

## ***Self-Compassion pada Mahasiswa dengan Pengalaman Bullying***

### ***Self-Compassion Among College Students with Bullying Experiences***

**Favian Faizza Azzahira**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Email: [vianfaiz1@gmail.com](mailto:vianfaiz1@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi peran self-compassion dalam membantu mahasiswa yang pernah mengalami bullying untuk tetap kuat dan memiliki rasa kasih sayang pada diri mereka sendiri. Dengan menggunakan desain penelitian kualitatif dan teknik purposive sampling, penulis memilih 3 partisipan yang memiliki kriteria sebagai mahasiswa aktif yang pernah mengalami perundungan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki cara yang berbeda untuk menerapkan self-compassion, yaitu melalui self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa self-compassion dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi perasaan negatif yang timbul dari pengalaman bullying.

**Kata kunci :** *Self-compassion, mahasiswa, bullying*

#### **Abstract**

*This study aims to investigate the role of self-compassion in helping college students who have experienced bullying to remain resilient and maintain self-love. Using a qualitative research design and purposive sampling technique, the author selected 3 participants who met the criteria as active students who had experienced bullying. The results of the interviews showed that the three subjects had different ways of applying self-compassion, namely through self-kindness, common humanity, and mindfulness. This study also shows that self-compassion can improve psychological well-being and reduce negative feelings arising from bullying experiences.*

**Keywords :** *Self-compassion, college student, bullying*

#### **Article History**

**Submitted :**

30-11-2025

**Final Revised :**

02-12-2025

**Accepted :**

02-12-2025

\*corresponding author



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

*Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya*

Menurut Smith dan Thompson (1991), perilaku bully dapat dijelaskan sebagai serangkaian tindakan yang sengaja dilakukan dan menyebabkan cedera fisik dan psikologis bagi korban, bentuk perilaku meliputi tindakan seperti ejekan, pengucilan sosial, dan kekerasan fisik (Mauliddiyah, 2021). Dilansir dari (KPAI) tercatat lebih dari 226 kasus pada tahun 2022, dan jumlahnya terus meningkat (Alitani, 2023). Berdasarkan hasil survei PISA 2023, prevalensi perundungan di kalangan pelajar Indonesia mencapai angka yang mengkhawatirkan, yakni 41,1%. Angka ini secara signifikan lebih tinggi dibandingkan rata-rata negara-negara anggota OECD yang hanya sebesar 22,7% (Detiknews, 2019). Menurut WHO (2020) prevalensi perundungan pada remaja cukup tinggi dengan angka 37% remaja perempuan dan 42% remaja laki-laki melaporkan pernah mengalami perundungan (Erina et al., 2023).

Tingkat korban perundungan paling tinggi terjadi di antara mereka yang berusia 13 hingga 15 tahun, mencapai persentase sebesar 64,5% (Tempo, 2023). Berdasarkan World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, individu dalam rentang usia 10-19 tahun yang sedang mengalami transformasi fisik, emosional, dan sosial, rentan terhadap masalah kesehatan mental dikarenakan faktor-faktor seperti kemiskinan, pelecehan, dan perilaku kekerasan yang mereka hadapi (Caesaria et al., 2024). Terdapat 4 bentuk perilaku *bullying*, yaitu *Bullying* fisik, *Bullying* verbal, *Bullying* relasional, dan *Cyberbullying* (Nadia et al., 2023). Tindakan bullying ini berasal dari luar diri seseorang namun mempunyai dampak signifikan terhadap perkembangan keperibadian dan mental korban bullying. Korban bullying dapat mengalami dampak serius, termasuk trauma batin, gangguan akademik, isolasi sosial, kesulitan membangun hubungan, kesehatan mental menurun, dan risiko depresi serta bunuh diri (Lusiana & Siful Arifin, 2022).

