

PEMAAFAN PADA REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN

Forgiveness in Teenage Victims of Bullying

Mufti Nur'aini

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: mufti.19119@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses pemaafan yang dilalui remaja korban perundungan dengan proses *Uncovering Phase*, *Work Phase*, *Decision Phase* dan *Deepening Phase*. Menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi fenomenologi, penelitian ini menggunakan empat subjek dengan rentang usia 17-21 tahun dengan pengalaman perundungan \pm 4 tahun belakang menggunakan wawancara sebagai pengumpulan data. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah keempat narasumber melalui proses dan alasan yang hampir sama, meskipun dampak yang dirasakan keempat narasumber berbeda-beda seperti pada NA yang membutuhkan waktu 2 tahun untuk sepenuhnya memaafkan para pelaku, SEPL yang hanya membutuhkan 6 bulan, AWM dengan waktu 1 tahun dan RDC yang membutuhkan 2 tahun untuk benar-benar memaafkan para pelaku.

Kata kunci : Pemaafan, Perundungan, Remaja

Abstract

This research aims to find out the forgiveness process that teenage victims of bullying go through using the Uncovering Phase, Work Phase, Decision Phase and Deepening Phase processes. Using qualitative research methods with phenomenological studies, this research used four subjects with an age range of 17-21 years with experience of bullying in the past \pm 4 years using interviews as data collection. The results obtained in this research were that the four sources went through almost the same process and reasons, although the impact felt by the four sources was different, such as NA which took 2 years to completely forgive the perpetrators, SEPL which only took 6 months, AWM with 1 year and RDC which takes 2 years to truly forgive the perpetrators.

Key word : Forgiveness, Bullying, Teenage

Article History

Submitted : 15-04-2024

Final Revised : 24-04-2024

Accepted : 24-04-2024



This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

Masa remaja merupakan masa dimana individu akan mengalami banyak perubahan mulai dari fisik, psikologis dan psikososial. Masa ini disebut juga sebagai fase *Coming of Age* yang mana merupakan masa kritis dalam kehidupan karena di waktu ini individu akan mengalami berbagai macam perubahan yakni mulai mandiri, memulai hubungan baru, keterampilan sosial yang berkembang, serta belajar mencari perilaku yang akan digunakan selama hidupnya. Perundungan (*bullying*) di Indonesia hingga saat ini merupakan salah satu momok serius yang harus dihadapi masyarakat maupun pemerintah. Kejadian ini dapat terjadi dimana saja baik lingkungan sekolah, masyarakat hingga perkantoran. Terdapat 226 kasus perundungan fisik, *cyber bullying*, serta mental yang terjadi di lingkungan sekolah berdasarkan data KPAI tahun 2022 (BBC News Indonesia, 2022).

Hal ini sangat disayangkan karena lingkungan sekolah seharusnya merupakan tempat yang aman bagi setiap individu dalam mendapatkan pendidikan. Seperti yang telah tertuang dalam UU Nomor 35 Tahun 2014 (2014) perubahan UU Nomor 23 Tahun 2012 pasal 9 ayat 1a yang berbunyi bahwa “*setiap anak berhak mendapatkan perlindungan di satuan pendidikan dari kejahatan seksual dan kekerasan yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, sesama peserta didik, dan / atau pihak lain*”. Perundungan merupakan perilaku kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh individu maupun sekelompok individu yang berkuasa maupun lebih kuat dengan tujuan menyakiti korban secara terus menerus. Menurut KPAI perundungan yakni bentuk kesengajaan tindakan kekerasan atau penindasan yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat maupun berkuasa baik seorang maupun sekelompok individu dengan tujuan menyakiti korban terus menerus.

Akhir-akhir ini perundungan yang terjadi semakin marak terjadi, yakni di lingkungan sekolah salah satunya mengenai berita perundungan yang dialami salah seorang siswa SD yang berujung pada bunuh diri. Dari berita ini dapat diketahui bahwa perundungan memiliki dampak negatif bagi korbannya seperti pernyataan Hapsari & Purwoko (2016) bahwa *school bullying* terjadi atas bentuk agresivitas antarsiswa yang mana korban mendapatkan dampak negatif. Zakiyah et al. (2017) menyatakan bahwa perundungan mempunyai cakupan dampak yang luas. Remaja yang menjadi korban dari perundungan ini memiliki risiko tinggi mengalami masalah fisik hingga psikis begitupun pada anak-anak yang memunculkan berbagai masalah kesehatan mental seperti masalah tidur, depresi dan kegelisahan yang mungkin terbawa hingga dewasa seperti sakit kepala, ketegangan otot dan sakit perut, ketidaknyamanan saat berada di sekolah serta terjadinya penurunan semangat belajar siswa hingga penurunan prestasi akademis. Serupa dengan paparan di atas Lereya et al. (2015) memaparkan bahwa perundungan baik kekerasan fisik, emosional, pelecehan seksual, hingga pola asuh yang maladaptif memiliki risiko tinggi mengalami permasalahan dalam kesehatan mental dari kecemasan, depresi, *self harm* atau menyakiti diri sendiri serta munculnya keinginan dalam mengakhiri hidup di usia awal dewasa.

Perundungan (*Bullying*) merupakan suatu tingkah laku yang bertujuan untuk menyakiti baik fisik hingga psikologis pada individu yang dirasa lemah secara sadar dan berkelanjutan. Menurut Chalmers dalam (Thornberg & Delby, 2019) bahwa perundungan merupakan tindakan agresi atau berbahaya secara berulang pada individu yang kurang beruntung. Finkelhor dalam (Huk, 2021) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat digunakan dalam menentukan individu sebagai korban dalam perundungan, yakni ukuran kekuatan, popularitas, jenis kelamin, status sosial, orientasi seksual, kaum minoritas dan memiliki keterbatasan (disabilitas). Bentuk-bentuk perundungan menurut Olweus (1993) dapat terjadi secara

kekerasan fisik, verbal, agresi relasional/sosial, dan kekerasan dalam dunia maya (*cyberbullying*) menurut González-Cabrera et al. (2020). Dampak perundungan menurut deLara (2019) dapat berupa fisiologis, psikologis dan masalah hubungan interpersonal. Untuk itu cara efektif dalam menanggulangi dampak negatif perundungan sangat dibutuhkan, salah satunya yakni dengan cara memaafkan.

