

**SENI MEMAAFKAN: STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG
PROSES PEMAAFAN PADA KORBAN *CYBERBULLYING***



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Aqidatul Nusaibah Anis

NIM : 19107010109

Dosen Pembimbing:

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang Bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Aqidatul Nusaibah Anis

NIM : 19107010109

Prodi : Psikologi

Menyatakan Dengan Sesungguhnya bahwa penelitian yang berjudul **"Seni Memaafkan: Studi Fenomenologis Tentang Proses Pemaafan Pada Korban Cyberbullying"** merupakan hasil karya peneliti secara pribadi dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain. Jika dikemudian hari peneliti terbukti melakukan pelanggaran terkait hal tersebut, maka peneliti sanggup menerima konsekuensi berupa dicabutnya gelar keserjanaan yang telah saya peroleh.

Yogyakarta, 28 November 2024

Yang menyatakan :



Aqidatul Nusaibah Anis

NIM : 19107010109

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Aqidatul Nusaibah Anis

NIM : 19107010109

Judul : Seni Memaafkan: Studi Fenomenologis Tentang Proses Pemaafan Pada Korban Cyberbullying

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu program studi Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 8 Maret 2025

Pembimbing



Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
NIP. 19830501 201503 2 006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2096/Un.02/DSH/PP.00.9/05/2025

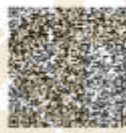
Tugas Akhir dengan judul : Seni Memafkan: Studi Fenomenologis Tentang Proses Pemaafan Pada Korban
Cyberbullying

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AQIDATUL NUSAIBAH ANIS
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010109
Telah diujikan pada : Kamis, 10 April 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Kemua Sadang

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 692b6e6c327



Penguji I

Sara Palita, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

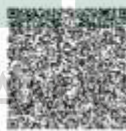
Valid ID: 682a67706088



Penguji II

Very Julianto, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 802a7a80982a



Yogyakarta, 10 April 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Enka Setyaning Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 802a7a80982a

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

Jika langkah kaki semut saja Allah dengar, lalu bagaimana dengan do'a yang selalu kita ulang?

“Allah tidak akan menyalahi janji-Nya.”

-Q.S Ar-Rum : 6-

Kebaikan tidak sama dengan kejahatan. Tolaklah kejahatan itu dengan cara yang lebih baik sehingga yang memusuhi-mu akan seperti teman yang setia.”

-Q.S Fussilat: 34-

“Untuk diriku, meski semangat tumbuh dan patah karena banyak hal yang terjadi disekitar, terimakasih untuk selalu berusaha bangkit kembali, berusaha merakit kembali mimpi-mimpi yang sempat tertunda, ada kalanya merenung lagi manja, harus bisa terima, tak semua dalam kuasa.

Memaknai sepenggal ajaran stoikisme yang sampai saat ini masih saya pelajari, terkadang ada part of story di dunia ini yang harus bisa kita ikhlaskan dan serahkan pada yang punya, karena by the end of the day, tak semua hal ada dalam kuasa kita.

The moral of story, kita ga bisa menginginkan semua keinginan kita terpenuhi semuanya. Ada kalanya kita merelakan mimpi kita, bisa jadi jalan kita bukan di situ.”

-Aqidatul Nusaibah Anis-

Ditengah hidup yang terus berjalan, selamat merindukan hal-hal yang tidak bisa diulang.

- Anonymous-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan dan keberkahan kepada saya. Sehingga atas izin dan kuasa-Nya, skripsi ini dapat saya selesaikan.

Puji syukur karena rahmat-Nya menghadirkan banyak orang baik yang mendukung, menyemangati, serta mendoakan yang terbaik untuk saya.

