

## **SELF-COMPASSION PADA PEREMPUAN YANG PERNAH MENJADI KORBAN *BULLYING*: STUDI KASUS**

**Samantha Nur Tania Ayatilah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: [samantha.17010664068@mhs.unesa.ac.id](mailto:samantha.17010664068@mhs.unesa.ac.id)

**Siti Ina Savira**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: [sitisavira@unesa.ac.id](mailto:sitisavira@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *self-compassion* pada perempuan korban *bullying* serta mempelajari lebih dalam mengenai dampak atau efek jangka panjang tindakan *bullying* pada *self-compassion* seorang individu. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, yang diperoleh melalui penyebaran pamflet di sosial media. Metode yang digunakan untuk mengkaji data dalam penelitian ini ialah metode kualitatif, dengan pendekatan model studi kasus. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur. Data yang diperoleh selanjutnya akan diolah dengan menggunakan teknik analisis tematik. Triangulasi sumber data dan waktu digunakan sebagai teknik keabsahan data pada penelitian ini. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini ialah *self-compassion* pada perempuan yang pernah mengalami *bullying* tidak hanya berdampak secara negatif dalam jangka pendek, melainkan juga dalam jangka panjang. Hal tersebut diukur dari masih kurang terceminnnya komponen *self-compassion* pada ketiga partisipan.

**Kata Kunci: *Self-Compassion, Perempuan, Korban Bullying***

### **Abstract**

*This study aimed to discover about self-compassion overview in woman who have been peer victimized and also to learn deeper about the long terms impact or it's side effect on self-compassion oneself. There were three participants in this study, which obtained through the pamphlets deployment on social media. The method that used for data examination in this research is qualitative method, with case study model approach. Data resource in this study obtained from semi-structured interview. The following data would be processed further using thematic analysis technique. Data and time triangulation are used for validity technique on this research. The result obtained from this research is that self-compassion in woman who have been peer victimized not only negatively affected in the short term, but also in the long term. Those were measured by the lack of self-compassion's aspects in all of the three participants.*

**Keywords: *Self-Compassion, Woman, Bullying Victim***

## **PENDAHULUAN**

Fenomena *bullying* kerap menjadi perhatian di kalangan masyarakat saat ini. KPAI menjelaskan bahwa dalam 9 tahun terakhir, dari tahun 2011 hingga 2019 terdapat 37.381 pengaduan *bullying* (Herdiana, 2020). Sering kali kita jumpai perempuan di masa remajanya menjadi target dari fenomena *bullying*. Penelitian yang dilakukan oleh Salmon et al. (2018), mencatat bahwa 68,8% fenomena *bullying* terjadi pada siswa perempuan dan 58,3% terjadi pada siswa laki-laki di Manitoba, Kanada.

Perempuan lebih rentan untuk mengalami viktimisasi *bullying* karena adanya standar di masyarakat mengenai penampilan, bentuk fisik, dan ukuran tubuh yang ideal untuk dimiliki. Selain itu, Rose dan Stice memaparkan bahwa rentannya perempuan untuk mengalami *bullying* juga diakibatkan oleh adanya kecenderungan untuk memiliki kecemasan sosial yang berakibat negatif pada hubungan sosial dan juga perilaku individu (Sentse et al., 2017).

Kecemasan yang muncul karena perlakuan *bullying* pada perempuan juga lebih rentan berakibat pada depresi (Sentse, Prinzie, & Salmivall, 2017). Menurut Marela, Wahab, dan Marchira (2017), hal tersebut terjadi karena hormon serta citra diri dan tubuh perempuan yang cenderung negatif. Selain itu, Santrock, (2011) memaparkan bahwa perempuan cenderung bersikap *overcritical* terhadap dirinya sendiri terlebih saat dihadapkan dengan peristiwa buruk sehingga mendorong terciptanya suasana hati yang negatif dan memperbesar kemungkinan untuk mengalami depresi. Perempuan juga lebih sulit untuk mengutarakan perasaan serta pemikiran tentang perlakuan *bullying* yang ia terima (Rizqi & Inayati, 2019). Hal tersebut secara tidak langsung merepresi emosi negatif ke dalam diri yang mana memperbesar dampak *bullying* pada korban perempuan.

Tidak hanya itu, tindakan *bullying* yang terjadi pada remaja perempuan juga akan berdampak jangka panjang di masa dewasanya, terutama pada *self-compassion* seorang individu. Hal tersebut ditandai dari munculnya

ketakutan hingga kecemasan yang berlebihan, menarik diri, serta keputusan yang signifikan pada perempuan dewasa (Bond et al., 2001; Carlisle & Rofes, 2007; Chu et al., 2018).

*Bullying* sendiri juga dapat didefinisikan sebagai perlakuan merugikan hingga menyakiti individu lain yang pada umumnya dilakukan secara berulang terhadap pihak yang lebih lemah (Rigby, 2003).

*Bullying* terbagi menjadi 2 aspek perilaku, yakni; *physical* dan *non-physical bullying* (Rigby, 2007). *Physical bullying* dapat berupa tindakan meludahi, menampar, memukul, hingga merusak benda yang dimiliki oleh individu lain. Sementara *non-physical bullying* meliputi bentuk verbal dengan bentuk tindakan melontarkan kata-kata negatif seperti mengolok-ngolok, menyebar isu atau fitnah dan non verbal berupa sikap atau gerak-gerik seperti pengucilan, intimidasi, isolasi, hingga menyembunyikan atau membuang barang kepunyaan individu sekalipun.

Sitasari (2017), memaparkan bahwa *non-physical bullying* cenderung dilakukan oleh perempuan. Bentuk *bullying* non-fisik yang kerap terjadi pada perempuan ialah seperti kalimat rayuan hingga lontaran istilah seksual atau penyebaran gosip mengenai kehidupan seksual seorang individu (Darmayanti et al., 2019; Rizqi & Inayati, 2019).

Beane (2008), menyatakan terdapat banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying*, yang meliputi kepercayaan pada keunggulan seseorang, faktor biologis, keinginan akan kekuasaan dan kontrol, rasa takut, mentalitas kelompok, kecemburuan, *bullying* sebagai suatu preferensi yang dipelajari individu, kurangnya edukasi, pengaruh fisik, prasangka, bentuk perlindungan pada citra seorang individu, lingkungan yang buruk, *self-esteem* yang negatif, reaksi dari adanya suatu ketegangan, melihat agresi yang diperkenankan, kurangnya kepekaan, keinginan untuk diperhatikan, egois, kekerasan dalam olahraga, pengaruh sosial, kepribadian temperamental, agresi, kekerasan, dan konflik di media.

*Bullying* yang bersifat non-fisik biasanya berakibat secara fatal pada psikologis korban, seperti; munculnya kecemasan yang menimbulkan perasaan ketakutan dalam bersosialisasi (Salmiyati et al., 2020). Hal tersebut dapat berakibat negatif pada perkembangan dan performa individu remaja saat berada di lingkungan teman sebayanya dan secara tidak langsung mendorong terbentuknya pribadi yang tertutup dan rentan terhadap stress (Rizqi & Inayati, 2019).

Tidak hanya itu, tindakan *bullying* yang dialami seorang individu dapat mendorong munculnya evaluasi negatif mengenai penampilan, tindakan, maupun perasaan mereka (Lahtinen et al., 2019). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Neff

dan Prommier, perempuan cenderung lebih baik dalam memberikan kasih sayang pada orang lain daripada diri sendiri, yang mana hal tersebut mengakibatkan lemahnya *self-compassion* (dalam Sari & Rahmasari, 2020).

*Self-compassion* sendiri merupakan suatu bentuk perilaku belas kasih kepada diri sendiri dengan memberikan kenyamanan dan kebaikan meskipun sedang mengalami peristiwa yang sulit serta sebisa mungkin menghindari negativitas, rasa takut, dan isolasi (Neff, 2011). Konstruksi dari *self-compassion* ini bersifat rentan dalam pembentukan dan pemeliharannya (Neff, 2003a). Hal tersebut secara tidak langsung menjelaskan bahwa *self-compassion* seorang individu yang telah terdampak akan sulit untuk dibentuk dan dibenahi kembali. *Self-compassion* yang terdampak secara negatif oleh peristiwa traumatis serta pencarian jati diri yang kurang baik di masa remaja akibat *bullying* dapat menyebabkan masalah kompleks dalam diri seorang individu. Wolke et al. (2013), menyatakan individu yang pernah mengalami *bullying* pada masa remaja beresiko tinggi memiliki gangguan hubungan sosial di masa dewasa awal.

Beberapa penelitian sebelumnya memaparkan bahwa terdapat kecenderungan untuk melakukan perilaku beresiko pada individu di masa dewasa yang pernah mengalami *bullying*, terkait *self-compassion* yang negatif (Crookston et al., 2014; Neff, 2003a; Rose et al., 2014; Wolke et al., 2013). Menurut Gullone dan Moore perilaku beresiko atau *risk-taking behaviour* dapat berupa; merokok, perilaku seksual secara bebas, pengonsumsi alkohol, pelanggaran lalu lintas, pulang melebihi jam malam yang ditetapkan orang tua, menyontek, kehamilan, perkelahian, hingga penggunaan narkoba (dalam Anggrainy & Maddusa, 2021). Perilaku beresiko yang terjadi di masa dewasa awal disebabkan oleh adanya tuntutan untuk memiliki tanggung jawab dan beban yang lebih besar. Pada tahap ini individu juga mulai lepas dari pengawasan orang tua dan cenderung memiliki kebebasan lebih atas dirinya (Hurlock, 2011).