Pemaafan merupakan kesediaan dalam melepaskan energi atau perasaan negatif yang berada dalam diri individu dan mengubahnya menjadi lebih positif dengan cara baik melupakan rasa marah, dendam, sakit hati hingga membuka hubungan baru dengan pelaku menjadi lebih baik. Seperti makna pemaafan menurut Thompson et,al dalam (Zuanny & Subandi, 2016) bahwa pemaafan merupakan pelepasan dari pikiran, perasaan dan perilaku negatif dengan memberikan perubahan sudut pandang terhadap seseorang menjadi lebih positif baik secara emosional, kognitif dan perilaku. Pemaafan menurut Olbryht (2016) merupakan pengalaman batin yang dialami individu dengan pengambilan keputusan berdasarkan kesadaran individu sendiri tanpa paksaan dari luar atas penderitaan, kerugian. Sehingga pemaafan menurut Szigeti (2014) akan merubah situasi dan hubungan antara individu sebagai korban dengan pelaku.

Terdapat tiga dimensi pemaafan menurut Mc Cullough, Root dan Cohen (Farhanindya & Rista, 2019), yakni : (a) motivasi menghindar (*avoidance motivation*), (b) motivasi balas dendam (*revenge motivation*) dan (c) motivasi berbuat baik (*benevolence motivation*). Menurut Enright dan Coyle (Safitri, 2017) pemaafan memiliki 4 proses atau tahapan yakni (a) Fase Membalut Luka (*Uncovering Phase*), (b) Fase Pengambilan Keputusan (*Decision Phase*), (c) Fae Kerja (*Work Phase*), dan (d) Fase Pengambilan Makna (*Outcome* atau *Deepening Phase*).

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologis. Metode penelitian kualitatif dipilih sebab peneliti dapat mengetahui lebih dalam data yang diberikan oleh partisipan dan dapat lebih mengenal partisipan. Studi fenomenologis dalam penelitian ini berguna untuk mengetahui cara individu dalam memahami suatu peristiwa yang dialami secara sadar (Hadi & Rusman, 2021).

Partisipan

Partisipan penelitian ini terdapat empat partisipan dengan rentang usia 17-19 Tahun dan pernah mengalami perundungan dengan waktu kejadian kurang lebih 3 tahun terakhir. Kriteria partisipan yakni :

1. Remaja berusia 15-19 tahun.
2. Pernah mengalami atau mendapat perundungan.
3. Rentang waktu kejadian 3 tahun terakhir.

No	Partisipan	Usia (Tahun)	Pengalaman Perundungan
1.	NA	19 Tahun	3 Tahun
2.	SEPL	17 Tahun	4 Tahun
3.	AWM	17 Tahun	4 Tahun
4.	RDC	17 Tahun	2 Tahun

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur. Nazir dalam (Hardani et al., 2020) menyatakan bahwa wawancara semi terstruktur digunakan untuk memperoleh keterangan dengan cara tanya jawab dengan menggunakan panduan wawancara (*interview guide*). Dengan penggalian data wawancara peneliti dapat lebih memungkinkan dalam mendapat informasi yang lebih bervariasi dari partisipan.

Analisis data

Patton dalam (Nugrahani, 2014) mendefinisikan analisis data sebagai proses mengatur data secara urut, mengorganisasikan ke dalam suatu kategori dan satuan uraian dasar. Model analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan analisis interaktif Miles & Huberman. Langkah-langkah dalam analisis interaktif Miles & Huberman yakni 1). Reduksi data dengan peneliti merangkum, memilih dan memfokuskan pada hal-hal penting, 2) Sajian data berupa data yang dipaparkan dalam bentuk uraian singkat, bagan atau hubungan antar kategori yang bersifat naratif, 3) Penarikan kesimpulan atau verifikasi yang berupa penafsiran hasil analisis dan interpretasi data.

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada partisipan, didapatkan tahapan-tahapan yang dilalui partisipan yakni *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase* dan *outcome atau deepening phase*. Berikut sajian data yang didapatkan dalam penelitian ini.

1. Perundungan yang dialami Partisipan

- a. NA merupakan seorang mahasiswa semester dua di salah satu universitas swasta di Jember Jawa Timur. NA mengalami perundungan ketika berada dibangku sekolah menengah pertama selama 3 tahun dengan jenis perundungan verbal dan fisik. Perundungan yang dialami NA memberikan dampak fisik berupa kebiasaan untuk menyakiti diri sendiri atau self harm, serta dampak psikologis yang harus dirasakan berupa rasa capek, tertekan, sakit hati, marah, hingga mengakibatkan dirinya melakukan percobaan bunuh diri sebanyak 3 kali (turun ke jalan raya untuk menabrakkan diri dan minum sembarang obat dengan tujuan agar overdosis). Perundungan yang dialaminya meninggalkan trauma juga dendam cukup mendalam hingga NA SMA. Setelah memasuki dunia perkuliahan, NA menerima nasihat orang tuanya yang berkata “Harus lapang dada, biarkan Allah yang membalasnya, serahkan semuanya sama Allah dan jangan pernah ada sedikitpun dendam” itu yang selalu saya ulangi terus. “Kalau secuil dendam pun rezeki kita di dunia nggak bakal berkah”. Setelah NA belajar untuk memaafkan kenangan buruk itu, NA merasa lebih lega, NA juga mengatakan bahwa dirinya akan terus belajar untuk keluar dari zona nyaman seperti partisipan belajar untuk bersosial, terbuka dengan lingkungan belajar untuk mengerjakan hal-hal yang belum dikuasai, mencoba hal baru.
- b. SEPL merupakan seorang siswa yang saat ini berada di bangku sekolah menengah atas kelas XI di Surabaya. Perundungan yang dialami SEPL bermula ketika SEPL membantu temannya yang mengalami perundungan saat kelas 7 sekolah menengah pertama. Perundungan yang turut dialami SEPL berupa perundungan verbal. Perundungan tersebut terjadi selama 4 tahun hingga dirinya kelas 10 SMA. Perundungan tersebut tidak meninggalkan dampak yang serius bagi SEPL, namun perundungan verbal tersebut mengakibatkan SEPL merasa tidak nyaman hingga memutuskan untuk pindah