*Teruntuk kampus tercinta yang menjadi tempat belajar saya untuk menyusun langkah impian saya,
Program studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*

*Sebagai wujud bakti, hormat, dan rasa syukur yang tak terhingga, kupersembahkan karya sederhana ini untuk Ummi, Bapak, Nenek, Tante, Adik dan Keluarga Besar, yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, dan cinta tanpa batas. Segala yang telah kalian berikan tidak akan pernah bisa terbalas hanya dengan selembar kertas yang dihiasi kata-kata penuh cinta,
Semoga karya ini menjadi awal dari langkah-langkah kecilku untuk membahagiakan kalian. Saya sadar, hingga kini belum mampu melakukan banyak hal yang berarti. Terima kasih atas segala cinta dan pengorbanan kalian*

Barakallahu Fiikum.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW semoga kita dapat selalu meneladani kemuliaan beliau.

Laporan penelitian skripsi yang berjudul “Seni Memafkan Untuk Ketenangan Batin Pada Korban *cyberbullying*” ini merupakan sebuah perjalanan dan salah satu syarat memperoleh gelar sarjana program studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis hendak mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi, M.A, M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
4. Pak Zidni Immawan M, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan saya selama saya menjalani pendidikan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mencurahkan segala perhatiannya dalam membimbing, mengarahkan, terimakasih atas nasihat, perhatian, kritik dan saran, serta motivasi yang tiada henti.
6. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Penguji I yang telah membimbing dan mengarahkan saya agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi.
7. Bapak Very Julianto, M.Psi. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan saran dan nasihat untuk perbaikan tugas akhir ini.

8. Segenap Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta pengalaman yang luar biasa kepada penulis.
9. Segenap Bapak dan Ibu staf tata usaha di program studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora atas dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Keluarga tercinta tersayang saya. Bapak, Ibu, nenek, tante, dan adik terimakasih atas doa dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat termotivasi dan selalu semangat dalam menyusun skripsi ini, terimakasih atas segala materi dan tenaga yang telah dicurahkan, mengusahakan yang terbaik untuk peneliti agar tetap terus bisa menyelesaikan studi di UIN Sunan kalijaga ini, dan kesabarannya yang tiada henti.
11. Terimakasih untuk teman saya sekaligus sahabat baik saya Rr. Ivana Pavita Rani, terimakasih atas segala support baik untuk menyelesaikan skripsi ataupun support di luar masa-masa penyelesaian skripsi ini, terimakasih telah bersedia dengan senang hati menjadi pendengar yang baik untuk saya di setiap kondisi, terimakasih atas segala arahan dan nasihat yang selalu diberi tiada henti dan tanpa merasa bosan-bosan untuk mengingatkan saya, terimakasih telah menguatkan saya dikala rapuh.
12. Informan penelitian, RI, IP, DAN IT terimakasih telah bersedia dengan senang hati menjadi subjek pada penelitian skripsi ini dari awal hingga akhir penelitian, terimakasih atas waktu dan berbagai pengalamannya yang telah dibagi kisahnya dengan peneliti.
13. Keluarga Psikologi 2019, terimakasih untuk waktu yang sangat berharga ini, semoga kita semua diberikan kemudahan dalam menggapai mimpi-mimpi ke depan yang cerah.
14. Seluruh teman-teman, kerabat dan pihak terkait yang telah memberikan do'a, dukungan, serta arahan. Semoga Allah SWT membalas setiap kebbaikannya. Terimakasih untuk hal-hal baik yang selalu diberi, penguatan yang begitu luar biasa, dan dihadapkannya sosok Ayah dan Ibu melalui orang-orang pilihan-Nya.
15. Caramel dan Mochi, you know, that you will always be my sunshine, terimakasih selalu menemani dan menghibur peneliti dalam menyelesaikan

tugas akhir ini.

16. Teman baik saya 19107010108, ternyata kisah dalam harmoni ini menggemaskan ya, dari titik yang tidak saling bersinergi, bisa bertemu dan saling memberi arti, terima kasih telah menjadi manusia paling jenaka di hadapan manusia lain, segala bentuk support yang selalu dicurahkan, may we always be an honest people.
17. Diri saya sendiri yang sudah mampu bekerja sama dan berjuang dengan baik selama mengerjakan skripsi ini. Terima kasih selalu mencoba untuk mengalahkan kemalasan sehingga skripsi ini dapat selesai.

