

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA REMAJA PENYINTAS  
*BULLYING***

**Skripsi**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

**Cahyaning Lintang Rizka Mutiara**  
**30701800023**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
SEMARANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA REMAJA PENYINTAS  
*BULLYING***

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Cahyaning Lintang Rizka Mutiara**

**30701800023**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



**Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psikolog**  
**NIK. 210700007**

**01 November 2022**

Semarang, 01 November 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



**Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIK. 210799001**

**PENGESAHAN**

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA REMAJA PENYINTAS  
*BULLYING***

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Cahyaning Lintang Rizka Mutiara**

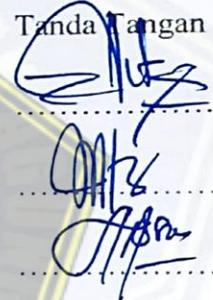
**(30701800023)**

Telah dipertahankan dan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 16 Desember 2022

Dewan Penguji

1. Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Semarang, 16 Desember 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



**Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si**

NIK. 210799001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Cahyaning Lintang Rizka Mutiara dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya sendiri serta belum pernah diusulkan untuk mendapatkan derajat kesarjanaaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaaan saya dicabut.



Semarang, 10 November 2022

Yang menyatakan



Cahyaning Lintang Rizka Mutiara  
30701800023

## MOTTO

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

Tuhanmu (Nabi Muhammad) tidak meninggalkan dan tidak (pula) membencimu.  
(Al-Qur'an Surah Ad-Duhā : 3)

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.  
(Al-Qur'an Surah Āli 'Imrān : 139)

Salah satu senjata paling ampuh dalam menghadapi kesulitan adalah memiliki prasangka yang baik tentang Allah.  
(prettiestbooks, 2022)

Biarkan semuanya berjalan dan percaya kepada Allah. Berhentilah menyalahkan diri sendiri tentang hal-hal yang tidak dapat kamu kendalikan. Berhentilah terlalu keras pada diri sendiri.  
(prettiestbooks, 2022)

Tidurlah, kau akan merasa lebih baik saat sudah bangun nanti. Ini bukan masalah besar.  
(My Mister, 2018)

Aku melakukannya dengan baik. Aku baik-baik saja.  
(Todays Webtoon, 2022)

## **PERSEMBAHAN**

Penulis mempersembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tua tercinta, Bapak Srihono dan Ibu Cholifah, serta keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan dan doa serta kasih sayang kepada penulis hingga dapat mencapai gelar sarjana.

Dosen pembimbing Ibu Ratna Supradewi, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Fakultas Psikologi, almamater tercinta penulis sebagai tempat menimba ilmu Psikologi.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang selalu menurunkan rahmat, hidayah, dan ridha-Nya sehingga skripsi saya yang berjudul “*GAMBARAN SELF-COMPASSION PADA REMAJA PENYINTAS BULLYING*” dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Tidak lupa, shalawat serta salam saya junjungkan kepada Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam, dengan penuh harap kita semua mendapatkan syafaatnya kelak di hari akhir. Penyelesaian skripsi ini bertujuan untuk mendapatkan gelar sarjana Psikologi (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

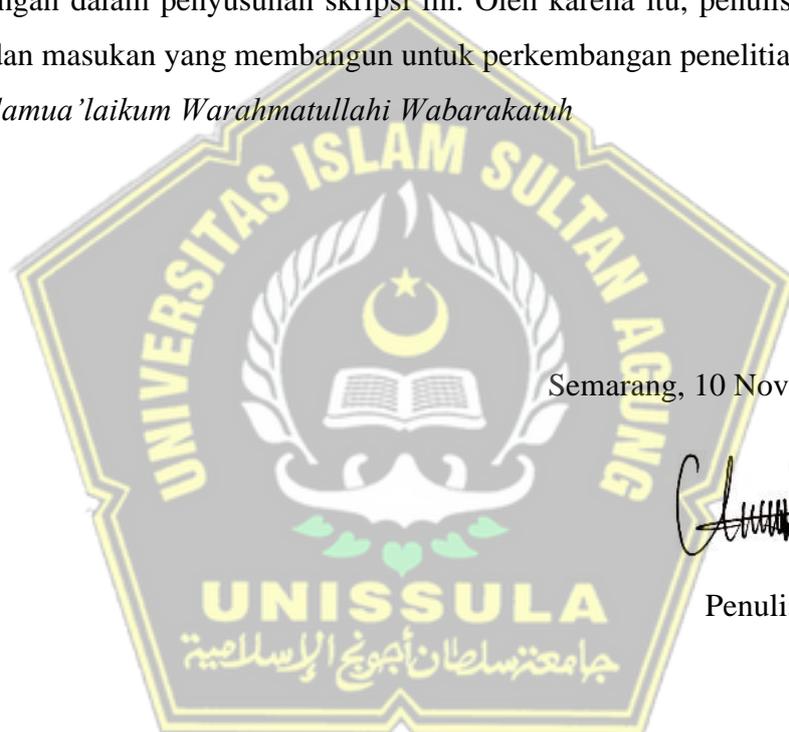
Penulis menyadari masih terdapat banyak kelemahan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Namun atas izin Allah Subhnallahu wa ta'ala dan dukungan dari keluarga, teman, serta dosen pembimbing mampu membuat penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan demikian, peneliti akan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang
2. Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.Psi selaku wali dosen di Fakultas Psikologi yang memberikan arahan dan saran selama proses pengerjaan skripsi saya.
3. Seluruh subjek, yaitu JA, AAW, dan RA yang bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk berpartisipasi dalam penyusunan skripsi saya.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku pendidik yang sudah menyampaikan ilmu dan pembelajaran selama proses perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu staff Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang selalu memberikan pelayanan dan kerjasamanya.

6. Papah Srihono dan Mamah Cholifah, terima kasih untuk semua dukungan yang telah diberikan baik dalam bentuk moril maupun materil, segala perhatian dan kasih sayang yang selalu diberikan, serta doa-doa yang terus dipanjatkan untukku. Terimakasih sekali lagi untuk kedua orang tuaku.
7. Mbak Intan tercinta dan Bintang yang selama proses penyusunan skripsi terus memberikan aku semangat dan dukungan, terutama mbak Intan terimakasih atas bantuannya.
8. Anak-anak kucing, kiyo, moza, kookie, ruby, sappy, moly, snowy, dan mixy.
9. Teman-temanku di Fakultas Psikologi, Yayak, Iza, Denada, Fara, Dyah, Wilda, Anggita, Dian, dan Angger, terima kasih atas dukungannya.
10. Sahabatku, Acak, terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan, serta tidak pernah bosan mendengar keluh kesahku. Terimakasih sekali lagi.
11. Teman-teman SMA, Cituy, Cam, dan Gatak, terimakasih atas dukungan dan doa-doanya untukku.
12. Sahabat kuliahku yang paling terbaik Sekar, Annisa, dan Febtina. Terimakasih banyak-banyak selama perkuliahan ini kalian yang menjadi tempat aku berkeluh kesah, selalu menerima kekurangan dan kelebihanku, serta selalu memberikan nasihat yang baik dan membangun. Semangat terus semoga kita semua sukses.
13. Kepada diriku sendiri yang sangat luar biasa karena memilih untuk terus bertahan dan berjuang sampai saat ini dan berharap bisa terus berjuang sampai kapanpun. Walaupun, banyak sekali kekurangan yang dimiliki, namun kamu tetap mau menerima dirimu sendiri apa adanya. Aku berharap untuk diriku sendiri jangan terlalu memaksakan diri sendiri, jangan menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang berada di luar kendalimu. Kamu hebat, terimakasih sudah mau bertahan.
14. Tuhanku, Allah Subhanallahu wa ta'ala yang pastinya terus-menerus memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepadaku hamba-Mu yang banyak salah dan dosa. Terimakasih ya Allah karena telah menyadarkanku bahwa Engkau satu-satunya yang tidak pernah menghakimi aku atas semua kekurangan dan kesalahanku, bahkan diriku sendiri yang terkadang sulit

untuk menerima diri sendiri. Namun, Engkau Ya Allah tidak pernah meninggalkanku. Syukur *Alhamdulillah* atas semua skenario hidup yang sangat indah yang telah Engkau buat untukku.

Dengan demikian, penulis menyampaikan terimakasih banyak atas semua pihak yang turut memberikan semangat, dukungan, dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca maupun perkembangan ilmu pengetahuan tentang Psikologi itu sendiri. Walaupun, penulis sendiri menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis berharap ada kritik dan masukan yang membangun untuk perkembangan penelitian selanjutnya. *Wassalamua'laikum Warahmatullahi Wabarakatuh*



Semarang, 10 November 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'A. H. H.', is placed to the right of the logo.

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II TELAAH KEPUSTAKAAN.....	10
A. <i>Self-Compassion</i> .....	10
1. Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	10
2. Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	11
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	13
4. Manfaat <i>Self-Compassion</i> .....	15
B. Perilaku <i>Bullying</i> .....	16
1. Definisi Perilaku <i>Bullying</i> .....	16
2. Jenis-Jenis <i>Bullying</i> .....	18
3. Penyebab Terjadinya <i>Bullying</i> .....	20
4. Dampak <i>Bullying</i> .....	24
C. Remaja .....	25

1. Definisi Remaja .....	25
2. Karakteristik Remaja .....	26
3. Perkembangan pada Remaja.....	27
4. Tugas Perkembangan Remaja .....	29
D. Pertanyaan Penelitian .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Latar Penelitian .....	31
B. Fokus Penelitian.....	32
C. Operasionalisasi .....	32
D. Subjek Penelitian.....	32
E. Metode Pengumpulan Data.....	33
1. Wawancara .....	33
2. Observasi .....	34
F. Kriteria Keabsahan Data .....	35
G. Teknik Analisis Data .....	36
H. Refleksi Peneliti.....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	40
B. Hasil Penelitian Subjek .....	41
1. Hasil Penelitian Subjek 1 (JA) .....	41
2. Hasil Penelitian Subjek 2 (AAW) .....	53
3. Hasil Penelitian Subjek 3 (RA) .....	65
C. Jadwal Pengumpulan Data.....	77
D. Hasil Analisis Data.....	78
1. Tema -Tema Utama .....	78
2. Unit Makna dan Deskripsi Tema Kasus <i>Bullying</i> .....	78
3. Unit Makna dan Deskripsi Tema <i>Self-Compassion</i> .....	81
E. Pembahasan.....	92
1. Kasus <i>Bullying</i> .....	93
2. Penyebab <i>Bullying</i> .....	94
3. Dampak <i>Bullying</i> .....	95
4. <i>Self-Compassion</i> .....	96

5. Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	100
F. Kelemahan Penelitian.....	103
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	104
A. Kesimpulan .....	104
B. Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA .....	106
LAMPIRAN.....	115



## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Identitas Subjek 1 (JA).....	41
Tabel 4. 2 Identitas Subjek 2 (AAW).....	53
Tabel 4. 3 Identitas Subjek 3 (RA).....	65
Tabel 4. 4 Jadwal Pengumpulan Data Subjek.....	79
Tabel 4. 5 Jadwal Pengumpulan Data <i>Significant Others</i> Subjek.....	79
Tabel 4. 6 Analisis Tema Kasus <i>Bullying</i> Ketiga Subjek .....	80
Tabel 4. 7 Analisis Tema <i>Self-Compassion</i> Ketiga Subjek.....	80



## DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Kronologi Kasus <i>Bullying</i> Subjek 1 (JA).....	86
Bagan 4.2 Kronologi Kasus <i>Bullying</i> Subjek 2 (AAW).....	87
Bagan 4.3 Kronologi Kasus <i>Bullying</i> Subjek 3 (RA).....	88
Bagan 4. 4 Gambaran Dinamika <i>Self-Compassion</i> Remaja Penyintas <i>Bullying</i> ...	89
Bagan 4. 5 Dinamika <i>Self-Compassion</i> Remaja Penyintas <i>Bullying</i> Subjek 1.....	90
Bagan 4. 6 Dinamika <i>Self-Compassion</i> Remaja Penyintas <i>Bullying</i> Subjek 2.....	91
Bagan 4. 7 Dinamika <i>Self-Compassion</i> Remaja Penyintas <i>Bullying</i> Subjek 3.....	92



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara dan Observasi.....	115
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Partisipan ( <i>Informed Consent</i> ).....	121
Lampiran 3. Verbatim Wawancara Subjek.....	124
Lampiran 4. Verbatim Wawancara <i>Significant Others</i> .....	184
Lampiran 5. Dokumentasi Perolehan Subjek Penelitian.....	206
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan.....	211



# GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA REMAJA PENYINTAS *BULLYING*

Oleh

Cahyaning Lintang Rizka Mutiara

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

e-mail: [cahyamutia@std.unissula.ac.id](mailto:cahyamutia@std.unissula.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dinamika *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*. Penelitian ini memaparkan dampak yang dirasakan akibat *bullying* pada *self-compassion* subjek penyintas *bullying*. Teknik pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* dengan diperoleh subjek berjumlah 3 orang dengan 1 *significant others* pada masing-masing subjek. Karakteristik subjek adalah berusia 15-18 tahun dan remaja penyintas *bullying*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara semi-terstruktur serta dilanjutkan dengan tahapan analisis studi kasus, yaitu mengolah data dan mempersiapkan data untuk dianalisis, membaca data secara keseluruhan, memulai *coding* semua data, deskripsi *coding*, dan menyajikan kembali hasil deskripsi dalam laporan hasil kualitatif, serta memaknai data. Kriteria keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber dan bahan referensi. Hasil penelitian yang diperoleh adalah *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying* terdampak negatif sampai sekarang setelah melewati masa *bullying*. Hal tersebut dapat diketahui dari kurang tercerminnya *self-compassion* pada ketiga subjek, yaitu pada subjek JA yang masih kesulitan untuk mengendalikan emosi kemudian subjek AAW yang masih memiliki kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan subjek RA yang masih merenungi serta menyalahkan diri sendiri atas kejadian *bullying* yang pernah menimpanya.

**Kata Kunci:** *self-compassion*, *bullying*, remaja

# DESCRIPTION OF *SELF-COMPASSION* IN ADOLESCENT SURVIVES OF *BULLYING*

Cahyaning Lintang Rizka Mutiara

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

e-mail: [cahyamutia@std.unissula.ac.id](mailto:cahyamutia@std.unissula.ac.id)

## ABSTRACT

*This study aims to investigate the dynamics of self-compassion in adolescents bullying survivors. Researcher also describe the perceived impact of bullying on the self-compassion of bullying survivors. The sampling technique used purposive sampling with 3 subjects obtained with 1 significant other in each subject. Characteristics of the subject are 15-18 years old and adolescent bullying survivors. The method used in this research is qualitative with a case study type approach. The data are collected by observation and semi-structured interviews and the case study analysis steps (1) organize and prepare the data for analysis, (2) read or look at all the data, (3) start coding, (4) description coding, (5) advance how the description and themes will be represented in qualitative narrative, and (6) the final step making an interpretation in qualitative research. The criteria for the validity of the data used the triangulation technique of sources and reference materials. The results obtained are self-compassion in adolescents bullying survivors who are negatively affected after going through a period of bullying. This can be seen from the lack of describing of self-compassion in the three subjects. Subject JA still cannot control his emotions, then subject AAW sometimes feels anxious in interacting with other people, and subject RA still blames himself for bullying.*

**Keywords:** *self-compassion, bullying, adolescents*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kekerasan dalam dunia pendidikan menjadi momok yang menakutkan bagi orang tua dan anak yang akan bersekolah. Bukan hal yang baru lagi kekerasan sering terjadi di tempat-tempat yang seharusnya menjadi rumah kedua bagi anak-anak untuk mendapatkan ilmu selain di rumah. Baik itu kekerasan yang dilakukan pendidik oleh pelajar, kekerasan yang dilakukan antar sesama pelajar (misal, tawuran pelajar), atau bahkan kekerasan yang mengakibatkan kerusakan fisik maupun mental seseorang yaitu *bullying* atau perundungan (Rischa & Silvia, 2016). *Bullying* berasal dari Bahasa Inggris yang artinya mengintimidasi (ancaman atau gertakan) (Rischa & Silvia, 2016). Menurut Tattum, *bullying* adalah perbuatan yang bermaksud untuk menyakiti atau memojokkan seseorang di bawah tekanan (Peter, Debra, & Ken, 2004). Sependapat dengan Wiyani yang mengartikan perilaku kekerasan atau *bullying* adalah perilaku yang dilakukan oleh individu ataupun berkelompok dengan menyerang secara berulang-ulang yang berdampak pada fisik maupun mental seseorang (Yunita, Neni, & Sulasmini, 2019).