sekolah di SMA yang sekarang. Setelah kurang lebih selama 4 tahun merasakan Sakit hati, kesal, takut untuk bertemu dengan orang baru, takut untuk bersosialisasi, trauma, hingga menyebabkan prestasinya kurang kurang berkembang, partisipan menyadari dan berpikir bahwa setiap manusia pasti memiliki kesalahan dan jika partisipan membalas perbuatan pelaku, partisipan tidak akan mendapatkan apa-apa dan menyerahkan semuanya kepada Tuhan. Akhirnya SEPL memutuskan untuk mencoba memaafkan teman-teman yang melakukan perundungan terhadapnya. Dengan memaafkan, kini partisipan mengaku lebih tenang dan tidak memikirkan lagi rasa sakit hati maupun dendam yang dirasakan selama ini. Selain itu, partisipan dapat terlepas dari stress, partisipan juga mulai membuka diri terhadap lingkungan sosial, berani untuk mengikuti perlombaan sehingga prestasi meningkat.

- c. AWM merupakan seorang siswa di salah satu sekolah paket C Ponorogo. AWM mengalami perundungan selama 4 tahun secara verbal dan fisik. Perundungan tersebut memberikan luka batin tersendiri hingga memberikan dampak yang cukup serius bagi AWM seperti melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (*self harm*), terkena psikosomatis, hingga sempat melakukan percobaan bunuh diri. Mengalami perundungan dari beberapa pihak membuat partisipan berpikir bahwa partisipan memiliki masa kecil yang kacau. Sampai partisipan selalu merasa rendah diri, sering menyalahkan diri sendiri, dan mengalami depresi. Partisipan mengakui belum sepenuhnya memaafkan pelaku perundungan. Beberapa pelaku sudah partisipan maafkan dengan alasan partisipan menilai bahwa pelaku belum mengetahui jika hal tersebut termasuk dalam perundungan. Selain itu karena partisipan tahu bahwa para pelaku merupakan korban dari kakak kelas mereka. Partisipan juga berpikiran karena para pelaku merupakan takdir yang diberikan Tuhan untuk memberikan kerusakan pada partisipan. Namun partisipan tidak merasakan perubahan setelah akhirnya memaafkan sebagian pelaku perundungan.
- d. RDC merupakan seorang siswa SMA Negeri di Klaten. RDC mengalami perundungan selama 2 tahun secara verbal berupa julukan kentang, dijauhi teman-teman, dipandang sinis, bahkan sempat dipukul bagian b****g. Partisipan mengaku tidak mengalami dampak fisik maupun psikologis dari perundungan tersebut. Partisipan sudah memaafkan kesalahan pelaku perundungan dengan menasihati diri sendiri bahwa pelaku juga manusia yang bisa melakukan kesalahan. Partisipan mengatakan bahwa setelah memaafkan pelaku partisipan merasa lebih lega dan lebih senang.

2. Proses Pemaafan Partisipan

a. Uncovering Phase (korban mencari tahu mengenai efek dari kemarahan yang dirasakan)

Pada ketiga partisipan merasakan efek negatif dari adanya perundungan seperti pada partisipan NA, SEPL dan AWM yang memiliki dampak seperti munculnya rasa capek, tertekan, marah, rendah diri, trauma dan paling parah pada NA dan AWM memunculkan keinginan untuk mengakhiri hidup tidak hanya sekali tetapi beberapa kali. Sedangkan pada partisipan RDC tidak memperlmasalahakan apa yang terjadi kepada partisipan akan tetapi partisipan hanya menangis ketika mengingat saat terjadi perundungan.

“Cape banget kayak yang.. kayak bukan manusia rasanya , tidak dipermanusiakan oleh manusia rasanya. [...] Tertekan rasanya.[...] jadi saya nyoba nyakitin diri sendiri dari main silet, terus abis itu main gunting ke tubuh saya sendiri, terus pernah juga mau bunuh diri. Bukan mau tapi udah hampir bunuh diri dan hampir kehilangan nyawa juga” (P1-NA-13 Juni 2023).

“[...] saya takut untuk bersosialisasi jadi susah untuk mengungkapkan diri saya gitu. Saya memperlihatkan diri saya ke temen-temen tu sebenarnya kaget ke teman terdekat saya nah untuk di sosial saya yang masih ragu masih takut, mungkin.... O” (P2-SEPL-13 Juli 2023).

“Nggak punya rasa percaya diri sih sedikitpun kayak mau dikatakan mau banyak tiba tiba dipuji yang muji aku itu yang ngejelek-jelekin aku pun aku tetep pengen nggak percaya dan aku nggak..enggak aku itu nggak cantik aku nggak aku itu penuh kekurangan. Dan aku nggak layak untuk dicintai. Kayak orang..terus aku juga jadi apa yaa..kayak butuh validasi iya sih. Pas pindah itu karena aku kayak merasa kayaknya itu kayak nggak berguna terus kayak hidup buat apa terus hidupku udah kacau gitu sama tetangga-tetangga setelah aku lumayan kacau terus kejar paket itu kayak apa si kayak dibilang ohh apa aku nggak usah ngelanjutin hidup aja ya” (P3-AWM-21 Juli 2023)

“Yaa itu mbak saya nggak mau, saya takutnya itu dendam itu bakal menguasai saya gitu lo mbak. Saya takutnya kalau hidup saya, pencapaian hidup saya itu cuma buat balas dendam takutnya gitu. Jadi saya nggak mau gitu.” (P4-RDC-29 Desember 2023)

b. Decision phase (Mencoba memaafkan pelaku dengan mengingat kejadian perundungan dan menekan rasa yang muncul dengan mengganti rasa empati korban terhadap pelaku.

