan jalan keluar atas permasalahan yang dihadapi yang memungkinkan timbulnya tindakan perilaku memaafkan merupakan proses untuk mengembangkan perilaku memaafkan. Pada korban perundungan pemaafan diprediksi menjadi hal penting yang terkait dengan tercapainya kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Perilaku perundungan merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja oleh individu atau kelompok teman sebaya yang lebih kuat terhadap individu atau kelompok teman sebaya yang lebih lemah, baik secara fisik, verbal, atau psikologis dan dilakukan secara berulang-ulang serta menimbulkan dampak negatif bagi korbannya (Wahyuni & Asra, 2014). Pendapat yang relatif sama dikemukakan oleh Sejiwa (2008) yang menyatakan bahwa *perundungan* adalah situasi dimana seseorang yang kuat (bisa secara fisik ataupun mental) menekan, memojokkan, menyakiti seseorang yang lemah dengan sengaja dan berulang ulang untuk menunjukkan kekuatannya. Dalam hal ini sang korban tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya sendiri karena lemah secara fisik ataupun mental. Liness (dalam Wahyuni, 2011) mendefenisikan perilaku perundungan sebagai intimidasi yang dilakukan oleh individu atau kelompok baik secara fisik, psikologi, sosial, verbal atau emosional yang dilakukan secara terus menerus. Rigby (1994) juga menyatakan bahwa perundungansebagai sebuah hasrat untuk menyakiti yang diperlihatkan kedalam aksi secara langsung oleh seorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, berulang, dan dilakukan secara senang bertujuan untuk membuat korban menderita. Bentuk perilaku yang terlihat pada tindakan perundunganyaitu memukul atau memanggil nama seseorang yang membuat orang tersebut menjadi marah, tersakiti, atau merasa terganggu (Liness, 2008).

Korban adalah siswa yang menjadi sasaran tindakan perundungan. Olweus (2003) melabel korban perundungan sebagai orang yang pasif dan bersikap tunduk. Sikap korban pasif dan tunduk terhadap orang yang tidak aman bagi korban dan merasa tidak berharga serta tidak akan membalas jika korban dihina.

**Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu: Terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well being* pada siswa korban perundungan di SMAN 1 Bangkinang.

**Metode**

Pada penelitian ini metode yang digunakan oleh peneliti adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berujud bilangan. Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan korelasional yaitu untuk mengetahui ada tidak nya hubungan antara dua atau beberapa variabel.

**Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif SMAN 1 Bangkinang Tahun akademik 2018-2019 yang terbagi kedalam 3 kelas, yaitu kelas X, XI, XII. teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling.* Teknik ini digunakan bila populasi anggota/unsur yang berstrata secara proporsional.

**Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan melalui dua skala yaitu skala pemaafan dan *psychological well being.*

**Uji Coba Alat Ukur**

**Uji Validitas**

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu validitas yang menunjukkan sejauh mana aitem-aitem dalam skala mencakup keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur oleh skala **itu** (Azwar, 2013). Validitas isi dalam penelitian diukur menggunakan *professional judgment* yang dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber.

**Uji Reliabilitas**

Koefisien reliabilitas berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2010).Guna mengetahui koefisien reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan komputasi program *SPSS 23.0 for windows.* Hasl uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala pemaafan memiliki reliabilitas sebesar 0,891 sedangkan reliabilitas skala *psychological well being* sebesar 0,949.

**Daya Diskriminasi Aitem**

Azwar (2010) menyatakan bahwa apabila koefisien daya diskriminasi aitem kurang dari pada 0,30 dianggap sebagai tidak memuaskan. Pengujian tingkat kesahihan alat ukur dilakukan dengan uji daya diskriminasi dengan batasan ≥ 0,30. Hal ini berarti aitem yang mempunyai nilai koefisiennya < 0,30 dinyatakan gugur, sedangkan aitem yang mempunyai nilai koefisiennya ≥ 0,30 dianggap sahih dan layak dipertahankan.

**Teknik analisis Data**

Analisis data pada penelitian ini digunakan teknik korelasi *pearson product moment* yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dengan bantuan *SPSS* 23.0 *for windows.*

**HASIL**

**Hasil Uji Normalitas**

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data penelitian. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk melihat sebaran data tersebut normal atau tidak adalah dengan teknik statistik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikasi 0,05.

* + - 1. **2Hasil Uji Linearitas**

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Jika nilai dan variabel berubah atau bergerak sama, maka hubungan itu adalah positif. Sementara jika nilai-nilai variabel bergerak berlawan arah, maka sifat hubungannya adalah negatif. diketahui nilai F= 199.378 dan signifikansi pada Linearity sebesar 0,000. Karena signifikansi (p)<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel pemaafan dengan *psychological well being* terdapat hubungan yang linear.

**Hasil Uji Hipotesis**

Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* dengan bantuan  *SPSS 23.0 for windows.* Dari analisis data diperoleh nilai r=0,796 dengan nilai signifikansi p=0,000. Hipotesis dinyatakan diterima jika memenuhi batas signifikansi (p) dibawah 0,01 dan jika p > 0,01 dan masih dibawah 0,05 (Agung, 2015). Hipotesis dalam penelitin ini diterima karena p< 0,01 dan berada pada level signifikansi 0,01.Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima (terbukti) dan arah hubungan pemaafan dengan *psychological well being* adalah positif (+). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif antara variabel pemaafan dengan *psychological well being.* Semakin tinggi tingkat pemaafannya maka semakin tinggi *psychological well being*. Sebaliknya semakin rendah tingkat pemaafan maka semakin rendah *psychological well being* nya.