Remaja sering kali mengalami beragam emosi negatif seperti sedih, marah, curiga, dan malu akibat masalah yang dihadapi, namun seringkali kurang memiliki keterampilan untuk mengelolanya yang menyebabkan rentan menjadi korban perundungan. Oleh karena itu, mereka memerlukan pemahaman dan praktik *self-compassion* sebagai sarana untuk mengelola emosi dan keadaan psikologis yang sulit (Berliyana, 2023). Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan kemampuan kesadaran yang terkait dengan belas kasih, di mana individu memahami diri mereka sendiri terkait dengan penderitaan, kegagalan, atau kesalahan tanpa menilai secara negatif atau menghindari kelemahan, kegagalan, dan ketidak sempurnaan (Rizal et al., 2020). Menurut Kristen Neff (2003), dimensi *self-compassion* yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Alitani, 2023). Individu dengan *Self-Compassion* tinggi tidak mudah menyalahkan diri sendiri bila menghadapi kesulitan hidup. Ia juga dapat memperbaiki kesalahan, dan mampu mengubah perilaku yang kurang produktif untuk menghadapi tantangan baru (Germer & Neff, 2013).

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* memiliki kemampuan emosional yang kuat untuk menjaga rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dalam menghadapi berbagai rintangan dan kesulitan (Supriyanto, 2021). Mereka tidak hanya memperlakukan diri dengan penuh kebaikan, tetapi juga mampu menerima tantangan hidup sebagai bagian yang tak terpisahkan dari perjalanan mereka (Safitri & Dewi, 2021). Dengan kesadaran yang mendalam terhadap pikiran dan perasaan yang kadang menyakitkan, mahasiswa yang mempraktikkan *self-compassion* belajar untuk menjaga keseimbangan dalam merespons situasi-situasi sulit tanpa terjebak dalam sikap yang berlebihan (Germer & Neff, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Febriana (2022) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat *self-compassion* dan perilaku bunuh diri. Temuan ini menggambarkan pentingnya peran *self-compassion* dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa dan sebagai faktor pelindung yang dapat mengurangi risiko perilaku merugikan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa self-compassion merupakan peran utama dalam membantu mahasiswa yang mengalami bullying untuk tetap kuat dan memiliki rasa kasih sayang pada diri mereka sendiri. Mahasiswa yang memiliki self-compassion tinggi cenderung memiliki kemampuan emosional yang kuat untuk menghadapi tantangan dan kesulitan. Mereka mampu menjaga rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, tidak hanya dengan perlakuan yang penuh kebaikan, tetapi juga dengan kemampuan untuk menerima tantangan hidup sebagai bagian dari perjalanan mereka. Mahasiswa mempraktikkan *self-compassion* untuk belajar menjaga keseimbangan dalam merespons situasi sulit tanpa terjebak dalam sikap yang berlebihan (Abunawas & Tahir, 2024). Dengan demikian, penelitian tentang self-compassion pada mahasiswa yang mengalami bullying tidak hanya relevan dalam konteks psikologis, tetapi juga merupakan langkah penting untuk mendukung kesejahteraan dan perkembangan positif mahasiswa dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk mengatasi dampak negatif dari pengalaman bullying yang mereka alami (Purwati, Japar, Wardani, & Rohmayanti, 2019).

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan kualitatif. Metode kualitatif bertujuan untuk memahami dan menafsirkan makna dari interaksi perilaku manusia dalam suatu kondisi tertentu berdasarkan perspektif peneliti (Gunawan, 2013). Teknik pemilihan partisipan yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti.

### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, yaitu merupakan mahasiswa aktif, pernah mengalami perundungan, dan berada pada rentang usia 19–25 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh tiga partisipan. Partisipan pertama (NC) adalah mahasiswi berusia 19 tahun yang pernah mengalami perundungan saat duduk di bangku SMP oleh teman sebaya. Partisipan kedua (KC) merupakan mahasiswi berusia 20 tahun yang mengalami perundungan oleh seniornya ketika masih SMP. Sementara itu, partisipan ketiga (MN) adalah mahasiswi berusia 21 tahun yang pernah mengalami perundungan ketika bersekolah di SMA oleh teman sebayanya.