Keempat partisipan mencoba memaafkan para pelaku karena para pelaku melakukan perundungan kepada partisipan sebab pelaku pernah mengalami hal yang sama sebelumnya, berasal dari keluarga yang kurang harmonis, belum mengerti jika apa yang pelaku lakukan merupakan perbuatan yang tidak baik serta munculnya rasa kasihan kepada pelaku.

“Iya dari kelas 2 itu sudah nyoba, awal-awal masih nyoba nyoba. Masih semester 1 itu kayak yang masih tapi mulai benar-benar memaafkan itu semester 2. [...] Cuma setelah itu kayak lupa-lupa sendiri, rasanya buat marah ke mereka jadi lupa-lupa sendiri. Mungkin ya karena diselingi dengan lebih dekat lagi dengan Allah terus dengan kegiatan yang full lebih ke kegiatan yang positif jadi akhirnya bisa.” (P1-NA-13 Januari 2024)

“Mungkin kayak sebelumnya kan, dulunya mereka seperti waktu SD atau pas kecil, pas TK itu mereka dibulli. Akhirnya mereka, mereka ingin membalaskan dendamnya seperti itu. Karena mereka duluan dibulli jadi mereka sekarang membuli. Ada faktor yang lainnya ada yang dari keluarganya kayak broken home atau apa jadi ya udah jadi nggak keurus gitu ikut ikut arus aja gitu.” (P2-SEPL-13 Juli 2023)

“Untuk yang mungkin saudara itu yang yang dia buli aku. Yang waktu aku kecil dia dewasa itu masih belum memaafkan sepenuhnya. Tapi kalau yang masih seumuran kayak kakak kelas, teman sekelas itu menurutku mereka mungkin belum paham kalo itu perundungan” (P3-AWM-21 Juli 2023)

“Malah aku ngerasa kasihan gitu sih [...]” (P4-RDC-25 Juli 2023)

c. Work Phase

1) Mulai menimbang apakah memaafkan pelaku atau tidak.

Ketiga partisipan mencoba untuk memaafkan para pelaku meskipun masih ada rasa sakit, takut hingga trauma kepada para pelaku dengan alasan jika menyimpan dendam terlalu lama maka akan membuat sakit hati, membuang-buang energi dan sudah jarang bertemu dengan para pelaku.

“Kalau sudah pasti banget ya pas kelas 2 itu semester 2 itu sudah sudah nggak ada itu rasa buat benci atau balas dendam. Kan semester 2 kelas 2 SMK. Terus yang kedua mungkin capek aja gitu kalo nyimpan dendam tapi cuma saya aja yang nganu gitu cuma saya aja gitu. Jadi ya udah perlahan lahan tapi pasti, qadarullah bisa” (P1-NA-13 Januari 2024)

“Sejak pindah sekolah itu di lingkungan baru. Jadi apa yaa.. Saya kayak nggak kepikiran sama yang dulu lebih fokus yang sekarang ini. Alhamdulillah sekarang” (P2-SEPL-13 Januari 2024)

“Itu bisa bener-bener maafin kayak udah nggak pernah bahas-bahas tentang hal itu, nggak pernah kayak andai-andai-andai gitu tuh waktu 2019 mulai ada covid itu lah. Itu 2017/2018 itu pindah dari pondoknya keluar pondoknya yang pertama itu 2018 sih”(P3-AWM-13 Januari 2024)

“Mmm.. sejak kapan ya (tersenyum) ee ya sejak lulus itu si mbak. Yaa walaupun masih ada sedikit gimana gitu, tapi saya sejak lulus itu saya berusaha untuk memaafkan dan jugakan udah nggak ketemu lagi kan yaa udahlah gitu. Sejak lulus SMP itu saya udah berusaha ikhlas bisa maafin mereka gitu.”. (P4-RDC-29 Desember 2023)

2) Mencoba memahami alasan atas perundungan yang dilakukan pelaku

Ketiga partisipan memaafkan para pelaku karena partisipan berpikir bahwa para pelaku memiliki pengalaman yang sama seperti partisipan sehingga melampiaskan semuanya dengan merundung partisipan. Pada partisipan NA alasan para pelaku merundung partisipan karena menganggap partisipan anak yang aneh, pendiam, tidak bersosialisasi dengan teman yang lain dan karena perbedaan ekonomi. Sedangkan pada partisipan SEPL dan AWM berasumsi bahwa para pelaku juga merupakan korban perundungan di waktu kecil sehingga melampiaskan rasa kesal pada saat telah dewasa. Selain itu AWM merasa kakak kelas merundung karena pelaku menyukai partisipan dan tidak terima kalau partisipan menyukai orang lain.

