



Pemaafan (*Forgiveness*) dan Resiliensi (*Recilience*) pada Pelajar yang mengalami *Social Media Fatigue* dimasa Pandemi Covid-19

Forgiveness and Resilience for Students who experience Social Media Fatigue during the Covid-19 Pandemic

Hafnidar Hafnidar^{1*)}; Nursan Junita²; Cut Ita Zahara³

Published online: 25 June 2021.

Abstract

During the Covid-19 pandemic, communication technology increasingly controls all aspects of human life, in order to achieve success in studying, resilience is essential for Indonesian students. This study aims to empirically test the relationship between forgiveness and resilience in students who experience social media fatigue measured by *the Social Media Fatigue Scale* that the author created himself based on Bright (2015) concept. A total of 279 Indonesian students spread across several cities in Sumatra and Java, Indonesia, were respondents to the study. Data collection using *Forgiveness Scale* (4 items, $\alpha = 0.829$) and *Recilience Scale* (7 items, $\alpha = 0.899$), which researchers created based on forgiveness theory which developed by Enright (2001) and McCullough, et al (1998) and resilience theory which developed by Reivich and Shatte (2002). The results of a simple regression test showed a significant positive relationship between forgiveness and resilience ($R = .781$; $p < 0.001$; $F = 18.03$) where the effective contribution of forgiveness to resilience is 33.9%. The implications of the results of the study will be discussed.

Kata kunci: Forgiveness; Resilience; social media; Fatigue; Students; Pandemi Covid-19

INTRODUCTION

Pendidikan merupakan salah satu sektor yang paling berdampak akibat pandemi Covid-19. Konsep *physical distancing* untuk meminimalisir penyebaran COVID-19 menyebabkan pembelajaran harus dilakukan dengan jaringan internet atau daring. Rizqon (2020) menunjukkan dampak pandemi covid-19 pada jutaan pelajar Indonesia berupa gangguan dalam proses belajar dan pembatalan penilaian belajar yang berdampak pada psikologis anak didik.

Studi yang dilakukan Plessis (2019) menegaskan munculnya tekanan dan stres pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Penelitian Rahardjo, dkk (2020) menemukan sejumlah alasan mengapa informasi dan berita di media sosial sudah dirasa mengganggu seperti: merasa stress disebut sebanyak 426

kali (36.56%), banyak hoaks 354 (30.38%), tumpang tindih satu dengan yang lain 273 (23.43%), mengganggu aktivitas berselancar di dunia maya 100 (8.58%), serta mengganggu aktivitas di luar rumah 12 (1.03%). Disamping itu, intensitas mahasiswa berinteraksi dengan media sosial juga terus meningkat. Neil Postman (dalam Straubhaar, 2010) mengatakan bahwa teknologi telah mengontrol segala aspek kehidupan manusia dengan sebutan *technopoly*, penggunaan sosial media tidak dapat dihindari. Penggunaan sosial media dimasa pandemic Covid-19 terus meningkat (Shin & Shin, 2016). Akibatnya menurut Zhang, dkk (2016), kelebihan informasi yang membebani kognitif individu terbukti menyebabkan *social media fatigue*.

Social media fatigue adalah perasaan subjektif pengguna media sosial yang merasa lelah, jengkel, marah, kecewa, kehilangan minat, atau berkurangnya motivasi berkaitan dengan interaksi dari berbagai aspek penggunaan media sosial karena banyaknya konten yang ditemui dalam media sosial (Bright, Kleiser, & Grau, 2015; Ravindran, Kuan, & Lian, 2014). *Social media fatigue* merupakan suatu fenomena yang terjadi karena interaksi faktor sosial dan teknologi (Xiao, Mou, & Huang, 2019). Bagi mahasiswa yang relatif akrab dengan penggunaan teknologi, maka *social media fatigue* bisa terjadi ketika faktor sosial lebih mendominasi dibandingkan faktor teknologi.