Yogyakarta, 28 November 2024

Peneliti



Aqidatul Nusaibah Anis

NIM. 19107010109



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Literatur Review.....	6
B. Dasar Teori.....	17
1. Pemaafan	17
2. Cyberbullying.....	20
C. Kerangka Teoritik	24
D. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	28
B. Fokus Penelitian.....	28
C. Informan dan Setting Penelitian.....	28

D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data.....	29
F. Keabsahan Data Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	32
1. Orientasi Kancan	32
2. Persiapan Penelitian	32
B. Pelaksanaan Penelitian	34
C. Hasil Penelitian	35
1. Informan RI	35
2. Informan IP	55
3. Informan IT	71
D. Pembahasan.....	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	92
1. Informan.....	93
2. Peneliti Selanjutnya.....	93
C. Keterbatasan Penelitian.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	99
BIODATA PENELITI	206

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.Rincian Pelaksanaan Pengambilan Data	34
--	----



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir.....	26
Bagan 2. Dinamika Psikologis Informan RI	51
Bagan 3. Dinamika Psikologis Informan IP	70
Bagan 4. Dinamika Psikologis Informan IT	82
Bagan 5. Perbandingan Dinamika Informan R, I, I.....	90



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara.....	99
Lampiran 2. Informed consent Informan 1 (RI).....	100
Lampiran 3. Informed consent Informan 2 (IP)	101
Lampiran 4. Informed consent Informan 3 (IT).....	102
Lampiran 5. Verbatim Informan RI	103
Lampiran 6. Kategorisasi dan Sub Kategorisasi Tema Informan RI	138
Lampiran 7. Verbatim Informan IP.....	146
Lampiran 8. Kategorisasi dan Sub Kategorisasi Tema Informan IP.....	172
Lampiran 9. Verbatim Informan IT	180
Lampiran 10. Kategorisasi dan Sub Kategorisasi Tema Informan IT	199

SENI MEMAAFKAN: STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG PROSES PEMAAFAN PADA KORBAN *CYBERBULLYING*

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pemaafan pada korban *cyberbullying*. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Metode penentuan informan pada penelitian ini menggunakan metode Purposive Sampling. Kriteria informan penelitian yang dicari adalah individu yang pernah mendapatkan perilaku dan pengalaman *cyberbullying* secara berulang dan saat ini berlokasi di Yogyakarta. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa informan memang kerap kali mengalami *cyberbullying*. Seperti penelitian sebelumnya ditemukan bahwa *Flaming* merupakan *bullying* yang paling sering diterima oleh ketiga informan. Namun terdapat penemuan baru bahwasannya beberapa informan juga mendapatkan bentuk lain dari *cyberbullying* yaitu *denigration*. Ketiga informan penelitian juga sudah melalui proses pemaafan terhadap apa yang terjadi pada dirinya. Walaupun waktu dan proses pemaafan tersebut berbeda-beda setiap informan.

Kata Kunci: *cyberbullying*, Ketenangan Batin, Memaafkan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

THE ART OF FORGIVENESS: A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF THE FORGIVENESS PROCESS OF CYBERBULLYING VICTIMS

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the process of forgiveness for inner peace in victims cyberbullying. This research method uses a qualitative research method with a phenomenological approach. The method for determining informants in this research uses the Purposive Sampling method. The criteria for research informants sought are individuals who have had the behavior and experience cyberbullying repeatedly and is currently located in Yogyakarta. The results of the research show that informants often experience cyberbullying. As previous research found that Flaming is bullying which was most frequently received by the three informants. However, there are new findings that some informants also get other forms of it cyberbullying that is denigration. The three research informants have also gone through the process of forgiving what happened to them. Although the time and process of forgiveness varies for each informant.

Keywords: cyberbullying, Inner Peace, Forgiveness

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif (Rafiq, 2020).