*Self-compassion* sendiri terdiri dari 3 komponen utama, yang meliputi; *self-kindness*, *mindfulness*, *common humanity*. *Self-kindness* merupakan kebaikan yang ditujukan kepada diri sendiri berupa dorongan dan dukungan, hingga penerimaan diri mengenai keadaan sulit yang sedang dialami. Komponen yang kedua yakni *mindfulness*, yang merupakan keterbukaan individu mengenai kondisi pada kenyataan saat ini dan mengizinkan dirinya untuk merasakan emosi serta pikiran secara sadar tanpa adanya kecenderungan untuk membesar-besarkan penderitaan. Sementara *common humanity* didefinisikan sebagai penerimaan bahwa kekurangan, kegagalan, kesalahan, dan kesulitan dalam hidup ialah bagian dari pengalaman manusia (Neff & Germer, 2018). *Self-compassion* di sisi lain juga berperan

dalam mengurangi sikap yang berlawanan dari ketiga komponen di atas, yang meliputi; *overidentification*, *isolation*, dan *self-judgement* (Neff, 2016). *Overidentification* muncul saat seorang individu terlalu terbawa pada penderitaan yang dimilikinya sehingga sulit untuk melihat melalui sudut pandang yang lebih luas. Sedangkan *isolation* merupakan perasaan seorang diri dalam menghadapi masalah. Sementara *self-judgement* merupakan kritik keras pada diri sendiri (Neff, 2016).

Kurangnya *self-compassion* yang dimiliki individu korban *bullying* tercermin dari komponen-komponen yang tidak terpenuhi, seperti cenderung merasa cemas sebagai bentuk dari *overidentification*. Terdapat rasa rendah diri yang mendorong munculnya keinginan untuk mengisolasi diri, serta kecenderungan memberikan kritik negatif yang merupakan bentuk dari *self-judgement*.

Neff (2003b), memaparkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion*, antara lain; kepribadian individu, peran orang tua, jenis kelamin, budaya, dan usia. *Self-compassion* pada perempuan diketahui lebih rendah daripada pria, yang mana disebabkan oleh kecenderungan untuk terdorong pada emosi negatif karena terlalu berfokus pada pengalaman buruk di masa lampau. Sementara Hidayati (2015), menambahkan bahwa adanya kepercayaan pada lingkungan dan teman sebaya serta dukungan sosial juga dapat mempengaruhi *self-compassion* seorang individu.

Pada penelitian sebelumnya gender tidak menjadi fokus utama, serta dampak *bullying* terhadap *self-compassion* hanya dikaji dalam jangka pendek. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada perempuan yang pernah menjadi korban *bullying* di masa remaja, sebagai fokus gender utama, serta dampaknya di masa dewasa seorang individu.

Penelitian ini juga dilandasi oleh dasar teoritis akan pentingnya *self-compassion* untuk dimiliki oleh seorang individu. *Self-compassion* berfungsi untuk membantu seseorang berkembang dan menumbuhkan pikiran positif dari penerimaan emosi serta perasaan negatif. Sementara menurut Yarnell dan Neff, *self-compassion* juga berperan untuk membantu individu dalam bertindak lebih bijak saat berada dalam situasi yang negatif dan apabila *self-compassion* yang dimiliki seorang individu rendah akan berdampak pada ketidakstabilan emosional (dalam Potts & Weidler, 2015)

Menurut Allen dan Learly keuntungan individu dengan *self-compassion* tinggi ialah adanya strategi yang lebih adaptif saat berada dalam peristiwa yang negatif (Jiang et al., 2016). Sementara individu dengan *self-compassion* yang rendah akan terlalu berfokus pada penderitaan dan mengesampingkan gambaran luas dari suatu permasalahan sehingga akan kesulitan untuk

memperoleh kestabilan emosi dan strategi yang adaptif. Hal tersebut berdampak pada bagaimana individu bertindak dan bereaksi pada masa sulit. Hal tersebut didukung oleh studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada dua subjek, yakni HP 22 dan KES 23 tahun. *Bullying* di masa remaja yang berakibat secara negatif pada *self-compassion*nya di masa dewasa ditandai dengan rendahnya *self-kindness* pada HP yang tercermin dari *self-harm* yang ia lakukan hingga saat ini, dalam bentuk memukul, menampar, menggigit, dan membenturkan kepala ke dinding. HP juga menganggap dirinya buruk, tidak penting, dan tidak pantas untuk hidup. Sementara pada KES, rendahnya *self-kindness* dapat dilihat dari perilaku *self-harm* dalam bentuk mengelupas kulit jari kaki serta *self-blame*. Keduanya juga melakukan *overidentification* dengan *overthinking* mengenai hal-hal di masa depan, takut melakukan kesalahan di depan orang lain, serta merasa kesulitan untuk berpikir positif. Pada aspek *self-compassion* yang terakhir yakni *common humanity*, keduanya kerap merasa seorang diri dan cenderung memendam masalah, hingga menolak berinteraksi dengan siapapun sebagai bentuk isolasi.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu dengan topik serupa, penelitian yang dilakukan oleh Lahtinen et al., (2019) misalnya, mengenai peran *self-compassion* dalam meminimalisir terjadinya depresi pada kasus *bullying* serta kesulitan akademik pada remaja memperoleh hasil yang positif. Pada penelitian kedua, oleh Jiang et al., (2016), mengenai peran *self-compassion* dan kohesi keluarga dalam mencegah kemungkinan menyakiti diri pada kasus *bullying* menunjukkan hasil yang positif bahwa *self-compassion* berperan sebagai pencegahan dan sarana intervensi pada kasus *bullying*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fasihi dan Abolghasemi, (2017), mengenai gambaran *self-compassion* serta regulasi emosi pada pelaku dan korban *bullying* menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* pada keduanya negatif, namun apabila dibandingkan, *self-compassion* dan regulasi emosi pada pelaku cenderung lebih rendah dibandingkan dengan korbannya. Penelitian terakhir dilakukan oleh Zhang et al., (2019), mengenai peran *self-compassion* dan harapan sebagai faktor yang dapat meminimalisir kemungkinan depresi pada korban *bullying* memperoleh hasil yang positif pada *self-compassion* dan harapan sebagai salah satu faktor pencegahan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang mana merupakan pendekatan mengenai suatu

kasus dalam kehidupan nyata atau fenomena kontemporer, terutama ketika ditemukan belum jelasnya batas antara konteks dan fenomena (Yin, 2002). Pemilihan studi kasus sebagai pendekatan didasari oleh kebutuhan penelitian untuk memperoleh informasi dan pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana *self-compassion* pada individu yang pernah mengalami *bullying* beserta dampaknya di masa dewasa, melalui sumber informasi yang beragam yakni tidak hanya dari perspektif korban, namun juga melalui perspektif orang terdekatnya (Fitrah & Lutfiyah, 2017).

Patton mengemukakan bahwa tidak terdapat jumlah minimal partisipan pada pendekatan ini, peneliti dapat memutuskan jumlah melalui fokus yang ingin dikemukakan (dalam Fitrah & Lutfiyah, 2017). Setelah melalui beberapa tahap perkembangan penelitian, partisipan dalam penelitian ini berakhir dengan jumlah 3 orang, yang meliputi:

**Tabel 1. Subjek Penelitian**

INISIAL	USIA	KETERANGAN	LOKASI
TH	22 tahun	<i>Bullying</i> verbal dan non-verbal	Surabaya
EA	20 tahun	<i>Bullying</i> verbal dan non-verbal	Surabaya
DM	22 tahun	<i>Bullying</i> verbal, non-verbal, dan fisik	Surabaya

Partisipan dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan penyebaran pamflet berisi kriteria melalui sosial media. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah; perempuan dewasa awal berusia 20-30 tahun (Santrock, 2011), pernah mengalami *bullying* pada masa remajanya. Partisipan berawal dengan jumlah 4 orang, namun saat wawancara ke-2 dilakukan salah seorang subjek merasa pertanyaan yang diberikan memicu memori negatif sehingga peneliti memutuskan untuk hanya menggunakan 3 partisipan.

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur sebagai metode pengumpulan data, dimana peneliti membuat pedoman pertanyaan namun tetap memberi peluang untuk mengeksplorasi jawaban subjek dan bersifat improvisasi (Andina, 2019). Metode pengumpulan data ini dipilih oleh peneliti dengan tujuan untuk memperluas perolehan informasi, namun tetap menggunakan pedoman yang sesuai dengan informasi yang dibutuhkan. Wawancara yang dilakukan pada partisipan dalam penelitian ini berkisar antara 20 hingga 45 menit. Sementara pada *significant other* wawancara yang dilakukan berkisar selama 30 menit.

Teknik analisis data yang digunakan ialah analisis tematik, yang merupakan suatu metode yang menganalisis makna dengan memperhatikan tema tertentu yang dianggap menonjol dan berkaitan dengan kategori dalam

fokus penelitian (Johana et al., 2017). Hal yang mendasari pemilihan teknik ini ialah kebutuhan penelitian untuk menyingkap pandangan partisipan mengenai pengalaman *bullying* serta *self-compassion* dengan interpretasi temuan melalui pengklasifikasian tema (Creswell, 2014).

Uji keabsahan data dalam penelitian ini ialah triangulasi, yang menggunakan keberagaman persepsi untuk melakukan klarifikasi makna (Denzin & Lincoln, 2009). Jenis triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah triangulasi sumber data dan triangulasi waktu. Pada triangulasi sumber pengujian data yang diperoleh akan dilakukan kepada *significant other*, yang merupakan teman terdekat dari subjek. Pengujian data dilakukan melalui wawancara yang dilaksanakan setelah diperolehnya informasi dari partisipan. Sementara triangulasi waktu digunakan untuk mengecek kebenaran informasi yang diberikan oleh subjek dari waktu ke waktu. Pada penelitian ini, triangulasi waktu dilakukan melalui wawancara sebanyak dua kali yang dimulai pada bulan April pada subjek pertama dengan jarak satu bulan diantaranya. Dasar digunakannya triangulasi pada penelitian ini ialah untuk meminimalisir bias data yang diperoleh melalui perspektif subjek mengenai pengalamannya sehingga dilakukan *cross check* data melalui informasi dari orang terdekatnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Tema 1: *Bullying* sebagai latar belakang terdampaknya *self-compassion* secara negatif

Berdasarkan data hasil wawancara yang telah diperoleh, pengalaman *bullying* terbagi menjadi 3 sub tema yang meliputi; waktu mengalami *bullying*, alasan terjadinya *bullying*, dan bentuk *bullying*.