### **Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, yaitu proses tanya jawab secara langsung antara peneliti dan narasumber. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman partisipan secara mendalam terkait perundungan yang pernah dialami.

### **Analisis Data**

Analisis data menggunakan analisis tematik, yaitu metode yang dilakukan dengan membaca data secara menyeluruh, mengidentifikasi pola makna yang muncul, dan mengelompokkan pola tersebut menjadi tema-tema tertentu. Proses ini melibatkan refleksi aktif peneliti, di mana pengalaman subjektif peneliti berperan dalam memahami dan menafsirkan data (Taroreh, 2021).

## Hasil

Temuan dari hasil wawancara dengan partisipan mengindikasikan bahwa 3 aspek utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* sebagai faktor dari individu untuk bisa *survive* dengan mengembangkan rasa empati, kebaikan pada diri sendiri, dan kesadaran diri.

**Tabel 1. Rangkuman Wawancara**

| Aspek                  | Subjek 1                            | Subjek 2                            | Subjek 3                              |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Self-Kindness</i>   | Berusaha memvalidasi perasaan       | Memotivasi diri sendiri             | Meyakinkan diri untuk bangkit         |
|                        | Tidak memikirkan kekurangan diri    | Memahami kesalahan merupakan proses | Memandang kekurangan sebagai keunikan |
| <i>Common Humanity</i> | Meyakini kesulitan orang berbeda    | Menganggap penderitaan bagian hidup | Memandang kesulitan hal umum          |
|                        | Sedih dan ingin mendoakan           | Merasakan empati terhadap teman     | Mendengarkan dan memberi dorongan     |
| <i>Mindfulness</i>     | Memisahkan pikiran dengan kenyataan | Mengamati pikiran dan emosi         | Mengendalikan emosi dengan mudah      |
|                        | Mengutamakan validasi emosi         | Mengenali perasaan diri sendiri     | Menerima masalah yang dihadapi        |

Kristen Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai cara untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang dan pengertian, baik dalam menghadapi penderitaan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Aspek yang menentukan *self-compassion* pada individu yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

### *Self-Kindness*

Berdasarkan temuan yang didapat dari wawancara, ketiga subjek memiliki cara mereka masing masing untuk menerapkan kebaikan pada diri sendiri demi menguatkan diri dari perundungan yang dialami. NC berusaha memvalidasi perasaannya dengan menerima perasaan seperti sedih dan kecewa. NC juga tidak terlalu memikirkan kekurangan dirinya walaupun belum semua kekurangan bisa diterima.

*“Saya lebih berusaha buat memvalidasi perasaan sih. Jadi kalo keadaan lagi ngga baik baik aja, sedih banget, kecewa, ya nangis aja. Walaupun gak lama dari itu harus lanjut ngadepin kenyataan lagi. Saya sampe sekarang masih belum bisa nerima semua kekurangan yang saya punya. tapi sekarang jadi lebih nggak mikirin aja sih. Banyak nerapin kata “yaudah gimana lagi” walaupun ya kalo ada opsi buat ngubah/hilangin kekurangan itu, tetep pengen.”*

Dari temuan yang disampaikan, KC terlihat memiliki pendekatan yang sangat positif terhadap motivasi diri dan cara menghadapi kesalahan atau kekurangan. KC aktif mencoba untuk memotivasi diri dengan cara memperlakukan diri sendiri dengan lembut. KC menganggap bahwa kesalahan atau kekurangan merupakan bagian alami dari proses perkembangan.