Sosial media merupakan sebuah media yang dimanfaatkan oleh para pengguna untuk memudahkan interaksi satu sama lainnya. Pesatnya perkembangan media berbasis web dikalangan anak muda sebagai perangkat khusus yang mungkin dipakai oleh siapa saja dan bisa diakses dimana saja membuat kejadian besar terhadap kekhasan yang signifikan dalam perkembangan data, tidak hanya itu, perkembangan media berbasis web telah memperoleh trend masyarakat baru-baru ini sebagai cara untuk melakukan demonstrasi pelecehan di web atau lebih dikenal dengan sebutan *cyberbullying* (Anggita Seprianasari , 2022).

Cyberbullying merupakan suatu tindakan menyakiti orang lain secara berulang kali menggunakan informasi dan teknologi komunikasi, seperti mengirim pesan pelecehan melalui teks atau internet, mengirim komentar meremehkan di jejaring sosial, mengirim gambar yang memalukan, mengancam atau mengintimidasi seseorang melalui elektronik (Patchin & Hinduja, 2011).

Setiap tahun, jumlah teknologi komunikasi seperti pesan teks, chat room, telepon seluler (ponsel), internet, dan layanan jejaring sosial terus meningkat (Beran & Li, 2007; Ningrum & Amna, 2020). Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) 2019 sampai dengan kuartal II tahun 2020 ada sebanyak 196,7 juta jiwa pengguna internet, pada tahun 2022-2023 jumlah penduduk pengguna internet terjadi kenaikan sebanyak 215,6 jiwa dari total populasi 275,7 jiwa (APJII, 2020).

Kemudian menurut laporan UNICEF, jejak pendapat U-Report terhadap 2,777 anak muda Indonesia berusia 14-24 tahun menemukan bahwa 45% dari mereka pernah mengalami *cyberbullying*, jenis *cyberbullying* yang paling banyak terjadi menurut 1.207 responden U-Report adalah pelecehan melalui aplikasi chatting (45%), penyebaran video atau foto pribadi tanpa izin (41%), dan jenis pelecehan lain (14%) (UNICEF 2020),

Di lapangan ditemukan bahwa saat ini semakin marak fenomena *cyberbullying* yang terjadi, *cyberbullying* victimization merupakan target pelaku menjadi korban *cyberbullying* yang ditandai dengan kecenderungan merasa depresi, sedih, cemas, marah, takut, menghindari dari teman, sekolah, dan aktivitas lainnya, penurunan nilai akademik, atau keduanya (Willard, 2007). Patchin dan Hinduja (2008) menguraikan bentuk-bentuk perlakuan yang diterima oleh korban *cyberbullying* seperti, diabaikan (having been ignored), tidak dihargai (disrespected), dipanggil nama (called names), diancam (threatened), diolok-olok, dan desas desus (rumors) yang disebar oleh orang lain, hal tersebut sejalan dengan apa yang telah disampaikan oleh informan berinisial RI dalam bentuk cerita :

Kalimat-kalimat sindiran melalui WA grup berupa “anak mami wes SMA seh diantar jemput”, mereka ngatain kaya gitu karena pas itu aku belum boleh naik motor sendiri, sering juga kalua lagi pas ujian sekolah terus aku ndak ngasih jawaban ke temen-temen, mereka nyindir lagi “eh kelas e awak dewe to ana bocah sing kerep di terke ro wong tuane” “lha yo go motor werno abang to, de e di petuk terus karo wong tuane” (Preliminary Research, 24 Januari 2024).

Kondisi di atas sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningrum & Amna, dengan adanya peristiwa tersebut membuat informan trauma, takut dan *overthinking*, merasa enggan untuk bergabung dalam grup tersebut, *cyberbullying* dapat menimbulkan dampak negatif secara psikologis bagi korban, termasuk rasa sakit emosional, penderitaan, dan trauma secara serius, yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. (Ningrum & Amna, 2020; Sam et al., 2017).