#### Waktu mengalami *bullying*

Ketiga partisipan mengalami *bullying* dengan kurun waktu selama 3 tahun. TH mengalami *bullying* dari mulai kelas 1 hingga 3 SMA. Sementara pada EA, *bullying* terjadi pada kedua jenjang pendidikan yakni SMP dan SMA. Terjadinya *bullying* pada partisipan EA selama dua jenjang pendidikan berturut-turut membuat subjek akhirnya memutuskan untuk pindah sekolah, karena merasa lingkungan sekolahnya sudah tidak nyaman lagi. Sedangkan pada partisipan DM, *bullying* terjadi pada dirinya sepanjang ia menempuh pendidikan SMP.

#### Alasan terjadinya *bullying*

Ketiga partisipan mengalami *bullying* dengan alasan yang beragam. Partisipan TH mengalami *bullying* karena warna kulit yang lebih gelap (sawo matang) serta bentuk

badan yang besar dan prestasinya yang sempat menurun karena *bullying*.

Tidak jauh berbeda dengan pengalaman partisipan TH, EA juga mengalami *bullying* karena memiliki kulit sawo matang, mudah berkeringat dan tipe kulit wajah yang mudah berjerawat. EA dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada. *Bullying* juga terjadi pada EA karena karakteristik dirinya yang pendiam.

Sementara partisipan DM mengalami *bullying* karena suatu kesalahpahaman akan tuduhan sebagai orang ketiga dalam hubungan temannya.

### Bentuk *bullying*

TH dan EA memperoleh bentuk *bullying* yang sama, yakni secara verbal dan non-verbal. *Bullying* verbal yang diterima kedua subjek ialah *bullying* dengan bentuk mengolok-olokkan kata negatif serta bergosip mengenai kekurangan subjek.

Pada partisipan TH *bullying* verbal yang diterima ialah ejekan seperti “*udah gendut, goblok lagi.*” (TH, 1 April 2021), “*yang dimakan banyak bener.*” (TH, 1 April 2021). Sementara *bullying* non-verbal diterima subjek dalam bentuk pengucilan serta gestur mengejek seperti menirukan suara muntah.

Pada partisipan EA bentuk *bullying* verbal yang diterima ialah seperti “*kok kamu jerawat sih gapernah cuci muka ya?*” (EA, 2 April 2021), “*eh liat deh pas keringetan berubah gitu mukanya.*” (EA, 2 April 2021). *Bullying* non-verbal yang diterima EA ialah dalam bentuk tatapan mengintimidasi serta barang-barang miliknya yang kerap disembunyikan.

Hal tersebut berbeda dengan partisipan DM, yang mana menerima ketiga bentuk *bullying*. *Bullying* secara verbal diterima subjek dalam bentuk lontaran kata negatif hingga penyebaran gosip dalam bentuk istilah seksual seperti murahan, PHO, pelakor, dan teman munafik. Sementara *bullying* non-verbal diperoleh dengan bentuk pengucilan hingga barang kepemilikan seperti karet rambut dan sajadah subjek yang dengan sengaja disembunyikan, dimainkan, bahkan dibuang. DM juga mengalami *bullying* secara fisik yang dilakukan dengan bentuk mengunci subjek di kamar mandi, hingga ditolong oleh seorang OB yang saat itu sedang bertugas.

### Tema 2: Dampak *bullying* yang menghambat berkembangnya *self-compassion*

*Self-compassion* pada ketiga partisipan terdampak secara negatif saat mengalami *bullying*. Hal tersebut tercermin dari perlakuan subjek yang buruk pada diri sendiri serta terpenuhinya aspek yang berlawanan dengan *self-compassion* yang meliputi *self-judgement*, *overidentification*, dan *isolation*.

### *Self-judgement*

Partisipan dalam penelitian ini mengalami kesulitan untuk memperlakukan diri dengan baik saat mengalami *bullying*, yang tercermin dari perilaku menghakimi diri sendiri. TH misalnya, tidak hanya melakukan *self-harm* dalam bentuk memukul diri sendiri, menarik rambut dengan keras, serta menggaruk tangan dan kepala hingga luka karena kerap merasa panik. TH juga sempat memiliki keinginan untuk mati yang dipaparkan melalui kutipan berikut:

[...] aku pernah mau mati aja, pengen bunuh diri. Tapi ngga tahu kenapa kok ngga jadi-jadi dari dulu (tertawa) [...] (TH, 1 April 2021)

Selain itu, TH juga kerap menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa menurunkan berat badan meskipun sudah berusaha dengan keras.

Tidak jauh berbeda, partisipan EA juga melakukan *self-harm* yang dipaparkan melalui kutipan berikut:

[...] Mukulin diri sendiri dari tangan, paha, kepala, paling sering. (EA, 21 Mei 2021)

EA juga kerap menyalahkan diri sendiri saat melakukan kesalahan ataupun mengenai dirinya yang memiliki kepribadian pendiam dan sulit diubah. Terdapat ketidakmampuan untuk merawat diri dengan lupa makan dan mandi, hingga munculnya keinginan untuk mati.

Partisipan DM juga melakukan *self-harm* dengan mengantukkan kepala ke dinding dan menampar diri sendiri. DM juga merasa malas merawat diri dengan menolak untuk makan.

Tingginya *self-judgement* pada ketiga partisipan juga tercermin dari bagaimana partisipan memandang dirinya dengan negatif yang didorong oleh buruknya penilaian orang mengenai subjek. Partisipan TH dan DM misalnya, lambat laun mempercayai dan memiliki pandangan yang sama dengan teman sebaya yang memandang subjek dengan negatif.

Partisipan EA di sisi lain memandang rendah diri sendiri yang tercermin dari seringnya merasa tidak berguna, jelek, tidak sesuai dengan standar kecantikan, tidak berharga dan layak diperlakukan buruk oleh orang lain.

Pemaparan di atas menunjukkan bawasannya kebaikan diri atau *self-kindness* yang dimiliki ketiga subjek saat mengalami *bullying* tergolong rendah atau negatif dan secara tidak langsung memiliki *self-judgement* yang tinggi.

### *Overidentification*

Saat mengalami *bullying*, masing-masing partisipan melakukan identifikasi secara berlebihan dengan *overthinking* hingga menimbulkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Partisipan TH merasa energinya terkuras sehingga dan tidak ingin melakukan apapun, meskipun hanya sekedar berkomunikasi. TH juga kerap merasakan emosi negatif secara berlebihan yang dipaparkan melalui kutipan berikut:

[...] *overthinking* iya terus stress iya, jadi bingung iya, sedih iya, sering nangis iya. (TH, 1 April 2021)

Tidak jauh berbeda, EA juga kerap kali melamun memikirkan masalah dan kekurangan fisiknya yang memunculkan emosi negatif berlebihan hingga membuat subjek kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Partisipan EA juga memaparkan bahwa timbul keinginan untuk tidur sebagai usaha untuk mempercepat hari.

Sementara itu, partisipan DM juga melakukan identifikasi secara berlebihan mengenai peristiwa *bullying* yang menimpa dirinya yang mana dipaparkan melalui kutipan berikut:

[...] jadi kaya *overthinking* kaya emang bener ta kalau aku ngelakuin gini, ngerespon gini tuh beneran aku PHO ta, pelakor ta? Jadi kaya saking mikirnya tuh lupa makan [...]. (DM, 22 Mei 2021)

DM juga kerap kesulitan untuk fokus dan mengerjakan tugas dari sekolah.

Pemaparan di atas mencerminkan perilaku yang berlawanan dengan aspek *mindfulness* pada belas kasih diri. Ketiga partisipan kurang terbuka akan kondisi nyata keadaan *bullying* yang dialaminya dan berfokus pada penderitaan yang dilakukan secara berlebihan.

Tingginya *overidentification* saat mengalami *bullying* juga tercermin dari emosi negatif yang dirasakan oleh ketiga partisipan secara terus menerus, mengingat *bullying* kembali terjadi pada subjek keesokan harinya.

### **Isolation**

Ketiga partisipan memiliki penerimaan yang kurang saat mengalami *bullying* dan kerap mempertanyakan keadaan sulit. Hal tersebut tercermin pada partisipan TH dengan munculnya pemikiran mengenai apa kesalahan yang pernah dilakukan hingga mendapatkan perlakuan *bullying*.

Partisipan EA mengaku bahwa ia merasa tidak terima akan peristiwa *bullying* yang ia alami dan kerap mempertanyakan keadaan tersebut.

Sedangkan partisipan DM mempertanyakan apa kesalahan yang pernah dilakukan oleh orang tuanya di

masa lalu dan mengapa subjek yang menerima karmanya dalam bentuk *bullying*.

