

Forgiveness pada penyintas perundungan: Bagaimana peranan dukungan sosial dan self-compassion?

Citra Ayu Damayanti Kuswoyo¹, Dyan Evita Santi², Rahma Kusumandari³
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia
E-mail: dyanevita@untag-sby.ac.id

Submitted:	Abstract <i>This study was to find relation between social support and self-compassion with forgiveness in early adulthood as survivors of bullying. This research is a quantitative using correlational methods. There were 126 participants who were victims of bullying during elementary/middle/high school with ages 19-25 years. The data analysis technique uses a Bayesian. This study used measurement tools with scale of forgiveness, scale of social support, and scale of self-compassion. The results of the variable social support with forgiveness with a significant value of $BF_{10} 0.005$ ($BF_{10} < 1.00$), so that social support cannot be a significant predictor of forgiveness. In the variable Self-Compassion with Forgiveness with a significant value $BF_{10} 1.00$ ($BF_{10} = 1.00$). Meaning that higher Self-Compassion, higher the Forgiveness. For the variables of social support and self-compassion with forgiveness with a significant value $BF_{10} 0.231$ ($BF_{10} < 1.00$) so social support and forgiveness simultaneously can't be a significant predictor for forgiveness.</i>
Accepted:	
Published:	
	Keywords: <i>Bullying; Forgiveness; Self-Compassion; Social Support.</i>
	Abstrak <i>Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan self-compassion dengan forgiveness pada dewasa awal penyintas perundungan. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 126 responden yang merupakan korban perundungan saat SD/SMP/SMA/ sederajat dengan usia 19-25 tahun. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan pendekatan Bayesian, serta menggunakan alat ukur dengan skala forgiveness, skala dukungan sosial, dan skala self-compassion. Hasil yang diperoleh pada variabel dukungan sosial dengan forgiveness dengan nilai signifikan $BF_{10} 0,005$ ($BF_{10} < 1,00$), sehingga dukungan sosial tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi Forgiveness. Pada variabel Self-Compassion dengan Forgiveness dengan nilai signifikan $BF_{10} 1,00$ ($BF_{10} = 1,00$). Artinya semakin tinggi Self-Compassion maka semakin tinggi Forgiveness. Pada variabel dukungan sosial dan Self-Compassion dengan forgiveness dengan nilai signifikan $BF_{10} 0,231$ ($BF_{10} < 1,00$) sehingga dukungan sosial dan forgiveness secara bersamaan tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi forgiveness.</i>
	Kata kunci: <i>Dukungan Sosial; Forgiveness; Perundungan; Self-Compassion.</i>
Copyright © 2023. Citra Ayu Damayanti Kuswoyo, Dyan Evita Santi, Rahma Kusumandari	

Pendahuluan

Perundungan menjadi permasalahan karena perasaan tidak menyenangkan yang ditinggalkan dari perundungan dapat membekas dalam ingatan dan mempengaruhi kehidupan anak hingga dewasa. Perundungan adalah perilaku agresif yang merugikan orang lain yang dilakukan secara sengaja dan berulang guna menunjukkan bahwa pelaku memiliki kekuatan atas korban. Pada artikel berita BBC menjelaskan pada 2021, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat adanya kasus perundungan sebanyak 53 kasus di sekolah dan 168 kasus di dunia maya, hingga Oktober 2022 tercatat peningkatan kasus sebanyak 81 kasus di sekolah dan penurunan sebanyak 18 kasus di dunia maya. Akibat dari perundungan, korban dapat mengalami trauma, skenario terburuk korban bisa mengalami depresi yang bisa mengarah ke keinginan untuk mengakhiri hidup (Saputra, 2022). Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan memberikan kuesioner secara online pada 38 responden yang terdiri dari 24 wanita dan 14 pria dengan rentang usia 19-25 tahun. Berdasarkan masa responden menerima perundungan terdapat 42,1% (16 responden) menerima perundungan di masa SD, 28,9% (11 responden) menerima perundungan di masa SMP, 18,4% (7 responden) menerima perundungan di masa SMA, dan 10,5% (4 responden) menerimanya di masa SMK, hasil ini terhitung dalam 1 periode perundungan. Saat ini terdapat 71,1% (27 responden) tidak lagi menyalahkan dirinya sendiri atas perundungan yang di rasakan di masa lalu, sedangkan 28,9% (11 responden) masih menyalahkan dirinya sendiri. Sebanyak 50% (19 responden) sudah memaafkan dan 50% (19 responden) belum memaafkan para pelaku perundungan. Perundungan yang dialami masih membekas pada para responden dengan 89,5% (34 responden) masih belum melupakan pengalaman perundungan di masa lalu, sedangkan 10,5% (4 responden) sudah melupakan pengalaman perundungan di masa lalu. Peristiwa tidak menyenangkan itu memang menyebabkan perasaan tidak menyenangkan di masa lalu, namun sebanyak 55,3% (21 responden) sudah mengikhlaskannya, sedangkan 44,7% (17 responden) masih belum bisa mengikhlaskan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, terdapat responden yang memaafkan para pelaku perundungan. Hal ini dikarenakan individu mampu memandang kesulitan yang mereka alami adalah bagian dari kehidupan dan setiap orang pasti mengalaminya (Neff & Germer, 2018). Perilaku memaafkan ini disebut *Forgiveness* yang didefinisikan sebagai perubahan perilaku pada korban dengan menurunkan motivasi untuk balas dendam dan menghindari pelaku (McCullough, 2000). *Forgiveness* terjadi apabila individu mengetahui secara sadar bahwa dia telah disakiti oleh orang lain, kemudian mampu menerimanya dan mengikhlaskannya, dan memperbaiki kembali hubungan dengan seseorang yang telah menyakiti (Worthington dkk, 2000). Individu dengan *forgiveness* akan mampu mengolah perasaan negatif yang muncul akibat peristiwa tidak menyenangkan. Individu akan cenderung lebih tenang dan dapat mengontrol tindakannya terhadap dirinya dan orang lain (Juniatin & Khoirunissa, 2020).