Korban dari *cyberbullying* dapat mengalami perasaan marah, frustrasi, sedih, dan malu (Hinduja & Patchin, 2018). Selain itu korban *cyberbullying* juga dapat mengalami masalah kesehatan mental, seperti meningkatnya stres, menurunnya kepercayaan diri, kecemasan, depresi, tendensi untuk bunuh diri, dan bunuh diri

(Hinduja & Patchin, 2010; Patchin & Hinduja, 2010; Schenk, dkk., 2013; Smith & Yoon, 2013), dampak psikologis dari *cyberbullying* adalah setara atau bahkan lebih parah dari *bullying* tradisional yang melibatkan kerugian psikologis dikarenakan khalayak yang lebih luas dan dampak dari internet (Gilroy, 2013).

Kondisi emosi yang muncul akibat rasa sakit pada korban *cyberbullying* dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi. Korban cenderung mengembangkan kebencian terhadap kejadian atau individu yang telah membuatnya sulit berinteraksi dengan lingkungan, menarik diri, merasa tidak percaya diri, dan menjadi lebih tertutup. Salah satu cara untuk mengatasi kondisi ini adalah melalui proses pemaafan (*forgiveness*) terhadap pihak-pihak yang menyebabkan rasa sakit tersebut. Dalam hal ini, korban perlu memaafkan orang-orang yang telah melakukan tindakan *bullying* terhadapnya.

Mahatma Gandhi pernah menyatakan bahwa hanya orang kuat yang mampu memaafkan, karena memaafkan membutuhkan keberanian dan keteguhan hati. Masa lalu tidak bisa dihapus, dan kesalahan akan selalu menjadi bagian dari hidup. Beberapa orang terus terjebak dalam kenangan menyakitkan, sementara yang lain mampu melepaskannya dan melangkah maju. Dalam menghadapi luka batin, setiap orang perlu bertanya: apakah saya ingin terus terluka oleh sesuatu yang mungkin bukan kesalahan saya? Atau, apakah saya siap untuk sembuh dan menemukan kedamaian? Memaafkan bukan sekadar ucapan atau tindakan sekali jadi, melainkan proses penyembuhan yang dalam, yang membutuhkan kesadaran, niat, dan kesabaran.

Seperti halnya menghadapi kehilangan, memaafkan pun melalui tahapan. Proses ini dimulai dengan menyadari bahwa dendam hanya menguras energi dan memperburuk kondisi emosional. Secara umum, seni memaafkan merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyikapi luka emosional dengan cara yang sehat dan penuh kesadaran, melalui proses pengelolaan emosi, refleksi diri, dan pembebasan dari keinginan membalas. Ini bukan tindakan instan, tetapi proses yang melibatkan kekuatan batin, niat tulus, dan waktu. Secara psikologis, memaafkan adalah upaya kompleks untuk meredam amarah dan mengelola kekecewaan ketika kenyataan tak sesuai harapan. Reaksi umum terhadap luka seperti penolakan atau pengkhianatan

adalah kemarahan, namun jika dibiarkan berlarut, hal itu akan memperburuk kesehatan mental.

Menurut McCullough, Worthington, dan Rachal (1997), *forgiveness* didefinisikan sebagai serangkaian perubahan yang mendorong seseorang untuk mengurangi keinginan membalas dendam, mengurangi keinginan menghindari orang yang telah menyakiti, serta meningkatkan keinginan untuk bersikap sopan dan berdamai dengan orang yang telah melukai perasaannya.

Memaafkan juga dapat diartikan sebagai tindakan menerima dan melepaskan emosi-emosi negatif, yang membantu proses penyembuhan diri saat menghadapi situasi interpersonal (Laufer et al., 2009 dalam Rahayu & Setiawan, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Safaria et al. (2016) menunjukkan bahwa memaafkan memiliki peran penting dalam mengurangi tindakan *cyberbullying*. Dengan memaafkan, tingkat kemarahan dapat berkurang, sehingga kemungkinan untuk melakukan balas dendam menjadi lebih kecil.