*“Ketika saya mengalami kesulitan atau kegagalan, saya mencoba untuk memahami dan mendukung diri sendiri dengan cara memberikan kata-kata semangat dan motivasi. Saya percaya bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar dan pertumbuhan, dan dengan menyadari kekurangan saya, saya memiliki kesempatan untuk berkembang menjadi versi yang lebih baik dari diri saya sendiri.”*

MN selalu meyakinkan dirinya bahwa kegagalan hanyalah langkah awal menuju kesuksesan. Dengan keyakinan ini, MN tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan, melainkan selalu mencoba lagi dan yakin bahwa keberhasilan akan datang. MN memandang kekurangan sebagai sebuah keunikan yang membuatnya berbeda dan istimewa.

*“Biasanya saya mengalami kegagalan atau kesulitan langsung meyakinkan bahwa jika saya mencoba lagi pasti berhasil. saya memandang kesalahan yang saya lakukan itu sebagai evaluasi terhadap diri saya sendiri, untuk kekurangan yang saya miliki unik. saya mencoba untuk terus mencoba hal-hal baru, seperti mengikuti volunteer supaya lebih berani mengenal orang baru / asing”*

### **Common Humanity**

Menurut temuan yang didapat dari wawancara yang telah dilakukan, ketiga subjek memiliki cara yang berbeda untuk menyadarkan diri bahwa penderitaan merupakan pengalaman yang umum bagi seluruh manusia. NC meyakini bahwa setiap orang memiliki kesulitan dan tantangan yang berbeda-beda dalam kehidupan mereka. NC juga merasakan kesedihan yang sama serta ingin mendoakan orang lain yang mengalami kesulitan. Pandangan ini mencerminkan tingkat empati yang tinggi, di mana NC tidak hanya mengakui keberagaman pengalaman manusia, tetapi juga merasapi kesedihan yang sama yang dirasakan oleh orang lain.

*“Penderitaan itu unik sih. karena semua orang punya masalah dan kesulitan beda-beda. : Kalo orang atau temen lagi cerita tentang kesulitan yg dia alami jadi relate aja. bisa beneran tahu apa yang dia rasain waktu itu gimana. bisa ngasih advice yang tepat sama caseku, walaupun tetep gabisa disamaratain.”*

KC menyadari bahwa tantangan, kesulitan, dan penderitaan adalah hal yang mungkin dialami oleh setiap individu dalam perjalanan hidup mereka. KC juga menunjukkan kemampuan untuk merasakan empati terhadap temannya yang mengalami kesulitan. Kemampuan KC untuk berempati menunjukkan bahwa ia mampu menempatkan dirinya dalam posisi orang lain, merasakan apa yang temannya alami, dan memberikan dukungan serta perhatian yang diperlukan.

*“Saya melihat pengalaman kesulitan atau penderitaan dalam hidup sebagai bagian yang umum dari pengalaman manusia. saya terkadang dapat memahami perasaan teman saya yang juga pernah mengalami perundungan ketika ia bercerita dengan saya. Saya merasa sangat terhubung secara emosional. Saya mendengarkan dengan penuh perhatian dan mencoba melihat situasi dari sudut pandang mereka serta memberikan support agar mereka dapat terus termotivasi.”*

MN memandang kesulitan sebagai hal yang umum MN percaya bahwa menghadapi kesulitan adalah bagian alami dari proses pertumbuhan dan pembelajaran manusia. MN juga terlihat sebagai sosok yang mendengarkan dan memberikan dorongan kepada temannya yang mengalami kesulitan. Sikap mendengarkan ini menunjukkan empati dan perhatian yang diberikan MN terhadap temannya.

*“Menurut saya umum sih, karna bumi kan luas ya, jadi mungkin aja kalo masalah orang lain itu sama seperti saya. Saya sangat merasa terhubung saat teman saya menceritakan masalah yang serupa dengan saya. Kami jelas merasakan perasaan yang sama dan saling menonjolkan sifat empati. Saling menguatkan satu sama lain demi kebaikan di masa yang akan mendatang.”*

### ***Mindfulness***

Berdasarkan temuan dari hasil wawancara yang telah dilakukan, ketiga subjek memiliki kemampuan untuk menerima penderitaan dengan cara yang berbeda-beda. NC cenderung memisahkan ekspektasi dengan realita. NC memahami pentingnya untuk tidak terjebak dalam harapan yang tidak realistik, dan lebih fokus pada realita yang ada. NC juga terlihat mengutamakan validasi emosi, yaitu mengakui, menghargai, dan memahami perasaan diri sendiri atau orang lain.