“Pernah, pernah karena saking kesalnya jadi saya tanya kenapa. Mereka nganggep saya aneh, terus pendiem, terus nggak pernah bersosialisasi. Dia nggak suka karena saya waktu itu miskin, nggak bisa bersaing sama temen temen saya” (P1-NA-13 Juni 2023)

“Mungkin kayak sebelumnya kan, dulunya mereka seperti waktu SD atau pas kecil, pas TK itu mereka dibulli. Akhirnya mereka, mereka ingin membalaskan dendamnya seperti itu. Karena mereka dulukan dibulli jadi mereka sekarang membuli. Ada faktor yang lainnya ada yang dari keluarganya kayak broken home atau apa jadi ya udah jadi nggak keurus gitu ikut ikut arus aja gitu.” (P2-SEPL-13 Juli 2023)

“[...] Tapi kalau yang masih seumuran kayak kakak kelas, teman sekelas itu menurutku mereka mungkin belum paham kalo itu perundungan. Karena aku tau banget mereka itu karena turun temurun. Mereka digituin kakak kelasnya dan mereka kayak gituin ke adik kelasnya [...]. Nah awal mula semua perundungan itu awalnya karena kayak gitu..suka sama adik kelas” (P3-AWM-21 Juli 2023)

d. Outcome atau deepening phase

Korban mencoba mencari makna atas perundungan yang terjadi padanya.

- 1) Dengan adanya perundungan keempat partisipan mencoba untuk lebih berani, semangat dalam belajar, mengikuti perlombaan, dan mendapatkan pengalaman serta lebih menjaga diri lebih baik.

“[...] Setelah di setelah di rundung itu saya untuk bangkit merubah dari saya yang pendiam jadi berani. Saya ikut lomba-lomba, saya buat cerita jadi ada cara untuk bangkit dari keterpurukan itu besar.”(P1-NA-13 Juni 2023)

“[...] Setelah kegiatan itu sebaiknya saya itu nggak usah pilih-pilih teman, nggak usah pilih pilih dan juga misalnya saya memilih itu pilih mana yang baik mana yang buruk gitu [...]” (P2-SEPL-13 Juli 2023)

“... lebih ke wajar aja, bisa kemungkinan mereka didatangkan emang biar aku punya banyak pengalaman ” (P3-AWM-21 Juli 2023)

“Apa yaa hal positifnya.. Yaa cuma lebih memperhatikan aku sendiri aja sii”. (P4-RDC-25 Juli 2023)

- 2) Merasakan manfaat atas kejadian sehingga dapat menurunkan rasa cemas dan depresi. Setelah mendapatkan perundungan partisipan bersyukur dan belajar untuk lebih berani serta termotivasi untuk bangkit dari keterpurukan lebih besar.

“Saya sekarang ngajar, bersyukur gitu mbak dulu dibuli. Kalau misalkan saya nggak dulu dibuli tapi kalau saya dulu nggak dibuli saya nggak tahu kerasnya sosial itu lebih parah dari yang dulu. Ternyata ada manfaatnya dulu di buli ya nggak ada juga si mbak cuma saya bisa tau gimana psikologisnya anak gitu. Yang dibidang saya kerja juga jadi bersyukur banget si bisa ngerasain dulu kayak apa dan sekarang bisa berubah gitu.”(P1-NA-13 Januari 2024)

“Apa ya kak jadi lebih introspeksi diri gitu lo kak. Saya justru, justru lebih tenang gitu lo kak. Ohh aku ini menghadapi dunia baru kalau misal ada kan sama” (P2-SEPL-13 Januari 2024)

“Merasa lebih tenang..bisa banget bener-bener kayak hal-hal yang dianjurkan sama psikiater buat program penyembuhan itu kayak lebih gampang lebih lancar..yaa gitu sih. Punya banyak hal yang banyak untungnya lah dengan maafin mereka [...]” (P3-AWM-21 Juli 2023)

“[...] pas masuk SMA itu tuh perkenalan tuh saya agak malu malu gitu dulu bukan malu sih tapi lebih ke takut gitu jadi untuk bersosialisasi. Saya sempat takut tapi memberanikan diri [...] saya merasakan perubahan drastis ketika saya menjabat jadi wakil ketua dan itu yang mendorong saya buat lebih bersosial.. bersosialisasi gitu” (P4-RDC-29 Desember 2023)

Pembahasan

Proses Pemaafan pada Partisipan

Proses pemaafan menurut Enright dan Coyle dalam (Safitri, 2017) yakni *Uncovering phase*, *decision phase*, *work phase* dan *outcome* atau *deeping phase*. Berdasarkan hasil wawancara, keempat partisipan telah melalui tahapan ini. Berdasarkan bagan tersebut diketahui bahwa :

Tahap pertama yakni *Uncovering Phase* dimana pada tahap ini individu menyadari adanya dampak negatif dari menyimpan amarah dan dendam. Keempat merasa dari perundungan yang

partisipasi alami, membuat menjadi pribadi yang rendah diri, tidak percaya diri hingga pada NA dan AWM menyebabkan munculnya keinginan untuk melakukan percobaan bunuh diri.

Tahap selanjutnya yakni *decision phase* atau fase keputusan dimana fase ini partisipan mencoba untuk mengingat perundungan dan mengganti rasa dari menyakitkan menjadi rasa empati kepada para pelaku. Keempat partisipan mencoba memaafkan para pelaku karena partisipan merasa bahwa apa yang para pelaku kerjakan merupakan pelampiasan dari adanya pengalaman yang sama yang terjadi kepada para pelaku yakni perundungan. Pendapat tersebut didapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan partisipan SEPL dan AWM. Berbeda dengan SEPL dan AWM, NA memaafkan pelaku karena kepercayaan NA akan Tuhannya. Selain itu, NA juga berpendapat bahwa menyimpan dendam akan berakibat buruk pada kondisi fisiknya. RDC memaafkan korban karena munculnya rasa kasihan atas usaha yang dilakukan pelaku melakukan perundungan kepada partisipan.