Pada tahun 2005 diberitakan seorang remaja berusia 13 tahun siswi SMP 10 Bantar Gebang, Bekasi ditemukan gantung diri di rumahnya, akibat perundungan dari teman-temannya hanya karena dia anak dari seorang tukang bubur (Baliyo, 2011). Selain itu, pada 18 September 2015 di Jakarta Selatan, seorang siswa SD berinisial NAA berumur 8 tahun meninggal dunia ditangan temannya sendiri, sebelum dinyatakan meninggal korban sudah sering menjadi objek perundungan pelaku inisial R. Korban NAA meninggal dunia karena pukulan yang dilakukan oleh pelaku di bagian dada dan tendangan di bagian kepala (Hens, 2019).

Selain itu, pada tahun 2020 terdapat kasus *bullying* yang menimpa siswa SMP di Malang. Korban adalah anak laki-laki siswa SMP yang diangkat, dijatuhkan, diduduki, serta diinjak tangannya oleh pelaku yang berjumlah 7 orang.

Dampak yang diterima korban mengaku jarinya terluka dan kemungkinan harus diamputasi (Fadhrotul, 2020). Tidak hanya siswa SD maupun SMP, tetapi perilaku *bullying* juga banyak terjadi pada siswa SMA, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Roshi yang memaparkan bahwa subjek inisial SU mengalami perundungan secara verbal oleh teman laki-laki satu kelasnya hanya karena penampilan fisik yang dirasa tidak cantik, tidak berkulit putih dan gemuk (Khoirunnisa R. , 2015).

Perilaku *bullying* layaknya fenomena gunung es yang hanya terlihat di bagian permukaannya saja, namun di bawah sana menyimpan banyak permasalahan yang tidak terlihat oleh orang-orang (Noviana, 2016). Banyak dari korban *bullying* yang mendapat tanggapan kurang baik dari guru atau teman sebaya atas perlakuan *bullying* yang menimpanya, terkadang mereka hanya menganggap apa yang dilakukan pelaku sebagai candaan belaka, padahal fakta yang terjadi adalah nyata penindasan. Hal tersebut membuat banyak korban memilih untuk diam tidak melaporkan kasus ini dan terus mendapatkan perlakuan *bullying*. Menurut penuturan Retno Listyarti, Komisioner KPAI Bidang Pendidikan selama pengawasan kasus-kasus kekerasan di sekolah disimpulkan bahwa banyak sekolah yang tidak menggunakan Permendikbud No. 82 Tahun 2015 Tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Sekolah yang bermaksud untuk mencegah dan menangani kasus tersebut (Fadhrotul, 2020).

Kekerasan terhadap anak di Indonesia dalam laporan UNICEF tahun 2015, dengan presentase 32% anak usia 13 sampai 15 tahun pernah mengalami penyerangan secara fisik paling sedikit sekali dalam setahun, 18% diantaranya mengalami kekerasan dari orang tua ataupun pengasuh di rumah dan 50% lainnya adalah laporan perundungan di sekolah. Data tersebut menunjukkan bahwa kasus *bullying* menjadi kasus yang paling tinggi di antara jenis kekerasan lain yang menimpa anak-anak (Mardina, 2018).

Jumlah keseluruhan laporan kekerasan pada anak dalam dunia pendidikan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dalam rentang tahun 2016 hingga 2020 mencapai 3.194 laporan, diantaranya terdapat anak korban tawuran pelajar, anak pelaku tawuran pelajar, anak korban kebijakan, anak pelaku

kekerasan di sekolah dan anak korban kekerasan di sekolah (*bullying*). Pengaduan anak korban kekerasan di sekolah (*bullying*) diterima sebanyak 480 laporan, belum lagi kasus-kasus yang tidak dilaporkan. Pada tahun 2019 sampai 2020 mengalami peningkatan kasus dari 46 laporan naik menjadi 76 laporan di tahun 2020 (KPAI, 2021).

Sesuai dengan penjelasan di atas peristiwa *bullying* paling banyak terjadi pada saat remaja, yaitu usia sekolah menengah pertama atau menengah atas (Matraisa, 2014). Hal ini dapat terjadi karena menurut Papalia, Feldman, & Martorell (2014) masa remaja adalah masa dimana individu mengalami perubahan seperti halnya fisik maupun psikologis. Perubahan inilah yang menurut Stanley membuat kehidupan remaja dipenuhi perasaan bergejolak yang seringkali menimbulkan masalah salah satunya perilaku *bullying* (Santrock J. W., 2011).

Oleh karena itu, mengatakan bahwa fase ini sangat penting karena pengalaman yang remaja inginkan atau tidak diinginkan, seperti halnya pengalaman *bullying* dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis baik remaja maupun di masa dewasa nanti. Adapun dampak yang umumnya remaja rasakan akibat dari *bullying* adalah tidak ada semangat dalam kegiatan sekolah, nilai akademik yang menurun, konsentrasi belajar terganggu dan kehilangan motivasi untuk hidup (Kardiana & Westa, 2015).

Korban pertama *bullying* yang menunjukkan adanya penurunan motivasi, berikut penuturan korban:

*“Kejadian bullying itu menurunkan semangat belajar dan motivasi belajar saya hingga membuat prestasi saya menurun drastis” - AF 21 Mei 2022.*

Selain itu, korban kedua juga mengalami dampak saat beraktivitas di sekolah, berikut penuturan dari korban:

*“Saya merasa kurang semangat saat sedang sekolah dan itu berimbas kepada prestasi saya yang menurun secara drastis sampai menjadi peringkat terendah di kelas saat itu” - AAW 05 Juli 2022.*

Dampak *bullying* jangka pendek maupun jangka panjang dapat membuat korban mengalami kecemasan, harga diri yang rendah dan depresi (Ela, Sahadi, & Meilany, 2017). Hal ini sesuai dengan pemaparan Ponny (2008) bahwa korban

*bullying* akan mengalami dampak seperti, rendahnya harga diri, PTSD, merasa tidak memiliki kekuatan, merasa terisolasi, kecemasan untuk sekolah, kecemasan sosial dan adanya keinginan untuk mengakhiri hidup.

Sesuai dengan korban ketiga yang mengalami *bullying* secara fisik oleh teman-teman sekelasnya yang berdampak pada kecemasan dan tekanan, berikut pengakuan dari korban:

*“Waktu itu di depan kelas ada tiang gitu, posisinya saat itu lagi jam kosong terus saya berdiri di tiang itu. Tiba-tiba pembully pegang tangan saya terus langsung di tarik ke arah depan sampai dada saya nyentuh tiang itu. Keadaan saya waktu itu benar-bener gabisa nafas karena dada saya ketahan tiang dan pembully lainnya cuma ketawa-ketawa liat saya posisi seperti itu dan saya gabisa lawan. Gara-gara kejadian itu saya benar-bener takut tiap berangkat sekolah apa lagi yang akan dilakukan mereka ke saya”- DS 13 Mei 2022.*

Selain itu, individu yang mengalami *bullying* akan mendapati penurunan *self-compassion* di masa depan (Gonynor, 2016). Neff, K (2015) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi kesalahan, kegagalan, kekurangan ataupun penderitaan yang dialami dengan memberikan respon yang baik bagi diri sendiri, alih-alih menghakimi diri atas penderitaan ataupun kegagalan dan menyadari bahwa peristiwa tersebut sebagai pengalaman yang juga dialami oleh manusia yang lain.

Seperti halnya kita memiliki rasa empati terhadap penderitaan orang lain yang menimbulkan adanya keinginan untuk membantu memberikan solusi atas penderitaan itu. Definisi *self-compassion* sama-sama memberikan empati, namun hal tersebut ditunjukkan untuk diri sendiri, membantu diri kita sendiri atas penderitaan yang kita alami (Germer, 2009).

Neff, K (2011) mendefinisikan *self-compassion* memiliki 3 aspek utama yang meliputi: (a) *self-kindness* berlawanan dengan *self-judgment*, yang berarti individu memiliki kemampuan untuk memberikan perhatian dan pengertian terhadap diri sendiri alih-alih mengkritik diri dengan keras; (b) *common humanity versus isolation*, yang mengacu pada ketidaksempurnaan adalah bagian dari kemanusiaan daripada mengisolasi diri; (c) *mindfulness* berlawanan dengan *overidentification*, yang mengacu pada kesadaran penuh individu pada emosi negatif yang dirasakan secara apa adanya bukan menghindari atau melebih-lebihkan.

*Self-compassion* sendiri memiliki sifat yang rawan dalam pembentukan dan pemeliharannya (Neff K. D., 2003a). Salah satu contohnya adalah pola asuh orang tua yang dapat membentuk bagaimana *self-compassion* anak. Anak-anak secara naluriah meyakini bahwa orang tua mereka yang dapat membantu menafsirkan segala hal, seperti memberikan rasa aman, membantu untuk menghadapi tantangan di masa depan dan hal-hal yang berkaitan dengan bertahan hidup. Namun, banyak sekali orang tua yang justru mengendalikannya dengan mengkritik secara terus menerus alih-alih memberikan kenyamanan dan dukungan, seperti “*kamu tidak akan sukses jika terus mendapatkan nilai yang buruk*”. Anak-anak yang mendapatkan kritikan terus-menerus akan berkembang menjadi orang dewasa yang mengkritik diri dengan keras (Neff K. , 2011). Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lathren, Bluth, & Zvara (2020) adalah anak-anak yang mengalami pengasuhan yang tidak mendukung, kurang responsif akan mengembangkan keterikatan yang tidak aman seperti, cemas, menghindar, dan memiliki pandangan yang buruk tentang diri sendiri.

Selain itu, terdapat hal lain yang dapat memberikan dampak pada *self-compassion* seseorang, antara lain pengalaman traumatis, pekerjaan dengan tingkat stres tinggi, dan individu yang memiliki penyakit kronis (Atikah & Putu, 2018; Alfira & Endang, 2019; Diani, Tina, & Lira, 2019). Dalam penelitian ini peneliti memilih *bullying* yang sesuai dengan penjelasan di atas bahwa *bullying* berdampak pada penurunan *self-compassion* karena rentannya pembentukan dan pemeliharaan *self-compassion*. Oleh karena itu, secara tidak langsung menjelaskan bahwa *self-compassion* yang telah terdampak akan sulit untuk diperbaiki kembali (Samantha & Siti, 2021).

Hal ini dapat terjadi karena para korban akan merasa bahwa kejadian *bullying* terjadi akibat kesalahan mereka yang akhirnya 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 menurut Sari & Rahmasari dapat melemahkan *self-compassion* penyintas *bullying* (Samantha & Siti, 2021).

Selaras dengan pengakuan dari penyintas *bullying* yang menunjukkan adanya penurunan *self-compassion* akibat dari *bullying* pada aspek *self-judgment* lawan dari *self-kindness* yang mengatakan bahwa:

“Mungkin saya di bully itu karena saya orangnya pendiam dan susah untuk mencari topik pembicaraan (nggak asik gitu lah) dan saya jadi marah sama mereka dan diri saya sendiri kenapa dulu saya punya sifat kayak gitu”- AAW 02 Juli 2022.

Di samping itu, juga terdapat penyintas *bullying* yang menunjukkan penurunan *self-compassion* pada aspek *isolation* dan *overidentification* yang berlawanan pada *common humanity* dan *mindfulness* yang membeberkan bahwa:

“Pengalaman di bully membuat saya waktu itu merasa memang saya seburuk yang mereka katakan memang saya tidak pantas memang saya kurang dalam segala hal. Hal itu membuat saya tidak percaya dengan diri saya sendiri dan menjadi lebih suka mengurung diri di kamar”- CM 04 Juli 2022.

Dengan demikian, data yang telah dikumpulkan di lapangan menunjukkan bahwa para korban perundungan mengalami dampak pada motivasi belajar di sekolah, tekanan seperti kecemasan dan adanya penurunan *self-compassion* dengan perbuatan mengkritik diri sendiri, mengisolasi diri dan melebih-lebihkan emosi yang dirasakan bagi para penyintas *bullying*.

Padahal *self-compassion* sangat penting dalam menunjang kesejahteraan psikologis, yaitu dapat membantu menghadapi emosi yang sulit (*emotional resilience*), memberikan kesadaran bahwa manusia memiliki dua sisi hitam dan putih (*opting out of the self-esteem game*), dan dapat menjadi motivator untuk diri sendiri (*motivation and personal growth*) (Neff K. , 2011). Terdapat penelitian dari Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey & Hobbs yang menemukan bahwa remaja yang memiliki *self-compassion* atau welas asih diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan stress yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak melibatkan welas asih dalam diri (Gonynor, 2016).

Hal ini dibuktikan dengan salah satu aspek dari *self-compassion* yaitu *mindfulness* dalam penelitian yang dilakukan oleh Ruth, Gregory, Jaclyn, Jennifer, & Toney (2006) memaparkan bahwa *mindfulness* memiliki relasi yang baik dengan kesejahteraan psikologis. Miriam & Ilona (2010) mendefinisikan bahwa

kesejahteraan psikologis mampu untuk membuat hidup lebih bahagia, mengurangi dampak buruk depresi dan perilaku kenakalan remaja.

Hal yang sama juga menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki peran dalam melindungi dampak buruk akibat *bullying*. Penelitian ini didukung oleh (Francisca, Nicolas, & Irani, 2021) yang menemukan pada siswa yang pernah melihat atau mengalami penindasan di sekolah sebagian besar memilih strategi *self-compassion* (66,7%) dibandingkan dengan strategi *coping* (34%). Kesaksian para remaja yang mengatakan menerima diri sendiri, memotivasi diri untuk lebih kuat dan menyandarkan iman pada Tuhan adalah strategi *self-compassion* yang dapat membantu remaja korban *bullying*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gambaran *self-compassion* pada remaja yang pernah mengalami *bullying* kemungkinan menunjukkan adanya penurunan pada *self-compassion*. Hal ini nampak dari penyintas *bullying* yang suka mengkritik diri sendiri tercermin dalam aspek *self-kindness* yang berlawanan dengan *self-judgment*, kemudian adanya perasaan cemas sebagai gambaran dari aspek *overidentification*. Tidak hanya itu, tetapi penyintas juga menunjukkan harga diri yang rendah dan merasa terasingkan sebagai bentuk dari aspek *isolation*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik ingin mengetahui bagaimana gambaran *self-compassion* pada korban *bullying*. Dalam penelitian ini tentang *self-compassion* dengan subjek korban *bullying* ditemukan beberapa penelitian (Huiping, Peilian, Haili, & Xiaoying, 2019; Kerry & Kristin, 2019; Zăbavă, 2020).