Selain kurang menerima keadaan saat mengalami *bullying*, partisipan juga merasa seorang diri dalam menghadapi masalah hingga akhirnya melakukan isolasi diri dari lingkungan. Hal tersebut tercermin pada perilaku partisipan TH yang dipaparkan melalui kutipan berikut:

[...] ngeringkuk di kamar aja deh pokoknya. (TH, 1 April 2021)

Hal serupa juga terjadi pada partisipan EA yang mana dijelaskan melalui kutipan wawancara berikut:

[...] ngerasa sendirian banget, mangkanya ngurung diri di kamar aja akhirnya. (EA, 2 April 2021)

Sementara DM kerap tidak memperbolehkan keluarganya untuk masuk ke kamar saat ia sedang berdiam diri di dalamnya. DM bahkan enggan atau tidak bisa diajak untuk berkomunikasi saat sedang mengisolasi diri. Hal tersebut dipaparkan melalui kutipan berikut:

[...] kalau dulu tuh bener-bener sampe nolak orang buat deket gitu aja [...]. (DM, 22 Mei 2021)

Pemaparan di atas mencerminkan ketidakpercayaan ketiga partisipan bahwa *bullying* merupakan bentuk masalah atau peristiwa sulit yang merupakan bagian dari kehidupan manusia, dan tiap manusia pasti memiliki masalahnya masing-masing. Keyakinan yang dimiliki oleh partisipan bahwa mereka melewati masalah seorang diri dan kurangnya penerimaan akan peristiwa *bullying* yang terjadi mendorong mereka untuk mengalami *isolation* yang merupakan lawan dari *common humanity*. Maka *common humanity* pada ketiga partisipan saat mengalami *bullying* dapat dikatakan negatif.

### **Tema 3: Upaya untuk mengatasi dampak *bullying***

Keadaan buruk serta kesulitan dalam memperlakukan diri dengan baik yang dirasakan oleh ketiga partisipan secara terus-menerus tentunya sangat melelahkan. Hal tersebut memicu munculnya pemikiran akan pentingnya perubahan yang lebih baik yang lambat laun terealisasi dalam bentuk usaha atau upaya tertentu.

### **Pemikiran yang mendorong keinginan untuk meningkatkan *self-compassion***

Sebelum adanya usaha yang dilakukan oleh ketiga partisipan untuk meningkatkan *self-compassion*, subjek sudah mulai memiliki pemikiran akan perubahan. Pada TH pemikiran tersebut meliputi penilaian buruk mengenai diri sendiri yang akan menjadi contoh bagi

orang lain saat memperlakukan subjek. TH merasa ia harus lebih bahagia daripada pelaku *bullying*. TH memaparkan pemikirannya melalui kutipan berikut:

Karena aku ngerasa ngga enak aja jadi diriku yang serba sedih dan serba nggak percaya diri. Kaya serba ga nyaman dengan diri sendiri itu ngga enak, cape juga [...]. (TH, 20 Mei 2021)

DM juga memiliki pemikiran yang serupa, yang dijelaskan dalam kutipan wawancara berikut:

[...] Lama-lama kan kaya ya capek gitu lo. Masa mau sampe aku tua, orang-orang bakal ngejudge aku kaya gitu, gitu loh. Kalau memang aku ngga kaya gitu kan perlu dirubah juga. (DM, 22 Mei 2021)

Selain itu, DM juga merasa bahwa penting untuk memiliki pandangan positif mengenai diri agar dapat berkembang menjadi lebih baik.

Partisipan EA juga ingin merubah hal-hal yang memang kurang pada dirinya sekaligus sebagai bentuk pembalasan pada orang yang telah menyakitinya.

#### **Merubah pandangan negatif yang dimiliki tentang diri sendiri**

Partisipan TH dan DM memiliki keyakinan dan usaha yang kuat. TH melakukan usaha melalui penampilan dengan berolahraga dan menggunakan *skin care*. TH juga mengikuti seminar dan menanamkan *mindset* positif pada diri sendiri bahwa ia cantik dan pantas dicintai.

Sementara DM kerap mengikuti seluruh kegiatan di sekolah agar mendapatkan banyak teman yang mana digunakan sebagai sarana untuk memperoleh validasi.

Partisipan EA merasa kesulitan untuk merubah pandangan tersebut dan tidak memiliki usaha untuk merubah *mindset*. EA hanya melakukan kegiatan eksternal seperti mengikuti pelatihan *skill* dan melakukan hobi yang membuat dirinya merasa lebih baik. Ketidakyakinan EA untuk merubah pandangan negatif sangat berpengaruh pada *self-compassion*nya saat ini yang masih dapat dikategorikan negatif karena perubahannya yang tidak jauh dengan saat subjek mengalami *bullying*.

#### **Dukungan sosial**

Dukungan sosial tidak dimiliki oleh seluruh partisipan. Pada TH, tidak terdapat dukungan sosial baik dari orang tua maupun teman. Orang tua tidak mendukung kebutuhan TH untuk mencari bantuan profesional dan memberikan respon negatif seperti “*ah*

*udah keluar duit tapi masalahnya itu biasa aja, nggak ada yang perlu diributin*” dan “*kaya kurang iman aja*” (TH, 1 April 2021). Sementara teman TH memberikan respon negatif saat mengetahui subjek pernah berkeinginan untuk bunuh diri seperti “*ah masalah biasa aja, kok ngga bisa bersyukur sih?*” (TH, 1 April 2021)

Sangat berbeda dengan DM yang memperoleh respon positif dari orang terdekatnya. Orang tua DM memberikan semangat saat subjek berkeinginan untuk pindah sekolah seperti “*nggak usah pindah sekolah. Kalau kamu pindah sekolah berarti kamu kalah sama mereka*” (DM, 6 Mei 2021). Sementara teman subjek kerap berempati.

Partisipan EA di sisi lain juga memperoleh respon positif dari teman, yang berupa dorongan untuk sabar dan berusaha menasihati pembully agar tidak memperlakukan subjek dengan buruk. Sementara itu, orang tua partisipan EA dapat dikategorikan sebagai orang tua yang otoriter dan cenderung memberikan respon yang membingungkan, yang mana orang tua merespon dengan negatif secara verbal dengan mengatakan “*gitu aja lemah*” (EA, 21 Mei 2021), namun juga menunjukkan respon positif dengan melaporkan *bullying* pada wali kelas dan menyetujui keinginan subjek untuk pindah sekolah. Partisipan EA kerap merasakan tekanan tidak hanya melalui *bullying*, namun juga orang tua yang cenderung otoriter dan membatasi kegiatan bersosialisasinya yang berdampak secara langsung pada *self-compassion* partisipan EA yang negatif hingga saat ini.

#### **Tema 4: Self-compassion saat ini**

Berhasilnya usaha serta strategi yang dilakukan oleh partisipan tercermin dari membaiknya *self-compassion*. Meskipun dapat dinilai sudah membaik, namun *self-compassion* ketiga partisipan masih tidak sepenuhnya baik ataupun dapat dikatakan positif.

#### **Self-kindness**

Berbeda dengan saat mengalami *bullying*, kebaikan diri dari seluruh partisipan dapat dikatakan sudah sedikit membaik meskipun tidak sepenuhnya positif. Intensitas *self-harm* yang dilakukan partisipan TH sudah sangat berkurang karena dialkukannya kegiatan tertentu sebagai sarana untuk meregulasi emosi saat mengalami tekanan seperti; berjalan kaki, *breathing exercise*, dan mendengarkan lagu. Hal tersebut dijelaskan oleh TH dalam kutipan wawancara di bawah ini:

[...] masih suka garuk-garuk atau masih suka mijit kepala tapi yang keras banget gitu. Cuman sebentar sadar kalau ngelakuin itu ngga bagus ya udah langsung nyoba buat nenangin diri sendiri lagi, [...]. (TH, 1 April 2021)

Pengendalian emosi yang baik dibenarkan oleh Y, selaku teman dekat TH saat berada di jenjang perkuliahan, melalui kutipan wawancara berikut:

Mampu menstabilkan emosinya agar tak terlihat orang lain, [...]. (Y, 8 Mei 2021)

Tidak hanya itu, partisipan TH juga sudah mampu untuk merawat diri dengan baik melalui olahraga dan menggunakan *skin care*. Selain itu, TH juga tidak lagi memiliki keinginan untuk mati. Kemampuan TH dalam merawat diri dengan baik dibenarkan oleh Y yang mengklaim bahwa ia kerap menemani TH pada saat membeli produk *skin care*.

Partisipan EA di sisi lain juga sudah mampu untuk merawat diri dengan baik dan memutuskan untuk berhenti melakukan *self-harm*. EA memutuskan untuk berhenti memukul kepalanya karena kerap mengalami *short term memory loss* yang merugikan dirinya.

Meskipun demikian, kebaikan diri yang tidak sepenuhnya baik pada EA masih tercermin dari perlakuan *self-blame*, menangis histeris, hingga lupa makan saat menghadapi masalah. Selain itu, apabila dihadapkan dengan suatu masalah partisipan EA cenderung meluapkan kesedihan melalui lagu dan tulisan.

Berbeda dengan DM yang masih melakukan *self-harm* dengan intensitas rendah, serta kerap kali melupakan kebutuhan untuk makan saat dihadapkan dengan masalah. Hal tersebut dijelaskan oleh DM dalam kutipan wawancara di bawah ini:

[...] suka njambak sendiri, terus kalau misalnya emang ngga terima banget sama masalah itu ya suka lagi lagi jedotin kepala ke tembok, kaya gitu sih, terus makan juga ngga mau makan [...]. (DM, 22 Mei 2021)

Kebaikan diri partisipan DM yang kurang juga tercermin dari informasi yang diberikan oleh *significant other* AD, yang merupakan teman kuliah subjek yang telah mengenal subjek selama kurun waktu 4 tahun. Hal tersebut dipaparkan melalui kutipan wawancara berikut:

[...] Setahu saya sih kayak menyilet, terus kalau lagi *down* pas ada masalah dia tuh jarang atau nggak pernah makan [...]. (AD, 7 Mei 2021)

Kurangnya kebaikan diri juga tercermin dari perilaku beresiko yang kerap dilakukan oleh ketiga partisipan. Individu dengan kebaikan diri yang tinggi tidak akan mungkin melakukan hak-hal yang dapat membahayakan atau menyakiti dirinya sendiri. Pada TH bentuk perilaku

beresiko yang dilakukan ialah perilaku seksual tanpa pengaman, yang mana dapat menyebabkan kehamilan tidak terencana hingga penyakit menular seksual.