Social media fatigue menyebabkan individu kehilangan konsentrasi dan fokus terhadap apa yang harus dikerjakan

^{1,2,3} Malikussaleh University; Jl Tgk Nie Reuleut, Kab Aceh Utara, 23577

*) *corresponding author*

Hafnidar

Email: hafnidar@unimal.ac.id

(Zhang dkk., 2016), sehingga mempengaruhi performa belajar (Yu, Cao, Liu, & Wang, 2018). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *social media fatigue* menjadi faktor penyebab terjadinya penurunan prestasi akademik pada mahasiswa (Dhir, Kaur, Chen, & Pallesen, 2019; Malik, Dhir, Kaur, & Johri, 2020), selain itu juga menyebabkan kondisi emosi yang tidak stabil, kegagalan pencapaian *well-being*, termasuk menghentikan kegiatan yang menggunakan internet (Dhir, Yossatorn, Kaur, & Chen, 2019; Ravindran, Kuan, & Lian, 2014).

Oleh karena itu pelajar Indonesia saat ini sangat membutuhkan kemampuan bertahan agar mampu beradaptasi dengan situasi pandemi dan perkembangan teknologi. Kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dengan suatu masalah oleh Grothberg (1995) disebut dengan resiliensi. Lebih lanjut Grothberg (1995) menegaskan bahwa resiliensi sangat penting bagi individu dalam membantu mengatasi segala kesulitan, resiliensi juga mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan kualitas hubungan interpersonal. Grothberg (1995), Connor dan Davidson (2007) menambahkan bahwa resiliensi menjadi ukuran keberhasilan seseorang dalam pekerjaan serta mendapatkan kepuasan dalam hidup.

Menurut Worthington (1997), pemaafan dapat menghindari seseorang dari perasaan negatif. Perasaan negatif dapat menyebabkan seseorang menolak, menghindari dan menjauh dari suatu aktifitas yang penting untuk dilakukan. Di masa pandemic Covid-19 dimana pembelajaran dilakukan secara daring, interaksi dengan perangkat sosial media penting dilakukan pelajar dan mahasiswa. Disamping itu pelajar juga perlu menggunakan perangkat elektronik seperti computer dan android untuk mengakses suatu informasi dan data yang diperlukan dalam mempelajari suatu bidang ilmu. Namun demikian kondisi *Social media fatigue* yang dialami pelajar membuat pelajar tersebut cenderung menolak, menghindari dan menjauh dari aktifitas penting yang perlu dilakukan.

Hargrave and Sells (1997) menekankan pemaafan sebagai pilihan yang tepat untuk memulihkan kepercayaan yang hilang. Hal ini selaras dengan McCullough, Pargament, dan Thoresen (2001) yang menyebutkan bahwa pemaafan dapat memungkinkan terjadinya konstruksi internal dalam pikiran dan perasaan seseorang sehingga dapat melepaskan perasaan negatif yang dialaminya. Resnick, dkk (2011) menyebutkan bahwa pemaafan merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung seseorang untuk resilien. Sejalan, Nashori (2011) mengatakan bahwa pemaafan dapat meningkatkan resiliensi seseorang.

Pemaafan dalam penelitian ini merupakan serangkaian sikap yang dapat meningkatkan motivasi dan perilaku untuk berdamai, baik berdamai dengan diri sendiri, orang lain maupun dengan situasi yang menyebabkan terjadinya *social media fatigue*. Hal ini sejalan dengan definisi pemaafan yang dikemukakan oleh McCullough (1998) bahwa pemaafan merupakan serangkaian perilaku yang dapat menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindar dari sumber masalah serta meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelajar yang mampu berdamai dengan memaafkan diri sendiri, orang lain dan situasi sulit yang sedang terjadi, akan lebih mudah bertahan dan beradaptasi dalam mengikuti modep pembelajaran daring dimasa pandemic Covid-19 serta berinteraksi dengan media elektronik dan perkembangan teknologi guna memenuhi tugas-tugas dalam perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengembangkan sikap pemaafan, akan sulit beradaptasi dengan model pembelajaran daring yang sedang