Di Indonesia sendiri banyak penelitian mengenai *self-compassion* tetapi subjek yang dituju lebih banyak pada jenis pekerjaan, kesejahteraan psikologis, dan individu yang memiliki penyakit (Puspa, Christ, & Laurensia, 2020; Atikah & Putu, 2018; Alfira & Endang, 2019; Sofiachudairi & Imam, 2018; Diani, Tina, & Lira, 2019). Adapun penelitian 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. Fokus penelitian tersebut lebih kepada peran dari *self-compassion* bagi korban *bullying* (Sari, 2019). Sedangkan, berdasarkan data di

lapangan remaja korban *bullying* menunjukkan *self-compassion* yang rendah dengan kriteria remaja yang pendiam dan sulit berinteraksi dengan teman sebaya.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui gambaran *self-compassion* korban sesudah melewati masa *bullying* sehingga peneliti memilih penyintas *bullying* untuk mengetahui apakah *self-compassion* penyintas *bullying* benar-benar terdampak di masa depan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai bagaimana gambaran dinamika *self-compassion* penyintas *bullying* dengan dengan kriteria korban *bullying* di usia remaja, sehingga menjadi “Gambaran *Self-Compassion* Pada Remaja Penyintas *Bullying*”.

### **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu bagaimana gambaran kasus *bullying* dan gambaran dinamika *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diajukan maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

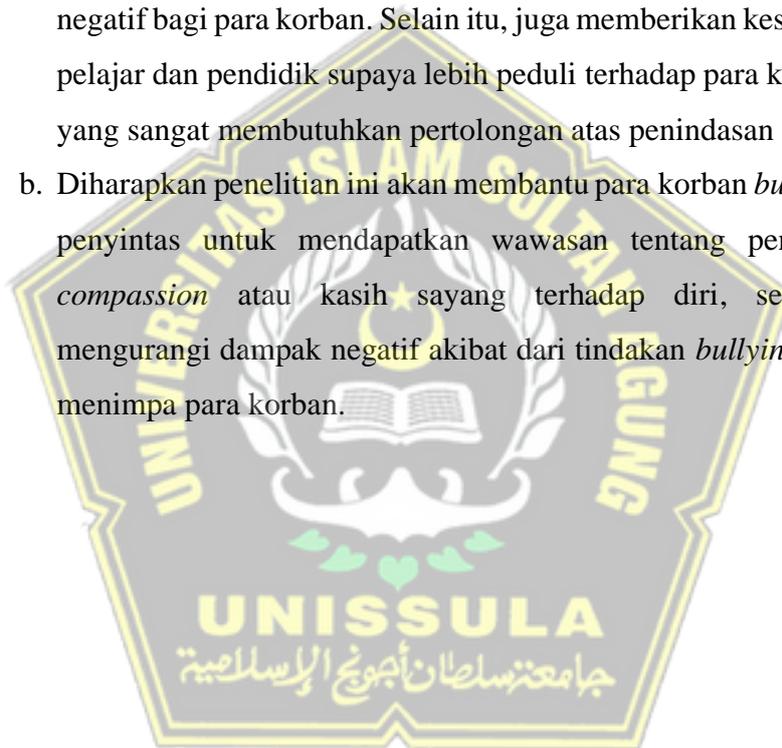
1. Untuk mengetahui gambaran kasus *bullying*.
2. Untuk mengetahui gambaran dinamika *self-compassion* pada korban sesudah melewati masa *bullying*.

### **D. Manfaat Penelitian**

Mengenai manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini baik bersifat teoritis maupun bersifat praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Diharapkan hasil penelitian ini akan menambah wawasan di bidang psikologi, mengenai dampak *bullying* bagi psikologis remaja dan gambaran *self-compassion* bagi para penyintas *bullying* di masa remaja.

- b. Memberikan wawasan mengenai pentingnya *self-compassion* bagi para remaja penyintas *bullying*.
2. Manfaat Praktis
- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan akan memperluas pemahaman kepada khususnya pelajar dan pendidik mengenai dampak buruk peristiwa *bullying* yang dalam penelitian ini *self-compassion* menjadi rendah, sehingga hal ini akan memberikan kesadaran bahwa tindakan *bullying* adalah salah satu tindak kekerasan yang memiliki dampak negatif bagi para korban. Selain itu, juga memberikan kesadaran kepada pelajar dan pendidik supaya lebih peduli terhadap para korban *bullying* yang sangat membutuhkan pertolongan atas penindasan yang terjadi.
  - b. Diharapkan penelitian ini akan membantu para korban *bullying* maupun penyintas untuk mendapatkan wawasan tentang pentingnya *self-compassion* atau kasih sayang terhadap diri, sehingga dapat mengurangi dampak negatif akibat dari tindakan *bullying* yang pernah menimpa para korban.



## BAB II

### TELAAH KEPUSTAKAAN

#### A. *Self-Compassion*

##### 1. Definisi *Self-Compassion*

Kata *Compassion* berasal dari Bahasa Latin *com* (dengan) dan *pati* (menderita) atau menjadi menderita dengan. Welas asih adalah merasakan penderitaan bersama dengan orang lain sebagai bentuk dari menyadari penderitaan, ikut menerima dan memberikan jalan keluar bagi seseorang yang sedang mengalami kesulitan (Germer, 2009). Selain itu, menurut Hidayati & Maharani (2013) *compassion* adalah perpaduan antara motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku dengan tujuan untuk memberikan welas asih atas penderitaan yang dialami orang lain ataupun diri sendiri. Seseorang yang familiar dengan pengalaman welas asih terhadap orang lain maka akan menyadari bahwa welas asih juga penting bagi dirinya sendiri. Di saat seseorang mampu memahami penderitaan orang lain maka sudah sepatutnya memahami penderitaan yang berasal dari diri sendiri, seperti kegagalan, kekecewaan, kekurangan pribadi, dan kesulitan lainnya (Neff K. , 2011).

Oleh karena itu, *self-compassion* adalah cara seseorang untuk menerima dirinya sendiri dimulai dengan pengalaman welas asih pada orang lain. (Neff K. , 2011). Hal ini juga selaras dengan pendapat Germer (2009) dalam bukunya yang berjudul "*the mindful path to self-compassion*" mendefinisikan *self-compassion* sebagai bentuk dari penerimaan yang artinya seseorang mampu untuk menerima perasaan dan pikiran mengenai diri sendiri dalam hal ini rasa sakit. Lebih lanjut, *self-compassion* juga memiliki pengertian terbuka terhadap rasa sakit, memperlakukan diri dengan baik dan mencoba untuk memahami diri, memilih untuk tidak menyikapi penderitaan dengan kritik diri serta menyadari bahwa peristiwa yang terjadi adalah bagian dari pengalaman yang juga dirasakan oleh orang lain (Neff K. D., 2003a).

Namun, peristiwa yang sering terjadi adalah orang-orang cenderung keras terhadap diri sendiri. Rubin menjelaskan bahwa orang-orang melakukan hal

tersebut karena ketakutan akan sifat egois, rasa malas dan pemusatan diri (Neff K. , 2003b), padahal konsep dari *self-compassion* bukan seperti itu sebaliknya Neff menjelaskan bahwa *self-compassion* lebih kepada merangkul penderitaan yang dirasakan dan memberikan kasih sayang pada diri alih-alih mengkritik atau menghakimi diri sendiri (Pepping, Davis, O'Donovan, & Pal, 2015), karena dengan menghakimi diri disaat mengalami masa sulit tidak membuat keadaan semakin membaik justru semakin memperburuk keadaan (Neff K. , 2003b).

Dengan demikian, dapat disimpulkan definisi dari *self-compassion* adalah menerima dan terbuka atas segala peristiwa yang terjadi dalam hal ini penderitaan yang dirasakan, seperti merasa gagal, merasa kurang, kecewa, atau kesulitan lainnya dan memilih untuk memberikan kasih sayang pada diri alih-alih mengkritiknya.

## 2. Komponen *Self-Compassion*

*Self-compassion* mempunyai 3 komponen dalam membangun *self-compassion* itu sendiri, yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff K. , 2011). Berikut uraian dari ketiga komponen *self-compassion*:

### 1) *Self-kindness*

Adalah berhenti untuk mengkritik diri sendiri secara terus menerus terhadap kesulitan yang dialami yang kebanyakan orang-orang menganggap ini wajar. Namun, tidak sekedar membuat individu menghentikan kritik diri tetapi juga memahami kekurangan yang dimiliki dan aktif memberikan hiburan bagi diri sendiri. Daripada terus menerus menghakimi diri sendiri atas kesalahan atau kegagalan yang dialami komponen *self-kindness* mengajarkan individu untuk memahami bahwa sebenarnya tidak ada satupun orang yang dapat terlepas dari kesalahan.

Namun, bukan berarti membuat individu membiarkan kesalahan itu tanpa berusaha memperbaiki tetapi dengan memberikan kasih sayang untuk diri sendiri yang berdampak pada kehangatan, kelembutan dan hal ini yang mampu menenangkan pikiran yang bermasalah.

Lawan dari komponen ini adalah *self-judgment* seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa komponen *self-kindness* berarti berbuat baik terhadap diri

sendiri daripada mengkritik diri sendiri. Oleh karena itu, Hidayati mengartikan *self-judgment* sebagai keadaan individu yang tidak mampu untuk menerima emosi, pikiran, perilaku dan keinginan dalam diri yang akhirnya berdampak pada bagaimana individu merespon sesuatu (Muharrara, 2018).

## 2) *Common humanity*

Adalah komponen kedua dari *self-compassion* yang menjelaskan bahwa pengalaman manusia tidak sempurna yang artinya setiap manusia itu pasti pernah berbuat salah, pernah menyesal atas keputusan yang dipilih dan ada beberapa hal yang berada di luar kendali.

Komponen ini juga mengingatkan bahwa tidak hanya diri sendiri yang mengalami kesulitan tetapi setiap orang juga pernah mengalaminya mungkin kesulitan yang pernah individu rasakan juga pernah dirasakan oleh orang lain yang membedakannya adalah pemicu, latar, tokoh, derajat masalah namun prosesnya tetap sama.

Seseorang cenderung takut dan stress jika dihadapkan dengan sesuatu yang tidak dapat dikendalikan. Pemikiran seperti "seharusnya" membuat seseorang menjadi tidak objektif dalam menghadapi kesulitan. Jika hal tersebut terus terjadi maka individu hanya akan fokus terhadap kekurangan yang dimiliki, merasa tidak mampu dan tidak berguna sehingga individu menutup diri dari lingkungan (*self-isolation*) karena merasa bahwa diri lebih buruk dibandingkan orang lain (Sopiah, 2017).

Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami kesulitan sebagai pengalaman manusia bersama karena membuat individu sadar bahwa diri sendiri dan orang lain adalah manusia yang memang tidak sempurna, hal ini membuat diri menjadi lebih tenang karena mengetahui hal tersebut.

## 3) *Mindfulness*

Komponen terakhir dari *self-compassion* adalah *mindfulness* yang berarti melihat segala sesuatu secara apa adanya tanpa dilebih-lebihkan atau dikurangkan namun yang sering terjadi justru individu menanggapi masalah secara berlebihan, misalnya seorang siswa takut dengan penilaian teman-teman maupun gurunya saat akan mempresentasikan hasil tugasnya kemudian siswa

menjadi gugup memikirkan apa yang akan terjadi saat presentasi nanti. Hal ini mendistorsi kenyataan bahwa sebenarnya presentasi tidak semenakutkan itu siswa tersebut tidak menyadari bahwa siswa tersebut hanya gugup.

Banyak orang yang mengalami hal tersebut karena manusia cenderung tidak ingin mengakui bahwa mereka memiliki kekurangan, atau tidak ingin dianggap bodoh dan tidak mampu. Padahal dengan menyadari ketakutan atau kekhawatiran yang dirasakan alih-alih mengidentifikasi secara berlebihan (*overidentification*) dapat membuat individu sadar bahwa kesulitan yang dihadapi tidak seburuk itu dan akan memunculkan welas asih diri.

Oleh sebab itu, *mindfulness* menjadi salah satu komponen *self-compassion* yang menjelaskan bahwa *self-compassion* tidak hanya sekadar menyadari rasa sakit tetapi juga menerima rasa sakit secara apa adanya. *Mindfulness* memberikan kesadaran penuh terhadap situasi yang sedang dialami karena masa lalu tidak akan muncul kecuali individu memanggil kembali ingatan dan masa depan tidak akan ada kecuali dalam imajinasi saja atau pikiran.

Dengan memahami konsep ini maka individu akan terhindar dari penyesalan di masa lalu dan pikiran buruk akan masa depan, tidak hanya itu tetapi juga memberikan keleluasaan pada diri sendiri bahwa tidak semua emosi yang muncul nyata dan benar sehingga individu dapat menyaring emosi yang muncul apakah penting untuk diperhatikan atau tidak.

Dengan demikian, *self-compassion* dapat menjadi salah satu cara untuk menghadapi situasi yang sulit dengan menerapkan 3 yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu (1) *Self-kindness* adalah individu dapat memberikan kebaikan pada diri; (2) *Common humanity* adalah individu menjadikan pengalaman yang sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia bersama; (3) *Mindfulness* adalah individu menyadari perasaan dan emosi dengan perhatian yang penuh.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Neff K. (2003b) menjabarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion*, diantaranya:

#### a. Jenis Kelamin

Neff (2003b) menjelaskan bahwa perempuan lebih mungkin untuk ruminasi dibandingkan dengan laki-laki yang mengakibatkan wanita cenderung dua kali lebih sering mengalami depresi dan kecemasan dibandingkan dengan pria. Walaupun bisa saja perbedaan jenis kelamin terjadi karena fisiologis dan budaya yang memungkinkan wanita memiliki kekuatan lebih kecil dalam sosial dibandingkan pria. Oleh sebab itu, penelitian menunjukkan wanita cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan dengan pria.

#### **b. Budaya**

Latar belakang budaya memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam melihat seberapa besar tingkatan *self-compassion*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di negara Thailand, Amerika dan Taiwan menunjukkan bahwa tingkatan *self-compassion* di negara Thailand lebih tinggi dibanding kedua negara dengan yang paling rendah negara Taiwan dan negara Amerika ada di tengah-tengah kedua negara tersebut.

Negara Thailand memiliki tingkatan *self-compassion* yang lebih tinggi karena budaya mereka yang mengajarkan ajaran agama budha yang mengajarkan nilai-nilai welas asih dan *self-compassion* sendiri berasal dari filsuf budha. Sebaliknya, negara Taiwan menganut ajaran konfudianisme yang mengedepankan budaya malu dan evaluasi diri dalam lingkungan masyarakat maupun orang tua. Sedangkan, negara Amerika lebih dipengaruhi kesadaran akan *self-compassion* itu sendiri, meskipun masih terdapat budaya penilaian diri, individualis dan kompetitif. Namun, apa yang terjadi di lapangan orang-orang yang berada di negara Asia jauh lebih sering menyalahkan diri sendiri dibandingkan orang-orang Barat. Dengan demikian, bisa saja *self-compassion* orang Barat lebih tinggi dibandingkan orang Asia. (Neff K. , 2015)

#### **c. Usia**

Dalam teori perkembangan Erikson, Neff menganalisis bahwa individu yang berada pada fase *integrity* cenderung memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi. Hal ini terjadi karena fase ini individu yang telah berusia lanjut mampu menyikapi seluruh fase kehidupan dengan memaknai dan

merefleksikannya membuat hidup menjadi lebih damai, tenang dan puas sampai kematian datang (Ratnawulan, 2018). Pada fase ini digambarkan individu mampu menerima diri dengan lebih baik. Sedangkan, fase yang rentan memiliki *self-compassion* rendah biasanya terjadi saat remaja.