Terdapat beberapa hal yang menjadi faktor munculnya *Forgiveness*, menurut McCullough, Pargament, Thoresen (dalam Farhanindya, 2017) menyebutkan: (1) sosial kognitif yaitu penilaian yang dilakukan oleh korban mempengaruhi pemaafan karena korban yang cenderung mengingat tindakan tidak menyenangkan yang didapatkan; (2) karakteristik serangan yaitu keadaan individu yang sulit memaafkan pelaku karena peristiwa tersebut membekas dalam ingatan, semakin membekas ingatan tersebut semakin sulit bagi korban untuk memaafkan; (3) kualitas hubungan interpersonal yaitu kedekatan korban dengan pelaku, semakin dekat maka semakin sulit korban memberikan pemaafan; (4) kepribadian

yaitu korban dengan tipe kepribadian ekstrovert cenderung lebih mudah memaafkan pelaku dibandingkan dengan korban yang memiliki tipe kepribadian introvert. Menurut McCullough (2006) menyebutkan terdapat tiga aspek dalam *forgiveness*, yaitu: (1) motivasi menghindar menurun yaitu ketika korban memberikan respon ketakutan dan kecemasan menghadapi pelaku, agar pemaafan dapat terjadi perlu adanya motivasi untuk mengurangi respon negatif tersebut. Korban akan mengurangi motivasi dalam menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku; (2) motivasi pembalasan menurun yaitu ketika individu memberikan respon kemarahan, penghinaan, dan keinginan untuk membalaskan dendam, agar pemaafan dapat terjadi perlu adanya motivasi untuk mengurangi respon negatif tersebut. Korban akan mengurangi motivasi dalam keinginan untuk membalas dendam dan individu mampu meredam amarahnya terhadap pelaku; (3) motivasi berbuat baik meningkat yaitu ketika individu memberikan respon bersahabat, peduli, dan kebiasaan baik untuk menjaga hubungan agar tetap terjalin dengan baik, agar pemaafan dapat terjadi perlu adanya motivasi untuk meningkatkan respon positif tersebut. Korban akan meningkatkan keinginan untuk berbuat baik dan menjaga agar tetap terjalin hubungan baik dengan pelaku.

Manusia perlu meninggalkan perasaan tidak menyenangkan, karena masalah yang tidak kunjung diselesaikan dapat menimbulkan stres (Agbaria & Mokh, 2021). Diperlukan adanya bantuan atau dukungan secara sosial dari orang lain untuk menyelesaikan masalah tersebut (Sepitri, 2011). Dukungan sosial yang diberikan untuk melakukan pemaafan dapat membantu individu dalam mengurangi rasa stres dan meningkatkan serta memperbaiki hubungan yang telah rusak (Toussaint, Worthington Jr, & William, 2015). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nalle & Khotimah (2020) yang menyebutkan individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan lebih tenang, optimis, dan semangat dalam menghadapi sesuatu, sehingga ketika terjadi peristiwa tidak menyenangkan akan lebih mudah melepas beban dan memberikan *forgiveness* pada orang yang telah menyakitinya.

Menurut Sarafino & Smith (2014) dukungan sosial adalah keadaan dimana seseorang merasakan kenyamanan, kepedulian, rasa dihargai, dan mendapatkan bantuan yang diperoleh seseorang tersebut dari orang lain atau suatu kelompok. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial merasa bahwa mereka dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial seperti keluarga atau lingkungan masyarakat, sehingga dapat membantu saat membutuhkan dukungan. Menurut Reis (dalam Balogun, 2014) menyebutkan terdapat beberapa faktor dalam dukungan sosial, yaitu: (1) keintiman, dimana dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari hubungan antar individu yang memiliki kedekatan hubungan; (2) harga diri, dimana individu memandang dukungan sosial adalah sesuatu yang dapat menurunkan harga diri karena anggapan bahwa individu sudah tidak mampu berusaha lagi sehingga mendapat bantuan dari orang lain; (3) keterampilan sosial, dimana individu dengan kemampuan bersosialisasi yang baik akan memiliki pergaulan luas yang membuat mereka lebih banyak menerima dukungan sosial. Menurut Sarafino & Smith (2014) menyebutkan beberapa aspek dalam dukungan sosial, yaitu: (1) dukungan emosional atau dukungan penghargaan yaitu dukungan berupa empati dan perhatian yang membuat individu merasa aman dan dicintai; (2) dukungan instrumen yaitu dukungan berupa materiil dan jasa dari orang lain; (3) dukungan informasi yaitu dukungan berupa nasihat, arahan, dan saran yang membantu individu dalam mengambil keputusan; (4) dukungan persahabatan yaitu dukungan berupa diterima dalam kelompok pertemanan seperti menghabiskan waktu bersama, memberikan rasa nyaman, dan diterima kehadirannya.