diterapkan, mudah menyalahkan orang lain serta tidak dapat berdamai dengan dirinya sendiri. Pada akhirnya mahasiswa yang sulit mengembangkan sikap pemaafan akan sulit pula membangun dan mengembangkan resiliensi dalam dirinya, yang pada akhirnya terjadi penurunan prestasi akademik.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-korelasional, bertujuan mengetahui hubungan antara pemaafan dan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *social media fatigue*. Subjek penelitian berjumlah 279 orang pelajar dan mahasiswa Indonesia yang tersebar di beberapa kota di Pulau Sumatera dan Jawa, dimana 45 orang laki-laki dan 234 orang perempuan dengan rentang usia 15 – 30 tahun. Pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive sampling dengan kriteria pelajar dan mahasiswa Indonesia yang mengalami gejala *social media fatigue* berdasarkan Skala *Social media fatigue* yang penulis buat sendiri dari konsep *social media fatigue* Bright (2015), terdiri dari 7 aitem dengan reliabilitas cukup baik ($\alpha = 0.799$).

Data penelitian dikumpulkan menggunakan Skala Pemaafan (*Forgiveness Scale*) dan Skala Resiliensi (*Recilience Scale*). Skala Pemaafan peneliti buat sendiri berdasarkan rangkuman Teori *Forgiveness* yang dikembangkan oleh Enright (2001) dan McCullough, dkk (1998). Skala Pemaafan yang peneliti buat terdiri dari 14 aitem, dengan reliabilitas cukup baik ($\alpha = 0.829$). Disamping itu, Skala Resiliensi juga peneliti buat sendiri berdasarkan Teori resilience dari Reivich dan Shatte (2002), terdiri dari 7 aitem, dengan reliabilitas cukup baik ($\alpha = 0.899$).

Analisis regresi sederhana digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan yang signifikan antara pemaafan dan resiliensi; serta besaran peran yang diberikan oleh pemaafan terhadap resiliensi. Pengolahan dan analisis data menggunakan aplikasi SPSS.

RESULT

Hasil analisis data menggunakan uji regresi sederhana, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan resiliensi ($R = .781$; $p < 0.001$; $F = 18.03$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pemaafan mahasiswa dan pelajar Indonesia yang mengalami *social media fatigue*, semakin tinggi pula resiliensinya dimasa pandemic covid 19 sehingga lebih efektif dalam proses pembelajaran daring serta interaksi dengan media elektronik termasuk media sosial. Sebaliknya semakin rendah tingkat pemaafan semakin rendah pula resiliensi mahasiswa dan pelajar Indonesia yang mengalami *social media fatigue* yang memungkinkan mahasiswa dan pelajar tersebut sulit untuk bangkit dan beradaptasi dengan metode pembelajaran dimasa pandemic Covid-19.

Tabel 1.
Deskripsi Statistik

Variabel	N	M	SD
Pemaafan	279	8.33	1.28
Resiliensi	279	13.34	2.18

Tabel 2
Uji Korelasi

Model	R	R ²	P	Sign
Pemaafan-Resiliensi	.781	.339	< .001	.000

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil dari uji regresi yang dilakukan, terdapat peran yang signifikan sebesar 33.9% dari pemaafan terhadap resiliensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan efektif pemaafan terhadap resiliensi sebesar 33.9% dari seluruh sumbangan efektif yang ada, dimana 66.1% lainnya berasal dari faktor lain yang ikut mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa dan pelajar Indonesia dimasa pandemi Covid-19.

DISCUSSION

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemaafan merupakan salah satu aspek yang berperan penting bagi terbangunnya resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *social media fatigue*. Hal ini membuktikan bahwa semakin Mahasiswa dan Pelajar Indonesia melakukan pemaafan pada diri sendiri, pihak lain dan situasi yang sedang terjadi, semakin besar pula kemungkinan mereka dapat bertahan untuk berhasil belajar dalam situasi pandemi Covid-19. Dengan kata lain, pelajar dan pelajar Indonesia dapat bangkit dari *social media fatigue* dimasa pandemic Covid-19 dikarenakan adanya faktor-faktor resiliensi dalam dirinya. Menurut Resnick dkk (2011), pemaafan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan resiliensi.

