



Open Access Journals

Contents lists available at <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id>
Quanta Journal (Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan)

Online ISSN 2614-2198 | Print ISSN 2614-6223

Journal homepage: <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta>

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Korban *Bullying* pada Siswa SMA Negeri 14 Semarang

Nurshafilla Rizka Saputri^{1*}, Dini Rakhmawati², Mustianah³^{1,2} Universitas PGRI Semarang, Indonesia³ SMA Negeri 14 Semarang, Indonesia

ARTICLE INFO

Received: October 21, 2023; **Revised:** November 23, 2023; **Accepted:** December 22, 2023

KEYWORDS

Self-compassion;
Korban *bullying*;
Students

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the effect of *self-compassion* on bullying victims among students at SMA Negeri 14 Semarang. This research uses a quantitative *ex post facto* design approach. The population in this study was 287 students. The research sample consisted of 287 class X students taken using probability sampling techniques. The data collection tools used were the *self-compassion* scale and the bullying victim scale. The validity test results of the *self-compassion* scale are in the range 0.176 – 0.776 and the bullying victim scale is in the range 0.170 – 0.760. The reliability test results of the *self-compassion* scale had a Cronbach's alpha value of 0.944 and the bullying victim scale had a Cronbach's alpha value of 0.909, both of which were included in the strong category. Based on these results, both scales can be said to be valid and reliable. This research uses multiple regression testing techniques as a data analysis technique. The *self-compassion* variable is in the medium category ($M = 81,25$; $SD = 9,10$) and the bullying victim variable is in the medium category ($M = 100,33$; $SD = 9,51$). The results of this study show that *self-compassion* has an effect on victims of bullying among students at SMA Negeri 14 Semarang. *Self-compassion* explains that it has an influence of 33,6% ($R^2 = 0,336$). The results of this research have implications for guidance and counseling in carrying out prevention and alleviation functions for students who are victims of bullying and have traumatic impacts from acts of bullying behavior at school.

KATA KUNCI

Self-compassion;
Korban *bullying*;
Siswa

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap korban *bullying* pada siswa SMA Negeri 14 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain *ex post facto*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 287 siswa. Sampel penelitian berjumlah 287 siswa kelas X yang diambil menggunakan teknik *probability sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *self-compassion* dan skala korban *bullying*. Hasil uji validitas skala *self-compassion* ada pada rentang 0,176 – 0,776 dan skala korban *bullying* ada pada rentang 0,170 – 0,760. Hasil uji reliabilitas skala *self-compassion* memiliki nilai lapha Cronbach 0,944 dan skala korban *bullying* memiliki nilai alpha cronbach 0,909 keduanya termasuk dalam kategori kuat. Berdasarkan hasil tersebut kedua skala dapat dikatakan valid dan reliabel. Penelitian ini menggunakan teknik uji regresi berganda sebagai teknik analisis data. Variabel *self-compassion* berada pada ketegori sedang ($M = 81,25$; $SD = 9,10$) dan variabel korban bullying berada pada kategori sedang ($M = 100,33$; $SD = 9,51$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap korban *bullying* pada siswa SMA Negeri 14 Semarang. *Self-compassion* menjelaskan bahwa memberikan pengaruh sebesar 33,6% ($R^2 = 0,336$). Hasil penelitian ini berimplikasi bagi bimbingan dan konseling dalam menjalankan fungsi pencegahan dan pengentasan bagi siswa yang menjadi korban bullying serta memiliki dampak traumatis dari tindak perilaku bullying di Sekolah.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja sebagaimana yang kemukakan oleh Sihotang & Yusuf, (2013) diharapkan mampu menjalin hubungan dengan teman sebaya secara lebih matang, belajar menerima diri, bertanggung jawab, mandiri secara emosi, menerapkan nilai sistem etika bertingkah laku, dan mempersiapkan diri untuk berkarir. Tercapainya tugas

* Korespondensi Penulis: Nurshafilla Rizka Saputri; ✉ nurshafillarizkasaputri@students.unnes.ac.id
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.22460/quanta.v8i1.4362>



perkembangan tersebut akan mendukung remaja untuk lebih mampu menggapai kebahagiaan penerimaan lingkungan, serta mampu mencapai keberhasilan dalam tugas perkembangan pada masa selanjutnya (Kawitri et al., 2020). Akan tetapi masa remaja identik dengan masa peralihan yang dapat sering menimbulkan gejala (Efiyanti & Wahyuni, 2019). Remaja cenderung sulit untuk mengontrol perilakunya, yang tanpa disadari dapat dengan mudah melakukan tindak kekerasan yang dapat mengakibatkan kerusakan fisik maupun mental seseorang (Mutiana & Supradewi, 2023). Perilaku kekerasan tersebut salah satunya dapat berupa bullying.

Fenomena *bullying* telah dikenal sebagai masalah sosial yang maraknya terjadi di kalangan pelajar. Perilaku bullying di sekolah telah menjadi perhatian khusus para praktisi pendidikan, orang tua, media dan para peneliti yang peduli terhadap keamanan siswa di sekolah (Darmawan, 2017). Menurut Olweus (dalam Sestiani & Muhi, 2022) *bullying* merupakan salah satu dari bentuk agresi, dengan ciri menyalahgunakan kekuasaan secara berulan dan sistematis. *Bullying* melibatkan tiga unsur, yaitu ketidakseimbangan kekuatan, berniat untuk mencederai, dan anacam agresi yang dilakukan berulang kali dalam jangka yang panjang (Pepadu et al., 2019).