Hal yang natural untuk menyalahkan individu lain yang menyakiti dan menimbulkan perasaan tidak menyenangkan bagi diri sendiri, namun yang perlu diingat bahwa setiap manusia tidak sempurna dan dapat melakukan kesalahan (Neff, 2011). Tindakan berbuat baik pada diri sendiri, mampu mengakui rasa empati yang diberikan orang lain dan mempertimbangkan perasaan negatif pada diri merupakan sebuah kebaikan pada diri sendiri atau *self-compassion* (Kemper, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Miyagawa (2020) menyebutkan *self-compassion* berperan untuk membantu individu meningkatkan motivasi untuk berbuat baik kepada pelaku karena individu akan melakukan introspeksi pada permasalahan yang terjadi. Perasaan tidak menyenangkan tersebut akan dapat diubah menjadi hal yang lebih baik dengan adanya *self-compassion* (Gilbert, 2014). *Self-compassion* adalah kemampuan manusia dalam mengikutsertakan rasa peduli, keterbukaan, dan kebaikan terhadap diri mereka sendiri tanpa mengkritik diri atas perasaan tidak menyenangkan dan memiliki sebuah pikiran bahwa kegagalan adalah hal yang wajar dan semua orang mengalami hal tersebut tanpa terkecuali (Neff, 2003)

Menurut Neff (2003) menyebutkan terdapat beberapa faktor *self-compassion*, yaitu: (1) jenis kelamin, dimana *self-compassion* lebih banyak dimiliki oleh pria dibandingkan wanita karena wanita cenderung mudah mengalami stres dan depresi; (2) budaya, dimana kehidupan berbudaya membuat individu berpegang pada norma dan nilai yang ada sehingga membuat individu mampu menjaga dirinya ketika hidup dalam masyarakat; (3) usia, dimana remaja adalah keadaan dimana manusia memiliki tingkat *self-compassion* paling rendah karena adanya egosentrisme dimana mereka tengah mencari jati diri; (4) lingkungan, dimana individu yang tumbuh dalam lingkungan yang baik akan menjadi individu dengan *self-compassion* yang tinggi dibandingkan dengan individu yang tumbuh dalam lingkungan toksik. Menurut Neff (2023) menyebutkan terdapat enam aspek dalam *self-compassion*, yaitu: (1) *self-kindness* versus *self-judgement*, individu dengan *self-compassion* yang tinggi mampu berbuat baik pada dirinya sendiri ketika mengalami suatu masalah dan mampu menerima kekurangan tanpa menyakiti dirinya sendiri, alih-alih menghakimi dirinya sendiri secara keras dan mudah tersinggung akan hal kecil; (2) *common humanity* versus *isolation*, individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan memandang sebuah kesulitan dan kegagalan adalah bagian dari kehidupan yang dialami oleh setiap orang tanpa terkecuali, alih-alih memandang kesulitan secara sempit, menarik diri dari lingkungan, dan memunculkan perasaan kesepian; (3) *mindfulness* versus *over-identification*, individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan mampu berpikir secara objektif dan menjaga emosi tetap stabil ketika mengalami suatu masalah atau kegagalan, alih-alih selalu menunjukkan perasaan tidak mampu dan selalu terpaku pada sesuatu yang salah.

Dukungan sosial mengikutsertakan bantuan orang lain atau kelompok dalam menyelesaikan masalah (Sarafino & Smith, 2014). Hal ini dapat menjadikan dukungan sosial sebagai variabel yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan *Forgiveness* dari luar individu yang berasal dari keluarga, teman, atau seseorang yang spesial (Zimet, 1998). *Self-compassion* melibatkan kebaikan dan keterbukaan pada diri sendiri yang didukung perasaan internal individu seperti optimisme dan motivasi berbuat baik agar perasaan itu dapat muncul (Neff, 2003; Bluth & Blanton, 2015). Hal ini dapat menjadikan *self-compassion* sebagai variabel yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan *Forgiveness* dari dalam individu. Ketika individu memiliki *forgiveness*, individu akan lebih tenang dan dapat mengontrol tindakannya terhadap para pelaku perundungan dan tidak menyalahkan dirinya sendiri atas peristiwa tidak menyenangkan yang dialami (Juniatin & Khoirunissa, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti mendapatkan beberapa hipotesis penelitian yaitu: (1) Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *forgiveness* pada dewasa awal penyintas perundungan. Asumsinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *forgiveness* yang dimiliki oleh dewasa awal penyintas perundungan. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *forgiveness* yang dimiliki oleh dewasa awal penyintas perundungan; (2) Ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan *forgiveness* pada dewasa awal penyintas perundungan. Asumsinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi *forgiveness* yang dimiliki oleh dewasa awal penyintas perundungan. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah *forgiveness* yang dimiliki oleh dewasa awal penyintas perundungan; (3) Ada hubungan antara dukungan sosial dan *self-compassion* dengan *forgiveness* pada dewasa awal penyintas perundungan.

Metode

Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu variabel terikat (Y) adalah *forgiveness* dan variabel bebas (X) adalah dukungan sosial (X1) dan *self-compassion* (X2).