Partisipan DM juga melakukan *risk-taking behavior* dalam bentuk perilaku seksual tanpa pengaman dan berganti-ganti pasangan. Hal tersebut dilakukan partisipan DM semenjak duduk di bangku SMA. Tidak hanya itu, DM juga kerap merokok dan meminum minuman keras semenjak SMP karena ajakan teman-temannya. Sementara pelanggaran lalu lintas yang dilakukan DM ialah dalam bentuk tidak memiliki SIM. Selain dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan subjek, perilaku tersebut juga dapat membahayakan orang lain.

Sementara pada partisipan EA, perilaku beresiko dilakukan dalam bentuk perilaku seksual secara *online*. Partisipan EA kerap mengirimkan foto, pesan, dan melakukan panggilan secara seksual dengan pasangan.

*Self-kindness* juga dapat diamati melalui pandangan partisipan mengenai diri sendiri. Apabila dicermati dari seluruh partisipan, saat ini TH telah memiliki pandangan positif mengenai diri sendiri seperti merasa cantik.

Pandangan positif yang dimiliki oleh partisipan TH mengenai dirinya sendiri dibenarkan oleh Y, teman dekatnya yang kerap memandang subjek sebagai individu yang percaya diri mengenai penampilan.

Sementara itu, EA memiliki pandangan negatif yang sangat kuat mengenai dirinya sendiri. Berikut ini merupakan kutipan wawancara yang menggambarkan hal tersebut:

Ngerasa *worthless*, malu, minder, *insecure* [...], ngeliat diri sendiri dari sisi negatif terus. (EA, 21 Mei 2021)

Pandangan diri partisipan EA masih negatif seperti merasa dirinya jelek dan tidak sesuai dengan standar sehingga layak untuk diperlakukan dengan buruk. Hal tersebut juga dikonfirmasi kebenarannya oleh BR, yang merupakan teman yang telah mengenal subjek semenjak berada di SMA barunya atau sekitar tiga tahun.

Sementara partisipan DM memiliki pandangan negatif yang cukup rendah dibandingkan dengan saat subjek masih mengalami *bullying*. Hal tersebut dipaparkan oleh DM dalam kutipan wawancara dibawah ini:

[...] aku punya pasangan nih. Terus habis itu pasanganku tuh ternyata selingkuh. Nah, itu kadang itu kaya 'oh berarti aku emang buruk banget' gitu lo. Sampe bisa diselingkuhin berarti bener aku dulu pas SMP itu orang-orang pada bilang aku PHO lah, murahan lah, mangkanya sampe pasanganku pun menganggap begitu [...]. (DM, 22 Mei 2021)



### **Mindfulness**

Saat ini, apabila dihadapkan pada suatu masalah partisipan EA masih kerap melakukan identifikasi berlebihan dan *overthinking* mengenai hal-hal yang belum tentu terjadi di masa depan hingga mengganggu fokus subjek dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut dipaparkan oleh EA melalui kutipan wawancara berikut:

[...] tugas individu, aku tunda-tunda karena waktu malem dipake nangis. Tapi itu kejadian kalau aku lagi ada masalah atau tiba-tiba keinget masalah. Rumit, kadang ngga kuat sama pikiran sendiri ganggu kuliah juga akhirnya. (EA, 21 Mei 2021)

Pernyataan tersebut didukung oleh informasi yang diberikan oleh BR yang menjelaskan bahwa EA kerap tidak yakin saat hendak melakukan sesuatu dan cenderung *overthinking* mengenai hasil akhirnya.

Kurangnya *mindfulness* pada partisipan EA juga tercermin dari keyakinan yang dimilikinya, bahwa laki-laki akan selalu menilai subjek secara negatif melalui fisik. Hal tersebut muncul karena pengalaman negatif yang pernah terjadi pada EA.

Berbeda dengan partisipan TH, yang saat ini melakukan *overthinking* dengan intensitas rendah karena kontrol emosi yang baik. TH juga kerap memunculkan pemikiran rasional dan berusaha melakukan *problem solving* saat dihadapkan dengan masalah. Berikut ini merupakan kutipan wawancara yang memaparkan mengenai hal tersebut:

[...] Kalau sekarang masih *overthinking* cuman sadar kalau ngga bisa *overthinking* terus gitu, jadi sambil ngerjakan yang lain gitu. Kalau nangis ya nangis sebentar habis itu ya udah, ngerjakan yang lain aja deh. (TH, 1 April 2021)

Seperti yang sudah dipaparkan pada aspek sebelumnya, Y selaku teman dekat TH membenarkan hal tersebut dan menambahkan bahwa subjek memiliki kemampuan yang baik untuk menyembunyikan emosi saat berada dengan orang lain. Sehingga, hal tersebut membuat Y berpendapat bahwa TH tidak melakukan *overthinking* saat dihadapkan dengan suatu masalah.

Meskipun demikian, partisipan TH masih kerap kurang percaya diri saat dihadapkan dengan situasi tertentu yang berhubungan dengan banyak orang.

DM juga menyikapi permasalahan saat ini dengan melakukan *problem solving*, meskipun masih kerap melakukan identifikasi berlebihan yang intensitasnya lebih rendah yang terlihat dari masih baiknya kemampuan DM untuk berkomunikasi dengan orang terdekat. Berikut

merupakan kutipan yang memaparkan mengenai hal tersebut:

[...] Kayak masalah itu datangnya karena apa, atau sama siapa. Jadi kalau memang bisa dibicarakan ya coba saya bicarakan aja gitu. (DM, 6 Mei 2021)

AD juga menambahkan bahwa DM kerap kali murung dan terlalu terbawa saat sedang menghadapi masalah tertentu yang cukup berat.

Kesadaran partisipan akan masa-masa sulit dan kenyataan yang ada, juga dapat dilihat melalui lamanya emosi negatif dirasakan oleh partisipan. Partisipan TH memiliki durasi emosi negatif yang paling rendah diantara ketiga partisipan, yakni sekitar lima belas menit hingga kurang dari satu jam, setelah itu subjek berusaha mengerjakan hal yang lain. Sementara partisipan EA kerap merasakan emosi negatif dengan durasi sekitar empat jam, namun tidak menutup kemungkinan untuk berkepanjangan menjadi seharian saat menghadapi masalah yang sangat berat. Pada partisipan DM, emosi negatif kerap dirasakan selama tiga jam hingga setengah hari. Informasi tersebut didukung oleh pernyataan dari AD selaku teman dekatnya yang memaparkan bahwa pada saat mengalami suatu masalah suasana hati subjek sangat sulit untuk membaik.

Ketiga partisipan mengalami peningkatan mengenai kesadaran akan masa-masa sulit dan kenyataan yang ada di dalamnya. Meski demikian masih ada sedikit tendensi untuk membesarkan penderitaan terutama pada partisipan EA dan DM. Sementara itu, *mindfulness* yang dimiliki oleh partisipan TH sudah cukup baik.

### **Common Humanity**

Apabila dikaji dengan menggunakan aspek *common humanity*, TH kerap mempertanyakan dan kurang menerima keadaan, namun selalu berusaha pasrah dan berserah diri dalam menjalaninya.

Meskipun demikian, partisipan TH cenderung tertutup atau membatasi keterbukaan saat menghadapi masalah. Berikut ini merupakan kutipan wawancara yang memaparkan mengenai hal tersebut:

[...] kebanyakan mikirnya udah apa-apa ditanggung sendiri aja, toh kalau kadang-kadang orang lain diceritain ngga tahu mau ngerespon apa paling cuman yang sabar ya, atau yuk bisa yuk. Walaupun cuman pengen didengerin tapi kan karena respon yang gitu-gitu aja mungkin ya jadi males (tertawa). Pendam aja ngga papa, pasti bisa juga kok ngelaluiin masalah-masalah kaya gitu. (TH, 1 April 2021)

Perilaku tertutup dan kecenderungan untuk memendam masalah pada TH dapat dikategorikan sebagai bentuk isolasi atau lawan dari *common humanity*. Bentuk isolasi yang dilakukan oleh TH didukung oleh pernyataan Y, yang memaparkan bahwa saat memiliki masalah pribadi subjek kerap menutup diri, namun hal tersebut tidak terjadi dengan masalah yang bersifat *general*. Tidak hanya itu, TH juga jarang meminta Y untuk mendampinginya, melainkan Y kerap kali menawarkan diri untuk mendampingi TH saat berada dalam masa-masa sulit.

TH juga masih kerap kesulitan dalam bersosialisasi karena ketakutan akan mempermalukan diri sendiri, yang mana hal tersebut mencerminkan *common humanity* yang negatif mengingat kegagalan dan kesalahan adalah bagian dari pengalaman manusia.

Partisipan EA dan DM juga melakukan bentuk isolasi diri yang terjadi karena kerap merasa seorang diri dalam menghadapi masalah. Bentuk isolasi yang dilakukan oleh EA meliputi mengurung diri di kamar.

Isolasi diri yang kerap dilakukan oleh partisipan EA dibenarkan melalui keterangan BR yang menjelaskan bahwa EA memiliki sifat tertutup dan cenderung memendam permasalahannya seorang diri.

Sementara pada partisipan DM, isolasi diri yang dilakukannya dipaparkan melalui kutipan wawancara berikut:

Iyaa, biasanya kalau ada masalah ya biarin aku minggir dulu aja, sendiri dulu, diem dulu, mikir sampe pikiranku tuh lebih apa ya... lebih sehat lah [...]. (DM, 22 Mei 2021)

Selain itu, DM juga kerap merasa seorang diri dalam menghadapi masalah dan menganggap bahwa dirinya tidak memiliki teman.

Isolasi diri yang dilakukan oleh DM didukung AD yang menjelaskan bahwa DM cenderung tertutup saat sedang menghadapi suatu masalah dan hanya datang kepada dirinya saat merasa tidak mampu menghadapi masalahnya seorang diri.