Forgiveness membantu individu menjadi lebih penuh kasih dan berpikir positif, yang pada akhirnya mengarah pada kehidupan yang lebih bahagia. Ini juga membantu dalam mengatasi emosi negatif seperti depresi, kemarahan, dan kesedihan akibat kesalahpahaman, serta meningkatkan hubungan interpersonal. Selain itu, *forgiveness* berpengaruh pada kesehatan fisik dan psikologis, meningkatkan kesehatan mental, mengurangi depresi dan stres, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. *Forgiveness* juga meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup.

Urgensi memaafkan sangat jelas terlihat, ketika seseorang mampu memaafkan kesalahan orang lain tanpa menyimpan dendam, ia akan mendapatkan ketenangan hati dan jiwa (Nihayah et al., 2021). Selain membawa ketenangan jiwa, memaafkan juga membuat seseorang mengalami emosi positif karena tidak lagi teringat hal-hal yang menyakitkan. Dengan demikian, hati menjadi lebih tenang, bebas dari sakit hati, dan rasa dendam pun hilang (Nasri et al., 2018). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus untuk memahami bagaimana proses pemaafan (*forgiveness*) pada korban *cyberbullying*.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana proses pemaafan pada korban *cyberbullying* untuk ketenangan batin.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui proses pemaafan untuk ketenangan batin pada korban *cyberbullying*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat meningkatkan dan memberi kontribusi pengetahuan pada ilmu psikologi klinis, terutama pada hal yang berkaitan mengenai penelitian gambaran dari perilaku *cyberbullying*, terkhusus pada “seni memaafkan: tentang proses pemaafan (*forgiveness*) pada korban *cyberbullying*”, bagaimana seseorang dapat mengatasi rasa kecewanya dengan caranya masing-masing dan dengan proses yang berbeda-beda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Teman-Teman

Untuk teman-teman yang pernah mengalami hal serupa dengan informan yaitu *cyberbullying*, harapannya dapat mempelajari proses-proses memaafkan dari hasil penelitian ini, yang memungkinkan dapat memberi inspirasi terkait bagaimana cara memaafkan pelaku *bully*.

b. Bagi Orang Tua

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini dapat memberi sumbangsih ilmu kepada orang tua mengenai cara penyampaian seni memaafkan kepada anak mereka yang menjadi korban *cyberbullying*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan referensi terkait fenomena *cyberbullying* terutama dalam proses pemaafan (*forgiveness*) pada korban *cyberbullying*

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari ketiga informan dapat ditarik kesimpulan bahwasannya proses memaafkan pada korban *cyberbullying* berbeda-beda. Perbedaan ini sangat dipengaruhi oleh faktor religius, faktor sosial-kognitif, karakteristik peristiwa yang menyakitkan, kualitas hubungan interpersonal, dan karakteristik kepribadian. Dari ketiga informan, ada yang proses memaafkannya lama dan ada pula yang proses memaafkannya sebentar.

Proses memaafkan lama karena rasa sakit atas peristiwa yang dialami, dampak *cyberbullying* yang dirasakan, rasa kecewa dan marah yang sulit diungkapkan, terlalu sering mendapatkan *bullyan*, sehingga membuat informan sulit untuk memaafkan pelaku *cyberbullying*. Dan proses memaafkan sebentar karena adanya faktor religius, mampu melihat dari perspektif orang lain yang lebih positif, sehingga dapat memahami perlakuan atau kesalahan seseorang terhadap informan, tidak menyimpan dendam yang terlalu lama kepada pelaku *bully*, mampu menerima kesalahan orang lain, dan mampu melihat hal-hal positif di setiap situasinya.

Dalam proses memaafkannya, ada yang langsung bisa memaafkan, ada yang masih ingat akan rasa sakitnya namun berusaha untuk memaafkan, dan ada yang pada saat selesainya penelitian informan sudah memaafkan namun masih merasa sakit hati. Setelah ketiga informan benar-benar sudah memaafkan, ada ketenangan batin yang dirasakannya.