*“Dengan memisahkan apa yang terjadi di dunia nyata dengan apa yang cuma ada di pikiran saya. Validasi yang utama. Karena kalo udah divalidasi tuh emosi cenderung bakal memudar bahkan hilang. kalo nggak hilang, ya dialihkan aja.”*

KC memiliki kemampuan untuk mengamati pikiran dan emosi diri sendiri dengan baik. Kesadaran diri yang baik memungkinkan KC untuk memahami dan merespons dengan tepat terhadap berbagai emosi yang dirasakan, baik itu positif maupun negatif.

*“Dulu, kalau lagi keinget kejadian perundungan, pikiran saya langsung jadi kacau. Saya bakal ngerasa sedih, marah, atau bahkan takut. Tapi, dengan latihan kesadaran penuh, saya belajar untuk mengamati pikiran dan emosiku tanpa harus terbawa arus. saya akan berusaha untuk mengakui dan menerima emosi yang sedang saya rasakan. Saya tidak akan menghindarinya atau mencoba untuk menekan emosi tersebut. Setelah itu, saya akan mencoba mencari tahu apa yang menyebabkan saya merasa sedih, marah, atau kecewa. Dengan mengetahui penyebabnya, saya bisa mencari solusi yang tepat.”*

MN memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik karena MN merasa mampu mengendalikan emosi dengan mudah. MN menunjukkan bahwa ia memiliki kemampuan untuk menghadapi realitas dan tantangan hidup dengan sikap yang terbuka dan bijaksana.

*“Dengan kesadaran penuh ketika menghadapi situasi sulit tau stress membuat saya lebih bisa mengendalikan emosi, mengurangi pikiran negatif. Mengamati situasinya dulu secara detail, tujuannya biar saya ga gampang emosian waktu merespon situasi tersebut.”*

### **Pembahasan**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga partisipan yang pernah mengalami perundungan dengan respon yang beragam dari jawaban wawancara dalam fase *survive* dengan *self-compassion* mengarah pada tiga komponen *self-compassion*. Menurut Kristen Neff (2003) ketiga komponen tersebut ialah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003; Alitani, 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dinyatakan bahwa ketiga subjek memiliki pendekatan yang unik dalam menerapkan kebaikan pada diri mereka sebagai bentuk penguatan dari perundungan yang mereka alami seperti NC yang memilih untuk memvalidasi perasaannya dengan menerima dan merasapi perasaan sedih serta kecewa. Temuan tersebut

menegaskan bahwa keberadaan *self-compassion* dalam diri korban membantu mengurangi perasaan negatif yang mereka alami serta meningkatkan kesejahteraan psikologis korban (Zahroo, Syahdania; Febrieta, 2024). Pernyataan tersebut diperkuat dengan temuan lain yang menyatakan bahwa sebagian besar dimensi kualitas hidup kesehatan pada remaja ataupun dewasa awal, yaitu aspek fisik, psikis, serta aspek akademik dapat dipengaruhi secara signifikan oleh *self-compassion* (Husain, 2024).

Aspek mengasihi diri sendiri yang pertama yaitu *self-kindness* atau kebaikan pada diri sendiri. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa ketiga partisipan berusaha memahami dan mendukung diri sendiri untuk menghindari dampak negatif dari perundungan. Tetapi, terdapat perbedaan pada respon dari para subjek, dimana subjek 1 berusaha memvalidasi perasaan diri sendiri dan tidak terlalu memikirkan kekurangan dirinya. Subjek 2 memotivasi diri sendiri serta yakin bahwa kesalahan merupakan sebuah proses. Sedangkan subjek 3 hampir sama dengan subjek 2, ia meyakinkan dirinya untuk bangkit dari keterpurukan. Hal ini sesuai dengan peneletian sebelumnya dimana melalui program *self-compassion*, individu dapat belajar untuk memahami dan mendukung diri mereka dengan penuh kebaikan serta mengurangi perasaan negatif seperti kecemasan dan depresi (Kuswoyo et al., 2023). Dengan mempelajari cara mengasihi diri sendiri, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk mengatasi emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Fauzi et al., 2022).