Selain itu, DM dan EA juga memiliki penerimaan yang kurang akan keadaan sulit dengan mempertanyakan mengapa *bullying* terjadi pada dirinya. Hal tersebut membuktikan bahwa *common humanity* pada TH dan DM meningkat. Namun, pada partisipan EA *common humanity* yang dimilikinya tetap negatif seperti saat subjek mengalami *bullying*.

## PEMBAHASAN

Ketiga partisipan mengalami *bullying* selama kurun waktu tiga tahun pada saat masa remajanya. Partisipan TH

mengalami *verbal bullying* dengan bentuk ejekan mengenai bentuk tubuh, warna kulit, dan prestasi serta *non-verbal bullying* dalam bentuk menirukan suara muntah di depan subjek dan pengucilan. Sementara EA memperoleh *verbal bullying* seperti ejekan dan gossip mengenai tipe wajah *acne prone skin* yang dimilikinya, warna kulit, dan karakteristik yang pendiam serta *non-verbal bullying* dalam bentuk tatapan sinis yang mengintimidasi dan barang kepemilikan subjek yang disembunyikan. Pada partisipan DM *verbal bullying* yang dialami ialah dalam bentuk pemberian label hingga penyebaran gosip mengenai subjek sebagai perusak hubungan orang, murahan, hingga teman munafik. Seperti yang telah dipaparkan oleh Dupper dan Duncan dalam Darmayanti et al. (2019), bentuk *bullying* non-fisik pada perempuan kerap ditujukan dalam bentuk penyebaran gosip mengenai kehidupan serta pemberian label yang berhubungan dengan aspek atau istilah seksual. Selain itu, partisipan DM juga kerap menerima *non-verbal bullying* dalam bentuk pengucilan, isolasi, serta barang kepemilikannya yang disembunyikan, dimainkan, hingga dibuang. Sementara *physical bullying* yang diperoleh subjek ialah dalam bentuk mengunci subjek di kamar mandi. Pemaparan mengenai bentuk *bullying* yang diterima oleh ketiga partisipan selaras dengan teori yang dicetuskan oleh Rigby (2007), yang menyatakan bahwa *verbal bullying* dapat berupa lontaran kata negatif dalam bentuk mengejek hingga menyebar fitnah atau isu. Sementara *non-verbal bullying* dapat berupa *gesture* mengejek, pengucilan, isolasi, intimidasi, hingga menyembunyikan dan membuang barang kepemilikan seorang individu. Pada jenis *bullying* yang terakhir yakni *physical bullying* dapat berupa tindakan yang membahayakan seorang individu secara fisik yang mana pada kasus partisipan DM ialah saat dikunci di kamar mandi. Apabila diperhatikan, dari ketiga partisipan hanya satu yang memperoleh *bullying* dalam bentuk fisik. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Sitasari (2017), yang menjelaskan bahwa bentuk *bullying* yang kerap dilakukan oleh perempuan ialah *non-physical bullying*. Alasan atau faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying* pada ketiga partisipan dapat digolongkan sebagai pengaruh fisik dan prasangka (Beane, 2008).

Seperti yang sudah dipaparkan dalam hasil, adanya *bullying* berdampak secara negatif pada *self-compassion* subjek pada masa remajanya. Rendahnya *self-compassion* pada ketiga partisipan saat masih mengalami *bullying* dapat diamati dari terpenuhinya ketiga aspek yang berlawanan dengan *self-compassion* yang meliputi *self-judgement*, *overidentification*, dan *isolation*.

*Self-judgement* tercermin dari perilaku *self-harm* serta penilaian buruk yang ketiga partisipan miliki tentang diri sendiri. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Neff,

yang mana aspek *self-judgement* terlihat dari bagaimana seorang individu memperlakukan dirinya dengan ketidaksabaran dan merasa muak dengan diri sendiri (Neff, 2003a, 2003b). Perilaku menyakiti diri yang dilakukan oleh ketiga subjek merupakan bentuk dari ketidaksabaran akan keadaan sulit yang sedang dilalui yang ditujukan pada diri sendiri, sehingga subjek memutuskan untuk menghukum diri sendiri dengan *self-harm*. Sementara penilaian buruk yang dimiliki oleh ketiga partisipan terhadap diri sendiri merupakan perwujudan dari perasaan muak atau tidak nyaman akan diri subjek yang kerap dilakukan melalui rasa malu dan tidak suka saat melihat diri sendiri di depan cermin (Neff, 2011). Kedua partisipan yakni TH dan EA juga merasa dirinya gendut dan memiliki berat badan yang berlebih yang mana menimbulkan rasa sakit secara emosional dalam diri. Subjek merasa dirinya tidak cukup karena adanya standar mengenai kecerdasan dan bentuk tubuh dalam masyarakat yang belum mampu mereka raih (Neff, 2011). Selain itu kurangnya kebaikan yang ditujukan pada diri partisipan sendiri juga terlihat dari ketidakmampuan pada partisipan EA dan DM dalam merawat dirinya dengan bentuk perilaku lupa makan dan mandi. Partisipan TH dan EA juga kerap menyalahkan diri sendiri yang mana hal tersebut selaras dengan pernyataan Neff dan Germer yang menyatakan bahwa *self-judgement* dapat berupa menghakimi diri sendiri dengan bentuk meremehkan dan memberikan kritikan yang keras sebagai bentuk kemarahan pada diri sendiri (Germer & Neff, 2013; Neff, 2016).

Pada aspek yang kedua yakni *overidentification*, ketiga subjek memiliki tendensi untuk melakukan identifikasi secara berlebihan dalam bentuk *overthinking* saat dihadapkan dengan peristiwa *bullying*. Partisipan TH kerap merasakan emosi negatif yang berlebihan karena terlalu terbawa dalam memikirkan masalah sehingga sulit dalam melakukan kegiatan sehari-hari seperti berkomunikasi. EA dan DM juga kerap melamun karena emosi negatif yang berlebihan. Emosi negatif yang dirasakan oleh ketiga partisipan bekisar selama seharian. Hal-hal yang dirasakan oleh ketiga partisipan serupa dengan pernyataan Neff yang menjelaskan bahwa identifikasi berlebihan meliputi perasaan hanyut dalam emosi negatif yang berlebihan (Neff, 2003a, 2003b).

Sementara aspek yang ketiga yakni *isolation*. Ketiga subjek kerap kali merasa seorang diri dalam menghadapi masalah sehingga memutuskan untuk melakukan isolasi diri. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Neff (2011), bahwa saat menghadapi suatu masalah individu dengan *self-compassion* rendah cenderung merasa malu tidak terhubung dengan orang-orang di sekitarnya. Isolasi yang dilakukan oleh ketiga partisipan terjadi karena subjek terlalu berfokus pada kekurangan tanpa melihat perspektif

secara luas dirinya sebagai seorang manusia yang mana membuat perspektif dirinya cenderung menyempit dan timbul pemikiran tidak realistis yang cenderung emosional (Neff, 2011).

Setelah beberapa waktu ketiga subjek terus menerus merasa kesulitan untuk menyayangi dan memperlakukan dirinya dengan baik. Hal tersebut memunculkan perasaan tidak nyaman dan lelah yang mana menghasilkan pemikiran yang mendorong keinginan untuk memperbaiki belas kasih diri yang dimilikinya. Pemikiran EA dan DM contohnya, kedua subjek meyakini bahwa hal tersebut perlu untuk dilakukan agar dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Neff (2011), bahwa seorang individu tidak akan menjadi lebih baik dengan menyalahkan atau memiliki pandangan negatif mengenai diri sendiri. Melainkan hal tersebut akan mendorong munculnya perasaan tidak aman pada seorang individu. Munculnya pemikiran tersebut mendorong usaha pada ketiga subjek untuk merubah pandangan negatif yang mereka miliki mengenai diri sendiri. EA merupakan satu partisipan yang tidak melakukan usaha tertentu untuk merubah *mindset* negatif mengenai diri sendiri melainkan subjek hanya melakukan kegiatan-kegiatan tertentu yang membuatnya merasa lebih baik.

Adanya dukungan sosial pada ketiga subjek juga berpengaruh pada kondisi *self-compassion*nya saat ini. Hal ini didukung oleh pernyataan Hidayati (2015), bahwa *self-compassion* pada seorang individu sangat dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dan kepercayaan pada teman sebaya maupun lingkungan. Kurangnya dukungan sosial yang dimiliki oleh partisipan TH tidak berdampak pada *self-compassion* secara langsung karena adanya usaha lain yang dilakukan, yakni melalui bantuan dari profesional. Sementara pada partisipan DM, dukungan sosial yang diperoleh melalui teman dan orang tua berdampak positif pada *self-compassion*nya. Hal tersebut tercermin dari pernyataan DM yang memaparkan bahwa subjek tidak memiliki keinginan untuk mati karena adanya dukungan dari orang tua selama mengalami masa sulit termasuk *bullying*. Subjek juga memaparkan bahwa identifikasi berlebihan yang kerap dilakukannya saat ini sudah berkurang karena adanya nasehat dari teman. Sementara pada EA, orang tua yang cenderung otoriter dan kerap mengkritisi subjek dalam kesehariannya berdampak secara negatif terhadap *self-compassion* subjek. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Neff dan McGehee (2010), yang menjelaskan bahwa orang tua yang kerap mengkritisi anak sedari kecil akan menghasilkan anak yang tumbuh dewasa menjadi pribadi yang mengkritisi diri sendiri pula. Bentuk kritikan yang diberikan oleh orang tua EA seperti saat mengatakan subjek lemah merupakan bentuk kritikan kasar yang bertujuan untuk

memperbaiki tingkah laku, namun kritikan tersebut akan membuat subjek meyakini bahwa kritikan merupakan suatu bentuk motivasi yang penting (Neff, 2011). Selain itu, individu dengan orang tua yang kritis cenderung memahami bahwa diri mereka sangat buruk dan negatif sehingga tidak berhak diterima apa adanya, hal tersebut juga terjadi pada EA yang menganggap bahwa dirinya pantas diperlakukan buruk oleh orang-orang disekitarnya karena fisik yang tidak sesuai dengan standar kecantikan (Neff, 2011).