Hasil survey yang telah dilakukan oleh Triana (2021) Indonesia merupakan salah satu negara yang rentan terhadap *bullying*, 40% remaja mengalami intimidasi di sekolah dan 32% menjadi korban kekerasan fisik. Hal ini dibuktikan dengan data yang dikemukakan oleh Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat sebanyak 2.355 pelanggaran terhadap perlindungan anak hingga agustus 2023. Rinciannya yaitu anak sebagai korban bullying/perundungan 87 kasus, anak korban pemenuhan fasilitas pendidikan 27 kasus, anak korban kebijakan pendidikan 24 kasus, anak korban kekerasan fisik/atau psikis 236 kasus, anak korban kekerasan seksual 487 kasus, serta masih banyak kasus lainnya yang tidak teradukan KPAI. Tindak kekerasan yang dilakukan oleh pelaku *bullying* secara tidak langsung dapat membuat korban *bullying* mendapatkan efek atau dampak yang buruk untuk kehidupannya.

Hasil penelitian tersebut relevan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 14 Semarang bulan September 2023. Studi pendahuluan dilakukan melalui observasi, dan wawancara tidak terstruktur dengan menyebarkan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD). Hasil tersebut mengemukakan bahwa beberapa siswa dikelas merasa seringkali dikucilkan dan dibicarakan masalah fisiknya, pekerjaan orangtua, bahkan ekonomi keluarga. Kemudian beberapa siswa seringkali merasa diejek sesama temannya di kelas, ejakan berupa menyebut nama panggilan dengan nama orangtua, mengganti nama panggilan dengan nama binatang. Siswa yang menjadi korban bullying cenderung selalu menyalahkan dirinya sendiri, belum dapat menerima kelemahan dan kekurangan diri (*self kindness*), selanjutnya korban bullying ketika bersedih cenderung merasa orang lain lebih Bahagia dibandingkan dirinya. Hal tersebut memunculkan perasaan membanding-bandingkan dengan keadaan orang lain (*commo humanity*), serta ketika cenderung mengingat hal hal yang menyakitkan terjadi cenderung membesar-besarkan hal tersebut (*mindfulness*). Kemudian korban bullying mudah merasa dirinya tidak berharga, merasa tidak percaya diri, seringkali menyendiri dikelas, bahkan menjadi pribadi yang tertutup individu merasa takut untuk menyampaikan ke orang lain.

Menurut Kardiana & Westa, (2015) karakteristik individu yang menjadi korban bullying ialah tidak ada semangat dalam kegiatan sekolah, nilai akademik yang menurun, konsentrasi belajar terganggu dan kehilangan motivasi untuk hidup. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sestiani & Muhi, (2022) korban *bully* seringkali menyembunyikan masalah yang dihadapinya atau tidak melaporkan ancamannya. Individu yang menjadi korban bullying akan merasa terganggu secara psikologis, seperti mengalami trauma terhadap pelaku, gugup, cemas, kurang tidur, ketakutan yang berlebihan, tidak mau melakukan apapun, penurunan rasa tidak percaya diri, menarik diri dari lingkungannya, membenci sekolah dan merasa stres setiap pagi ketika harus ke sekolah, serta korban bullying tumbuh keinginan membully sebagai bentuk balas dendam (Harahap & Ika Saputri, 2019; Rahmadita et al., 2022; Tobing & Lestari, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Nauli et al, (2017) menghasilkan bahwa tingkat korban *bullying* pada kategori yang ringan, dikarenakan lingkungan sekolah tersebut merupakan lingkungan yang memiliki empati dan rasa kepedulian yang tinggi antar sesama siswa yang lainnya. Lebih lanjut pada penelitian yang dilakukan Gresia et al, (2014) oleh terdapat 31% siswa korban *bullying* di SMP Negeri 270 Jakarta Utara dalam kategori rendah. Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa selalu menunjukkan rasa solid dengan antar teman yang lainnya di sekolah, dan menunjukkan rasa kepedulian dengan sesama temannya di lingkungan sekolah. Berbanding terbalik dengan hasil penelitian tersebut berbeda dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa gambaran dari perilaku korban *bullying* yang terjadi pada siswa SMA Negeri 14 Semarang mengindikasikan bahwa termasuk dalam kategori tinggi.

Tindakan *bullying* yang dialami oleh seorang individu dapat mendorong munculnya evaluasi negatif mengenai penampilan, Tindakan, maupun perasaan mereka (Lahtinen et al., 2020). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prommier (2020) individu cenderung lebih baik dalam memberikan kasih sayang pada orang

lain daripada diri sendiri, sependapat dengan yang mana hal tersebut mengakibatkan lemahnya *self-compassion*. Neff (2011) mengemukakan bahwa *self-compassion* 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. *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 (Ayatillah & Savira, 2021). 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-judgment* (Hanastashya Rahmah Naichiendami & Dewi Sartika, 2022).