Santrock (2003) remaja masuk dalam tahap perkembangan identitas versus kebingungan identitas. Pada fase ini remaja yang mampu mengatasi krisis identitas akan lebih percaya diri, dapat menghadapi masalah dengan baik, emosi yang terkendali, serta andil dalam peran di lingkungan. Sebaliknya, remaja yang tidak mampu mengatasi krisis identitas akan menemui banyak kesulitan di masa depan (Jess & Greogory, 2008).

#### **d. Peran Orang Tua**

Neff & Pittman (2010) mengatakan peran orang tua, seperti *support system* dan bagaimana orang tua menyikapi suatu masalah akan mempengaruhi individu dalam mengembangkan *self-compassion*. Neff (2011) juga menjelaskan bahwa individu yang tumbuh dari orang tua yang suka mengkritik dirinya semasa kanak-kanak kemungkinan akan melakukan hal yang sama di masa depan seperti yang dilakukan orang tuanya. Oleh sebab itu, dibuktikan bahwa individu yang memiliki relasi buruk dan kurangnya dukungan dari orang tua cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah.

Dengan demikian, uraian mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion*, meliputi jenis kelamin, budaya, usia, dan peran orang tua di dalamnya.

#### **4. Manfaat Self-Compassion**

*Self-compassion* memiliki dampak positif bagi kesejahteraan psikologis individu. Sesuai dengan pendapat Neff, Krikpatrick dan Rude yang menjelaskan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan kebahagiaan, optimisme, mengurangi dampak buruk dari kecemasan maupun depresi dan membawa pengaruh positif lainnya (Ulfah, 2021), sehingga ketika individu menghadapi situasi yang penuh dengan stressor *self-compassion* menjadi sumber kekuatan yang penting dan ketahanan emosional, seperti merawat anak autisme, adaptasi kehidupan

di perguruan tinggi, masalah kesehatan kronis, atau bahkan korban penindasan teman sebaya (Bluth & Neff, 2018).

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kim & Ko (2018) yang mendapatkan hasil bahwa individu yang memiliki *self-compassion* lebih sedikit terpapar gejala gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan dan stress. Sebaliknya, *self-compassion* memberikan pengaruh positif bagi kesejahteraan psikologis, meliputi meningkatkan motivasi hidup, kepuasan hidup, kebahagiaan dan optimisme. Selain itu, Neff K. D (2003a) juga menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* cenderung mengalami perasaan positif bagi diri sendiri tanpa evaluasi diri maupun orang lain. Hal ini terjadi karena individu yang memberikan kasih sayang pada diri memilih untuk terbuka dengan penderitaan dan terlibat di dalamnya tanpa menghakimi (Shapira & Mongrain, 2010).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* mempunyai beberapa dampak positif dalam hal ini kesehatan mental bagi individu yang memilikinya, diantaranya menjadi individu yang lebih optimis, memiliki semangat hidup, bahagia, dan menjadi faktor pelindung bagi individu saat menghadapi pengalaman yang sulit.

## **B. Perilaku *Bullying***

### **1. Definisi Perilaku *Bullying***

Heinemann dan Olweus (Smith, et al., 1999) memaparkan fenomena *bullying* pertama kali muncul di Swedia pada akhir tahun 1960-an hingga awal tahun 1970-an dengan istilah *mobbing*. Istilah *mobbing* sendiri dalam Bahasa Inggris berasal dari kata “*mob*” yang artinya seseorang atau sekelompok orang yang melakukan pelecehan (Olweus, 1993). Namun, istilah *bullying* lebih diterima dalam dunia internasional untuk mendefinisikan penindasan terhadap teman sebaya (Smith, et al., 1999). *Bullying* sendiri dalam Bahasa Inggris berasal dari kata *bull* yang memiliki arti seperti banteng yang menyeruduk (Zakiyah, Humaedi, & Santoso, 2017). Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia arti dari *bullying* adalah melakukan perundungan, perisakan dan menyakat yang berarti mencaci maki, mengancam dan mengganggu (Helmi, 2018).

*Bullying* menurut Olweus (1993) adalah ketika seorang siswa mengalami tindakan negatif yang dilakukan oleh satu atau kelompok siswa secara berulang-ulang dari waktu ke waktu. Tindakan negatif yang dimaksud adalah korban *bullying* tidak menerima perbuatan yang dilakukan oleh pelaku (Rigby, 2002). Olweus (1993) menjabarkan apa saja tindakan negatif yang termasuk dalam penindasan, antara lain: memanggil nama teman dengan nada menghina atau merendahkan, mengabaikan teman atau mengucilkan dan melakukan kekerasan fisik, serta menyebarkan rumor palsu untuk menjatuhkan nama korban.

Selain itu, Olweus juga menegaskan pada definisinya mengenai *bullying* yaitu tindakan negatif secara “berulang-ulang”. Berulang-ulang disini dimaksudkan untuk mengecualikan tindakan yang “tidak serius” (Rigby, 2002). Bahkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Olweus dan Roland (Rigby, 2002) pada tahun 1970-an memberikan kriteria bahwa suatu tindakan dikatakan *bullying* paling tidak sekali seminggu selama sebulan atau lebih.

Terdapat definisi lain yang ditambahkan oleh peneliti mengenai *bullying* yang kemungkinan dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan kekuatan (Rigby, 2003). Hal ini selaras dengan penelitian Sullivan, Cleary, & Sullivan (2004) yang memaparkan bahwa ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dengan korban termasuk dalam bagian *bullying*. Pendapat lain oleh Volk, Dane, & Marini (2014) yang mengartikan *bullying* berdasarkan 3 ciri utama, yaitu perilaku yang memiliki tujuan tertentu, ketidakseimbangan kekuatan dan kerugian pada korban. Ketidakseimbangan kekuatan yang terjadi kemungkinan karena adanya faktor-faktor seperti perbedaan jumlah pelaku yang lebih dari satu, kekuatan fisik, kekuasaan yang dimiliki pelaku, kepribadian dari korban, kesulitan korban untuk membela diri sendiri dan status yang dimiliki pelaku dalam lingkungan sosial (Olweus, 2013).

Sebagaimana yang telah dijelaskan faktor-faktor dari adanya ketidakseimbangan kekuatan bahwa kekuatan disini tidak hanya secara fisik namun juga kekuasaan secara kepribadian maupun psikis. Sutton, Smith, & Swettenham (1999) menemukan pemikiran bahwa pelaku bisa saja melakukan tindakan *bullying* terhadap korban karena pelaku memiliki mental yang lebih kuat, seperti memiliki

kecakapan yang baik untuk membuat seseorang (korban) menjadi tersudut atau terancam, kemampuan memanipulasi orang lain untuk menyerang korban dengan cara mempengaruhi mental atau perasaan, sehingga korban yang dituju dapat pelaku kendalikan sesuai keinginannya. Selain itu, dapat pula karena pelaku merupakan ketua dari suatu kelompok yang memiliki kuasa untuk mendorong kelompoknya membantu melancarkan aksinya (Rigby, 2007).

Semakin berkembangnya zaman para peneliti terus mengembangkan definisi dari istilah *bullying* salah satunya di pusat *US Centers for Disease Control and Prevention, the Departement of Education, and the Health Resources and Services Administration*, para peneliti sepakat mendefinisikan *bullying*, yaitu:

*Bullying* adalah suatu peristiwa agresif yang terjadi antara kelompok remaja dengan remaja lainnya yang tidak sedarah (kakak-adik) atau pasangan dengan melibatkan adanya ketidakseimbangan kekuatan, dilakukan berulang-ulang dan sangat mungkin untuk diulang yang mana penindasan ini dapat berdampak pada fisik, psikologis, sosial atau pendidikan (Gladden, M.Vivolo-Kantor, Hamburger, & Lumpkin, 2014).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tindakan *bullying* adalah suatu peristiwa agresif yang dilakukan oleh siswa atau kelompok siswa kepada siswa yang lain secara berulang-ulang yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan di antara mereka dengan pelaku yang memiliki tujuan tertentu yang tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga psikologis, sosial dan pendidikan korban.

## **2. Jenis-Jenis *Bullying***

*Bullying* sendiri dapat dibagi menjadi beberapa jenis, *bullying* secara langsung maupun tidak langsung (Kendi, 2019). Sedangkan, menurut Rosen, DeOrnellas, & Scott (2017) mengklasifikasikan jenis-jenis *bullying* yang paling umum, diantaranya penindasan secara fisik, verbal, perusakan harta benda, penindasan sosial dan *cyber bullying*.

Penjabaran lebih lanjut mengenai jenis-jenis *bullying* menurut Sullivan, Cleary, & Sullivan (2004), yaitu:

- a. *Bullying* Fisik adalah jenis *bullying* yang paling nampak karena berdampak pada fisik korban yang terluka seperti dipukul, ditendang, ditampar, diinjak, dijambak, dicakar, digigit dan bentuk lainnya dari serangan fisik.
- b. *Bullying* Non-Fisik adalah jenis *bullying* yang ditujukan bukan untuk melukai fisik korban. Jenis *bullying* ini dibagi menjadi 2, yaitu:
  1. *Bullying* Verbal adalah penindasan yang dilakukan pelaku dengan menggunakan verbal atau lisan, diantaranya menghina, memberikan komentar yang menyudutkan atau ejekan rasis, memanggil nama dengan sebutan yang kasar dan kata-kata yang menjerus ke pelecehan seksual.
  2. *Bullying* Non-Verbal dapat secara langsung maupun tidak langsung, sebagai berikut:
    - a) *Bullying* Non-Verbal Langsung. Menampilkan wajah yang sinis atau jahat dan sering tidak dianggap sebagai penindasan karena tidak berbahaya bagi korban. Namun, jenis *bullying* ini dapat mengendalikan seseorang yang dituju untuk memberikan peringatan bahwa akan ada penindasan yang terjadi kepadanya.
    - b) *Bullying* Non-Verbal Tidak Langsung. Ini termasuk dengan perilaku mengabaikan, mengucilkan, meneror dengan catatan tidak dikenal, membuat rumor kepada orang lain agar korban tidak disukai, dan gosip jahat serta manipulasi di antara teman sebaya (Rosen, DeOrnellas, & Scott, 2017).
- c. Kerusakan Properti adalah jenis *bullying* yang mengakibatkan kerusakan atau kehilangan harta maupun benda pada korban, seperti menghilangkan alat-alat tulis, merobek atau mencoret-coret buku, merobek pakaian dan memalak dengan mengambil uang saku.

Menurut Ken Rigby (2007) *cyber bullying* dapat menjadi perkembangan dari jenis-jenis *bullying* sebelumnya. Semakin pesatnya perkembangan teknologi, seperti media sosial yang menggunakan internet untuk dapat mengakses apapun, dapat berinteraksi dengan siapapun, dan menciptakan forum (Fatmawati, 2021). Hal tersebut menjadikan seseorang tidak memiliki batasan untuk melihat, menonton

maupun berkomentar. Oleh karena itu, penindasan di dunia maya tidak bisa dihindarkan seperti komentar-komentar buruk yang dituliskan pada akun sosial media seseorang. Campbell (Rigby, 2007) menjelaskan mengenai *cyber bullying* yang terus meluas dan tidak dapat dihindarkan. Sekitar 14 persen anak-anak di Australia telah menjadi korban dari jenis *bullying* ini, yaitu seperti melalui pesan yang dikirim ke email, komentar buruk di akun sosial media, ponsel dan forum.

Di Indonesia sendiri remaja menjadi pengguna yang paling banyak mengakses internet hal ini mengakibatkan remaja rentan menjadi pelaku maupun korban dari *cyber bullying* (Yunita R., 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zanisa Ari Nilasari (2018) yang telah menyebarkan kuesioner melalui *google form* kepada 64 subjek diperoleh 32,81% mengaku pernah melakukan *cyber bullying* (pelaku) dengan memberi komentar negatif kepada akun media sosial seseorang, sedangkan 23,43% pernah menerima komentar buruk di media sosial mereka (korban).

### 3. Penyebab Terjadinya *Bullying*

Perilaku *bullying* yang terjadi semasa sekolah bukan lagi menjadi suatu permasalahan yang sederhana tetapi sangat kompleks. Banyak sebab-sebab tertentu yang perlu untuk dijabarkan guna mendapatkan penjelasan mengenai apa yang sebenarnya menjadi penyebab dari perilaku ini. Fritz Heider mengatakan suatu tindakan dapat diketahui dengan cara menghimpun *puzzle* (potongan-potongan) kejadian yang pada akhirnya menemukan titik terang dari penyebab tindakan tersebut. Teori atribusi Heider dapat dibagi menjadi dua yaitu, atribusi internal yang berasal dari dalam diri seperti sikap, kepribadian atau komponen internal lainnya dan atribusi eksternal yang berasal dari luar diri seperti lingkungan dan segala hal di dalamnya (Tandya, 2019). Dengan teori ini dapat menjelaskan bagaimana peristiwa atau suatu perilaku dapat terjadi. Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian Graham & Juvonen (1998) bahwa teori atribusi dapat diterapkan pada perilaku *bullying* dan keadaan korban. Berikut peneliti menjabarkan penyebab - penyebab terjadinya *bullying* berdasarkan atribut internal maupun eksternal yang meliputi faktor individu, faktor keluarga dan faktor teman sebaya:

#### a. Faktor Individu berdasarkan karakteristik perilaku

Tindakan *bullying* melibatkan hubungan antara pelaku, korban dan saksi yang masing-masing dari mereka memiliki ciri-ciri tertentu (Chung, Sun, & Kim, 2018). Turner & Ireland (2010) menjelaskan bahwa pelaku cenderung memiliki sifat yang lebih agresif. Sedangkan, Nansel, et al., (2001) mengidentifikasi ciri-ciri dari korban *bullying*, yaitu kesulitan berinteraksi dengan orang lain, emosional yang lebih negatif, kesulitan untuk mendapatkan teman dan merasakan kesepian. Dengan demikian, karakteristik-karakteristik dari pelaku maupun korban *bullying* dapat menjadi penjelasan dari atribut internal yang meliputi sikap, perilaku maupun kepribadian. Berikut karakteristik dari pelaku *bullying* menurut Field (Rigby, 2002) dilihat dari cara berpikir pelaku, yaitu:

- 1) Cenderung mudah berprasangka buruk terhadap orang lain
- 2) Terlihat seperti orang pintar tetapi sebenarnya tidak
- 3) Mudah menyimpan dendam untuk masalah yang bahkan kecil sekalipun
- 4) Memiliki obsesi untuk mengendalikan orang lain
- 5) Tidak mampu belajar dari pengalaman yang telah terjadi

Sesuai dengan karakteristik dari pelaku *bullying* yang telah disebutkan salah satunya mengenai obsesi untuk mengendalikan seseorang. Olweus mengungkapkan karakteristik dari pelaku *bullying* di sekolah meliputi pertengkaran, keinginan kuat untuk memerintah orang lain dan perilaku kekerasan (Bakhshi & Sharma, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa pelaku memiliki kebutuhan yang kuat untuk menguasai orang lain (korban).