Tahap yang ketiga yakni *work phase* atau fase bekerja dimana keempat partisipan menimbang apakah memaafkan para pelaku atau tidak. Hal ini berkaitan dengan pemahaman akan alasan apa yang melatarbelakangi para pelaku dalam melakukan perundungan kepada partisipan. yakni yang pertama yakni meskipun partisipan masih mengingat akan kejadian dan juga rasa sakit maupun trauma dari perundungan partisipan lebih memilih untuk memaafkan para korban karena dengan menyimpan dendam akan menimbulkan adanya masalah kepada kondisi fisik partisipan, membuang-buang energi partisipan seperti yang dipaparkan oleh Zakiyah et al. (2017) bahwa perundungan memiliki luasnya dampak negatif seperti pada remaja yang berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun psikis. Selain itu partisipan berasumsi bahwa para pelaku melakukan perundungan karena pernah mengalami hal yang sama seperti partisipan dan melampiaskannya kepada partisipan yang dianggap lemah dan tidak memiliki keberdayaan dalam menentang pelaku. Seperti yang dipaparkan Menesini & Salmivalli (2017) bahwa faktor dari perundungan adalah individu yang dianggap lemah dan adanya perbedaan kasta.

Tahap terakhir yakni *Outcome* atau *Deepening Phase* (Fase Hasil akhir) di fase ini keempat partisipan mencari dampak positif atas kejadian perundungan yang dialami. Keempat partisipan merasa dengan perundungan ini menjadikan pribadi yang lebih percaya diri, termotivasi dalam mencapai prestasi baik akademik maupun non akademik yang lebih baik serta menjadi lebih memperhatikan kesehatan dan penampilan diri.

Pada NA proses yang dilalui partisipan dimulai dari *Uncovering Phase - Decision Phase - Work Phase - Deepening Phase* dalam kurun waktu 2 tahun dari NA dirundung yakni saat di bangku XI SMK. NA dalam proses pemaafan yang dirasakan pertama yakni merasa capek karena menyimpan dendam dan marahnya hingga kemudian memutuskan untuk memulai memaafkan pelaku saat kelas XI semester 1 hingga secara menyeluruh memaafkan pelaku saat semester 2. Setelah pemaafan NA merasa bersyukur karena dengan pengalamannya tersebut NA dapat belajar dan lebih semangat lagi dalam berprestasi. Lingkungan yang positif dan dengan semakin mendekatnya partisipan kepada Tuhan membuat proses pemaafan dapat berjalan dengan cepat.

Pada partisipan SEPL proses yang dilalui SEPL yakni *Work Phase - Uncovering Phase - Decision Phase - Outcome* atau *Deepening Phase*. Dimana dalam pemaafan SEPL, partisipan telah memaafkan pelaku dengan cepat yakni setelah SEPL berpindah sekolah yang mana saat kelas XI SMA dalam lingkungan baru ini SEPL merasa diterima dan banyak didukung baik dari keluarga hingga teman-teman di sekolahnya. Pemaafan yang dilakukan SEPL berdampak dengan semakin baik dan berkembangnya kemampuan untuk bersosialisasi dan berprestasi.

Pada partisipan AWM proses yang dilalui partisipan yakni *Uncovering Phase - Decision Phase - Work Phase - Outcome* atau *Deepening Phase* dalam waktu 1 tahun setelah AWM keluar dari pondok baik pondok pertama maupun pondok kedua. AWM merasa dalam proses pemaafan tersebut AWM sempat mengalami depresi dimana AWM sempat memutuskan untuk melakukan percobaan bunuh diri. Saat ini AWM telah memaafkan para pelaku secara menyeluruh dimulai pada tahun 2020/2021 dengan dampingan psikiater dan merasakan dampak positif dari pemaafan ini yakni AWM merasa lebih ringan dan mudah dalam proses penyembuhan diri AWM.

Pada partisipan RDC proses yang dilalui partisipan yakni *Uncovering Phase - Work Phase - Decision Phase - Outcome* atau *Deepening Phase* dalam waktu 1 tahun saat kelas 9 SMP setelah RDC dirundung . RDC cepat memaafkan karena pada saat perundungan kejadian dirasakan saat bersekolah secara luring hingga kemudian covid-19 sekolah dilakukan secara daring. pada masa ini partisipan memulai untuk merubah pola makan RDC sehingga saat sekolah luring kembali RDC telah lebih kurus sehingga tidak mendapat perundungan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa dampak terburuk dari perundungan yakni menimbulkan keinginan bahkan percobaan untuk mengakhiri hidup seperti yang dialami oleh NA dan AWM. Dengan pemaafan keinginan untuk bunuh diri menjadi lebih berkurang bahkan hilang seperti yang dirasakan oleh partisipan NA. Berbeda dengan NA yang telah menghilangkan keinginan untuk bunuh diri, AWM hingga saat ini masih sering muncul keinginan dalam mengakhiri hidup bukan karena dari perundungan yang mana AWM telah memaafkan para pelaku, melainkan dari pelecehan dan anggapan dari keluarga yang menganggap AWM sebagai beban keluarga yang menjadikan AWM memiliki harga diri yang rendah sehingga mudah dalam menyalahkan diri, tidak berharga dan menganggap bahwa AWM merupakan anak yang menjadi beban dalam keluarganya menjadi pemicu utama dari keinginan untuk bunuh diri. Seperti yang dipaparkan oleh McCullough dalam (Yudha & Tobing, 2017) bahwa kecenderungan mengingat kejadian buruk yang menyakitkan akan menimbulkan kemarahan sehingga menghambat individu dalam memaafkan pelaku.

Menghadapi kesulitan setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda. Resiliensi yang merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan yang terjadi dalam dirinya membuat individu mampu bangkit dari keterpurukan baik trauma, stress dan permasalahan lainnya selama proses kehidupan menurut Henderson dalam (Claudia & Sudarji, 2018). Individu yang memiliki resiliensi rendah bahkan tidak memilikinya membuat individu tersebut tak berdaya dan lemah menurut Purnomo dalam (Claudia & Sudarji, 2018). Hal inilah yang dirasakan oleh partisipan AWM atas dampak negatif yang diperoleh partisipan saat menjadi korban perundungan sehingga hingga saat ini partisipan masih sering menyalahkan diri sendiri dan berkeinginan kuat untuk melukai dan mengakhiri hidup.