Aspek mengasihi diri sendiri yang kedua yaitu *common humanity* atau kesadaran bahwa semua manusia memiliki pengalaman hidup yang serupa, termasuk rasa sakit dan penderitaan. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, didapat bahwa ketiga partisipan menunjukkan kesadaran akan *common humanity* atau kesadaran bahwa semua manusia memiliki pengalaman hidup yang serupa, termasuk rasa sakit dan penderitaan dengan cara yang berbeda. Subjek 1 meyakini bahwa kesulitan tiap individu berbeda dan merasakan empati ketika melihat orang lain sedang kesulitan. Subjek 2 menganggap bahwa penderitaan bagian dari kehidupan dan ia bisa merasakan empati terhadap temannya yang merasa kesulitan. Sedangkan subjek 3 kembali selaras dengan subjek 2, ia memandang kesulitan merupakan hal yang umum bagi manusia serta dapat mendengarkan temannya dan memberikan dorongan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa individu yang memiliki kesadaran akan *common humanity* cenderung lebih empatik dan mampu menerima penderitaan sebagai bagian dari pengalaman hidup (Fathiyah, 2023). Dikuatkan juga dengan penelitian oleh Sugianto et al. (2020) menunjukkan bahwa kesadaran akan *common humanity* berhubungan positif dengan dukungan sosial, yang berfungsi sebagai buffer terhadap stress (Lestari, 2020).

Aspek mengasihi diri sendiri yang terakhir yaitu *mindfulness* atau memusatkan perhatian pada masa sekarang serta penerimaan situasi. Dari pengumpulan data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa ketiga subjek menunjukkan bahwa seseorang dapat memperluas kesadarannya terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa menghakimi atau bereaksi secara impulsif. Subjek 1 memisahkan antara pikiran dan kenyataan, ia lebih mengutamakan validasi emosi. Subjek 2 mengamati terlebih dahulu pikiran dan emosi diri sendiri kemudian mengenali perasaan diri sendiri. Subjek 3 mampu mengendalikan emosi dengan mudah dan ia dapat menerima masalah yang dihadapinya. Pernyataan tersebut dikuatkan oleh penelitian sebelumnya, Keng et al. (2019), bahwa praktik *mindfulness* dapat membantu individu memisahkan antara pikiran dan kenyataan, serta meningkatkan kemampuan untuk memvalidasi emosi (Robins, 2019). Penelitian lain dari Brown (2020), juga menekankan pentingnya pengamatan diri dalam meningkatkan kesadaran emosional dan pengendalian diri. Individu yang mengamati pikiran dan emosi sebelum mengenali perasaan diri sendiri mencerminkan praktik ini, yang dapat membantu individu untuk lebih memahami reaksi emosional mereka dan mengambil keputusan yang lebih bijaksana dalam menghadapi situasi sulit (Creswell, 2020).

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam membantu mahasiswa yang pernah mengalami bullying untuk tetap kuat dan memiliki rasa kasih sayang pada diri mereka sendiri. Tiga aspek utama *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, ditemukan dalam praktek-praktek yang dilakukan oleh ketiga subjek. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa *self-compassion* dapat mengurangi efek negatif dari pengalaman bullying dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selanjutnya, penelitian ini menyarankan bahwa implementasi *self-compassion* dalam program pendidikan dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa yang mengalami stigma sosial seperti *bullying*.