Seringkali individu mempresepsikan negatif mengenai dirinya sendiri, seperti merasa tidak aman dan terpinggirkan. Apabila tidak teratasi dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka. Sebaliknya remaja akan lebih mampu mengelola emosi negatif apabila memiliki penerimaan diri apa adanya (Alitani, 2023). Terlebih hal ini mengakibatkan remaja mengalami kecemasan, ketakutan, stres, hingga depresi. Salah satu perkembangan psikis yang terjadi pada remaja adalah perkembangan emosi. Remaja dapat merasa sedih, marah, curiga dan malu karena permasalahan yang dihadapinya. Dan remaja nampak belum memiliki pengalaman untuk mengelola emosi negatifnya tersebut. Sehingga remaja yang mengalami perundungan dapat terjebak dalam emosi negatifnya tersebut. Oleh karena itu remaja perlu memiliki *self-compassion*. Hal ini nampak sesuai dengan penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi pada remaja dengan sumbangan efektif sebesar 24,4% . Beberapa penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan *self-compassion* dapat bertindak sebagai perlindungan bagi siswa korban *bullying*, karena *self-compassion* memiliki aspek-aspek yang sangat berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikologis para korban *bullying*

Hasil dari beberapa penelitian sebelumnya memaparkan bahwa terdapat hubungan yang baik apabila individu mampu meningkatkan *self-compassion* pada dirinya. Hal ini dapat berpengaruh dengan bagaimana individu tersebut menjalani kehidupannya secara positif yang berujung pada sejahteranya kehidupan psikologis individu di masa mendatang (Slee & Skrzypiec, 2016). Tetapi berbanding terbalik dengan penelitian 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. 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, *self-compassion* berkorelasi negatif dengan tingkat depresi dan kecemasan yang merupakan dampak dari *bullying* (Barnard & Curry, 2011; Krieger et al., 2013). Inkonsistensi tersebut mengindikasikan pelunya riset lebih lanjut terkait pengaruh *self-compassion* terhadap korban *bullying* pada siswa SMA Negeri 14 Semarang. Dengan penjelasan yang lebih memadai. Situasi ini mendorong peneliti untuk melaksanakan studi ini, terlebih dalam penelitian yang dilakukan oleh Mutiara & Supradewi, (2023) merekomendasikan bahwa perlu mengkaji lebih dalam tentang variabel *self-compassion* pada remaja sampai pada tiap-tiap aspeknya.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti akan memberikan kontribusi pada bimbingan dan konseling. Hasil dari penelitian akan memberikan pemahan bagi guru BK mengenai *self-compassion* pada siswa dengan memberikan layanan dasar meliputi layanan klasikal dan layanan konseling kelompok yang dapat meningkatkan *self-compassion* pada korban *bullying*. Jika layanan ini berjalan secara efektif, maka dapat memberikan manfaat untuk membantu siswa mencapai tahap perkembangan secara optimal dan memandirikan konseli dalam berbagai bidang yang meliputi bidang belajar, social, pribadi, serta bidang karir yang sesuai dengan Standar Kompetensi Kemampuan Peserta Didik (SKKPD). Sehingga penting bagi guru BK atau konselor untuk mengetahui dan menganalisis berbagai factor yang dapat mempengaruhi korban *bullying* pada siswa di sekolah. Hal ini juga dapat menjadi upaya bagi guru BK atau konselor untuk memberikan layanan konseling yang tepat untuk para siswa yang bertujuan sebagai upaya pengentasan dan pencegahan para siswa, agar lebih terbuka mengungkapkan permasalahan yang sedang dialaminya, bersosialisasi dengan baik dan mengembangkan kematangan emosional, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang baik

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *ex post facto* atau sering disebut dengan kausal komparatif dan korelasi. Menurut Azwar (2017) penelitian *ex post facto* bertujuan untuk menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku, atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas secara keseluruhan sudah terjadi. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas X yang ada di SMA Negeri 14 Semarang yang berjumlah 278 siswa. Sampel yang diambil berjumlah 278 siswa. Adapun Teknik sampling yang digunakan menggunakan *probability* sampel.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu, hasil AKPD, observasi, wawancara tidak terstruktur, dan skala psikologis. Skala psikologis yang digunakan oleh peneliti yaitu skala *self-compassion* dan skala korban *bullying*. Skala *self-compassion* mengadopsi merujuk pada teori Neff (2011), sedangkan skala korban *bullying* mengadopsi merujuk pada teori Oulwes (2003). Skala yang digunakan adalah skala likert yang terdiri dari 5 kategori jawabanyaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Cukup Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai yang dirumuskan dengan jenis pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Peneliti melakukan uji validitas instrument menggunakan pengujian validitas konstruksi. validitas konstruk adalah penilaian tentang seberapa baik seorang peneliti menerjemahkan teori yang digunakan dalam alat ukur (Sugiyono, 2017). Hasil uji coba validitas skala *self-compassion* dari 26 item pernyataan menghasilkan 23 item valid. Sedangkan skala korban *bullying* dari 30 item pernyataan menghasilkan 28 item valid. Pengujian validitas dilakukan menggunakan aplikasi Statistic and Service Solution (SPSS) versi 26 dan pengambilan keputusan melihat r hitung dan rtabel pada taraf signifikansi 5%. Apabila r hitung > rtabel maka item dapat dikatakan valid. Adapun pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan rumus alpha Cronbach. Menurut Priyastama (2017) menyatakan bahwa jika alpha Cronbach > 0.6 maka instrument penelitian dapat dikatakan reliabel. Skala *self-compassion* memiliki nilai alpha Cronbach sebesar 0,944. Sedangkan, skala korban *bullying* memiliki nilai alpha Cronbach sebesar 0,909, artinya kedua skala tersebut dinyatakan reliabel. Keduanya masuk dalam kategori reliabilitas yang kuat.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linear sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian terkait tingkat *self-compassion* dan tingkat korban *bullying*. Sedangkan, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menjawab rumusan masalah seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap korban *bullying* pada siswa SMA Negeri 14 Semarang. Sebelum melakukan uji analisis regresi linear sederhana, peneliti melakukan uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini yaitu (1) Hasil penelitian dimaksud untuk menjawab tujuan dari penelitian ini yaitu : (1) mengetahui tingkat korban *bullying* siswa SMA Negeri 14 Semarang; (2) mengetahui tingkat *self-compassion* siswa SMA Negeri 14 Semarang; (3) menganalisis pengaruh *self-compassion* terhadap korban *bullying* pada siswa SMA Negeri 14 Semarang. Data yang diperoleh selama penelitian kemudian diolah menggunakan teknik analisis deskriptif dan teknik analisis regresi linear sederhana menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Berikut penjelasan hasil analisis deskriptif dan hasil hipotesis penelitian ini.