Partisipan Penelitian

Populasi pada penelitian ini tidak diketahui atau disebut populasi infinit, sehingga untuk mendapat batasan terdapat kriteria dalam mencari sampel yaitu: (1) korban perundungan di masa sekolah (SD/SMP/SMA sederajat); (2) berusia 19-25 tahun. Pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode sampling insidental yang mana teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Untuk mencari jumlah sampel minimum yang dibutuhkan dengan rumus estimasi (Lemeshow., Jr., Klar., & Lwanga, 1990):

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} P(1 - P)}{d^2}$$

Keterangan:

N	:	Jumlah responden minimum
$Z^2_{1-\alpha/2}$:	Nilai statistik distribusi normal standar pada tingkat 0,05 sehingga $Z = 1,96$ (<i>Confidence Interval</i> 95%)
P	:	Sampel populasi (apabila tidak diketahui, menggunakan P terbesar, yaitu 0,50)
d	:	Batas toleransi <i>error</i> yang diinginkan, yaitu 10% atau setara dengan 0,1

Dikarenakan batas toleransi *error*-nya adalah 0,1 maka akurasi data penelitian adalah 90%. Berdasarkan perhitungan diatas, diperoleh jumlah minimal sampel yang dibutuhkan sebesar 97 responden.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data yang berasal dari kuisisioner yang mengacu pada skala *likert*. Kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data dibuat dalam bentuk *google form* yang kemudian disebar melalui sosial media, peneliti akan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari penelitian ini. Kuesioner akan berisi

mengenai pertanyaan yang meminta subjek penelitian agar memilih salah satu dari jawaban yang akan disediakan. Instrumen penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data dasar. Peneliti juga akan mengajukan pertanyaan tambahan untuk mencari batasan perundungan. Batasan perundungan yang dicari diuraikan sebagai berikut: (1) waktu perundungan, peneliti mencari tahu berdasarkan jenjang sekolah yaitu dari SD hingga SMA sederajat. Pertanyaan yang diajukan berupa *close question* dalam bentuk pilihan ganda. (2) jenis perundungan, peneliti mencari tahu jenis perundungan seperti apa yang diterima yang dikelompokkan berdasarkan perundungan secara verbal, emosional, fisik, dan *cyberbullying*. Pertanyaan yang diajukan berupa *open question* sehingga subjek dapat mengisi sesuai dengan jenis perundungan dan bentuk yang mereka terima.

Skala Forgiveness

Pada skala ini mengacu pada teori McCullough (2006) yang mendefinisikan *Forgiveness* adalah upaya individu untuk melepaskan perasaan tidak menyenangkan yang kemudian diubah menjadi perasaan yang lebih positif. Alih-alih menyimpan dendam individu akan berupaya untuk berdamai dan tidak akan menghindari pelaku yang kemudian menjadi hubungan yang lebih baik, seperti mampu menahan amarah ketika bertemu dengan pelaku dan mampu menahan diri untuk tidak membalas pelaku. Berdasarkan hasil analisis validitas menggunakan IBM SPSS for windows versi 16.0 dengan uji coba terpakai yang dilakukan pada 126 responden dengan batasan *Corrected Item-Total* 0,3 menunjukkan bahwa hasil uji pada skala *forgiveness* terdapat 36 aitem sahih, validitas aitem tersebut bergerak dari angka 0,318 – 0,743 pada putaran pertama. Uji reliabilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dalam SPSS 16.0 for Windows. Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian menggunakan model *Cronbach Alpha* dengan ketentuan nilai *Cronbach Alpha* > 0,700 maka reliabilitas alat ukur tersebut dapat dikatakan baik. Dari aitem yang tersisa sebanyak 36 aitem valid atau sahih pada skala *forgiveness* dilakukan uji reliabilitas dengan menunjukkan angka *Cronbach Alpha* 0,942 > 0,700. Artinya, reliabilitas pada skala *forgiveness* tergolong baik sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Skala Dukungan Sosial

Pada skala ini mengacu pada teori Sarafino & Smith (2014) yang mendefinisikan dukungan sosial adalah bantuan yang diterima oleh individu atau kelompok dari orang lain untuk memberikan rasa nyaman, peduli dan dihargai ketika mengalami suatu masalah seperti membantu individu dengan memberi saran ketika menghadapi perundungan dan mengarahkan untuk datang pada bantuan profesional. Berdasarkan hasil analisis validitas menggunakan IBM SPSS for windows versi 16.0 dengan uji coba terpakai yang dilakukan pada 126 responden dengan batasan *Corrected Item-Total* 0,3 menunjukkan bahwa hasil uji pada skala dukungan sosial terdapat 25 aitem sahih, validitas aitem tersebut bergerak dari angka 0,308 – 0,729 pada putaran ketiga. Pada putaran pertama terdapat 2 aitem gugur yaitu aitem nomor 1 dan 16. Pada putaran kedua terdapat 1 aitem gugur yaitu aitem nomor 2. Pada putaran ketiga tidak terdapat aitem gugur. Uji reliabilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dalam SPSS 16.0 for Windows. Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian menggunakan model *Cronbach Alpha* dengan ketentuan nilai *Cronbach Alpha* > 0,700 maka reliabilitas alat ukur tersebut dapat dikatakan baik. Dari aitem yang tersisa sebanyak 25 aitem valid atau sahih pada skala dukungan sosial dilakukan uji reliabilitas dengan menunjukkan angka *Cronbach Alpha* 0,913 > 0,700. Artinya, reliabilitas pada skala dukungan sosial tergolong baik sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Skala Self-Compassion