B. Saran

Penelitian yang dilakukan tentunya tidak akan luput dari kekurangan, peneliti memiliki kesadaran bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak sekali kekurangan maka dari itu peneliti akan menyampaikan saran untuk penelitian selanjutnya dan informan :

1. Informan

Informan diharapkan untuk tidak melalui media sosial saja menjalin hubungan baik dengan pelaku, melainkan juga bisa berteman dengan baik di dunia nyata seperti bercengkrama bersama.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperbanyak sumber referensi dalam melakukan penelitian mengenai pembahasan pemaafan, karena minimnya sumber referensi yang sedikit menjadi kendala selama proses penelitian.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam proses penelitian ini, peneliti memiliki keterbatasan yang menimbulkan kurangnya hasil penelitian ini, yang mana keterbatasan tersebut adalah dalam penelitian fenomenologis ini peneliti belum bisa menghadirkan informan yang bisa membandingkan antara informan 1 dengan yang lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. F., Herlina, & Baihaqi, M. (2021). Harga Diri, Dukungan Sosial, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunanetra. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 102–112. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3672>
- Alfatihah, I. A. (2019). CORE Provided by Universitas Ahmad Dahlan Repository Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENERIMAAN DIRI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNA NETRA DI YAYASAN SAYAP IBU YOGYAKARTA. *Core.Ac.Uk*.
- Alwisol. (2017). *Psikologi Kepribadian* (2nd ed.). UMM Press.
- APJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII*. Apjii.or.Id. <https://www.apjii.or.id/survei>
- Arfianto, M. A., Mustikasari, & Wardani, I. Y. (2020). Apakah dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis ibu pekerja? *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 505–514.
- Ashofa, N. H. (2019). Terapi realitas untuk menangani trauma (post traumatic stress disorder) pada korban bullying di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam Hisbah*, 16(1), 86–99. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-%0A07>
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. Raja Grafindo Persada.
- Beran, T., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *The Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 16–33.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adhusment and human relationship*. Mc GrawHill Publising Company.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Cronbach, L. J. (1963). *Educational Psychology*. Harcourt, Brace & World, Inc.
- Dariyo, A. (2018). Hubungan Antara Persahabatan dan Kecerdasan Emosi dengan Kepuasan Hidup Remaja. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 168. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.505>
- Dianawati, Z. (2005). Perasaan inferioritas dan kompensasi remaja penyandang

- cacat fisik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe*, 10(2), 119–136.
- Disa, M. (2011). Faktor-Faktor yang mempengaruhi cyberbullying pada remaja. *Paperseminar Dan Workshop APSIFOR Indonesia, Semarang, Indonesia*.
- Firly Febriana, T., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying Tasya Firly Febriana. *Jurnal Psikologi, Volum 8 No, Volume 8-Nomor 5*.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion*. The Guilford Press.
- Hana, D. R., & Suwarti, S. (2020). Dampak Psikologis Peserta Didik yang Menjadi Korban Cyberbullying. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(11), 20–28. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7685>
- Hanika, I. M., Witjaksono, A. A., & Pratiwi, S. I. (2021). Fenomena *cyberbullying* pada Mahasiswa di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Media, Public Relations, Dan Komunikasi (IMPRESI)*, 2(1), 15. <https://doi.org/10.20961/impresi.v2i1.53136>
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: the potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010045>
- Heriansyah, M. (2017). Strategi mengatasi trauma pada korban bullying melalui konseling eksistensial. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kkni*, 122–131. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1277>
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(22). <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ibrahim, A. R., & Toyyibah, S. (2019). Gambaran Self-Acceptance Siswi Korban