3.1.1. Tingkat Korban *Bullying* Siswa

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Korban *Bullying* Siswa

Variabel	N	M	SD	Kategori
Korban <i>Bullying</i>	287	100,33	9,51	Sedang

Berdasarkan pada tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai-rata-rata tingkat korban *bullying* siswa SMA Negeri 14 Semarang berada pada tingkat kategori sedang (M = 100,33 ; SD = 9,51). Keadaan tersebut menjelaskan bahwa siswa SMA Negeri 14 Semarang belum cukup memiliki rasa empati dan peduli terhadap sesama temannya. Penjelasan lebih lanjut mengenai hasil analisis deskriptif tingkat presentase korban *bullying* akan ditampilkan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Deskriptif Presentase Korban *Bullying*

Variabel	N	Presentase %	Kategori
----------	---	--------------	----------

Korban Bullying	64	22,30%	Rendah
	163	56,79%	Sedang
	60	20,91%	Tinggi

Berdasarkan pada tabel 2 dapat diketahui bahwa presentase korban bullying terdiri dari 3 tingkatan kategori yaitu pada kategori rendah memperoleh presentase sebesar 22,30% dan berjumlah 64 siswa, kemudian pada kategori sedang memperoleh presentase sebesar 56,79% dan berjumlah 163 siswa, selanjutnya pada kategori tinggi memperoleh presentase sebesar 20,91% dan berjumlah 60 siswa. Hal tersebut menggambarkan bahwa jumlah korban bullying di SMA Negeri 14 Semarang masih tergolong cukup banyak. Penjelasan lebih lanjut mengenai tingkat korban bullying berdasarkan indikator akan ditampilkan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Deskriptif Indikator Korban Bullying

Indikator	N	M	SD	Kategori
Korban Bullying				
<i>Verbal</i>	287	3,72	3,96	Tinggi
<i>Indirect</i>	287	3,65	4,17	Tinggi
<i>Physical</i>	287	3,28	4,09	sedang

Berdasarkan pada tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat 2 indikator yang menduduki rata-rata nilai tertinggi ialah pada indikator *verbal* dan variabel *indirect*. Indikator *verbal* ($M = 3,72$; $SD = 3,96$), hal tersebut menggambarkan bahwa siswa SMA Negeri 14 Semarang rata rata mengalami tindak *verbal bullying* meliputi *name-calling* (memberi nama julukan), *taunting* (ejekan), *belittling* (meremehkan), *cruel criticism* (kritikan yang kejam), *personal defamation* (menceritakan kebohongan secara personal). Kemudian indikator tertinggi kedua ialah indikator *indirect* ($M = 3,65$; $SD = 4,17$). Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa SMA Negeri 14 Semarang rata-rata mengalami tindak *indirect verbal* yang meliputi menyingkirkan seseorang dalam pertemanan, meninggalkan seseorang dari berbagai hal secara disengaja, dan mempengaruhi orang lain untuk tidak menyukai seseorang. Kemudian, rata-rata nilai terendah ialah pada indikator *physical* ($M = 3,28$; $SD = 4,09$). Hal ini menggambarkan bahwa rata-rata siswa SMA Negeri 14 Semarang sedikit mengalami tindak *physical bullying* yang meliputi memukul, menendang, dan mendorong.

3.1.2. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Self-Compassion Siswa

Peneliti melakukan analisis deskriptif menggunakan bantuan SPSS 26 untuk mengukur tingkat *self-compassion* pada 287 siswa. Adapun hasil analisis deskriptif ditampilkan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Deskriptif Self-Compassion

Variabel	N	M	SD	Kategori
Self-compassion	287	81,25	9,10	Sedang

Berdasarkan pada table 4 dapat diketahui bahwa nilai-rata-rata tingkat *self-compassion* siswa SMA Negeri 14 Semarang berada pada tingkat kategori sedang ($M = 81,25$; $SD = 9,10$). Keadaan tersebut menjelaskan bahwa siswa SMA Negeri 14 Semarang belum cukup memiliki rasa keterbukaan dan belas kasih pada dirinya sendiri. Penjelasan lebih lanjut mengenai tingkat analisis deskriptif indikator *self-compassion* akan ditampilkan pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Analisis Deskriptif Indikator Self-Compassion

Indikator Korban Bullying	N	M	SD	Kategori
<i>Self Kindness vs self judgement</i>	287	3,36	3,90	Sedang
<i>Common humanity vs isolation</i>	287	3,49	3,94	Tinggi
<i>Mindfulness vs over identification</i>	287	3,77	3,72	Tinggi

Berdasarkan pada tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat 2 indikator yang menduduki rata-rata nilai tertinggi ialah pada indikator *common humanity vs isolation*. Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa dan variabel *mindfulness vs over identification*. Indikator *common humanity vs isolation* ($M = 3,49$; $SD = 3,94$). Hal tersebut

menggambarkan bahwa indikator *Mindfulness vs over identification* ($M = 3,77$; $SD = 3,72$). Kemudian, rata-rata nilai terendah ialah pada indikator *Self Kindness vs self judgement* ($M = 3,36$; $SD = 3,90$).