Menurut Tiem Field (Rigby, 2002) karakteristik pelaku *bullying* dapat dijabarkan dari sudut pandang aspek afektif (perasaan), yaitu sebagai berikut:

- 1) Terdapat jiwa anak kecil di dalamnya (kondisi emosional yang belum matang)
- 2) Kurang mampu untuk menjalin hubungan dengan intim, baik dengan keluarga, lawan jenis, maupun teman sebaya
- 3) Kurang memiliki empati dengan orang lain
- 4) Memiliki emosi yang cenderung kurang stabil
- 5) Mudah marah

- 6) Tidak memiliki kepekaan atas sesuatu yang salah pada diri ataupun di luar diri

Dari karakteristik-karakteristik yang telah disebutkan sebelumnya bahwa pelaku memiliki emosi yang kurang stabil. Hal ini sejalan dengan Rigby (2002) yang berpendapat bahwa pelaku cenderung lebih emosional dan menunjukkan gejala depresi dibandingkan dengan mereka para korban. Selain itu, pelaku juga mudah marah mereka melampiaskan kemarahan melalui hewan ataupun orang yang dianggap lemah (tidak mampu membela diri) (Romain, 1997).

Namun, terdapat ciri-ciri pelaku yang kurang mampu untuk menjalin hubungan dengan orang lain bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan lebih dari 30.000 ribu siswa di Australia yang menunjukkan bahwa siswa yang menjadi penindas lebih populer dan mempunyai banyak teman (Rigby, 2002). Hal ini dapat terjadi karena mereka para penindas memiliki pendukung (kekuatan sosial) dalam kelompok teman sebaya yang tidak berani untuk mengusik perilaku *bullying* yang dilakukan karena pelaku memiliki status sosial yang lebih tinggi dibanding lainnya. Para pelaku *bullying* cenderung tidak disukai teman sebaya tetapi mereka memiliki teman yang sama-sama menindas sehingga mereka tidak sulit untuk menjalin pertemanan (Rosen, Scott, & Kim, 2020). Selain itu, menurut Clayton, Kirk, Nancy, Tia, & Shelly (2010) pelaku *bullying* kurang dalam berbagi perasaan dengan orang lain namun mampu mengenali perasaan orang lain.

Para penindas memiliki alasan-alasan tertentu dalam melakukan tindakan *bullying* terhadap targetnya. Randall (2001) & Rigby (2002) memaparkan bahwa yang dijadikan target bagi pelaku untuk ditindas dalam hal ini, meliputi:

- 1) Memiliki harga diri yang rendah
- 2) Memiliki kepercayaan diri yang rendah
- 3) Menjadi orang yang terlalu tunduk dan tidak menyukai konflik
- 4) Memiliki kepribadian introvert
- 5) Memiliki fisik yang kurang kuat daripada yang lain
- 6) Penyandang disabilitas
- 7) Terlihat memiliki kelekatan yang tidak aman dengan orang tua

Namun, tidak semua karakteristik-karakteristik yang disebutkan mengenai korban *bullying* sesuai karena banyak orang-orang yang justru memiliki kelebihan menjadi target dari penindasan. Tim Field (Rigby, 2002) menyebutkan beberapa karakteristik dari seseorang yang dapat dijadikan target bagi para pelaku *bullying*, yaitu sebagai berikut:

- 1) Lebih populer dari kebanyakan orang lain
- 2) Suka menolong orang lain
- 3) Memiliki kepribadian yang baik dan jujur
- 4) Orang-orang yang sukses dan punya keberanian
- 5) Orang yang berprestasi
- 6) Membela teman yang ditindas

Demikian beberapa penjelasan mengenai karakteristik-karakteristik dari pelaku maupun korban *bullying* yaitu pelaku tidak selamanya agresif maupun emosional tetapi juga terdapat pelaku yang memiliki kemampuan untuk bersosialisasi. Karakteristik-karakteristik dari korban *bullying* juga tidak selamanya memiliki kepribadian introvert, pemalu, harga diri rendah tetapi juga orang-orang yang terlihat lebih unggul dibandingkan teman yang lainnya.

#### **b. Faktor Keluarga**

Faktor lingkungan keluarga juga termasuk atribusi internal yang dapat menjelaskan sebab munculnya sikap maupun perilaku *bullying* pada remaja (Choi & Park, 2018). Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Lereya, Samara, & Wolke (2013) mengenai faktor keluarga yang mana pola asuh yang hangat dan berwibawa dapat menjadi faktor pelindung sedangkan kekerasan fisik, pelecehan, penelantaran dapat menjadi faktor risiko bagi anak untuk menjadi pelaku maupun korban di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa peran orang tua terhadap anak dalam pengasuhan memberi dampak yang sangat besar bagi sikap maupun perilaku anak kelak di masa remaja maupun dewasa.

#### **c. Faktor Teman Sebaya**

Faktor teman sebaya termasuk di dalam atribusi eksternal yang dapat mengungkapkan penyebab *bullying* yang terjadi. Verlinden (Kendi, 2019)

memaparkan bahwa teman sebaya memiliki peranan yang tidak kalah penting dalam peristiwa *bullying*. Teman sebaya yang baik adalah teman yang dapat membawa dampak positif dalam diri, yaitu menjadi mandiri, dewasa dan melakukan kegiatan yang bermanfaat sebaliknya teman sebaya juga dapat membawa dampak negatif dalam diri salah satunya menjadi pelaku intimidasi. Remaja dapat mengikuti perilaku temannya hanya untuk diakui ataupun ia merasa ada yang mendukungnya untuk melakukan tindakan *bullying* (Hanifah, 2018).

#### 4. Dampak *Bullying*

Dari berbagai jenis maupun karakteristik dari perilaku *bullying* yang telah dijelaskan sebelumnya tentu perilaku ini memiliki dampak bagi para korban. Berikut beberapa dampak negatif (Wolke & Lereya, 2015) kesehatan mental dan fisik pada korban *bullying* anak-anak maupun remaja:

1. Risiko munculnya gangguan kecemasan. Dibuktikan bahwa perilaku intimidasi memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan pada korban dibanding bukan korban (Isolan, Salum, Osowski, Zottis, & Manfro, 2013). Pendapat Hawaii (2006) menjelaskan penyebab kecemasan muncul pada korban *bullying* dikarenakan adanya trauma yaitu, perilaku menindas berulang-ulang yang dilakukan pelaku. Hal ini sesuai dengan teori menurut Stuart yang menjabarkan teori interpersonal adalah trauma yang dimiliki individu mengakibatkan kecemasan seperti penolakan teman sebaya terhadap eksistensi diri.
2. Risiko mengembangkan gangguan kepribadian ambang atau *Borderline Personality Disorder* adalah gangguan kepribadian yang berkembang di masa dewasa awal dengan gejala seperti ketidakmampuan mengatur emosi, perilaku impulsif, terganggunya interaksi dengan orang lain, keinginan menyakiti diri dan ide bunuh diri (Trull, et al., 2018).
3. Risiko munculnya gejala emosional maupun depresi. Depresi adalah gangguan perasaan pada individu dengan gejala seperti sedih terus menerus, murung, tidak memiliki motivasi dan tidak bahagia. Individu yang mengalami depresi terus menerus berpikiran buruk terhadap masalah bahkan masalah kecil sekalipun dan tidak hanya itu tidak adanya dukungan keluarga juga

mempengaruhi gangguan ini (Hidayati, Nihayatuzzulfah, Rahayu, Mubin, & Abdullah, 2021).

4. Adanya masalah somatik seperti sakit kepala, insomnia, sakit punggung, mudah keletihan, sakit kepala dan nafsu makan yang buruk (Zarate-Garza, et al., 2017).
5. Memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau ide bunuh diri. Terdapat bukti penelitian di Australia yang menunjukkan bahwa korban *bullying* sering berpikir untuk melakukan bunuh diri (Rigby, 2007).

Di samping itu, anak-anak maupun remaja yang menjadi korban juga mengalami dampak pada pencapaian akademik (Wolke & Lereya, 2015), yaitu sebagai berikut:

1. Prestasi Akademik. Menurunnya fungsi akademik pada siswa ditunjukkan dengan nilai rata-rata dan skor prestasi yang menurun.
2. Ketidakhadiran anak di sekolah tidak mengherankan jika intimidasi terus berlanjut, para korban enggan untuk berangkat ke sekolah karena akan bertemu kembali dengan para pelaku. Hal ini bahkan sampai membuat orang tua memindahkan anak mereka ke sekolah yang baru karena tidak adanya tindakan dari pihak sekolah terkait penindasan yang terjadi (Rigby, 2007).
3. Adaptasi lingkungan di sekolah menjadi sangat sulit bagi para korban karena banyak dari teman sebaya tidak ingin berteman dengan pengecut (korban). Anak-anak ataupun remaja yang dirundung sering dijauhi atau bahkan dikucilkan yang membuat korban menjadi semakin tertekan (Rigby, 2007).

Berdasarkan dampak-dampak dari perilaku *bullying* terhadap korban yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti akan melakukan penelitian yang mengarah pada teori (Wolke & Lereya, 2015), yaitu dampak perilaku *bullying* di masa anak-anak atau remaja.

## **C. Remaja**

### **1. Definisi Remaja**

Kata *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya *to grow* (tumbuh) atau *to grow maturity* (tumbuh untuk menuju kedewasaan) (Golinko, 1984). Sesuai dengan pendapat Steinberg (2017) yang menjelaskan bahwa masa

remaja adalah masa perkembangan dan peralihan dari ketidakdewasaan di masa kanak-kanak menuju kedewasaan untuk mempersiapkan masa depan. Sedangkan, Anna Freud mendefinisikan remaja sebagai fase dimana terjadinya perkembangan yang ditunjukkan dengan perubahan-perubahan psikoseksual, relasi dengan orang tua, dan impian yang berkaitan dengan masa depan (Putro, 2017).

Di samping itu, penjelasan remaja menurut Fulton, Jun, & Clyde (2007) adalah fase dimana terjadi perkembangan dan transisi kritis antara masa kanak-kanak dan dewasa yang disertai dengan gejolak pada perubahan fisik dan psikologis. Papalia, Feldman, & Martorell (2014) juga menjelaskan terjadi perkembangan pada fisik, kognitif dan psikososial pada remaja.

Pendapat lain dari Santrock (2011) masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa awal dengan rentang usia 10-12 tahun dan biasanya masa ini berakhir pada usia 18-21 tahun. Lebih jelas, usia remaja dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu *early adolescence* (usia 12-15 tahun), *middle adolescence* (15-18 tahun), dan *late adolescence* (usia 18-21 tahun) (F.J.Monks, Knoers, & Haditono, 2002).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah fase dimana individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditunjukkan dengan perubahan-perubahan pada fisik, kognitif dan psikososial pada rentang usia 10 hingga 21 tahun.

## 2. Karakteristik Remaja

Karakteristik remaja dapat dijabarkan sesuai dengan 3 tahapan usia Gunarsa & Gunarsa (2001); Mappiare (2000); F.J.Monks, Knoers, & Haditono (2002), yaitu sebagai berikut:

### 1. Remaja awal

Berada di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan usia sekitar 12-15 tahun yang memiliki karakteristik: (1) masa pubertas; (2) emosi yang cenderung tidak stabil; (3) pencarian identitas; (4) mulai menunjukkan ketertarikan dengan lawan jenis; (4) mulai memikirkan citra tubuh.

### 2. Remaja tengah

Berada di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan usia sekitar 15-18 tahun yang memiliki karakteristik: (1) menghabiskan banyak waktu dengan teman sebaya; (2) memiliki sifat narsis; (3) memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap suatu hal; (4) keinginan mencoba banyak hal baru.

### **3. Remaja akhir**

Berada di tingkat Perguruan Tinggi (Mahasiswa) dengan usia sekitar 18-21 tahun yang memiliki karakteristik: (1) cenderung emosi lebih terjaga; (2) mulai memikirkan masa depan; (3) dapat memecahkan masalah dengan baik (4) membangun hubungan yang romantis.

### **3. Perkembangan pada Remaja**

Fase Remaja adalah fase perubahan perkembangan yang meliputi perubahan pada fisik, kognitif dan psikososial (Papalia, Feldman, & Martorell, 2014), dengan penjelasan sebagai berikut:

#### **1) Perkembangan Fisik**

Pada perkembangan fisik melibatkan tiga perubahan fisik, yaitu pubertas, otak remaja, dan kesehatan fisik serta mental. Masa remaja adalah masa dimana individu mulai mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi pada perempuan dan mimpi basah (memproduksi sel sperma) pada laki-laki. Hal ini nampak pada perubahan fisik keduanya, yaitu bagi laki-laki menunjukkan bahu yang bidang, suara membesar, dan naiknya tinggi badan. Di sisi lain bagi perempuan payudara membesar, pinggul membesar dan meningkatnya jumlah lemak.

Perkembangan otak pada remaja masih dalam proses yang dapat dikatakan bahwa otak remaja masih belum matang. Hal ini yang mengakibatkan remaja terkadang mengabaikan sinyal-sinyal yang mungkin lebih baik untuk berhati-hati atau tidak melakukan suatu tindakan tertentu dalam konteks ini hal yang negatif. Sedangkan, kesehatan fisik dan mental pada remaja berkaitan dengan pola tidur yang tidak menentu karena aktivitas sekolah, citra tubuh yang berakibat pada gangguan makan, penggunaan obat-obatan terlarang bahkan sampai depresi dan bunuh diri.

#### **2) Perkembangan Kognitif**

Pada fase ini remaja mulai memasuki tahap perkembangan operasi formal Piaget yaitu remaja mampu berpikir secara abstrak. Dalam hal ini merujuk kepada kemampuan untuk memikirkan kemungkinan-kemungkinan tertentu, menggunakan tanda-tanda yang tidak dikenali, lebih tenang dalam menghadapi persoalan, dan dapat merumuskan hipotesis.

Di samping itu, remaja juga mengalami perkembangan bahasa yang memunculkan banyak kosakata baru, sebab pada fase ini mereka suka melakukan permainan kata. Dengan kemampuan berpikir secara abstrak remaja mulai mendefinisikan atau menjabarkan sesuatu secara lebih luas, seperti menggunakan analogi, kiasan atau perumpamaan. Tidak hanya itu, tetapi perkembangan kognitif pada remaja juga membuat mereka menjadi lebih peduli terhadap lingkungan sekitar (penalaran moral), yaitu remaja mampu menerima pendapat orang lain, *problem solving*, dan mampu menyelesaikan masalah dalam hubungan dengan orang lain.

Selain itu, pada fase ini juga melihat beberapa faktor yang mempengaruhi pendidikan dan perencanaan untuk persiapan bekerja. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar remaja, antara lain kepercayaan diri akan potensi yang dimiliki, pola asuh orang tua, adat istiadat dan teman sebaya, gender, dan lingkungan sekolah. Sedangkan perencanaan untuk persiapan bekerja dipengaruhi oleh keyakinan pada diri dan pola asuh yang diterima dari orang tua. Jika setelah lulus sekolah menengah atas tidak melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi dapat melakukan pelatihan kerja atau *part time*.

### 3) Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial pada remaja merujuk kepada 4 hal, yaitu sebagai berikut:

#### a. Mencari Jati Diri

Tahap perkembangan psikososial Erikson (1968) menjelaskan remaja berada di tingkat identitas versus kebingungan identitas dimana remaja berusaha mencari apa peran atau fungsi diri di dalam lingkungan sosial.