Strategi yang telah dilakukan oleh ketiga subjek berdampak secara positif pada *self-compassion* yang dimilikinya. Meskipun mengalami peningkatan, *self-compassion* pada ketiga partisipan tidak sepenuhnya positif atau baik. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Neff (2003a), yang menjelaskan bahwa sifat dari *self-compassion* ialah rentan dalam pembentukan dan pemeliharannya. Pada penelitian ini *self-compassion* partisipan di masa remajanya terdampak secara negatif karena *bullying*, hingga saat memasuki masa dewasa *self-compassion* partisipan masih belum pulih sepenuhnya, dan cenderung negatif pada dua subjek. Hal tersebut diuraikan dengan menggunakan aspek-aspek *self-compassion* yang meliputi; *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*.

*Self-kindness* pada partisipan TH meningkat secara drastis dibandingkan dengan saat mengalami *bullying* yang mana tercermin dari berkurangnya *self-harm* dan aktivitas tertentu yang dilakukan untuk menenangkan diri dan mengatur emosi. Subjek juga kerap berusaha meyakinkan bahwa dirinya mampu untuk melewati masa-masa sulit. Hal tersebut tergolong sebagai kemampuan untuk menenangkan dan memberikan dukungan pada diri sendiri sebagai bentuk kebaikan yang ditujukan pada diri sendiri (Neff & Germer, 2018). Selain itu TH juga memiliki pandangan positif mengenai dirinya yang meliputi; merasa cantik, pantas disayang, dan dicintai. Hal tersebut mencerminkan kedua aspek *self-compassion* yakni *self-kindness* dan *common humanity* yang mana individu meyakini dirinya sebagai manusia layak untuk diperhatikan dan berharga yang sedang mengalami pengalaman dalam kehidupan (Neff, 2011).

Pada partisipan EA *self-kindness* yang dimilikinya masih tetap rendah. Meskipun sudah memutuskan untuk tidak melakukan *self-harm* dan merawat diri dengan baik, EA masih kerap melakukan *self-blame*. *Self-blame* dapat dikategorikan sebagai bentuk *self-judgement* yang mana perilaku menghakimi diri sendiri dengan menyalahkan hingga memberikan kritikan keras karena merasa gagal tidak dapat merubah karakteristik diri yang pendiam (Neff, 2016). Subjek juga kerap menolak untuk makan atau mandi, menangis histeris, dan memiliki pandangan negatif mengenai dirinya sendiri. Pandangan yang negatif

yang dimiliki oleh EA seperti merasa tidak cukup dan tidak berguna atau tidak berharga yang mana merupakan bentuk dari perlakuan yang keras dengan mengecam diri sendiri (Neff, 2011). Sementara pada partisipan DM intensitas *self-harm* juga sudah berkurang, namun masih kerap melupakan kebutuhan untuk makan dan memandang dirinya secara negatif saat dihadapkan dengan suatu masalah. Pandangan negatif yang dimiliki oleh EA dan DM mengenai dirinya sendiri merupakan salah satu akibat dari *bullying* non-fisik terhadap kondisi psikologis seorang individu, dimana individu cenderung memandang rendah dirinya sendiri dan melakukan evaluasi negatif mengenai penampilan, tindakan, maupun perasaan yang mereka miliki (Amnda et al., 2020; Lahtinen et al., 2019). Santrock (2011), juga menjelaskan bahwa perempuan memiliki kecenderungan untuk memberikan kritik yang berlebihan terhadap diri sendiri terutama saat berada pada suatu masalah tertentu, yang mendorong terciptanya suasana hati yang negatif.

Pada aspek *mindfulness*, kemampuan TH dalam memiliki kesadaran akan peristiwa nyata dapat dikatakan membaik, meskipun terkadang masih ada sedikit kecenderungan untuk membesarkan penderitaan dengan melakukan *overthinking* intensitas rendah (Neff & Germer, 2018). Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya rendahnya intensitas *overthinking* pada TH merupakan dampak positif dari aktivitas tertentu yang dilakukan sebagai bentuk untuk menenangkan diri atau mengontrol emosi. Kemampuan yang baik dalam mengontrol emosi yang dimiliki oleh TH juga dibenarkan oleh Y selaku teman subjek. Setelah dirasa emosinya sudah stabil subjek mencoba untuk berpikir rasional dan melakukan *problem solving*. Runtutan respon positif yang dilakukan subjek membuat subjek mampu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal.

Sementara pada partisipan EA kesadaran akan keadaan sulit secara nyata dapat dikategorikan kurang dan tidak mengalami perubahan karena masih kerap mengalami *overthinking* dan meratapi permasalahan hingga mengganggu tugas kuliah. EA juga memiliki keyakinan bahwa laki-laki akan selalu menilai buruk fisiknya karena pengalaman *bullying* di masa lampau. Perilaku *overthinking* yang dilakukan EA memunculkan emosi negatif dengan durasi yang cukup panjang saat sedang menghadapi masalah, yakni sekitar empat jam namun juga tidak menutup kemungkinan untuk diselimuti emosi negatif selama seharian penuh. Pernyataan-pernyataan tersebut dibenarkan oleh BR selaku teman EA. Hal tersebut mencerminkan identifikasi berlebihan yang mana muncul pada saat subjek berfokus dan terbawa pada penderitaan yang sedang dimilikinya (Neff, 2016). Meskipun demikian EA kerap mencurahkan isi hati dan emosi negatifnya dalam bentuk puisi ,yang mana hal

tersebut merupakan salah satu bentuk eksplorasi belas kasih pada diri sendiri melalui tulisan (Neff, 2011).

Sementara *mindfulness* yang dimiliki oleh partisipan DM dapat dikategorikan meningkat. Hal tersebut terlihat dari intensitas *overthinking* yang rendah, serta muncul pemikiran rasional untuk melakukan *problem solving*. Intensitas *overthinking* yang rendah pada partisipan DM didukung oleh pernyataan AD yang memaparkan bahwa subjek kerap terlihat murung dan *overthinking* hanya saat dihadapkan pada masalah yang besar. AD juga membenarkan bahwa suasana hati subjek yang buruk sulit untuk diperbaiki. Perilaku murung yang dilakukan oleh DM kerap mempersulit subjek untuk melihat melalui perspektif yang lebih luas dan berfokus pada penderitaan yang sedang terjadi (Neff, 2016).

*Common humanity* pada partisipan TH meningkat dengan munculnya penerimaan akan keadaan sulit meskipun awalnya kerap mempertanyakan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Neff dan Germer (2018), yang menjelaskan bahwa *common humanity* tercermin dari sikap penerimaan mengenai suatu keadaan sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia. Namun, di sisi lain subjek kerap membatasi keterbukaan pada orang lain mengenai perasaan dan meyakini bahwa mampu melalui masa sulit secara mandiri. TH juga masih merasa takut untuk bersosialisasi, karena terdapat keyakinan bahwa ia akan memperlakukan dirinya sendiri. Ketakutan tersebut merupakan salah satu akibat *bullying* non-fisik di masa remaja terhadap kondisi psikologis seorang individu di masa dewasa yang mana secara tidak langsung mendorong individu untuk menjadi pribadi yang tertutup (Amnda et al., 2020; Rizqi & Inayati, 2019; Wolke et al., 2013). Selain itu, ketakutan untuk mempermalukan diri sendiri tidak mencerminkan *common humanity*, mengingat aspek ini menekankan pada penerimaan akan kegagalan dan kesalahan sebagai bagian dari pengalaman manusia (Neff & Germer, 2018).

Pada partisipan EA tidak terdapat perubahan pada aspek *common humanity*. EA masih merasakan dan melakukan hal-hal seperti saat ia mengalami *bullying*. Hal serupa juga terjadi pada partisipan DM, namun isolasi yang dilakukan oleh DM tidak separah saat ia mengalami *bullying*. Seperti yang sudah dijelaskan pada bagian hasil, DM memperbolehkan anggota keluarganya untuk mendekat dan masuk ke dalam kamar saat ia mengisolasi diri. Masih negatifnya aspek *common humanity* yang dimiliki oleh kedua subjek timbul dari berfokusnya kedua subjek pada penderitaan sehingga perspektif yang dimiliki cenderung menyempit dan terserap oleh perasaan tidak aman dan muncul perasaan tidak terhubung dengan orang-orang di sekitar yang mendorong isolasi (Neff, 2011, 2016).

*Bullying* yang berdampak jangka panjang secara negatif terhadap *self-compassion* seorang individu juga menyebabkan kecenderungan untuk melakukan *risk-taking behavior* (Crookston et al., 2014; Neff, 2003a; Rose et al., 2014; Wolke et al., 2013). Pada ketiga partisipan *risk-taking behavior* yang kerap dilakukan ialah dalam bentuk perilaku seksual, pengonsumsi alkohol, pelanggaran lalu lintas, dan merokok yang mana hal tersebut sesuai dengan pernyataan Gullone dan Moore (dalam Anggrainy & Maddusa, 2021). Seperti yang sudah dipaparkan pada bagian hasil, partisipan DM kerap melampiasakan masalah hingga emosi negatif yang ia rasakan pada hal-hal negatif beresiko seperti merokok, seks bebas, hingga mengonsumsi alkohol. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Yarnell dan Neff yang memaparkan bahwa belas kasih diri atau *self-compassion* mendorong individu untuk melakukan tindakan yang lebih bijak terutama saat berada pada masa-masa sulit (Potts & Weidler, 2015). Partisipan TH juga memaparkan bahwa perilaku beresiko ia lakukan semenjak bertempat tinggal jauh dari orang tua atau di kos. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Hurlock (2011), yang menjelaskan bahwa peluang besar akan perilaku negatif salah satunya didukung oleh berkurangnya pengawasan orang tua pada saat individu dewasa.