3.1.3. Pengaruh *Self-compassion* terhadap Korban *Bullying* Pada Siswa

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Services Solution versy 26* (SPSS). Uji normalitas menghasilkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,704 (nilai sig. (p) > 0,05), sehingga data dapat diartikan data tersebut berdistribusi normal. Kemudian hasil uji lineritas diperoleh nilai sig. of deviation from linearity sebesar 0,091 > 0,05, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara variabel X (*self-compassion*) dengan variabel Y (Korban *Bullying*). Selanjutnya uji heteroskdastisitas hasil SPSS menunjukkan bahwa variabel independent (*self-compassion*) mempunyai nilai 0,878 atau yang berarti Sig. > 0,05. Setelah mengetahui hasil uji asumsi klasik, kemudian dapat mengetahui hasil persamaan regresi linear sederhana pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Persamaan Regresi Linear Sederhana

Variabel	R	R ²	β	F	T	p
<i>Self-compassion</i> dan korban <i>bullying</i>	0,317	0,336	0,317	31,754	15,294	< 0,05

Tabel 6 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* (X) berpengaruh terhadap variabel korban *bullying* (Y). selain itu, dengan nilai koefisien regresi (β) memiliki nilai positif maka dapat dikatakan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif terhadap korban *bullying* siswa. Nilai R adalah besar nilai korelasi antara variabel *self-compassion* terhadap variabel korban *bullying* dinilai positif (searah). Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,336. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap korban *bullying* sebesar 33,6%.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Tingkat Korban *Bullying* Siswa SMA Negeri 14 Semarang

Indikator *verbal*, hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 14 Semarang mengalami tindak *verbal bullying* atau *bullying* secara lisan. Kata-kata yang diterima oleh korban *bullying* pada pelaku *bullying* dapat digunakan sebagai alat yang dapat mematahkan semangat individu yang menerimanya. *Bullying* verbal jenis *bullying* yang juga dapat terdeksi karena dapat tertangkap oleh indera pendengaran (Najah et al., 2022). *Verbal bullying* dapat berupa teriakan dan kericuhan yang terdengar. Hal ini berlangsung cepat tanpa rasa sakit pada pelaku dan dapat sangat menyakitkan pada korban *bullying* atau target. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al, (2021) kegiatan *verbal bullying* yang bertujuan untuk menyakiti seseorang dengan cara menertawakan dengan menjadikannya bahan lelucon, menyapa individu dengan nama julukan akan membuat individu menjadi tidak nyaman, sakit hati, mudah marah, serta dapat bertindak secara emosional. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al, (2021) mengemukakan bahwa tindakan *verbal bullying* yang dilakukan secara langsung berupa pemberian ancaman, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, mencela/mengejek, mengintimidasi, memaki bahkan dapat menyebarkan gosip yang tidak benar. *Bullying* dalam bentuk verbal merupakan kegiatan kekerasan yang mudah dilakukan namun tidak kelihatan bekasnya (Ani & Nurhayati, 2019). Jenis *verbal bullying* menjadikan jenis *bullying* ini sebagai tindakan yang paling banyak terjadi di lingkungan sekolah (Maundy et al, 2017; Wong & Wong, 2017; Demirbag, et al, 2017). Verbal *bullying* membawa pengaruh yang signifikan terhadap korban *bullying*. Para korban dapat menyimpan kekecewaan yang mendalam di hatinya yang dapat mereka ungkapkan kembali dengan menjadi pelaku *verbal bullying* bahkan melakukan Tindakan-tindakan yang dapat membahayakan nyawa para korban (Ayatilah & Savira, 2021). Selain itu, *verbal bullying* berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain, lebih sulit menjalin hubungan dengan orang lain dan lebih tidak puas (Pratiwi et al., 2021).

Indikator *indirect*, hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 14 Semarang mengalami tindak *indirect bullying* atau intimidasi tidak langsung. Tindakan *bullying* ini meliputi agresi relasional dimana bahaya yang ditimbulkan oleh pelaku *bullying* dengan cara menghancurkan hubungan-hubungan yang dimiliki oleh korban, termasuk upaya pengucilan, menyebarkan gossip, dan meminta pujian atau suatu Tindakan tertentu dari kompensasi persahabatan (Kasenda et al., 2023). *Bullying* dengan cara tidak langsung sering dianggap tidak terlalu berbahaya jika dibandingkan dengan *bullying* secara fisik, dimaknakan sebagai cara bergurau antar teman saja.

Padahal relational *bullying* lebih kuat terkait dengan distress emosional daripada bullying secara fisik (Darmawan D, 2017).

Indikator *physical*, menurut Susilo & Setiawati (2021) bentuk *bullying* yang paling dapat terlihat dan yang paling dapat dengan mudah untuk diidentifikasi. Bentuk ini meliputi menampar, memukul, mencekik, mencolek, meninju, menendang, menggigit, emggores, meludahi, dan merusak pakaian atau barang dari korban. Perilaku kekerasan fisik yang paling sering adalah perilaku kekerasan berupa gigitan, diambil barang pribadi dan dikucilkan. Sependapat dengan Triana et al, (2021) kegiatan *physical bullying* merupakan kegiatan individu melukai seseorang dengan cara memukul, mendorong, memperlakukan atau menror dan melakukan hal-hal yang bertujuan untuk menyakiti dan mencederai korban. Menurut penelitian Olweus (dalam Sestiani & Muhid, 2022) pelaku *bullying* fisik cenderung memiliki ciri-ciri bersikap keras dan terbiasa melakukan Tindakan agresif dalam kelangsungan interaksi sosialnya sehari-hari dan yang sering terjadi adalah pelaku memiliki kelompok pertemanan yang merasa unggul dari teman lainnya. Sedangkan korban cenderung pendiam, tidak memiliki teman, dan adalah anak atau remaja dari golongan yang terasing, dan biasanya korban bullying ini berdampak pada keercayaan diri yang rendah. Jenis *bullying* fisik, merupakan jenis bullying yang sangat mempengaruhi kondisi psikis korban, karena apa yang telah pelaku lakukan kepada korban berupa kekerasan fisik sangat menimbulkan rasa trauma yang mendalam bagi korban *bullying* (Harahap & Ika Saputri, 2019).