Hal ini sejalan dengan sejumlah penelitian, meskipun pada subjek penelitian yang berbeda-beda karakteristiknya, namun memiliki hasil yang sama dimana membuktikan bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan resiliensi (Resnick, dkk, 2011; Nashori, 2011; Salsabila, dkk., 2019; Gupta & Kumar, 2015; Gayatrivadiv, dkk., 2014; Kim & Lee, 2014; Saputro & Nashori, 2017; Habibi & Hidayati, 2018), dengan kata lain sejumlah penelitian di atas menunjukkan bahwa pemaafan dapat meningkatkan ketahanan pada semua karakteristik subjek penelitian.

Menurut Afshinmer, dkk (2014) individu yang memiliki pemaafan cenderung berusaha menghilangkan hal-hal negatif yang dirasakan, dan mengembangkan hal-hal yang positif dalam diri dirinya. Hal ini dijelaskan oleh Wald dan Temoshok (dalam Worthington, 2005) bahwa pemaafan berhubungan dengan fungsi psikologis yang lebih positif sehingga ketika individu berada pada situasi yang dapat menimbulkan depresi, individu tersebut mampu mengolah masalah secara positif, sehingga subjek hanya mengalami sedikit saja sintom depresi. Dengan demikian mahasiswa dan pelajar Indonesia yang mampu mengembangkan sikap positif baik dalam pikiran maupun perasaan, akan lebih mudah melakukan pemaafan.

Sejalan dengan penjelasan di atas, menurut Kidwell dan Worthington (2014), individu yang mampu memaafkan merupakan individu yang mampu melepaskan berbagai hal yang tidak menyenangkan serta cenderung mengembangkan pikiran dan emosi yang positif. Disamping itu, orang yang melakukan pemaafan juga mampu menjaga suasana hati mereka sendiri tetap stabil dan positif, karena menurut Marks, dkk (2014) bahwa pemaafan juga mempengaruhi suasana hati. Sementara itu menurut McCullough (2001), pemaafan akan membantu seseorang mempertahankan kondisi mentalnya tetap stabil, yang pada akhirnya berpengaruh pada ketahanan atau resiliensi (Najam-us-Sahar & Muzaffar, 2017).

Disamping itu Reivich dan Shatte (2002) juga mengatakan bahwa faktor protektif yang berasal dari karakteristik individu, seperti mudah melakukan pemaafan, cenderung mengarahkan individu tersebut pada perbaikan atau perlindungan dari risiko saat menghadapi kondisi yang bermasalah, dengan melakukan pemaafan individu tersebut mampu menjadi seseorang dengan resilien yang tinggi.

Dengan demikian jelas bahwa pelajar yang mampu melakukan pemaafan, akan lebih bertahan dalam melakukan pembelajaran daring dimasa pandemi Covid-19 dimana kebutuhan untuk berinteraksi dengan media elektronik lebih banyak termasuk didalamnya inyeraksi dengan sosial media.

Namun demikian di sisi lain, Leary dan DeRosier (2012) juga menerangkan bahwa kemampuan resiliensi seseorang disebabkan adanya kemampuan kognitifnya dalam melakukan pengelolaan dan transformasi atas masalah yang sedang dihadapinya, sehingga menurut Worthington dan Scherer (2004) individu tersebut memilih untuk memaafkan sebagai sumber kekuatan untuk bertahan dan memiliki kondisi kesehatan yang semakin baik.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hiew (2000) yang menerangkan bahwa individu yang resilien mampu menghilangkan sintom psikopatologi seperti stres, trauma, depresi, dan tetap sehat secara emosional (Hiew, 2000). Sejalan pula dengan Worthington dan Scherer (2004) yang mengatakan bahwa pemaafan dapat mempengaruhi resiliensi dimana kondisi kesehatan individu menjadi semakin baik, ditambah dukungan sosial dan kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki. Menurut Meichenbaum (2007), kemampuan resiliensi yang tinggi mencerminkan kemampuan individu untuk mempertahankan keseimbangan, kondisi yang stabil, kesehatan mental dan keberfungsian secara fisik dan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa pelajar Indonesia yang dapat mengembangkan sikap pemaafan tidak membiarkan dirinya larut dalam kelelahan psikologis sehingga tidak mampu lagi berinteraksi dengan media elektronik untuk mengadakan pembelajaran daring dimasa pandemi Covid-19. Pelajar Indonesia yang *resilience* cenderung pemaaf dan dapat berfikir positif sehingga mudah mengembangkan sejumlah strategi koping untuk bisa terus bertahan dan beradaptasi dengan metode pembelajaran daring dan juga banyak berinteraksi dengan media elektronik, dimasa pandemic Covid-19.