#### b. Seksualitas

Seksualitas adalah bentuk dari mengenali kecenderungan seksual diri yang ditandai dengan munculnya ketertarikan pada lawan jenis untuk membangun kedekatan yang lebih intim. Namun, perlu diadakan sosialisasi pada remaja agar tidak adanya aktivitas seksual yang berakibat pada kehamilan dini (di luar nikah). Aktivitas seksual juga berdampak pada penyakit menular seksual sebab remaja mungkin berganti-ganti pasangan, tidak menggunakan pengaman dan kurang memiliki pengetahuan terkait akibat yang ditimbulkan dari aktivitas ini.

c. Relasi dengan Keluarga, Teman Sebaya atau Orang Dewasa

Biasanya pada fase ini remaja sering memiliki masalah dengan orang tua sebab mereka lebih memiliki kedekatan kepada teman sebaya dibandingkan dengan orang tua. Selain itu, fase ini remaja suka memberontak dimana remaja tidak suka diatur oleh orang tua apalagi pola asuh orang tua yang otoriter. Tidak hanya itu, kedekatan remaja dengan saudara kandung juga mulai berjarak.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa remaja lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya dengan menunjukkan persahabatan yang saling mendukung antar teman, menjadi tempat bercerita atau bahkan hubungan yang lebih seperti pacaran.

d. Perilaku Antisosial dan Kenakalan Remaja

Perilaku antisosial dan kenakalan remaja biasanya terjadi karena banyak faktor yang meliputi, yaitu faktor genetis, lingkungan (keluarga, teman sebaya, sekolah), gaya pengasuhan dan status sosial ekonomi yang rendah.

#### 4. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut William Kay (Jahja, 2011) menjelaskan adanya tugas-tugas perkembangan remaja, yaitu sebagai berikut:

- 1) Menerima kondisi fisik diri sendiri, seperti warna kulit, bentuk rambut, dan sebagainya.
- 2) Menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
- 3) Fokus dan yakin dengan kemampuan yang dimiliki.

- 4) Mencapai kebebasan emosional dari tokoh atau orang dewasa (orang tua) yang memiliki kuasa sebelumnya.
- 5) Memiliki tujuan hidup untuk masa depan.
- 6) Menunjukkan identitas diri melalui keterlibatan terhadap lingkungan sekitar.
- 7) Membangun kekuatan untuk mengontrol diri sendiri.
- 8) Bersikap fleksibel dalam menghadapi masalah dan meninggalkan sikap kekanak-kanakan.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Pada penelitian kualitatif pertanyaan penelitian merupakan hal yang akan dicari dan dijawab dalam penelitian yang akan dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kasus *bullying*?
2. Bagaimana gambaran dinamika *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*?



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Latar Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang dilakukan pada *setting* alami. Lebih lanjut, Creswell (2009) memaparkan bahwa *setting* alami disini bermaksud menghimpun data di tempat tertentu yang terdapat partisipan dengan masalah yang akan diteliti. Objek alami yang dituju adalah apa adanya tanpa manipulasi oleh peneliti (berlawanan dengan eksperimen). Hal ini sesuai dengan pendapat Garna & Judistira (2000) yang mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang terjadi dalam keadaan alamiah yaitu situasi yang sewajarnya tanpa dibuat-buat atau dimanipulasi sehingga peneliti diharuskan berkontribusi langsung di lapangan, tidak seperti kuantitatif yang menyebarkan skala dengan kuesioner.

Dalam penelitian ini yang menjadi instrumen adalah peneliti sendiri. Oleh karena itu, peneliti harus memiliki pengetahuan yang luas mengenai teori maupun kondisi yang akan menjadi objek dalam penelitian sehingga dapat menggali lebih dalam mengenai keadaan sosial yang akan diteliti (Sugiyono, 2017). Tidak hanya itu, tetapi Bogdan dan Biklen (Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa metode penelitian kualitatif menghasilkan data secara deskriptif dengan tampilan kata-kata atau gambar bukan angka seperti penelitian kuantitatif. Penelitian ini juga lebih mengutamakan pada proses dibandingkan hasil dan hasil yang diperoleh lebih mencari makna daripada generalisasi.

Dari penjelasan di atas mengenai metode penelitian kualitatif dapat dibagi menjadi beberapa jenis (Harahap, 2020) diantaranya studi kasus, historis, *grounded theory*, fenomenologi, etnometodologi dan etnografi. Disini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif studi kasus yang merupakan penelitian dengan tujuan untuk menjelaskan sebab terjadinya suatu isu atau masalah secara rinci dan mendalam yang dapat melibatkan individu, keluarga maupun kelompok lain dengan lingkup terbatas. Studi kasus juga bertujuan untuk mendapatkan wawasan lebih luas

dari suatu kasus yang akan diangkat oleh peneliti. Selaras dengan pendapat Stake (1994) yang mengatakan “*what can be learned from a single case?*” yang artinya apa yang dapat dipelajari dari sebuah kasus. Dengan demikian, peneliti memilih jenis penelitian kualitatif studi kasus karena sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yang akan mengungkapkan gambaran dinamika *self-compassion* para penyintas *bullying* usia remaja.

### **B. Fokus Penelitian**

Peneliti memusatkan penelitian ini pada gambaran proses *self-compassion* remaja penyintas *bullying*. Oleh karena itu, perlu memahami bagaimana kasus *bullying* yang terjadi pada korban, dampak yang dirasakan sampai faktor-faktor yang mempengaruhi proses *self-compassion* pada subjek penyintas *bullying*.

### **C. Operasionalisasi**

*Self-compassion* adalah mencoba untuk terbuka terhadap rasa sakit, memperlakukan diri dengan baik dan mencoba untuk memahami diri, memilih untuk tidak menyikapi penderitaan dengan kritik diri serta menyadari bahwa peristiwa yang terjadi adalah bagian dari pengalaman yang juga dirasakan oleh orang lain (Neff K. D., 2003a). *Self-compassion* memiliki tiga aspek: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Dalam penelitian ini merujuk kepada bagaimana gambaran *self-compassion* para korban *bullying* yang mana memiliki dampak pada cara mereka menyikapi diri. Penelitian ini juga melihat *self-compassion* korban *bullying* setelah tidak mengalami penindasan.

### **D. Subjek Penelitian**

Menurut Tatang M (1995); Idrus (2009) subjek penelitian adalah sumber untuk mendapatkan data penelitian yang mengacu pada individu, materi, atau makhluk hidup guna menghimpun data untuk keperluan penelitian. Sampel penelitian kualitatif sering disebut informan, partisipan atau narasumber bukan responden seperti dalam penelitian kuantitatif. Hal itu terjadi karena kuantitatif hanya merespon instrumen yang telah dibuat sehingga subjek dinamakan responden, sedangkan dalam penelitian kualitatif peneliti berharap mendapatkan

keterangan yang sedalam-dalamnya dan serinci-rincinya pada situasi sosial yang akan diteliti (Harahap, 2020).

Dalam penelitian kualitatif hasil yang diperoleh bukan untuk populasi sebab situasi sosial yang diteliti berasal dari peristiwa tertentu sehingga tidak dimaksudkan untuk disebarluaskan untuk umum (*generalisasi*) macam penelitian kuantitatif tetapi menggunakan istilah *transferability* untuk diterapkan pada perkara yang memiliki kemiripan dengan situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2017).

Oleh karena itu, dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. *Purposive sampling* sendiri adalah penentuan sampel untuk dijadikan subjek dalam penelitian dengan evaluasi tertentu guna mendapatkan informasi, sehingga peneliti harus terjun ke lapangan dahulu untuk menentukan sampel yang akan dipilih (Sugiyono, 2017). Berikut ini beberapa karakteristik dari subjek yang dibutuhkan dalam penelitian:

1. Subjek berusia sekitar 15-18 tahun
2. Subjek pernah mengalami penindasan (*penyintas bullying*)
3. Diutamakan tinggal di Kota Semarang

Peneliti memperoleh partisipan dengan menyebarkan selebaran melalui media sosial berisi karakteristik subjek yang akan dibutuhkan dalam penelitian seperti yang sudah disebutkan sebelumnya. Tidak hanya itu, peneliti juga membuat *google form* yang berisi karakteristik subjek yang dibutuhkan, yaitu bersedia diwawancarai, remaja korban *bullying*, nama (inisial), usia dan cerita pengalaman *bullying* secara singkat.

### **E. Metode Pengumpulan Data**

Dalam penelitian kualitatif terdapat beberapa teknik pengumpulan data, yaitu wawancara dan observasi (Poerwandari, 2013). Berikut metode pengambilan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini:

#### **1. Wawancara**

Menurut Muri Yusuf (2014) bahwa wawancara merupakan interaksi antara dua belah pihak dengan *face to face* dimana pewawancara menanyakan beberapa pertanyaan mengenai topik yang akan diteliti kepada orang yang

diwawancarai. Selaras dengan pendapat Esterberg (2002) wawancara adalah pertemuan dua orang untuk mendapatkan data atau informasi dengan cara tanya jawab, sehingga mendapatkan pemahaman dari suatu masalah tertentu.

Wawancara sendiri memiliki tiga jenis seperti yang telah dikemukakan oleh Esterberg (2002), yaitu wawancara terstruktur, wawancara semiterstruktur, dan wawancara tak berstruktur.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih jenis wawancara semiterstruktur karena jenis wawancara ini tidak harus sama dengan pertanyaan yang telah dibuat pada panduan wawancara, tetapi lebih membebaskan partisipan untuk berpendapat sesuai pemikiran atau gagasan yang dimiliki dengan tujuan peneliti mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai maksud dari terjadinya peristiwa tertentu. Namun, wawancara semiterstruktur tetap menggunakan pedoman wawancara agar apa yang ditanyakan nanti tidak keluar dari topik permasalahan yang akan diteliti.

## **2. Observasi**

Menurut Adler & Adler observasi adalah salah satu dasar dari metode pengambilan data dalam penelitian kualitatif terutama pada peristiwa-peristiwa yang berhubungan dengan perilaku manusia maupun ilmu sosial (Hasanah, 2016). Dalam penelitian kualitatif, peneliti melakukan observasi dengan langsung turun ke tempat peristiwa yang terdapat subjek. Peneliti tidak sekadar mengamati subjek tetapi juga melakukan aktivitas merekam ataupun mencatat, seperti menanyakan beberapa pertanyaan kepada subjek yang berkaitan dengan penelitian. Tidak hanya itu, tetapi peneliti juga dapat berbaur dengan subjek maupun mengamati dari luar (Creswell J. W., 2016).

Dalam penelitian ini observasi digunakan sebagai penunjang dalam pengumpulan data. Observasi memiliki tujuan untuk mengamati tingkah laku subjek selama proses wawancara berlangsung, dan hal-hal yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Poerwandari, 2013).

## F. Kriteria Keabsahan Data

Keabsahan data dalam hal ini penelitian kualitatif berbeda dengan yang ada dalam penelitian kuantitatif, yaitu validitas internal, validitas eksternal (generalisasi), reabilitas dan obyektivitas (Choiri & Mujahidin, 2019) Penelitian kualitatif melakukan pengecekan data melalui uji kredibilitas. Uji *credibility* adalah pengujian data untuk membuktikan bahwa data yang diperoleh dapat dipercaya atau tidak dengan cara perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, triangulasi, analisis kasus negatif, mengembangkan bahan referensi dan member *check*. Namun, dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan beberapa cara (Choiri & Mujahidin, 2019), antara lain sebagai berikut:

### a) Triangulasi

Uji kredibilitas yang dilakukan dengan memeriksa data yang telah diperoleh dari berbagai cara maupun sumber. Triangulasi sendiri dibagi menjadi tiga jenis, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, triangulasi waktu. Dalam penelitian ini peneliti memilih triangulasi sumber dengan mendapatkan sumber tidak hanya dari subjek utama saja, tetapi juga berasal dari keluarga atau teman korban *bullying*. **Triangulasi Sumber** adalah pengujian kredibilitas dengan mengecek data yang telah didapatkan dengan berbagai sumber. Semisal akan menguji kredibilitas data mengenai pengalaman *bullying* seseorang, maka yang dilakukan adalah memeriksa data kepada keluarga korban *bullying*, kerabat atau teman sekolah korban. Dari kedua sumber tersebut tidak dirata-rata, tetapi dijelaskan satu persatu, dikelompokkan mana data yang sama dan yang berbeda baru kemudian disimpulkan dengan persetujuan dari kedua sumber tersebut.

### b) Menggunakan Bahan Referensi

Referensi disini sebagai bahan pendukung dalam pengecekan data yang telah diperoleh oleh peneliti. Misalnya, data dari wawancara perlu ditunjang dengan referensi rekaman wawancara atau dapat juga mendokumentasikan melalui foto-foto saat melakukan kegiatan wawancara. Oleh karena itu, perlu disiapkan alat-alat seperti perekam suara, kamera dan alat penunjang lainnya.

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif oleh Susan Stainback adalah penelitian kualitatif belum memiliki pedoman sampai berapa banyak data dan analisis yang akan digunakan untuk dapat menunjang sebuah kesimpulan atau teori (Sugiyono, 2017). Oleh karena itu, analisis data menurut Bogdan & Nasution (Sugiyono, 2017) adalah aktivitas yang sukar karena diperlukan keahlian dalam proses mencari, mengolah, membagi dalam bagian-bagian tertentu, dan memutuskan data mana yang dibutuhkan melalui hasil wawancara, proses di lapangan, atau lain-lain guna mencapai hasil akhir yang mudah dicerna oleh orang lain.

Pendapat lain menurut Noeng (1992) memaparkan definisi analisis data, yaitu usaha untuk mencari dan menyusun informasi secara sistematis yang telah diperoleh melalui pengamatan, wawancara, dan cara lain agar peneliti lebih memahami penelitian yang dilakukan dan nantinya dapat menjadi acuan untuk orang lain. Selanjutnya, pemahaman dalam penelitian dimaksudkan untuk mencari pemaknaan dari sebuah kasus yang sedang diteliti.

Penelitian kualitatif sendiri dalam menganalisis data sebenarnya telah dilakukan semenjak memilih dan merumuskan masalah, pra lapangan, saat di lapangan dan pasca lapangan. Namun, analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif lebih difokuskan saat proses pengumpulan informasi di lapangan dibandingkan pasca lapangan.

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data berdasarkan Creswell J. W., (2014), yaitu sebagai berikut:

### 1. Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis.

Pada tahap ini melibatkan transkrip wawancara, observasi, memilah-milah dan menyusun data tersebut ke dalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.

### 2. Membaca data secara keseluruhan.

Pada tahap ini memberikan pengertian umum dari informasi yang diperoleh dan mendapatkan makna secara keseluruhan. *Apa gagasan umum yang*

*dikatakan oleh subjek? Bagaimana pola-pola dari gagasan-gagasan tersebut?.*

Terkadang peneliti menulis catatan umum tentang data yang diperoleh.

### 3. Memulai *coding* semua data.

Proses mengorganisasikan data dengan mengumpulkan potongan (atau bagian teks atau gambar) dan memberikan kategori dalam batas-batas (Rossmann & Rallis, 2012). Terdapat beberapa tahap proses *coding* menurut Tesch (Creswell J. W., 2014), diantaranya:

- a) Baca semua transkripsi dengan hati-hati guna mendapatkan pemahaman umum atau gagasan inti dari transkripsi tersebut.
- b) Pilih satu dokumen (wawancara) yang paling menarik, paling singkat, dan paling penting. Pahami dengan baik “*ini mengenai apa?*” untuk mendapatkan makna.
- c) Kemudian, buatlah daftar semua topik yang didapatkan dari pemahaman sebelumnya dan kategorikan topik yang sama.
- d) Selanjutnya, ringkaslah topik-topik tersebut menjadi kode-kode dan perhatikan kembali apakah ada kategori ataupun kode-kode yang terlewat.
- e) Berikan kata-kata yang mendeskripsikan topik-topik yang telah didapatkan sebelumnya, lalu masukkanlah topik-topik ini di dalam kategori-kategori. Kemudian, ringkaslah kategori-kategori yang ada dengan mengelompokkan topik-topik yang saling memiliki keterkaitan.