Pada skala ini mengacu pada teori Neff (2023) yang mendefinisikan *Self-compassion* adalah kemampuan individu untuk mencintai dirinya sendiri dengan rasa belas kasih dengan menerima penderitaan yang dirasakan tanpa menghakimi diri sendiri seperti ketika mengalami waktu sulit individu akan mampu memperlakukan dirinya dengan baik dan menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Berdasarkan hasil analisis validitas menggunakan IBM SPSS for windows versi 16.0 dengan uji coba terpakai yang dilakukan pada 126 responden dengan batasan *Corrected Item-Total* 0,3 menunjukkan bahwa hasil uji pada skala *self-compassion* terdapat 23 aitem sahih, validitas aitem tersebut bergerak dari angka 0,386 – 0,728 pada putaran kedua. Pada putaran pertama terdapat 7 aitem gugur yaitu aitem nomor 9, 14, 15, 19, 22, 26, dan 27. Pada putaran kedua tidak terdapat aitem gugur. Uji reliabilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dalam SPSS 16.0 for Windows. Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian menggunakan model *Cronbach Alpha* dengan ketentuan nilai *Cronbach Alpha* > 0,700 maka reliabilitas alat ukur tersebut dapat dikatakan baik. Dari aitem yang tersisa sebanyak 23 aitem valid atau sahih pada skala *self-compassion* dilakukan uji reliabilitas dengan menunjukkan angka *Cronbach Alpha* 0,942 > 0,700. Artinya, reliabilitas pada skala *self-compassion* tergolong baik sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi berganda dengan pendekatan Bayesian menggunakan bantuan *JASP 0.17.2.1 for windows*. Penggunaan pendekatan Bayesian dikarenakan tidak terpenuhinya syarat uji linier pada data variabel *forgiveness* dengan dukungan sosial.

Hasil

Uji Asumsi

Uji normalitas menggunakan bantuan SPSS versi 16.0 for windows dengan teknik analisis *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* yang digunakan untuk membandingkan distribusi data dengan distribusi normal baku. Apabila nilai $p > 0,05$ maka distribusi dinyatakan normal dan apabila nilai $p < 0,05$ maka distribusi dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel *Forgiveness* menggunakan *Kolmogorov Smirnov* diperoleh signifikansi $p = 0,191$ ($p > 0,05$), artinya sebaran data berdistribusi normal.

Uji linieritas dikatakan linier apabila memiliki nilai *Deviation from Linearity* memiliki signifikansi $p > 0,05$ dan apabila nilai signifikansi $p < 0,05$ maka hubungan antar variabel tidak linier. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 for windows. Hasil uji linieritas pada variabel Dukungan Sosial dengan *Forgiveness* diperoleh signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang tidak linier antara variabel Dukungan Sosial dengan *Forgiveness*. Sedangkan hasil uji linieritas pada variabel *Self-Compassion* dengan *Forgiveness* diperoleh signifikansi sebesar 0,144 ($p > 0,05$). Artinya, ada hubungan yang linier antara variabel *Self-Compassion* dengan *Forgiveness*.

Uji multikolinieritas dikatakan tidak terjadi multikolinieritas apabila nilai *tolerance* lebih dari 0,10, sebaliknya jika nilai VIF kurang dari 10,00 maka tidak terjadi multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (Dukungan Sosial) dan X2 (*Self-Compassion*) diperoleh nilai *tolerance* = 0,769 > 0,10 dan nilai VIF = 1,300 < 10,00. Artinya tidak ada multikolinieritas / interkolerasi antara variabel X1 (Dukungan Sosial) dan X2 (*Self-Compassion*).

Hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* menggunakan kolerasi *Spearman's Rho* diperoleh signifikansi = 0,057 ($p > 0,05$) pada variabel Dukungan Sosial dan diperoleh signifikansi = 0,890 ($p > 0,05$) pada variabel *Self-Compassion*. Artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Data Responden

Didapatkan rekapitulasi responden berdasarkan jenis kelamin sebanyak 30,2% (38 responden) berjenis kelamin laki-laki dan 69,8% (88 responden) berjenis kelamin perempuan. Pada rekapitulasi responden berdasarkan usia sebanyak 11,1% (14 responden) berusia 19 tahun, 10,3% (13 responden) berusia 20 tahun, 15,1% (19 responden) berusia 21 tahun, 20,6% (26 responden) berusia 22 tahun, 27% (23 responden) berusia 23 tahun, 7,9% (10 responden) berusia 24 tahun dan 7,9% (10 responden) berusia 25 tahun. Pada rekapitulasi responden berdasarkan masa ketika dirundung sebanyak 38,9% (49 responden) mengalami masa perundungan ketika SD, 38,1% (48 responden) mengalami masa perundungan ketika SMP, 18,3% (23 responden) mengalami masa perundungan ketika SMA, dan 4,8% (6 responden) mengalami masa perundungan ketika SMK. Hasil rekapitulasi masa ketika responden dirundung dialami selama satu periode saja. Pada rekapitulasi responden berdasarkan jenis perundungan yang diterima sebanyak 61,9% (78 responden) menerima perundungan secara verbal, 12,7% (16 responden) menerima perundungan secara emosional, 23% (29 responden) menerima perundungan secara fisik, dan 2,4% (3 responden) menerima perundungan secara *cyber* atau media sosial.

Data Deskriptif

Didapatkan hasil uji deskriptif pada variabel *Forgiveness* diperoleh nilai rata-rata sebesar 89,97 dan nilai standar deviasi sebesar 17,81. Didapatkan hasil frekuensi kategori variabel *Forgiveness* yang dikelompokkan berdasarkan total skor setiap partisipan kedalam kategori yang sesuai. Sebanyak 14,29% (18 responden) memiliki tingkat *forgiveness* yang tinggi, sebanyak 71,43% (90 responden) memiliki tingkat *forgiveness* yang sedang, sebanyak 14,29% (18 responden) memiliki tingkat *forgiveness* yang rendah.