Sumbangan efektif pemaafan terhadap resiliensi pada pelajar dan pelajar Indonesia yang mengalami *social media fatigue* cukup tinggi yaitu sebesar 33.9%, hal ini menunjukkan bahwa pemaafan bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan seseorang mampu bertahan dalam situasi pandemi Covid-19 atau *resilience*. Menurut Resnick dkk (2011), selain pemaafan terdapat sejumlah faktor lain yang menentukan resiliensi pada seseorang seperti *self esteem*, dukungan sosial, spiritualitas, religiusitas, dan emosi positif.

CONCLUSION AND RECOMMENDATION

Pemaafan (*forgiveness*) merupakan salah satu aspek yang berperan penting bagi terbangunnya resiliensi pada pelajar dan pelajar Indonesia yang mengalami *social media fatigue*. Pemaafan memiliki peran yang cukup besar terhadap resiliensi. Hal ini membuktikan bahwa semakin pelajar Indonesia melakukan pemaafan pada diri sendiri, pihak lain (misalnya guru, dosen, Lembaga) dan situasi yang sedang terjadi (pandemi Covid-19), semakin besar pula

kemungkinan pelajar dan pelajar Indonesia dapat bertahan dalam melakukan pembelajaran daring dimasa pandemi Covid-19 dimana kebutuhan untuk berinteraksi dengan media elektronik lebih banyak termasuk didalamnya interaksi dengan sosial media. Dengan kata lain, pelajar Indonesia yang mengalami *social media fatigue* dapat bangkit dan bertahan belajar dalam situasi pandemi Covid-19 dikarenakan adanya pemaafan dalam dirinya.

Diharapkan pelajar Indonesia dapat mengembangkan pemaafan untuk semakin bertahan atau *resilience* belajar dimasa pandemi Covid-19, terkhusus pada pelajar yang mengalami *social media fatigue*. Kepada tenaga pendidik seperti guru dan dosen serta Lembaga Pendidikan agar lebih fleksibel dalam melakukan pembelajaran daring dengan mengurangi intensitas pelajar melakukan kontak dengan layar elektronik, namun tetap mengusahakan pembelajaran daring berlangsung efektif dengan menciptakan strategi-strategi baru dalam pembelajaran daring.

Acknowledgments

Terima Kasih setinggi tingginya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian masyarakat (LPPM) Universitas Malikussaleh, dan Pelajar Indonesia yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Funding

Penelitian ini Dibiayai dengan Dana Pendapatan Negara Bukan Pajak (PNBP) dalam Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran (DIPA) Universitas Malikussaleh Tahun Anggaran 2020.

Competing Interest

The authors declare that they have no competing interests.

About the Authors

Hafnidar lulusan Master Psychology in Clinical Counseling, Asia University Taiwan, dan PhD in Educational Psychology, University Pendidikan Sultan Idris Malaysia. Tenaga pengajar di Universitas Malikussaleh. Konselor Kesehatan mental, dan reviewer untuk beberapa jurnal Psikologi. Asesor Sekolah Penggerak Kemendikbud 2021-2023. Tertarik kajian Psikologi Positif pada bidang Psikologi Klinis, Psikologi Kesehatan dan Psikologi Pendidikan.

Nursan Junita lulusan master's in clinical psychology, University Kebangsaan Malaysia. lulusan master's in clinical psychology, University Kebangsaan Malaysia. Tenaga pengajar di Universitas Malikussaleh. Psikolog Klinis dan Practioner BSP. Tertarik kajian Psikologi Klinis, Psikologi kesehatan dan Kesehatan Mental, khususnya tentang pengembangan terapi-terapi psikologis dan masalah kekerasan pada anak dan remaja.

Cut Ita Zahara lulusan Master Psikologi dalam bidang Psikologi Pendidikan dari Universitas Medan Area. Tenaga pengajar di Universitas Malikussaleh. Konselor Kesehatan Mental untuk program Dinas Sosial Kabupaten Aceh Utara. Tertarik kajian Psikologi Pendidikan yang berhubungan dengan gejala-gejala sosial dan perkembangan.