## PENUTUP

### Simpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini ialah seluruh partisipan mengalami peningkatan pada *self-compassion* yang dimilikinya. Ketiga partisipan apabila diurutkan melalui tinggi *self-compassion* dalam dirinya ialah TH, DM, dan EA. Partisipan TH memiliki *self-compassion* yang paling tinggi diantara ketiga partisipan, yang mana dilihat dari terpenuhinya ketiga komponen dengan baik, meskipun inidividu masih kerap melakukan *self-harm* dengan intensitas sangat rendah dan tertutup akan emosi dan perasaannya pada aspek *common humanity*. Sementara pada DM *self-compassion* yang dimiliki masih tergolong rendah yang tercermin dari tidak terpenuhinya *self-kindness* dengan lupa makan, intensitas *self-harm* yang rendah, dan pandangan buruk mengenai diri sendiri. Pada DM aspek *common humanity* juga tidak terpenuhi dengan kurangnya penerimaan, isolasi diri, dan merasa seorang diri saat menghadapi masalah. Sementara partisipan EA masih memiliki *self-compassion* yang sangat rendah yang tercermin dari tidak terpenuhinya ketiga aspek *self-compassion* yakni *self-kindness* dengan menangis histeris, *self-blame*, menolak untuk makan, dan pandangan negatif mengenai diri sendiri. Tidak terpenuhinya aspek *mindfulness* tercermin dari emosi negatif berlebihan dan *overthinking* hingga kesulitan

mengerjakan tugas. Sementara aspek *common humanity* dapat dikatakan tidak terpenuhi karena isolasi diri, kurangnya penerimaan akan keadaan, dan merasa seorang diri saat dihadapkan dengan masalah.

Baiknya *self-compassion* yang dimiliki oleh TH saat ini dipengaruhi oleh keyakinan diri yang dimilikinya setelah mendapatkan bantuan dari profesional. Sementara pada DM, dukungan teman dan orang tua berperan dalam peningkatan *self-compassion* subjek. Berbeda dengan kedua partisipan yang memperoleh dampak positif pada *self-compassion*nya, kritikan dan peran orang tua berdampak secara negatif pada *self-compassion* EA. Perlakuan *bullying* pada masa remaja ketiga partisipan dapat dikatakan tidak hanya berdampak dalam jangka pendek, melainkan juga memiliki dampak jangka panjang secara negatif pada *self-compassion*. Seperti yang sudah dipaparkan, *self-compassion* ketiga partisipan membaik namun belum sepenuhnya positif.

*Self-compassion* yang tidak sepenuhnya positif juga tercermin dari *risk-taking behavior* yang masih kerap dilakukan oleh ketiga partisipan sebagai efek samping dari *bullying* pada masa dewasa subjek.

### Saran

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dicetuskan oleh peneliti yakni;

#### 1. Bagi partisipan

Peneliti berharap ketiga partisipan dapat melakukan upaya guna meningkatkan *self-compassion*. Upaya tersebut meliputi; upaya eksternal seperti mengikuti seminar, *body positivity* atau *self-improvement blog* dan upaya internal dengan melakukan *journaling* atau *expressive writing*, penanaman *mindset* positif, hingga meditasi *mindfulness*.

#### 2. Bagi sekolah

Peneliti menyarankan bagi lembaga pendidikan seperti sekolah, untuk lebih meningkatkan kesadaran akan fenomena *bullying* yang kerap terjadi pada individu remaja, mengingat dampaknya yang besar dalam hidup seorang individu.

#### 3. Bagi orang tua

Dukungan sekecil apapun dari orang tua akan sangat berarti terutama pada masa sulit. Peneliti berharap orang tua lebih terbuka akan emosi dan peristiwa yang dialami oleh anak. Sehingga dapat mendukung dan membantu kelancaran individu untuk tumbuh dan berkembang lebih baik.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melaksanakan penelitian dengan tema *self-compassion* maupun *bullying*, diharapkan mampu untuk menggunakan

tinjauan lebih lanjut berdasarkan jenis kelamin dan berapa lama tepatnya kondisi *self-compassion* terdampak secara negatif oleh *bullying*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amnda, V. et al. (2020). Bentuk dan dampak perilaku bullying terhadap peserta didik. *Jurnal Kepemimpinan Dan Kepengurusan Sekolah*, 5(1), 19–32. <https://doi.org/10.34125/kp.v5i1.454>
- Andina, A. N. (2019). Hedonisme berbalut cinta dalam musik K-Pop. *Syntax Idea*, 1(8), 39–49. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v1i8.100>
- Anggrainy, N. E., & Maddusa, S. S. (2021). Tekanan teman sebaya terhadap perilaku berisiko mahasiswa. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 2(1), 91–98. <http://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/article/view/1436>
- Beane, A. L. (2008). *Protect your child from bullying*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Bond, L., Carlin, J. B., Thomas, L., Rubin, K., & Patton, G. (2001). Does bullying cause emotional problems? A prospective study of young teenagers. *British Medical Journal*, 323(1), 480–484. <https://doi.org/10.1136/bmj.323.7311.480>
- Carlisle, N., & Rofes, E. (2007). School bullying: Do adult survivors perceive long-term effects? *Traumatology*, 13(1), 16–26. <https://doi.org/10.1177/1534765607299911>
- Chu, X. W., Fan, C. Y., Liu, Q. Q., & Zhou, Z. K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 86(1), 377–386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.039>
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian kualitatif dan desain riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Crookston, B. T. et al. (2014). Victimization of peruvian adolescents and health risk behaviors: Young lives cohort. *BMC Public Health*, 14(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-85>
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di sekolah: Pengertian, dampak, pembagian dan cara menanggulangnya. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(1), 55–66. <https://doi.org/10.17509/pdgia.v17i1.13980>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2009). *Handbook of qualitative research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fasihi, A., & Abolghasemi, A. (2017). The comparison of emotional processing and self-compassion in bully and victim students. *International Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Science*, 6(2), 86–95. [http://www.ijashss.com/article\\_83861.html](http://www.ijashss.com/article_83861.html)
- Fitrah, M., & Lutfiyah. (2017). *Metodologi penelitian: Penelitian kualitatif, tindakan kelas, dan studi kasus* (Ruslan & M. M. Effendi (eds.)). CV Jejak.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*,

- 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Herdiana, M. S. (2020). Sejumlah kasus bullying sudah warnai catatan masalah anak di awal 2020, begini kata komisioner KPAI. In *Tribun News*. <https://jabar.tribunnews.com/2020/02/08/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Jiang, Y. et al. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: the role of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence*, 53(1), 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.005>
- Johana, D. E., Hanurawan, F., & Suhanti, I. Y. (2017). Persepsi sosial pria transgender terhadap pekerja seks komersial. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(1), 16–21. <https://doi.org/um023v6i12017p016>
- Lahtinen, O., Järvinen, E., Kumlander, S., & Salmivalli, C. (2019). Does self-compassion protect adolescents who are victimized or suffer from academic difficulties from depression? *European Journal of Developmental Psychology*, 17(3), 432–446. <https://doi.org/10.1080/17405629.2019.1662290>
- Marela, G., Wahab, A., & Marchira, C. R. (2017). Bullying verbal menyebabkan depresi pada remaja SMA di Kota Yogyakarta. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(1), 43–48. <https://doi.org/10.22146/bkm.8183>
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2011). *The Proven Power of Being Kind to Yourself: Self-Compassion*. HarperCollins Publisher.
- Neff, K. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Potts, S. K., & Weidler, D. J. (2015). The virtual destruction of self-compassion: Cyberbullying's damage to young adults. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 20(4), 217–227. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.jn20.4.217>
- Rigby, K. (2003). *Stop the bullying: A handbook for school*. Australian Council for Educational Research.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it*. Australian Council for Educational Research.
- Rizqi, H., & Inayati, H. (2019). Dampak psikologis bullying pada remaja. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 31–34. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.694>
- Rose, C. D. et al. (2014). Self-compassion and risk behavior among people living with HIV/AIDS. *Research in Nursing and Health*, 37(2), 98–106. <https://doi.org/10.1002/nur.21587>
- Salmiyati, Sulistyaningsih, W., & Ervika, E. (2020). Kecemasan anak korban bullying : Efektifitas terapi menulis ekspresif menurunkan kecemasan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(1), 49–56. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1307>
- Salmon, S., Turner, S., Taillieu, T., Fortier, J., & Affi, T. O. (2018). Bullying victimization experiences among middle and high school adolescents: Traditional bullying, discriminatory harassment, and cybervictimization. *Journal of Adolescence*, 63(1), 29–40. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.12.005>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. New York : McGraw-Hill.
- Sari, N. P., & Rahmasari, D. (2020). Self-compassion caregiver pecandu napza di BNN Provinsi Jawa Timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 132–148. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/36084/32155>
- Sentse, M., Prinzie, P., & Salmivalli, C. (2017). Testing the direction of longitudinal paths between victimization, peer rejection, and different types of internalizing problems in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(5), 1013–1023. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0216-y>
- Sitasari, N. W. (2017). Persepsi tentang perilaku bullying ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 15(2), 40–44. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v15i2.19>
- Wolke, D., Copeland, W. E., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Impact of bullying in childhood on adult health, wealth, crime, and social outcomes. *Psychological Science*, 24(10), 1958–1970. <https://doi.org/10.1177/0956797613481608>
- Yin, R. K. (2002). *Case study research: Design and methods* (2rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Zhang, H., Chi, P., Long, H., & Ren, X. (2019). Bullying victimization and depression among left-behind children in rural China: Roles of self-compassion and hope. *Child Abuse and Neglect*, 96(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104072>