Selain itu pengalaman tidak menyenangkan yang dialami AWM sejak kecil membuat AWM memiliki harga diri yang rendah dengan selalu menyalahkan diri sendiri, menganggap bahwa diri tidak berharga dan hanya sebagai beban bagi orang lain membuat AWM selalu berpikir untuk mengakhiri hidup. Hal ini berkaitan dengan pemaafan pada diri sendiri atau *self forgiveness*. *Self forgiveness* merupakan proses pelepasan berbagai bentuk rasa sakit hati dan kebencian atas kesalahan atau pelanggaran yang dilakukan individu. Seperti yang dipaparkan oleh Woodyatt & Wenzel (2013) bahwa *self forgiveness* merupakan proses dimana individu menyadari kesalahan, mampu menghadapi emosi negatif dan dapat menebus kesalahan tersebut

dengan memperbaiki diri. Pemaafan diri atau *self forgiveness* menurut Hall & Fincham dalam (Fincham & May, 2020) digunakan sebagai evaluasi diri atas perilaku negatif menyakitkan yang dilakukan individu lain, dari rasa bersalah serta dari rasa malu sehingga pemaafan diri atau *self forgiveness* berbanding terbalik dengan rasa bersalah menurut Zechmeister & Romero (Fincham & May, 2020) dan rasa malu menurut Ranganadhan & Todorov dalam (Fincham & May, 2020). Keberanian dan kepercayaan diri, AWM mulai berkonsultasi dengan Psikiater dan Psikolog dalam upaya menyembuhkan luka batin sehingga keinginan untuk menyakiti diri sudah memudar.

Dari pemaparan di atas, penelitian ini serupa dengan penelitian dari Syarifah & Indriana (2018) dimana ketiga subjek telah memaafkan pelaku perundungan dengan melewati proses dan dimensi pemaafan yang telah dilalui oleh subjek. Berbeda dengan penelitian Warnaningrum & dan Na'imah (2016) dimana terdapat satu subjek yang telah memaafkan pelaku namun tidak ingin mengenal lagi pelaku sedangkan pada subjek kedua memilih untuk tidak memaafkan pelaku perundungan. Dengan kedua penelitian tersebut ditemukan persamaan dalam penelitian ini yakni keempat partisipan yakni NA, SEPL, AWM dan RDC telah memaafkan para pelaku perundungan meskipun partisipan NA masih belum bisa memaafkan pelaku utama dan SEPL masih memilih untuk menghindari adanya pertemuan dengan para pelaku.

Kesimpulan

Pemaafan merupakan suatu tindakan yang dilakukan individu dengan melepaskan amarah, dendam, sakit hati dan emosi negatif lainnya agar individu dapat melanjutkan kehidupan lebih bahagia dan tenang. Pemaafan tidak semua individu dapat dengan mudah melakukannya dengan pertimbangan yang berbeda-beda. Namun, keempat partisipan dalam penelitian ini mengaku telah memaafkan pelaku perundungan dan berdampak positif terhadap kehidupan partisipan. Dengan proses dan alasan yang berbeda, partisipan memilih untuk melepaskan kemarahan dan dendam kepada para pelaku sehingga saat ini partisipan menjalani kehidupan yang lebih baik meskipun adakalanya partisipan mengingat kejadian dan bersedih.

Seperti yang dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa dampak yang paling dirasakan partisipan yakni munculnya keinginan dalam melukai hingga mengakhiri hidup yang terjadi pada partisipan NA dan AWM. Pemaafan Yang dilakukan partisipan menjadi lebih lega, berkeinginan untuk meraih prestasi lebih tinggi, lebih bebas dalam melakukan aktivitas dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Dengan setiap partisipan melalui proses yang hampir sama yakni dalam *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase* dan *outcome atau deepening phase*. Begitu pula dalam alasan yang melatar belakangi partisipan dalam memutuskan untuk memaafkan pelaku seperti kecerdasan emosi, respon pelaku, hadirnya empati, adanya kedekatan hubungan antara pelaku dengan partisipan, perenungan, faktor personal dan yang paling mendasari karena adanya komitmen partisipan dalam beragama serta adanya dukungan sosial yang membuat partisipan dengan cepat memaafkan para pelaku.

Pemaafan partisipan atas perundungan yang dialami memiliki dampak positif yang dapat disebabkan adanya pertahanan diri partisipan dalam bertahan atas tekanan dan emosi negatif. Dibuktikan dengan keempat partisipan yang memiliki pertahanan diri yang kuat sehingga membuat lebih mudah dan mengalami peningkatan dalam menghadapi kehidupan berikutnya. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa pemaafan yang dilakukan partisipan membuat kehidupan menjadi lebih baik meskipun masih ada rasa untuk menghindari

adanya perjumpaan dengan para pelaku . Namun, masih ada keinginan untuk kembali membuka komunikasi. Dilain sisi dampak negatif, adanya dampak positif juga dirasakan oleh partisipan setelah mendapatkan perundungan seperti partisipan NA yang terpacu untuk menjadi pribadi yang lebih aktif dan terbuka terhadap sekitarnya dan pada RDC yang semakin terpacu dalam meningkatkan prestasi akademik serta keberanian mengambil keputusan.