3.2.2. Tingkat *Self-Compassion* Siswa SMA Negeri 14 Semarang

Indikator pertama ialah *self kindness vs self judgement*, indikaotr ini berada dalam kategori sedang. *Self kindness* mengacu pada kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan perhatian dimana kemampuan individu ini bertujuan untuk memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan atau ketidaksempurnaan tanpa melakukan *self judgement* dan self criticism terhadap diri sendiri. *Self kindness* memberikan kenyamanan dan menenangkan diri sendiri (Neff, 2011). Dengan adanya *self kindness*, individu berarti juga bersikap lembut, mendukung, memahmi diri, tidak menyerang dan mencaci diri sendiri karena kekurangan pribadi. Individu dengan *self kindness*, akan menawari diri dengan kehangatan dan penerimaan diri tanpa syarat sehingga secara aktif menyenangkan dan menghibur diri saat mengalami kesulitan dari pada mengkritik atau menilai diri dengan keras (Neff et al., 2018) Sedangkan individu korban *bullying* yang memiliki slef-judgement ndividu dapat menyerang dan memarahi diri sendiri ketika dihadapkan pada kesulitan dan kegagalan. Individu dengan *self judgement* akan merendahkan, dan emngkritik aspek-aspek yang ada dalam diri mereka (Wahyuni & Arsit, 2019).

Indikator kedua ialah *common humanity*. Indikator ini berada dalam kategori tinggi. *Common humanity* merupakan pengertian dan kesadaran individu bahwa penderitaan, kegagalan atau ketidaksempurnaan diri merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, sehingga akan menyadarkan individu tersebut bahwa semua orang melakukan kesalahan serta semua orang juga menjalani kehidupan yang tidak sempurna, maka ini memungkinkan seseorang untuk mengembangkan prespektif yang lebih luas (Neff, 2016). Seseorang yang melibatkan pengakuan bahwa semua kegagalan manusia merupakan bagian dari pengalaman manusia dan menjadi bagian dari pengalaman manusia akan lebih merasa terhubung sehubungan dengan kekurangan dan kesulitan pribadi ketimbang merasa terisolasi dalam kekurangan pribadi (Coaston, 2017). Banyak indididu yang menjadi korban *bullying* merasa hanya dirinya yang tidak sempurna, memiliki kekurangan dan mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya, sehingga individu ini memiliki pandangan sempit dan berfokus pada ketidaksempurnaan diri tanpa menyadari potensi lain didalam dirinya, hal ini menyebabkan individu mengalami isolasi. Inidividu ini merasa hanya dirinya yangmenderita dan menganggap hanya dirinya yang menghadapi situasi yang menurutnya tidak adil (Neff et al., 2018).

Indikator ketiga, *mindfullnes*. Indikator ini berada dalam ketegori tinggi. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk menyadari, memberi pengertian kepada diri sendiri dan menghadapi perasaan yang ia rasakan, serta mengamil pendekatan yang seimbang saat mengalami kegagalan, tnapamenekan atau melebihi-lebihkan perasaannya itu. Gambarannya adalah ketika individu korban *bullying* menghadapi kenyataan yang dialami dalam kehidupannya, individu melihat sesuatu denga napa adanya (Neff, 2011). Komponen ini membantu individu korban bullying untuk secara lebih mendalam mempelajari pengaaman saat ini tanpa adanya perasaan kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan (neff, 2016). *Mindfulness* membawa kesadaran kepada penderitaan seseorang sehingga *self-compassion* ditunjukkan untuk memperbaiki penderitaan. Orang yang lebih sadar dengan penderitaannya, mereka akan mulai menyayangi diri dan menghibur diri *mindfulness* dapat mencegah individu menjadi *over identification* yaitu merenungkan keterbatasan diri dengan berpandangan sempit (Breines & Chen, 2012).

3.2.3. Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Korban Bullying pada Siswa

Ada beberapa penelitian sebelumnya yang menerangkan bahwa *self-compassion* tidak memiliki hubungan positif terhadap korban bullying seperti pada 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, *self-compassion* berkorelasi negatif dengan tingkat depresi dan kecemasan yang merupakan dampak dari bullying (Barnard & Curry, 2011; Krieger et al., 2013), tetapi pada penelitian ini *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap korban bullying.

Tingginya tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh individu korban bullying akan menjadikan individu mudah menerima dirinya sendiri, serta tidak menghakimi dirinya sendiri. Sebaliknya individu yang menjadi korban bullying dan memiliki *self-compassion* yang rendah akan merasa bahwa kejadian bullying terjadi akibat kesalahan mereka sendiri sehingga memunculkan kritik pada diri sendiri (Gonynor, 2016). Sependapat dengan Lahtinen yang menjelaskan bahwa pengalaman bullying mempengaruhi korban untuk terus menilai dirinya sendiri seperti sikap, kinerja, maupun penampilan fisik. Hal tersebut dapat melemahkan *self-compassion* korban bullying (Samantha & Siti, 2021).