Pemberian coding:

Transkrip wawancara (W1.L.JA. R.17 Juli2022.68)

Keterangan:

W	: Wawancara
1	: Pertemuan Wawancara
L	: Jenis Kelamin Subjek
JA	: Inisial Subjek
R	: Lokasi Wawancara (Rumah)
17 Juli 2022	: Tanggal Wawancara
68	: Baris Wawancara

### 4. Deskripsi *Coding*

Deskripsi ini melibatkan usaha penyampaian informasi secara detail mengenai orang, lokasi, atau peristiwa dalam *setting* tertentu. Peneliti dapat membuat kode-kode untuk mendeskripsikan semua informasi ini, lalu menganalisisnya untuk proyek studi kasus. Setelah itu, terapkanlah proses *coding* untuk membuat sejumlah kategori atau tema. Tema-tema inilah biasanya menjadi hasil utama dalam penelitian kualitatif dan menjadi judul dalam bagian hasil penelitian.

### **5. Menyajikan kembali hasil deskripsi dalam laporan kualitatif**

Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi atau laporan kualitatif dengan pendekatan naratif dalam menyampaikan hasil analisis. Pendekatan ini dapat meliputi pembahasan tentang kronologi peristiwa atau keterkaitan antar tema. Pembahasan juga dapat disajikan dalam bentuk gambar atau tabel.

### **6. Interpretasi atau memaknai data**

Interpretasi dapat berupa makna yang berasal dari perbandingan antara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari literatur atau teori. Dalam hal ini, peneliti menegaskan apakah hasil penelitiannya membenarkan atau menyangkal informasi sebelumnya.

#### **H. Refleksi Peneliti**

Kasus *bullying* menjadi kasus yang memiliki tingkatan paling tinggi di antara kekerasan lain yang dialami oleh anak-anak dan remaja (Mardina, 2018). Penyebab dari perilaku *bullying* selain pelaku sendiri juga dari pihak sekolah yang terkadang kurang tegas dalam menindaklanjuti masalah ini. Banyak dari para korban *bullying* biasanya tidak tahu menahu apa yang harus dilakukan setelah mendapatkan perlakuan *bullying*. Terkadang pengajar maupun orang-orang yang ada di dalam lingkup sekolah mengabaikan kasus ini dan menganggap bahwa apa yang dilakukan pelaku hanya candaan belaka, padahal dari pihak korban mengalami kerugian baik dari segi materi, mental, maupun fisik. Ditemukan banyak kasus *bullying* membawa dampak yang serius bagi korban bahkan ada yang sampai

mengakhiri hidupnya hanya karena mendapatkan perundungan dari tema sebayanya.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai dampak negatif yang dirasakan oleh korban *bullying*, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana gambaran *self-compassion* korban *bullying*. Peneliti juga memilih subjek dengan karakteristik usia remaja, tetapi sudah menjadi penyintas *bullying*. Tujuannya untuk mengetahui apakah setelah melewati masa *bullying*, *self-compassion* penyintas *bullying* masih sama terdampak atau mungkin ada peningkatan.

Di sisi lain, alasan memilih *self-compassion* yang dihubungkan dengan korban *bullying*, karena di Indonesia sendiri masih cukup jarang melakukan penelitian mengenai *self-compassion* yang dikaitkan dengan subjek korban *bullying*. *Self-compassion* sendiri juga punya peran penting bagi kesejahteraan psikologis seseorang, melihat *self-compassion* korban *bullying* terdampak maka akan mempengaruhi kondisi psikologis korban *bullying*.

Oleh karena itu, peneliti berharap dilakukan penelitian ini untuk memberikan kesadaran bagi pelaku, lembaga pendidikan, dan orang tua untuk membuka mata lebar-lebar bahwa *bullying* bukanlah masalah yang sepele, karena berdampak pada *self-compassion* yang nantinya juga mempengaruhi bagaimana remaja melewati fase kehidupan selanjutnya. Selan itu, juga dapat memberikan kesadaran bagi para penyintas *bullying* untuk welas asih pada diri sendiri (*self-compassion*) atas kejadian *bullying* yang pernah menimpanya dan berusaha untuk meningkatkan *self-compassion* tersebut.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Penelitian

Pada bab ini peneliti akan mendeskripsikan informasi yang didapatkan di lapangan dalam bentuk narasi yaitu temuan yang diperoleh akan dijelaskan dalam bentuk penuturan-penuturan langsung atau kutipan lisan dari subjek. Hal ini bermaksud untuk memberikan bukti dan penguatan pada hasil penelitian yang disajikan. Selain itu, bertujuan untuk mengetahui lebih jelas gambaran dalam hal ini “*Gambaran Self-Compassion Pada Remaja Penyintas Bullying*”.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus dan data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah melalui observasi dan wawancara. Sebelum mendapatkan data peneliti mencari subjek yang pernah mengalami *bullying* (penyintas *bullying*) dengan kriteria usia remaja atau masih berada di bangku sekolah menengah atas. Peneliti mencari subjek dengan cara menyebarkan kriteria subjek yang dibutuhkan dalam penelitian melalui bantuan dari teman-teman maupun sosial media, seperti whatsapp, instagam. Tidak hanya itu, tetapi peneliti juga menyebarkan kriteria subjek melalui *google form*. Di dalam *google form* berisi nama (inisial), usia, menceritakan pengalaman *bullying* dan bersedia atau tidak untuk diwawancarai lebih lanjut.

Dari pencarian subjek melalui sosial media maupun *google form*, didapatkan subjek berjumlah 3 orang dengan inisial, JA, AAW, dan RA. Kemudian, peneliti membuat jadwal dan lokasi pertemuan untuk wawancara sekaligus observasi. Sebelum proses wawancara peneliti mengajukan lembar *informed consent* kepada para subjek untuk bukti bersedia atau tidaknya menjadi subjek dalam penelitian ini. Setelah itu baru dilakukan wawancara dengan *guideline* wawancara yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti berdasarkan fokus dari penelitian. Dari ketiga subjek melakukan wawancara masing-masing sebanyak dua kali dan rata-rata dilangsungkan di rumah subjek. Peneliti juga melakukan wawancara dengan informan lain atau *significant others* yang berkaitan dengan

ketiga subjek, yaitu ada dari keluarga dan teman dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tambahan atau data pelengkap dari informasi yang sebelumnya telah diperoleh dari subjek utama.

Oleh karena itu, data yang diperoleh akan dideskripsikan menjadi hasil penelitian subjek 1, hasil penelitian subjek 2, dan hasil penelitian subjek 3 beserta rincian lainnya mengenai gambaran *self-compassion* itu sendiri.

## B. Hasil Penelitian Subjek

### 1. Hasil Penelitian Subjek 1 (JA)

#### a. Identitas Subjek

Tabel 4. 1 Identitas Subjek 1 (JA)

Identitas	Keterangan
Nama (Inisial)	JA
Tanggal Lahir	09 Desember 2005
Umur	16 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Pendidikan	SMA
Agama	Islam
Anak ke	3 dari 3 bersaudara

#### b. Latar Belakang Subjek (JA)

Subjek 1 (JA) lahir di Semarang pada tanggal 09 Desember tahun 2005. Saat ini JA berusia 16 tahun dan sedang menjalankan pendidikan di salah satu sekolah menengah atas di Semarang. Memiliki perawakan yang cukup tinggi sekitar 177 cm dengan kulit sawo matang. Ia adalah anak ketiga dari dua bersaudara dengan memiliki dua kakak perempuan. Dengan kakak kedua subjek ikut serta dalam wawancara menjadi *significant others* untuk melengkapi data yang diperlukan dalam penelitian.

Kehidupan subjek JA sendiri bersekolah dari hari senin sampai jumat sebagai siswa kelas dua di salah satu SMA negeri di Semarang. Subjek JA tidak

melakukan kegiatan lain selain sekolah, seperti ekstrakurikuler atau apapun. Ia biasanya berangkat sekolah pukul 06.30 WIB-16.00WIB. Kemudian, kehidupan sosial subjek JA cukup baik, termasuk siswa yang pandai dan dapat bersosial dengan baik serta memiliki teman yang banyak. Namun, dulu JA adalah orang yang cukup tertutup dan anak yang penurut dengan keluarga dengan kehidupan sekolah yang cukup baik prestasinya.

### c. Gambaran Observasi Subjek

#### 1) Pertemuan Pertama Subjek (JA)

Pertemuan pertama subjek dengan peneliti dimulai dari membangun *rapport* terlebih dahulu melalui chat *whatsapp* pada hari Minggu, 3 Juli 2022. Setelah itu, baru peneliti dan subjek JA menentukan jadwal dan tempat untuk wawancara yang pertama. Pada awal pertemuan hari Minggu, 17 Juli 2022 dari pukul 11.08-11.55 WIB, subjek JA datang mengenakan atasan *hoodie* berwarna biru *navy* dengan celana *jeans* serta memakai sepatu sandal. Subjek JA memiliki kulit berwarna sawo matang dengan tinggi sekitar 177 cm dan berbadan kurus. Pertama kali bertemu di lokasi yang telah disepakati sebelumnya di McDonald's, Majapahit, subjek JA datang dengan wajah yang terlihat ramah dengan ekspresi wajah yang tersenyum. Peneliti juga menyambut kedatangan JA dengan ramah dan memberikan salam kepada JA sembari menjabat tangan memperkenalkan diri kepada subjek.

Sebelum memulai wawancara peneliti melakukan pendekatan atau *building rapport* kepada JA, seperti menanyakan bagaimana kabar JA. Setelah itu, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari wawancara ini, yaitu untuk keperluan penelitian dengan subjek yang pernah mengalami korban *bullying*. Selain itu, peneliti juga menjelaskan bahwa proses wawancara ini akan dijaga kerahasiaannya sehingga JA tidak perlu khawatir informasi yang diberikan JA kepada peneliti tidak akan dibocorkan. Tidak hanya itu, peneliti juga memberitahukan kepada JA untuk mengajukan keberatan apabila saat wawancara berlangsung terdapat

pertanyaan. Sebelum memulai wawancara peneliti kembali menanyakan kesediaan JA apakah ada unsur paksaan atau tidak dan memberikan lembar *informed consent* atau lembar persetujuan untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Setelah JA menyetujui dan menandatangani lembar *informed consent* peneliti langsung memulai wawancara pertama.

Pada awal pertanyaan peneliti menanyakan awal mula terjadinya peristiwa *bullying* yang menimpa JA. Sesaat pertanyaan diajukan JA terlihat terkejut untuk menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini ditunjukkan dari ekspresi wajah yang kaget dengan mata terbelalak dan menghela napas sebelum menceritakan pengalaman di-*bully*. Setelah itu, tatapan mata JA terlihat fokus tertuju pada peneliti saat menceritakan bagaimana dulu ia mengalami *bullying*. Postur tubuh JA juga cenderung ke arah depan, seperti menunjukkan ketertarikan dengan pertanyaan yang diajukan.

Setiap JA menceritakan pengalaman *bullying* nya, ia sering menunjukkan gestur gerakan telapak tangan yang terbuka. Hal ini menandakan bahwa JA berbicara dengan jujur dan terbuka. Oleh sebab itu, JA cukup ekspresif terlihat dari awal sampai pertengahan wawancara nada suara JA sering kali meninggi saat menyebut nama orang yang melakukan *bullying* terhadapnya. Subjek JA juga terlihat berbisik saat menceritakan kata-kata yang dulu dilontarkan pelaku kepada JA, ia terlihat malu dan tidak nyaman karena pelaku mengatakan hal-hal yang tidak pantas terlihat dari mata yang berkedip dengan cepat.

Pada akhir wawancara JA semakin terlihat marah yang ditampakan dari kata-kata makian yang dikeluarkan JA pada pelaku *bullying*. Namun, JA juga menunjukkan raut wajah kesedihan dengan ujung dalam alis yang naik diikuti dahi yang berkerut dan sudut mulut yang mengarah ke bawah.

Dengan demikian, pertemuan pertama ini peneliti lebih memusatkan pada pertanyaan bagaimana gambaran JA yang pernah mengalami *bullying* semasa SMP kelas 7, seperti bagaimana awal mula terjadinya *bullying*, jenis *bullying* yang dialami dan penyebab JA mengalami

*bullying*. Tidak hanya itu, peneliti juga menyimpulkan bahwa subjek JA pada wawancara pertama tidak ada kecanggungan dan terbuka dengan setiap pertanyaan yang diajukan peneliti.

## 2) Pertemuan Kedua Subjek (JA)

Pada wawancara yang kedua, peneliti dan subjek JA telah menentukan jadwal pertemuan wawancara di rumah JA pada hari Jumat, 22 Juli 2022 dari pukul 16.07-17.13 WIB. Sebelum wawancara berlangsung tidak lupa peneliti melakukan pendekatan (*building rapport*) kembali seperti pertemuan yang pertama.

Kondisi lokasi wawancara di rumah JA cukup tenang karena hanya ada JA dan kakak JA. Kemudian, JA terlihat lebih santai dengan penampilan mengenakan kemeja biru garis-garis putih dan celana *jogger* biru. Selama proses wawancara JA jauh lebih lepas dan ekspresif walaupun dipertemuan sebelumnya juga terbuka dan ekspresif. Hal ini dapat terlihat dari postur tubuh JA yang lebih rileks, namun ia tetap serius mendengarkan pertanyaan dari peneliti.

Pertemuan kedua ini melanjutkan wawancara pertama yang sebelumnya memfokuskan pada bagaimana kejadian *bullying* menimpa JA sewaktu SMP dulu. Sedangkan, wawancara kedua lebih kepada bagaimana gambaran *self-compassion* JA sebagai remaja yang pernah mengalami *bullying*. Selama proses wawancara JA masih menunjukkan ekspresi wajah dan suara yang terlihat marah setiap menceritakan pelaku yang melakukan *bullying* terhadapnya. Hal ini terlihat saat JA marah mata terbelalak dan alis terangkat serta salah satu sudut bibir terangkat. Tidak hanya itu, JA juga mengepalkan tangan seperti menahan amarah.

Saat wawancara berlangsung nada dan cara bicara JA terkesan cepat kemudian melambat dan kembali cepat sehingga kadang-kadang menjadi kurang jelas. Subjek JA juga berbicara dengan nada yang meninggi kemudian dalam waktu yang cepat merendah. Selain itu, JA juga sering menghela napas sebelum memulai bicara.

Di samping itu, saat wawancara JA juga sering terlihat melakukan banyak pergerakan tangan dengan telapak tangan terbuka serta sering menggambarkan apa yang diceritakan melalui gerak tangan. Kemudian, JA nampak mengalihkan pandangan sesekali yang menandakan tidak nyaman dan mata melihat ke arah atas nampak sedang mengingat kembali kejadian saat di-*bully*.

Pada akhir wawancara JA masih menunjukkan kemarahan, namun secara bersamaan terlihat juga raut wajah yang sedih. Hal ini terlihat saat JA menceritakan kekurangan yang dirasa menjadi penyebab dari *bullying* dan dampak yang dirasakan waktu dulu mengalami *bullying*. Setelah, proses wawancara selesai dalam waktu kurang lebih satu jam peneliti mengucapkan terimakasih kepada JA yang telah bersedia menjalani serangkaian proses wawancara di hari pertama dan kedua. Sebaliknya, JA juga mengucapkan terimakasih kepada peneliti karena telah dipercaya menjadi subjek dalam tugas akhir peneliti.