Hasil Uji Analisis Data

Tabel 1

Hasil Analisis Pendekatan *Bayesian* Dukungan Sosial dengan *Forgiveness*

<i>Models</i>	BF_{10}	Ket. ($BF_{10} < 1,00$)
Dukungan Sosial (X1)	0,005	Tidak signifikan

Sumber: Output JASP 0.17.2.1 for windows

Hasil uji hipotesis satu yaitu hasil uji parsial antara Dukungan Sosial dengan *Forgiveness* diperoleh nilai signifikan BF_{10} 0,005 ($BF_{10} < 1,00$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara dukungan sosial dengan *forgiveness* sehingga dukungan sosial tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi *forgiveness*. Jadi, disimpulkan bahwa hipotesis ditolak.

Tabel 2

Hasil Analisis Pendekatan *Bayesian Self-Compassion* dengan *Forgiveness*

<i>Models</i>	BF₁₀	Ket. (BF₁₀ = 1,00)
<i>Self-Compassion</i> (X2)	1,000	Sangat signifikan

Sumber: Output JASP 0.17.2.1 for windows

Hasil uji hipotesis kedua yaitu hasil uji parsial antara *Self-Compassion* dengan *Forgiveness* diperoleh nilai signifikan BF₁₀ 1,00 (BF₁₀ = 1,00). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Self-Compassion* dengan *Forgiveness* sehingga *Self-Compassion* dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi *Forgiveness* dengan klasifikasi rendah. Artinya semakin tinggi *Self-Compassion* maka semakin tinggi *Forgiveness* sebaliknya semakin rendah *Self-Compassion* semakin rendah *Forgiveness*. Jadi, disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Tabel 3
Hasil Analisis Pendekatan Bayesian Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* dengan *Forgiveness*

<i>Models</i>	BF₁₀	Ket. (BF₁₀ = 1,00)
Dukungan Sosial (X1) + <i>Self-Compassion</i> (X2)	0,231	Tidak signifikan

Sumber: Output JASP 0.17.2.1 for windows

Hasil uji hipotesis ketiga yaitu hasil uji simultan antara Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* dengan *Forgiveness* diperoleh nilai signifikan BF₁₀ 0,231 (BF₁₀ < 1,00). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara dukungan sosial dan *Self-Compassion* dengan *forgiveness* sehingga dukungan sosial dan *forgiveness* secara bersamaan tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi *forgiveness*. Jadi, disimpulkan bahwa hipotesis ditolak.

Pembahasan

Berdasarkan pada hasil analisis uji hipotesis satu terdapat hubungan yang tidak signifikan antara dukungan sosial dengan *forgiveness* sehingga dukungan sosial tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi *forgiveness*. Jadi, disimpulkan hipotesis pertama ditolak. Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi dukungan sosial, jika dikaitkan dengan pemberian *forgiveness*, korban memberikan penolakan penerimaan dukungan sosial dapat disebabkan karena individu memandang pemberian bantuan dari orang lain dapat menurunkan harga diri karena menganggap dirinya lemah sehingga harus mendapat bantuan. Sama halnya dengan pemberian maaf, korban merasa jika memaafkan akan melukai harga dirinya dan pelaku akan memandangnya remeh (Balogun, 2014). Faktor lainnya adalah bagaimana kedekatan individu dengan orang lain di lingkungannya juga dapat mempengaruhi karena semakin dekat keintiman seseorang maka individu dapat memberikan dan menerima dukungan sosial (Balogun, 2014). Dukungan sosial dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan masalah yang dialami, terkadang korban ketika menerima dukungan hanya akan membuat korban semakin mengingat peristiwa tidak menyenangkan yang pernah dialami (Hayuning, 2022). Berkaitan dengan hipotesis pertama, dukungan sosial dapat

mengubah perasaan negatif menjadi positif sehingga dapat membantu individu untuk lebih mudah dalam melakukan pemaafan (Toussaint, Worthington Jr, & William, 2015). Namun, akar dukungan sosial individu dapat berubah sepanjang masa (Sarafino, 2014). Penelitian ini berfokus pada perundungan di masa lalu, tidak semua anak atau remaja korban perundungan mendapatkan dukungan sosial. Pada penelitian yang dilakukan oleh Muliasari (2019) bahwa perundungan dapat berakibat fatal pada mental anak karena korban perundungan cenderung menyembunyikan perundungan yang diterima karena merasa takut jika bercerita kepada seseorang korban akan semakin dirundung. Rasa takut yang mendalam membuat mereka akan cenderung berbohong dan menutup diri bahwa mereka telah mendapat perundungan di sekolah, maka dari itu rasa empati dan peran orang lain disekitar anak terhadap perubahan perilaku anak diperlukan untuk mendeteksi adanya kemungkinan anak menerima perundungan (Tobing, 2021). Hasil hipotesis pertama tidak mendukung penelitian yang dilakukan oleh Nalle & Khotimah (2020) yang berjudul "*Forgiveness* Mahasiswa Ditinjau dari Dukungan Sosial" dengan hasil terdapat kolerasi antara dukungan sosial dengan perilaku memaafkan pada mahasiswa. Manusia adalah makhluk sosial, namun manusia adalah makhluk dinamis yang dapat berubah berdasarkan faktor yang mempengaruhi sehingga banyak hal yang membuat individu tidak dapat menerima dukungan sosial. Masing-masing individu memiliki perbedaan dalam menghadapi peristiwa tidak menyenangkan dalam hidup sehingga keputusan untuk memaafkan secara proses dan faktor pun akan berbeda dari setiap individu (Safitri, 2017).