Individu sebagai korban bullying akan berisiko mengalami berbagai dampak negative baik psikologis maupun fisik, dari adanya tekanan-tekanan yang berulang tersebut. dampak buruk yang akan dialami tersebut sering merasa sendiri dan sulit berteman (Sufriani & Sari, 2017). Ketika seseorang menjadi korban bullying, maka akan merasa tertekan, yang akan menimbulkan perasaan-perasaan negative yang membuatnya kurang nyaman dan aman, namun ia merasa tidak mampu untuk melewatinya (Tatyagita & Muryantinah, 2014). selain itu, setiap individu memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi setiap kesulitan dalam hidupnya. Dengan adanya kemampuan *self-compassion* yang baik individu yang menjadi korban bullying mampu keluar dalam situasi yang membuat dirinya merasa trauma, dan melanjutkan kehidupannya kembali. *Self-compassion* merupakan bentuk perhatian dan perlakuan baik kepada diri individu ketika berhadapan dengan situasi sulit atau kekurangan dalam diri (Neff, 2016). Adanya pengaruh *self-compassion* dalam untuk meminimalisir adanya penilaian buruk pada dirinya (Mutiaru & Supradewi, 2023). *Self-compassion* akan ada pada individu di pada usia (Kawitri et al., 2020).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gambaran *self-compassion* pada siswa yang pernah mengalami korban bullying kemungkinan menunjukkan adanya penurunan pada *self-compassion*. Adapun penelitian yang ada mengenai gambaran *self-compassion* pada remaja berprestasi korban bullying menunjukkan bahwa remaja berprestasi juga dapat menjadi sasaran pelaku bullying. Namun, remaja berprestasi yang menjadi korban bullying cenderung mampu mengatasi bullying dengan *self-compassion* sehingga gambaran *self-compassion* baik. Dapat dikatakan bahwa *self-compassion* terdapat pengaruh terhadap korban bullying.

4. IMPLIKASI PENELITIAN

Implikasi hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi ilmu pengetahuan perihal tentang pengaruh antara *self-compassion* dan korban bullying siswa sehingga dapat membantu pihak guru bimbingan dan konseling dalam membimbing mereka agar dapat secara terbuka kepada orang lain terkait permasalahan yang sedang dihadapi, serta mampu memberikan belas kasih kepada dirinya sendiri.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah disampaikan oleh peneliti bahwa tingkat korban bullying pada siswa SMA Negeri 14 Semarang berada pada kategori sedang. Terdapat 3 tingkatan kategori yaitu pada kategori rendah memperoleh presentase sebesar 22,30% dan berjumlah 64 siswa, kemudian pada kategori sedang memperoleh presentase sebesar 56,79% dan berjumlah 163 siswa, selanjutnya pada kategori tinggi memperoleh presentase sebesar 20,91% dan berjumlah 60 siswa. Jika dilihat dari indikator siswa paling menonjol pada indikator *indirect* yang menggambarkan bahwa siswa SMA Negeri 14 Semarang mengalami tindak intimidasi secara tidak langsung meliputi pengucilan, menyebarkan gossip. Adapun untuk tingkat *self-compassion* siswa di SMA N 14 Semarang juga berada pada kategori sedang. Indikator yang paling menonjol pada *self-compassion* adalah indikator *common humanity vs isolation*, dimana menggambarkan bahwa menyadari individu tersebut bahwa semua orang melakukan kesalahan serta semua orang juga menjalani kehidupan yang tidak sempurna. Sedangkan untuk hasil analisis regresi pada penelitian ini *self-compassion* berpengaruh terhadap korban bullying pada siswa SMA Negeri 14 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh sebesar 33,6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Merujuk pada hasil penelitian ini, peneliti merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian yang serupa dengan menggunakan metode eksperimen sebagai intervensi yang dapat bertujuan untuk mengungkapkan

hubungan kausalitas *self-compassion* terhadap korban *bullying*. Sebagai pengembangan dalam penelitian dapat menggunakan factor lain yang mempengaruhi korban *bullying* pada siswa SMA atau dapat mengungkapkan perbedaan hubungan antara *self-compassion* terhadap korban bullying apabila ditinjau dari jenis kelamin, dsb.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada siswa-siswi SMA Negeri 14 Semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