**PEMBAHASAN**

Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemaafan dengan *psychological well being* pada siswa korban *bullying* di SMAN 1 Bangkinang. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini didapatkan nilai r sebesar 0,796 dengan nilai signifikan probabilitasnya = 0,000 lebih kecil dari 0,01 (0,000<0,01).

Hasil tersebut berarti hipotesis diterima, ada hubungan yang signifikan antara pemaafan dengan *psychological well being* pada siswa. Siswa yang memiliki pemaafan dan *psychological well being* yang baik akan mendapatkan perasaan dan perilaku yang matang. Tidak hanya mendapatkan penyelesaian mengatasi permasalahan tetapi siswa tidak mudah terpancing dari terjadinya *bullying*. Sebab awal terjadinya perundunganmulai dari becandaan atau kejahilan yang dilakukan oleh pelaku, ketika si korban menanggapi bercandaan pelaku dengan negatif maka si pelaku akan senang hati melakukan perundungan selanjutnya.

Hal ini diperkuat oleh teori Rigby (1994) menyatakan bahwa perundungan sebagai sebuah hasrat untuk menyakiti yang diperlihatkan kedalam aksi secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, dilakukan secara berulang-ulang atau mendapatkan kesenangan untuk membuat korban menderita. Sejalan dengan Eisenberg (2006) mengungkapkan anak yang memiliki resiko menjadi korbanperundunganadalah anak yang menghindar dari perilaku agresif, menarik diri dari interaksi sosial, pendiam secara sosial dan pencemas.

Selain itu, Adanya pemaafan positif yang didapatkan siswa dari kematangan emosional dan tindakan perilaku berupa pengalaman, pemahaman terhadap momen-momen yang didapat dari lingkungan sebagai bentuk stimulasi membentuk mental positif dan negatif. Kemudian dengan adanya *psychological well being* yang dimiliki oleh siswa, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, individu dapat mengatur hidup dan tingkah laku, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, pada akhirnya memberikan pengaruh pada proses pemikiran, perasaan-perasaan kearah positif.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka diketahui hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan yang positif antara pemaafan dengan *psychological well being* pada siswa korban perundungan*,* artinya individu yang menjadi korban perundunganadalah mereka yang merasa tertekan, terhina, dan terkucilkan.Sehingga semakin tinggi pemaafan individu maka akan tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan individu tersebut. *Psychological well being* pada siswa/siswi SMAN 1 Bangkinang berada pada kategori tinggi, dan pemaafan pada siswa/siswi juga berada pada kategori tinggi.

**SARAN**

Berdasarkan hasil kesimpulan maka saran yang dapat penulis berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pihak sekolah disarankan untuk bekerjasama dengan psikolog untuk memberikan psikoedukasi kepada seluruh siswa mengenai dampak negatif perundungan dan juga mengadakan pelatihan mengenai pemaafan, untuk siswa korban perundungan. Selain itu perlu pula mengadakan program pelatihan kepada Guru BK untuk meningkatkan kemampuan pendampingan terhadap siswa korban perundungan, mengadakan pelatihan konselor teman sebaya untuk siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarakan untuk melakukan penelitian kualitatif, agar mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai *psychological well being* pada siswa korban perundungan, dan untuk mengetahui faktor-faktor selain pemaafan, yang dapat meningkatkan *psychological well being* pada siswa korban perundungan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar. (2008). Metode Penelitian. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar

\_\_\_\_\_\_ (2009). *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

\_\_\_\_\_\_ (2010). *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barcaccia, B, Schneider, B. H, Pallini, S. Baiocco, R. (2017) Bullying and the detrimental role of un-forgiveness in adolescents’ wellbeing. *Psicothema.* 29 (2)

Baron, Robert A., Byrne, Donn. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2.* Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga.

Dara Agnis Septiyuni, (2014). *Pengaruh Kelompok Teman Sebaya (Peer Group) Terhadap Perilaku Bullying Siswa Di Sekolah .* Universitas Pendidikan Indonesia

Davis, Mark H. (1980). *A* *Multidimensional Approach to Individual Differences in Emphaty.* The University of Texas at Austin.

Davis, Mark H. (1983). Measuring individual Differences in Emphaty: evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of personality and Social Psychology.* Vol.44. No 1.113-126

McCullough, Michael E., Root, Lindsey M., Cohen, Adam D. Writing About the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74, 887-897.*

Nashori, Fuad. (2008). *Psikologi Sosial Islam. Bandung*: PT. Refika Aditama.

Nashori, F. (2012). Psikologi Pemaafan. Yogyakarta: Safrina Insania Press

Olweus, D. (2003). Bully/victim problems in school, Basic facts and an effective intervention programme. Dalam Einarsen, S., Hoel, H., Zapf, D., & Cooper, C.L. (2003). *Bullying and emotional abuse in the workplace, international perspectives in research and practice.* New York: Taylor & Francis.

Post, Stephen., Neimark, Jill. (2011). *Why Good Things Happen to Good People*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.

Riduwan. (2009). *Metode Dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Rusdi, T. (2010). Indonesia Anti Bullying : Informasi Perihal Bullying.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, oris it ? exploration on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of personality and sosial psychology.Vol.57,*No.6. 1069-1081.