Saran

Berdasarkan pemaparan yang telah dipaparkan diatas, dapat ditimbulkan saran atas penemuan yang ditemukan peneliti, yaitu sebagai berikut :

Bagi partisipan diharapkan partisipan untuk terbuka baik kepada orang tua, keluarga maupun teman mengenai apa saja yang terjadi. Mulai bangkit dari keterpurukan atas pengalaman perundungan yang didapatkan. Partisipan dapat mencari dan melakukan kegiatan yang dapat mengurangi trauma dari perundungan. Selain itu partisipan lebih berani untuk berkonsultasi dengan ahli ketika partisipan merasa bahwa perundungan sangat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Bagi keluarga diharapkan belajar untuk mengetahui apa itu perundungan dan apa saja yang termasuk perundungan sehingga anak dapat mengetahui apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan anak kepada teman-temannya. Orang tua juga dapat memberikan dukungan kepada anak untuk berani melawan apabila anak mengalami perundungan. Selain itu, orang tua maupun keluarga bisa lebih peka dengan keadaan anak sehingga anak tidak merasa kesepian dan mendapatkan keberanian untuk bercerita mengenai apa saja yang terjadi kepada anak

Bagi Sekolah, Lingkungan sekolah merupakan tempat yang seharusnya aman terhadap anak. Kejadian perundungan hingga saat ini masih terjadi di lingkungan sekolah sehingga guru dan seluruh civitas lebih waspada dan *aware* terhadap kemungkinan terjadinya perundungan. Perlunya pencegahan dan tindakan tegas terhadap kasus perundungan yang dapat dimulai dengan melakukan pendekatan kepada anak didik agar dapat mengetahui apakah ada perundungan yang terjadi di sekolah.

Bagi masyarakat, dapat lebih waspada dan terbuka terhadap perundungan yang terjadi di sekitar lingkungan. Dengan memberikan semangat dan dukungan kepada anak yang mengalami perundungan untuk berani melawan dan berani berbicara kepada pihak yang dapat membantu mengatasi perundungan.

Bagi Peneliti Selanjutnya yang tertarik dalam meneliti mengenai pemaafan pada remaja korban perundungan diharapkan dapat memilih partisipan yang seragam baik itu dari dampak yang dirasakan maupun bentuk dari perundungan.

Daftar Pustaka

- BBC News Indonesia. (2022, July 22). *Pelaku Bullying Tasikmalaya “Terpapar Konten Pornografi”, Korban Alami Perundungan Berat dan Kompleks*. BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-62257471>
- Claudia, F., & Sudarji, S. (2018). Sumber-Sumber Resiliensi pada Remaja Korban Perundungan di SMK Negeri X Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 11(2), 101–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.30813/Psibernetika.V11I2.1436>
- deLara, E. W. (2019). Consequences of Childhood Bullying on Mental Health and Relationships for Young Adults. *Journal of Child and Family Studies*, 28(9), 2379–2389.

<https://doi.org/10.1007/s10826-018-1197-y>

- Farhanindya, H. H., & Rista, K. (2019). Dimensi Forgiveness Individu yang Bercerai. *Seminar Nasional Multidisiplin*, 2(1), 272–278.
<http://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/download/699/355>
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2020). Divine, interpersonal and self-forgiveness: Independently related to depressive symptoms? *Journal of Positive Psychology*, 15(4), 448–454. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639798>
- González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J., & Álvarez-Bardón, A. (2020). Joint Association of Bullying and Cyberbullying in Health-related Quality of Life in a Sample of Adolescents. *Quality of Life Research*, 29(4), 941–952.
<https://doi.org/10.1007/s11136-019-02353-z>
- Hadi, A., & Rusman, A. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*.
- Hapsari, D. D., & Purwoko, B. (2016). Perilaku Bullying pada Mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni (FBS) di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 6(3).
<https://www.semanticscholar.org/paper/perilaku-bullying-pada-mahasiswa-fakultas-bahasa-di-Hapsari/e397c2302635e9fe1eaa662de55b12a47d840528>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Vol. 1). <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Huk, O. (2021). School psychologists' decisions regarding bullying as related to research and professional development. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2, 100025.
<https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2021.100025>
- Lereya, S. T., Copeland, W. E., Costello, E. J., & Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: Two cohorts in two countries. *The Lancet Psychiatry*, 2(6), 524–531. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00165-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00165-0)
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health and Medicine*, 22, 240–253.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Nugrahani, F. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Indonesia*. <http://repository.stikim.ac.id/file/21-07-1730.pdf>
- Olbryht, K. (2016). Wychowanie do przebaczenia w homiliach. *Paedagogia Christiana*, 38(2), 243. <https://doi.org/10.12775/pch.2016.032>
- Olweus, D. (1993). Bullying at school. In *Understanding Children's World* (1st ed., Vol. 1). Blackwell Publishing.
- UU Nomor 35 Tahun 2014, (2014). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/38723/uu-no-35-tahun-2014>
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Memafkan Pada Remaja Broken Home. *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 34–40.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4328>
- Syarifah, F. A. dan, & Indriana, Y. (2018). Pemaafan Pada Korban Perundungan. *Jurnal Empati*, 7(2), 18–27. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14710/empati.2018.21663>

- Szigeti, A. (2014). Focusing Forgiveness. *Journal of Value Inquiry*, 48(2), 217–234.
<https://doi.org/10.1007/s10790-014-9422-4>
- Thornberg, R., & Delby, H. (2019). How do secondary school students explain bullying?
Educational Research, 61(2), 142–160. <https://doi.org/10.1080/00131881.2019.1600376>
- Warnaningrum, I. D., & dan Na'imah, T. (2016). Perilaku Memaafkan Pada Korban Bullying Fisik di Sekolah Menengah Pertama Forgive Behavior in Physical Bullying Victims in the Middle School First. *Psycho Idea*, 14(1), 41–47.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30595/Psychoidea.V14I1.1575>
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and Restoration of an Offender Following an Interpersonal Transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225–259. <https://doi.org/doi/10.1521/jscp.2013.32.2.225>
- Yudha, I. N. B., & Tobing, D. H. (2017). Dinamika Memaafkan pada Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 430–442.
<https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p18>
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129–389.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24198/JPPM.V4I2.14352>
- Zuanny, I. P., & Subandi. (2016). Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasarakatan Di Lembaga Pemasarakatan. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 23–46.
https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrKA1Aj9q11BRYLRWLLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1705928356/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fjurnal.ar-raniry.ac.id%2Findex.php%2FPsikoislam%2Farticle%2Fdownload%2F1252%2F937/RK=2/RS=DWvbQ7pKFFztWlJnR8t7YhJG