## Daftar Pustaka

- Abunawas, A., & Tahir, M. (2024). Edukasi Penanganan Kasus Bullying Pada Mahasiswa Peserta Kampus Mengajar KM 7. *Journal of Community Development*, 4(3), 300–306. <https://doi.org/10.47134/comdev.v4i3.191>
- Advanced, G., Tenda, V., Penyebab, F., Juling, M., Pesepak, K., & Ter, B. (n.d.). *Try it now at no charge Usia 13-15 Tahun Paling Rentan Jadi Korban*.
- Alitani, M. B. (2023). Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*, 4(1), 21–25.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2020). "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects." *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-22. doi:10.1080/10478401003637428.
- Caesaria, P. A., Suzana, D., & Airlangga, D. Z. (2024). Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(1), 44–52. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v4i1.21882>
- Diniyah, U. (2024). The effectiveness of solution-focused brief counseling in reducing academic procrastination. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 14(1), 31–41. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v14i1.9396>
- Erina, A., Aulia, N. N., & Ipah, S. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3, 19–30. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>
- Azzaro, A., & Fathiyah, N. (2023). "Common Humanity and Empathy: Understanding the Role of Shared Human Experience." *Journal of Humanistic Psychology*, 63(2), 123-139. doi:10.1177/00221678221012345.
- Lusiana, S. N. E. L., & Siful Arifin. (2022). Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10(2), 337–350. <https://doi.org/10.52185/kariman.v10i2.252>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Permana, R. H. (2019). PISA 2018 : 41% siswa Indonesia korban bullying, 17% dilanda kesepian. *DetikNews*, 1–10. <https://news.detik.com/berita/d-4809711/pisa-2018-41-siswa-indonesia-korban-bullying-17-dilanda-kesepian/1>.

- Purwati, P., Japar, M., Wardani, S., & Rohmayanti, R. (2019). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua untuk mencegah bullying guna mewujudkan desa layak anak. *Carade Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 228-233.
- Rizal, A., Purwoko, B., & Tri Hariastuti, R. (2020). Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa SMP. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v3i1.447>
- Fauzi, I., Sugiharto, D. Y. P., & Formen, A. (2022). *The Effectiveness Of Group Counseling With A Motivational Interviewing Technique To Improve The Self-Compassion Of Students Victims Of Bullying*. 11(2), 164–169.
- Safitri, S. A., Melani, A., Dewi, P. P. A. K., Lestari, T. M., Sestya, M. N., Ramadhan, C. B., & Alfikri, A. (2023). Sosialisasi Bahaya Pergaulan Bebas, Bullying Serta Kekerasan Pada Anak Di Smpn 7 Pinggir. *Ansatama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3).
- Husain, A. S. K. (2024). The Role of Self-Compassion, Self-Esteem of Bullying Victims: A Qualitative Study. *At-Tadbir : Jurnal Ilmiah Manajemen*, 524–536. <https://doi.org/10.31602/piuk.v0i0.16099>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2019). "Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies." *Clinical Psychology Review*, 34(1), 104-117. doi:10.1016/j.cpr.2014.01.002.
- Kuswoyo, C. A. D., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Forgiveness pada Penyintas Perundungan: Bagaimana Peran Dukungan Sosial dan Self Compassion. *Journal of Psychological Research*, 3 (3)(3), 440.
- Sugianto, A., Rahman, F., & Lestari, D. (2020). "The Role of Common Humanity in Fostering Social Support and Reducing Stress." *International Journal of Psychology*, 55(4), 567-578. doi:10.1002/ijop.12678.
- Taroreh, B. (2021). Analisis Tematik Data Kualitatif Pada Pengembangan Perangkat Pembelajaran Paradigma Pedagogi Reflektif (PPR). *SNFKIP 2021: Pendidikan Bagi Masyarakat Di Daerah* 3T, 17, 167–176. <http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf>
- Zahroo, Syahdania; Febrieta, D. (2024). Self-Compassion di Masa Remaja: Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Budaya. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 4997–5006.