- cyberbullying. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i2.3020>
- Ibrahim, A. R., Toyyibah, S., Firly Febriana, T., Rahmasari, D., Sari, D. P. C., Fitransyah, R. R., Waliyanti, E., Sari, D. P. C., Ningrum, F. S., Amna, Z., Bulan M. & Wulandari, P. Y., Elyas, A., Rukmayadi, Y., Pratama, G., Imani, F. A., Kusmawati, A., & Amin, H. M. T. (2021). Keterbukaan Diri Pada Remaja Korban cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 69–73. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4332>
- Imani, F. A., Kusmawati, A., Amin, H. M. T., permenkes 9 tahun 2014, Schultze-Krumbholz, A., Schultze, M., Zagorscak, P., Wölfer, R., Scheithauer, H., Sidrah, A., Saima, M., Farah, M., Suryaatmaja, Riadi, M., Adila, D. R., Kurniawan, A., Wijaya, R. B. A., Muslim, A., Pabian, S., ... Muliana. (2021). Perceived long-term outcomes of early traditional and cyberbullying victimization among emerging adults. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 91–109. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1695764>
- Jalal, N. maulidya, Idris, M., & Muliana. (2020). Faktor-Faktor cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 146–154.
- Kamila, Y. N., Laksono, B. A., & Karwati, L. (2022). Peningkatan Kepekaan Pada Korban Bullying Di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Modern*, 7(3), 123–127. <https://doi.org/10.37471/jpm.v7i3.468>
- Kusbandini, W., & Suprpti, V. (2014). Psychological well being perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 3(2), 80–92. <http://www.journal.unair.ac.id/download%02fullpapers-jpkbsb96837bbd0full.pdf>
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Usaha Nasional.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Mutma, F. S. (2020). Deskripsi Pemahaman cyberbullying di Media Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Common*, 4(1), 32–55. <https://doi.org/10.34010/common.v4i1.2170>

- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). *cyberbullying* Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.35-48>
- Olweus. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2011). Overview of *cyberbullying*. *White House Conference on Bullying Prevention*, 21–41.
- Patti, L., & Hidayanto, S. (2020). Pengaruh *cyberbullying* Terhadap Emosi Remaja. *Media Komunikasi FPIPS*, 19(2), 94–103.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Poerwandari, E. K. (2017). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. LPSP3 UI.
- Pratitis, A. H., & Hendriani, W. (2013). Proses Penerimaan Diri Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Seksual pada Masa Anak-Anak. *Jurnal Kepribadian Dan Sosial*, 2(2), 71–78. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks2a94b900c2full.pdf>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, I. A., & Pratama, M. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku *cyberbullying* Media Sosial Pada Remaja. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 408–420.
- Rakhmawati, D. (2019). *Pengaruh Bullying Terhadap Kecerdasan Emosional Dan Kesehatan Mental Anak Di Sd Negeri 08 Mulyoharjo Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang* [UNNES]. <http://lib.unnes.ac.id/33405/#:~:text=Pe%0Angaruh yang ditimbulkan ole%0Ah bullying,jika anak tersebut%0A sebagai korban>
- Rizqi, H., & Inayati, H. (2019). Dampak psikologis bullying pada remaja. *Wiraraja Medika*, 9(1), 31– 34. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.694>

- Roth, R. (2015). Psychological Aspects of *cyberbullying*. *The Journal of the Learning Sciences*, 113–119. <https://doi.org/10.15027/36769>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sam, D. L., Bruce, D., Agyemang, C. B., Amponsah, B., & Arkorful, H. (2017). *cyberbullying* victimization among High School and University Student in Ghana. *Deviant Behavior*, 1–17.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi pendidikan*. Kencana.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *HEALTH PSYCHOLOGY Biopsychosocial Interactions* (C. Johnson (ed.); 7th ed.). JOHN WILEY & SONS, INC.
- Sari, D. P. C. (2017). Keterbukaan Diri Pada Remaja Korban *cyberbullying*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 69–73. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4332>
- Satalina, D. (2014). KECENDERUNGAN PERILAKU *cyberbullying* DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN EKSTROVERT DAN INTROVERT Dina. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 249–310. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., & Tippet, N. (2008). *cyberbullying*: its nature impact secondary school pupils. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602–611.
- Uraningsari, F., & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 15–27.
- Utami, Y. C. (2014). *cyberbullying* di Kalangan Remaja. *Universitas Airlangga*, 3(3), 1–10.
- Willard, N. E. (2007). *cyberbullying* and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress. *Research Press*.