REFERENCES

- Afshinmer, H., Weisi, F., Mortazavi, S. S., ZinatMotlagh, F. & Mahboubi, M. (2014). Relationship between Islamic coping styles and happiness state in parents of exceptional children. *Journal of Science and Today's World*. 3(12), 567570.
- Bright LF., Kleiser SB., Grau SL. Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*. 2015; 44: 148–155.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Journal Of Depression And Anxiety*. Vol 18: 76-82.
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International*
- Enright, R., et.al. (2016). Proposing Forgiveness Therapy for Those in Prison: An Intervention Strategy for Reducing Anger and Promoting Psychological Health. *J Foren Psy* 2016, 1 (4).
- Gayatrivadivu, P. Ofelia, & Vijayabanu. (2014). A study on relationship between forgiveness, resilience and marital satisfaction among married individuals. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 382-387.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8). The Hague: Bernard van leer foundation.
- Gupta, N., & Kumar, S. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: Acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(2).
- Habibi, M. M., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Pemaafan Diri Sendiri, Pemaafan Orang Lain, dan Pemaafan Situasi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Baru (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Baru Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Empati*, April 2017 Vol. 6 (2).
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of marital and family therapy*, 23(1), 41-62.
- Kim, H. K., & Lee, M. (2014). Effectiveness of forgiveness therapy on resilience, self-esteem, and spirituality of wives of alcoholics. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 44(3), 237-247.
- Leary, K.A. & DeRosier, M.E. (2012) Factors promoting positive adaptation and resilience during the transition to college. *Psychology*, 3(12), 12 – 15
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: a large cross-sectional study. *Information Technology & People*.
- McCullough, M. E. Pargament, K. I. dan Thoresen, C. E., (2001). *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586.
- McCullough, M.E., Rachal, Steven, J., Sandage., Everett, L., Worthington., Brown., & Hight. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- Meichenbaum, D. (2007). Important facts about resilience: A consideration of research findings about resilience and implications for assessment and treatment. *Melissa Institute: Miami, FL, USA*.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. *UNISIA*, 33(75).

- Pinho, V. D. D., & Falcone, E. M. D. O. (2017). Relations among empathy, resilience and interpersonal forgiveness. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 13(2), 138-146.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisisme, kelebihan informasi, invasion of life, dan kecemasan. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Ravindran, T., Kuan, Y., Chua, A., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306-2320.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Rizqon Halal Syah Aji. 2020. Dampak Covi-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah Keterampilan, dan Proses pembelajaran. *Social & Budaya Syar'i*. 7(5):395-402.
- Salsabila, R., Karmiyati, D., & Hijrianti, U. R. (2019). Hubungan antara Forgiveness dengan Resiliensi pada Penyintas Pasca Konflik di Aceh. *Cognicia*, 7(1), 62-76.
- Saputro, I & Nashori, F. (2017) Resiliensi Mahasiswa Ditinjau Dari Pemaafan dan
- Sifat Kepribadian Agreeableness. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No. 2
- Shin, J., & Shin, M. (2016). To be connected or not to be connected? Mobile messenger overload, fatigue, and mobile shunning. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 0(0), 1-8. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2016.0236>.
- Worthington, E. L. Jr. (2005). More Questions about Forgiveness: Research Agenda for 2005-2015. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 557-574). New York: Brunner- Routledge.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Wiwin Hendrina, (2018). Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar. Jakarta Timur: Prenamedia Group
- Worthington, J. (2013). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.
- Xiao, L., Mou, J., & Huang, L. (2019). Exploring the antecedents of social network service fatigue: a socio-technical perspective. *Industrial Management & Data Systems*.
- Yu, L., Cao, X., Liu, Z., & Wang, J. (2018). Excessive social media use at work: Exploring the effects of social media overload on job performance. *Information Technology & People*, 31(6), 1091-1112. <https://doi.org/10.1108/ITP-10-2016-0237>
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behavior in social network service. *Information & Management*, 53, 904-914. <https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>.