Berdasarkan pada hasil analisis uji hipotesis dua terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Self-Compassion* dengan *Forgiveness* sehingga *Self-Compassion* dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi *Forgiveness* dengan klasifikasi rendah. Artinya semakin tinggi *Self-Compassion* maka semakin tinggi *Forgiveness* sebaliknya semakin rendah *Self-Compassion* semakin rendah *Forgiveness*. Jadi, disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Aspek dari *Self-Compassion* memiliki hubungan dengan *Forgiveness*. Aspek *Self-Kindness* membuat individu mampu menghadapi kesulitan yang dialami sehingga tidak akan terlarut dalam perasaan tidak menyenangkan yang dialami, sehingga individu akan mampu memberikan pemaafan pada dirinya sendiri dan orang lain. Aspek *Common Humanity* membuat individu memandang kesulitan adalah hal yang dialami setiap orang. Korban perundungan akan mampu memandang bahwa setiap orang mampu membuat kesalahan dan mengalami kesulitan termasuk pelaku perundungan. Aspek *Mindfulness* membuat individu mampu menerima keadaannya dan tidak membiarkan dirinya berlarut dalam masalah dan mampu bertindak dan berpikir secara objektif sehingga mampu memberikan pemaafan bagi pelaku perundungan. Ketika korban akan memaafkan artinya korban harus mengurangi kemarahan dari peristiwa tidak menyenangkan yang pernah dialami, sehingga aspek intrapsikis dari *forgiveness* menyebutkan bila kemampuan kognitif individu yang dapat mempengaruhi munculnya sebuah perilaku dari korban. Individu dengan *self-compassion* yang baik akan mampu untuk memecahkan masalah yang dihadapi karena melibatkan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, sehingga individu akan mampu berpikir secara logis ketika menghadapi peristiwa tidak menyenangkan yang menghasilkan perilaku positif seperti pemaafan. Hasil hipotesis kedua ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miyagawa (2020) yang menyebutkan semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang maka seseorang akan lebih mudah memberikan *forgiveness* pada pelaku yang menyakiti perasaan mereka. Seseorang akan mampu merangkul diri sendiri dengan penuh kasih dan sayang sehingga dapat melewati masalah yang terjadi. Hal ini berkaitan dengan *self-compassion* membantu individu dalam proses coping masalah yang dialami sehingga seseorang lebih

mudah dalam memberikan *forgiveness* terhadap pelaku. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi besar kemungkinan untuk mengurangi niat untuk balas dendam, tidak menghindari pelaku jika dipertemukan kembali, justru berbuat baik kepada pelaku perundungan.

Berdasarkan pada hasil analisis uji hipotesis tiga terdapat hubungan yang tidak signifikan antara dukungan sosial dan *Self-Compassion* dengan *forgiveness* sehingga dukungan sosial dan *forgiveness* secara bersamaan tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi *forgiveness*. Jadi, disimpulkan bahwa hipotesis ditolak. Dukungan sosial dan *self-compassion* tidak dapat secara bersamaan untuk memicu munculnya *Forgiveness*. Perundungan yang terjadi di masa anak-anak atau remaja membuat mereka sulit untuk menerima atau mencari dukungan sosial karena rasa takut. Pada data penelitian deskriptif menunjukkan tingkat *forgiveness* responden yang berada di usia dewasa awal ada di tingkat sedang, bisa saja korban sudah memaafkan peristiwa perundungan di masa lalu sehingga tidak memerlukan adanya dukungan sosial lagi di masa sekarang. Faktor waktu pemberian dukungan sosial dapat berpengaruh karena dukungan sosial dapat secara optimal diterima jika diberikan di waktu dan situasi yang tepat dan akan kurang optimal jika memiliki jeda waktu yang terlalu lama (Cohen & Syne, 1985). Pada anak yang merasa takut untuk menceritakan perundungan yang dihadapi dapat memakan waktu untuk mengetahui apakah anak dirundung di sekolah, sehingga anak dapat mencari jalan keluar sendiri sebelum peristiwa tidak menyenangkan itu diketahui orang lain dan mendapatkan bantuan. Peran orang lain seperti keluarga atau guru untuk mengetahui perubahan perilaku anak akibat perundungan penting dimiliki agar dapat membantu anak menerima bantuan sosial dari perundungan yang dialami. Berkaitan dengan *self-compassion*, usia dapat mempengaruhi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh individu. Masa remaja dan anak adalah fase dimana seseorang memiliki *self-compassion* yang rendah karena pada masa itu mereka tengah berusaha mencari jati diri dan tempat di lingkungannya (Neff dkk, 2007). Jika lingkungan tempat anak mencari jati diri berada di lingkungan yang baik membuat mereka tumbuh dengan *self-compassion* yang baik, sebaliknya jika anak berada di lingkungan toksik seperti mengalami perundungan akan tumbuh dengan *self-compassion* yang kurang sehingga anak akan menjadi tidak percaya diri dan mudah mengkritik diri (Neff, 2003). Penting bagi individu untuk berada di lingkungan yang baik, anak-anak tidak memiliki kendali penuh atas dirinya karena masih bergantung pada orang lain seperti keluarga sehingga ketika lingkungan tempat tinggal tersebut bermasalah individu tidak dapat membuat keputusan seorang diri. Ketika dewasa, individu sudah memiliki kendali penuh untuk mengatur lingkungannya sendiri, didukung dengan faktor *self-compassion* yaitu motivasi untuk memperbaiki diri dan keterampilan pemecah masalah akan membantu individu untuk berkembang menjadi lebih baik dan melibatkan pemikiran kritis, logis, dan sistematis yang lebih sering dimiliki oleh individu yang berada di usia dewasa sehingga dapat memunculkan *self-compassion*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada dewasa awal penyintas perundungan didapatkan kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara dukungan sosial dengan *forgiveness* sehingga dukungan sosial tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi *forgiveness*. Hasil analisis yang dilakukan dengan pendekatan *Bayesian* dengan bantuan *JASP for windows* versi 0.17.2.1 yang menunjukkan nilai signifikan BF_{10} 0,005 ($BF_{10} < 1,00$) sehingga membuat hipotesis ditolak; (2) Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Self-Compassion* dengan *Forgiveness* sehingga *Self-*