REFERENSI

- Alitani, M. B. (2023). Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*, 4(1), 21–25.
- Ani, S. D., & Nurhayati, T. (2019). Pengaruh Bullying Verbal Di Lingkungan Sekolah Terhadap Perkembangan Perilaku Siswa. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 8(2), 88–101. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v8i2.5119>
- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212–226.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Coaston, S. C. (2017). Self-Care Through Self-Compassion: A Balm for Burnout. *The Professional Counselor*, 7(3), 285–297. <https://doi.org/10.15241/scc.7.3.285>
- Darmawan, D. (2017). Bullying phenomena in school setting. *Jurnal kependidikan: Penelitian inovasi pembelajaran*, 1(2), 223185.
- Demirbağ, B. C., Çiçek, Z., Yiğitbaş, Ç., Özkan, Ç. G., & Dinçer, A. (2017). The relationship between types of bullying experienced by primary school students and their anxiety, state-trait, self-esteem and certain socio-demographic characteristics. *Procedia-social and behavioral sciences*, 237, 398-404.
- Efiyanti, A. Y., & Wahyuni, E. N. (2019). Fenomena Kehidupan Remaja Yatim/Piatu di Dusun Sendang Biru Kabupaten Malang. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 48–56. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3115>
- 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
- Gonynor, K. A. (2016). Associations among mindfulness, self-compassion, and bullying in early adolescence [Doctoral dissertation, Colorado State University]. *ProQuest Dissertations and Theses Global*.
- Gresia, S., Komalasari, G., & Karsih, K. (2014). SELF ESTEEM KORBAN BULLYING (Survey Kepada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 270 Jakarta Utara). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 115. <https://doi.org/10.21009/insight.032.20>
- Hanastashya Rahmah Naichiendami, & Dewi Sartika. (2022). Hubungan Self compassion dengan Psychological Well Being pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 249–255. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.981>
- Harahap, E., & Ika Saputri, N. M. (2019). Dampak Psikologis Siswa Korban Bullying Di Sma Negeri 1 Barumun. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 68. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.v4i1.68-75>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., & Ma, C. (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, 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.005>
- Kardiana, I Gede., & Westa, I Wayan. (2015). Gambaran Tingkat Depresi Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di SMP PGRI 2 Denpasar Prevalence of Depression on Bullying Among Student in Junior High School PGRI 2 Denpasar. *E-JurnalMedikaUdayana*, 1–12.
- Kasenda, R., Supit, E., Tonapa, N., Kojoh, A., Lini, S., & Asare, S. (2023). Analisis Perilaku Bullying Antar Siswa Yang Mengakibatkan Terjadinya Perubahan Tingkah Laku. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 7(1), 468–472. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4312>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas

- Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Lahtinen, O., Järvinen, E., Kumlander, S., & Salmivalli, C. (2020). 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>
- Mundy, L. K., Canterford, L., Kosola, S., Degenhardt, L., Allen, N. B., & Patton, G. C. (2017). Peer victimization and academic performance in primary school children. *Academic pediatrics*, 17(8), 830-836.
- Mutiara, C. L. R., & Supradewi, R. (2023). Gambaran Self-Compassion Pada Remaja Penyintas Bullying. *Jurnal Ilmiah Sultas Agung*, 583–591.
- Najah, N., Sumarwiyah, S., & Kuryanto, M. S. (2022). Verbal Bullying Siswa Sekolah Dasar dan pengaruhnya terhadap hasil belajar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1184–1191. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3060>
- Nauli, F. A., Jumaini, & Elita, V. (2017). Analisis Kondisi Bullying pada Anak Usia Sekolah sebagai Upaya Promotif dan Preventif. *Jurnal Ners Indonesia*, 7(2), 11–20.
- 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>
- Neff, K. D. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791–797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627–645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Pepadu, P., Wahyu, I., Affarah, S., Amalia, E., Nurbaiti, L., & Kadriyan, H. (2019). *Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat Public Sharing on Prevention and Impact of Bullying in Adolescents*. 1(September), 153–159.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Pratiwi, I., Herlina, H., & Utami, G. T. (2021). Gambaran Perilaku Bullying Verbal Pada Siswa Sekolah Dasar : Literature Review. *Jkep*, 6(1), 51–68. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.436>
- Putri, S. R. A., Aditia Ismaya, E., & Arsyad Fardani, M. (2021). Fenomena Verbal Bullying di Masyarakat Pedawang. *Journal.Umtas.Ac.Id*, 5(2), 792–796.
- Rahmadita, W., Nur Febrianiza, T., Marisa, T., Alexio, A., & Muhamad Imana, N. (2022). Pengaruh Self-Compassion dan Self-Esteem Terhadap Perilaku Cyberbullying pada Mahasiswa Teknologi Informasi. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(8), 1386–1391. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i8.469>
- Samantha, N. T., & Siti, I. S. (2021). Self-compassion pada perempuan yang pernah menjadi korban bullying: studi kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212–226.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Sihotang, N., & Yusuf, A. M. (2013). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Awal dalam Aspek Kemandirian Emosional (Studi Eksperimen di SMP Frater Padang)*. 2(4).
- Slee, P. T., & Skrzypiec, G. (2016). *Well-being, positive peer relations and bullying in school settings*. Switzerland: Springer.
- Sufriani, S., & Sari, E. P. (2017). Faktor yang mempengaruhi bullying pada anak usia sekolah di sekolah dasar Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 8(3).
- Susilo, P., & Setiawati, D. (2021). Studi Tentang Perilaku Bullying Verbal Dan Penanganannya Pada Siswa Kelas XI SMA I Al-Aly Kelitidu Bojonegoro. *Jurnal BK Unesa*, 12(1), 54-63.
- Tatyagita, R.R.S. & Muryantinah M.H. (2014). Resiliensi Pada Remaja Korban Bullying. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga: *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(1), 15-22.
- Tobing, J., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Mental Anak Terhadap Terjadinya Peristiwa Bullying. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1882–1889.
- Triana, M. M. et al. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Terlibat Bullying. *Journal of*

Chemical Information and Modeling, 4(4), 823–832.

Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 125–135.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/12370>

Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., Shaban-Azad, H., Razavi, P., Nutankumar, T., & Manukyan, A. (2019). A Compassionate Self Is a True Self? Self-Compassion Promotes Subjective Authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1323–1337.
<https://doi.org/10.1177/0146167218820914>

Pemegang Hak Cipta:

© Saputri, H. R., Rakhmawati, D., & Mustianah, M. (2024)

Hak Publikasi Pertama:

© Quanta Journal

Artikel ini dilisensikan di bawah:

CC-BY-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))