Compassion dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi *Forgiveness* dengan klasifikasi rendah. Hasil analisis yang dilakukan dengan pendekatan *Bayesian* dengan bantuan *JASP for windows* versi 0.17.2.1 yang menunjukkan nilai signifikan BF_{10} 1,00 ($BF_{10} = 1,00$). Artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi *forgiveness* yang dimiliki oleh dewasa awal penyintas perundungan. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah *forgiveness* yang dimiliki oleh dewasa awal penyintas perundungan, sehingga membuat hipotesis diterima; (3) Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara dukungan sosial dan *Self-Compassion* dengan *forgiveness* sehingga dukungan sosial dan *forgiveness* secara bersamaan tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi *forgiveness*. Hasil analisis yang dilakukan dengan pendekatan *Bayesian* dengan bantuan *JASP for windows* versi 0.17.2.1 yang menunjukkan nilai signifikan BF_{10} 0,231 ($BF_{10} < 1,00$) sehingga membuat hipotesis ditolak

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah diuraikan, saran dapat diberikan oleh peneliti yaitu: (1) Individu mampu memberikan dampak positif bagi korban dengan pengalaman serupa dengan membantu meningkatkan *self-compassion* untuk mencapai pemaafan dengan memberikan pengaruh positif bagi korban perundungan, dengan memberikan edukasi kepada anak atau remaja di sekolah bagaimana cara mencintai diri sendiri sehingga individu mampu memperlakukan dirinya dengan baik meskipun berada di situasi yang tidak menyenangkan; (2) Individu agar dapat berdamai dengan peristiwa tidak menyenangkan mampu memberikan kebaikan pada dirinya sendiri, dengan motivasi untuk memperbaiki diri, dapat mulai dari menghindari orang-orang yang memberikan dampak negatif, karena berada didekat orang-orang yang memberikan dampak negatif hanya akan membuat diri menjadi malas untuk berubah menjadi lebih baik; (3) dapat mengembangkan penelitian pada subjek penelitian yang berbeda seperti pada pelaku perundungan atau masalah lainnya, mampu mengembangkan alat ukur yang telah digunakan oleh peneliti, serta dapat menggunakan variabel penelitian lain selain dukungan sosial dan *self-compassion* seperti kecerdasan emosi, empati, kepribadian yang merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *forgiveness*.

Referensi

- Agbaria, Q., & Mokh, A. A. (2022). Coping with stress during the coronavirus outbreak: The contribution of big five personality traits and social support. *International journal of mental health and addiction*, 20(3), 1854-1872.
- Balogun, A. (2014). Dispositional factors, perceived social support and happiness among prison inmates in Nigeria: a new look. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 16-33.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, 10(3), 219-230.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social support and health*, 3, 3-22.
- Farhanindya, H. H. (2017). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Forgiveness Pada Individu yang Bercerai* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).

- Gilbert, P. (2014). *Mindful compassion: How the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others*. New Harbinger Publications.
- Hayuning, A., Meiyuntaringsih, T., & Aristawati, A. R. (2022). Stres pada korban dating violence usia dewasa awal: bagaimana peran dukungan sosial?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 247-253.
- Juniatin, R. U., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Forgiveness pada Dewasa Awal yang Mengalami Gagal untuk Menikah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 1-10.
- Kemper, K. J., McClafferty, H., Wilson, P. M., Serwint, J. R., Batra, M., Mahan, J. D., Schubert, C. J., Staples, B. B., & Schwartz, A. (2019). Do Mindfulness and Self-Compassion Predict Burnout in Pediatric Residents? *Academic Medicine*, 94(6), 876–884.
- Lemeshow, Stanley., Jr, David W. H., Klar, Janelle., & Lwanga, Stephen K. (1990). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. Colchester: Courier International Ltd.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 43-55.
- 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.
- Miyagawa, Y., & Taniguchi, J. (2022). Self-compassion helps people forgive transgressors: Cognitive pathways of interpersonal transgressions. *Self and Identity*, 21(2), 244-256.
- Muliasari, N. A. (2019). Dampak Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak (Studi Kasus Di MI Ma" arif Cekok Babadan Ponorogo). *Skripsi, Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri, Ponorogo*.
- Nalle, I. V., & Khotimah, H. (2020). Forgiveness mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 12-18.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Hachette UK.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja broken home. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1).
- Saputra, Yuli. (2022). "Perundungan, Gim, dan Tantangan Viral – 'Sekolah masih tergap-gagap menghadapi kasus bully'" <https://www.bbc.com/indonesia/articles/czkdqve3840o#:~:text=Namun%20meski%20telah%20banyak%20program,sekolah%20meningkat%20menjadi%2081%20kasus.> Diakses pada 17 Februari 2023 pukul 10.34
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sepfitri, N. (2011). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa MAN 6 Jakarta.
- Tobing, J. A. D. E., & Lestari, T. (2021). Pengaruh mental anak terhadap terjadinya peristiwa bullying. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1882-1889.

- Toussaint, L. L., Worthington, E. L. J., & Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and health*. Springer Netherlands.
- Worthington Jr, E. L., Kurusu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S., & Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.