**d. Gambaran Observasi *Significant Others* (CR)**

Peneliti melakukan wawancara kepada *significant others* (CR) pada hari Sabtu, 20 Agustus 2022 sekitar pukul 13.38 - 14.19 WIB di kediaman subjek. CR adalah salah satu keluarga dari subjek JA yaitu, kakak kedua dari JA dengan usia sekitar 22 tahun masih menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi Semarang sebagai mahasiswa. Awal bertemu CR menggunakan pakaian atas berwarna abu-abu dengan bawahan rok berwarna hitam, tinggi sekitar 163 cm dan menggunakan hijab berwarna putih.

Kondisi lokasi yaitu, di kediaman subjek saat itu cukup tenang sehingga proses wawancara dapat berlangsung dengan kondusif dan lancar. Kemudian, ekspresi wajah yang ditunjukkan CR selama proses wawancara cenderung datar tidak terlalu menunjukkan ekspresi pada wajahnya. CR juga melakukan kontak mata kepada peneliti dengan tatapan yang cukup fokus dengan postur tubuh sedikit condong ke arah peneliti menandakan tertarik dengan topik yang sedang dibicarakan. Gestur tubuh CR tidak terlalu banyak gerak hanya sesekali

menggerakkan tangan dan pembawaan CR terlihat tenang dan sesekali ada selingan candaan. Begitu pun dengan ekspresi suara CR yang cenderung tidak terlalu cepat juga tidak terlalu lambat konsisten sampai wawancara berakhir.

#### e. Hasil Temuan Wawancara

##### 1) Gambaran Kasus *Bullying*

Subjek 1 (JA) mengalami *bullying* saat masih duduk di bangku sekolah menengah pertama tepatnya dimulai dari kelas 7 dengan mendapatkan perlakuan *bullying* secara verbal dan juga fisik.

*“Dihina kamu tu setengah mateng itu sih yang paling sering aku ngrasa kayak capek banget”*. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.46)

*“Dia tu ga sendirian sama temen yang lain, temennya kayak ngompori Iki to ra latian terus”*. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.58)

*“Setelah itu yang paling parahnya aku gatau tiba-tiba pas aku mau shalat di masjid sekolah aku ditendang kakinya, itu paling bingung aku gatau kenapa masalahku kenapa rasane kok kayak kamu kok nendang aku to si A kamu bajingan”*. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.24)

*“aku bingung aku lagi wudhu ditendang. Dia tu kayae dah wudhu kan terus abis itu dia nendang kakiku kaget banget, tapi kayak yaudahlah ya pasrah aja mau gimana”*. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.32)

*“Iya. Malah dia yang jadi ke-bully katanya pas solat itu malah ditendang eh apa pas wudhu gitu keknya lupa aku”*. (W1.P.CR.R.20Agustus2022.92)

Subjek JA juga terus mengalami *bullying* verbal secara berulang-ulang, seperti berikut:

*“Trus si mas A ini sukak banget kayak nyindir-nyindir gitu, kayak apa ya waktu itu pernah aku ga ikut paski kan karena lagi sakit to disindir di depan kelas langsung kayak gini “sakit wae terus kapan mati” itu aku ngrasa kayak sakit hati banget kan sampe aku berantem di grup paski waktu itu ada kakak kelasnya aku jadi malu”*. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.22)

*“Kayak dia tu nyindir gitu loh, pas aku ijin di WA (Whatsapp) kan mesti juga ijin terus disindir disitu aku ngrasa ga enak atau maksudnya disindir kayak “alah loro terus ndobol-ndobol” digituin loh kak”*. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.26)

Adapun ciri-ciri dari pelaku *bullying* pada subjek JA, yaitu sebagai berikut:

“Iya satu, tapi nanti kan kalo dibilang satu tok. Dia tu punya circle cowok-cowok yang suka menghina ngerti kan maksudnya kak?”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.34)

“Iya sama 1 orang tapi yang lainnya tu kayak bercanda kayak punya geng gitu yang memang sukak hina”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.36)

“Yah tau lah anak paski badane kayak gimana gede kuat gitu loh terus tinggi terus jejeg banget terus juga orangnya tu emang dipandang di paski kak. Trus aku juga ngrasa kayak kalaupun aku mau minta tolong sama siapapun ga ada yang mau karenakan dia punya backingan. Aku gapunya circle aku gapunya power”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.38)

“Engga karena tau itu kan si A punya power”. (W2.L.JA.R.22Juli2022.60)

“Dia itu orang yang maksudnya terkuat di kelas bisa megang tahta gitu. Jadi kayak kalo orang yang berani ngelawan dia, dia pasti bakalan dihajar gitu loh”. (W2.L.JA.R.22Juli2022.62)

Subjek JA mendapatkan perlakuan *bullying* di kelas dan di luar kelas, berikut kutipan di bawah ini:

“Di depan kelas kak waktu pulang ampe temenku yang sekelas denger kan ada yang paski juga to marah-marah sama dia “heh koe ki ngawur dekne ki loro goblok we” dingonoke si A”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.60)

“Iya di mushola itu sih”. (W2.L.JA.R.22Juli2022.52)

Penyebab subjek JA mengalami *bullying* karena JA mengalami permasalahan dengan teman sebangku JA inisial A karena mereka menyukai perempuan yang sama, seperti kutipan di bawah ini:

“Darimana ya kak mulainya, haha yang dari kelas 7 yah. Jadi waktu itu tu waktu kelas 7 aku tu deket sama 1 orang nama inisialnya A. Si A itu tu deket sama aku. Suatu saat aku ketemu sama si C suka nih aku sama si C”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.14)

“Iya sekelas jadi tambah deket trus habis itu kayak jadi bestie heem. Setelah ada si mbak C itu tu langsung kayak kok wonge kayak merenggang banget yah. Bahkan waktu itu pernah kayak semua masalah yang dia hadapin tu luapinnya ke aku, aku dikata-katain lah aku kayak yaudah”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.20)

## 2) Gambaran *Self Compassion* Remaja Penyintas *Bullying*

Pada gambaran *self-compassion* remaja penyintas *bullying*, peneliti akan menjabarkan beberapa aspek-aspek yang membangun *self-compassion* berdasarkan waktu subjek mengalami *bullying* dengan sesudah melewati masa *bullying*.

**a) *Self-Kindness versus Self-Judgment***

Subjek JA mengalami *bullying* saat duduk di kelas 7 SMP, saat itu *self-kindness* JA cenderung rendah ditunjukkan dari JA yang malah menyalahkan dirinya sendiri (*self-judgment*) dengan merasa ia terlalu lemah dan pendiam, seperti kutipan di bawah ini:

*“sikap atau sifatku yang aga lemah kayak kenapa aku dulu ga lawan mereka sih gitu loh, kenapa ku kayak engga nglawan mereka, kenapa aku kayak diem gitu”*. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.68)

*“Iya ga ada perlawanan kesane malah aku lemah banget padahal aku kan cowok gitu”*. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.70)

Selain itu, berdasarkan penuturan JA dari bagaimana ia memandang dirinya sendiri saat mengalami *bullying* menunjukkan sikap merendahkan diri:

*“mungkin kayak sifatku yang aga menjijikan waktu dulu kelas 7, kan aku kayak lemah lembut suarane masih kecil suarane...”*. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.48)

*“Th ya goblok sih kata gua lu goblok kenapa lo lemah sih kayak intinya mengapa kamu tidak melawan dia dan kenapa kamu cuma diem gitu loh”*. (W2.L.JA.R.22Juli2022.90)

Subjek JA juga merasa sangat menyesal dengan sikapnya yang tidak berani untuk melawan para pelaku saat itu:

*“Iya menyesal kenapa diem kenapa kamu juga, kenapa harus ijin paski karena sakit ijinnya lewat grup padahal bisa lewat pc bisa ngasih surat tu bisa”*. (W2.L.JA.R.22Juli2022.92)

Lebih lanjut JA menggambarkan bagaimana ia memandang dirinya sendiri saat masih mengalami *bullying*, berikut penuturan JA:

*“....dulu tu kayak ga ada nyali sama sekali karena emang ga pernah diajari berani punya nyali gitu loh.”* (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.48)

*“Lemah lembut banget, ngomong kasar itu berasa masuk neraka jahanam gitu loh kak....”*. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.72)

*“Kek kenalan susah kak aku tu ngomong gamau kayak malu buanget...”*. (W2.L.JA.R.22Juli2022.32)

Sesuai dengan penuturan subjek JA, CR sebagai kakak JA mengatakan bahwa JA anak yang pemalu.

“.....pemalu gitu orangnya”. (W1.P.CR.R.20Agustus2022.158)  
 “.....dia tu anaknya tertutup”. (W1.P.CR.R.20Agustus2022.32)

Tidak hanya itu, tetapi JA juga melakukan tindakan menyakiti diri sendiri saat di-bully, berikut kutipan di bawah ini:

“*Iya karena mungkin dulu aku sering banget kan kayak mukul-mukul kepala sendiri*”. (W2.L.JA.Mc.22Juli2022.212)  
 “*Iya nangis sambil muku kepala*”. (W2.L.JA.R.22Juli2022.218)

Namun, selama *bullying* terjadi JA masih mendapatkan dukungan dari salah satu teman yang juga sama mendapat perlakuan *bullying*, berikut penuturan JA:

“*Ya si AD itu sih yang kemarin aku ceritain. Aku juga ngebantu si AD lewatin masa-masa waktu dia di-bully juga*”. (W2.L.JA.R.22Juli2022.40)  
 “*Udah gausah didengerin*” gitu “*yaudah kamu diem aja*”. (W2.L.JA.R.22Juli2022.42)  
 “*Iya aku ngrasa lebih tenang lebih gausah dilawan kayak udah aku juga digituin. Aku ngrasa kayak senasib tapi sebenarnya lebih parah si AD sih bullying nya*”. (W2.L.JA.R.22Juli2022.44)

Kemudian, kondisi subjek JA di masa kini lebih berani dan tidak lagi memandangi rendah dirinya sendiri :

“.....tapi yaa ya sekarang sini kamu aku ga bakal takut”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.70)  
 “*Nah nek saiki kan koyok opo ra urus mbek koe gelut kene...*”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.48)  
 “.....Mulai aku SMA eh SMP kelas 9 aja udah mulai bodo amat sama kayak namanya perasaan orang udah kayak yaudahlah lu aku ga peduli”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.72)  
 “*Iya sekarang aku jadinya bodo amat karena dendamku itu yang dulu, walaupun kalo misale dia nge-bully aku bakal tak bales..... Akhire aku buktiin kan kelas 9 aku ranking 1 tiga kali berturut-turut dia kan ga masuk ranking to aku ngrasa kayak bangga kamu tu lebih di bawahku*”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.76)  
 “.....bahkan kak aku bakalan membuat diriku jauh lebih tinggi dibanding dia biar dia malu gitu loh...”. (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.84)

*“Good job, eh iya deh keren dan ya aku sudah melewati masa-masa bangsat itu akhirnya aku sudah bisa berubah 180 derajat ga kayak aku yang dulu SMP kelas 7”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.104)

Namun, *self-kindness* JA belum sepenuhnya membaik terbukti dari penuturan JA mengenai dampak negatif dari *bullying* yang terbawa hingga sekarang:

*“Cemas, marah, takut, gelisah”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.188)

*“Waktu di-bully cemas sama Ibu dan diri sendiri terus apalagi nih yang bakalan mereka lakuin ke aku, terus jadi susah interaksi sama temen lain diem banget lah”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.190)

*“Iya disenggol dikit langsung “eh ah apaan sih”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.208)

*“Kalo salah tak pukul-pukul kayak misal di waktu sekarang aku main game kalah aku mukul kepalaku sendiri”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.218)

*“Goblok, goblok, goblok dan sekarang tu yang main game kalo kalah aku jambak rambut”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.210)

*“Iyaa sampe jambak rambut tu keangkat rambute banyak banget, disitu aku ampe nangis sek “heuhhhhhhhh”.* Selain itu aku jadi sukak lempar barang juga”. (W2.L.JA.R.22Juli2022.226)

Selaras dengan penuturan JA, CR sebagai kakak dari JA juga mengatakan bahwa JA sulit mengontrol emosi.

*“.....Sampe misalnya main game itu misalnya kalah itu marah-marrah sendiri terus ngomong-ngomong kata-kata kotor”.* (W1.P.CR.R.20Agustus2022.24)

*“Terus aku juga nanya “kenapa kok jadi suka marah?” dia bilang “ya gimana ya rasanya nek liat mereka bercanda hawanya kayak hina aku ya tau sih maksudnya bercanda tapi dulu aku pernah di-bully kan mbak jadi masih dibawa”.* Gitu jawabnya”. (W1.P.CR.R.20Agustus2022.114)

*“Iya marah, emosi sendiri sukak ya itu tadi mukulin diri sendiri, sama teriak sih medeni takut sih aku kadang”.* (W1.P.CR.R.20Agustus2022.150)

#### **b) Common Humanity versus Self Isolation**

Pada aspek ini mengenai pemahaman bahwa manusia pasti pernah berbuat salah menunjukkan bahwa subjek JA masih marah dan belum memaafkan para pelaku:

*“Masa-masa kecilku kayak hancur gara-gara koe, kayak aku pingin dia menderita sih sampe sekarang aku masih dendam jujur aku gabisa maapin dia kalo dia belum rasain penderitaan yang tak rasain.....”.* (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.66)

*“.....Gara-gara itu aku bakal tetep bawa masalah ini sampe gede tenan aku gamau ngelupain ini”.* (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.82)

*“orang dia ga minta maaf dan ngrasa bersalah sama sekali gitu loh, aku malah kesele gitu kamu tu punya otak ga sih”.* (W1.L.JA.Mc.17Juli2022.86)

Selain itu, saat mengalami *bullying* subjek JA sempat merasa sendirian dan berdampak pada cara dia berinteraksi dengan orang lain.

*“Iya kak jelas yang awalnya aku ini berteman sama beberapa teman malah di di hancurkan sama si mba C dan si A sebel aku hahaha”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.150)

*“tapi ada rasa takut salah ngomong nanti malah aku di-bully lagi”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.152)

*“Iya makanya aku dulu introvert banget buat kenalan sama orang”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.154)

Namun, subjek JA tidak merasa paling menderita, karena ia tau bahwa ada yang lebih sulit kondisinya dibandingkan dengannya.

*“iya masih mending banget aku jadi aku ga ngrasa sendiri dan si AD kan juga kasih semangat ke aku. Jadi kasihan sama si AD contohnya dia ya, kayak dia lebih parah”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.140)

*“dan ada lagi temenku si mas Z itu malah jadi babu kayak parah sih parah gilak. Inisial si A itu juga nge-bully si Z”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.142)

*“Aku bersyukur ngerasa kayak alhamdulillah aku bukan target utama mereka dah itu aja sih”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.144)

Selain itu, sekarang kondisi subjek JA lebih mampu berinteraksi dengan orang lain tanpa takut seperti sebelumnya.

*“.....karena yaudah santai sekarang lebih bisa adaptasi cepet gitu adaptasine ga yang lama gitu kayak dulu...”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.34)

*“Iya udah ngrasa punya banyak temen circle ku banyak di ajak ini itu lah kayak enak gitu bukan yang kayak dulu lagi”.*  
(W2.L.JA.R.22Juli2022.156)

*“Iyaa seru aja sekarang banyak temen yang sukak, temen-temen aku alhamdulillah sih sekarang aku bisa berubah menjadi lebih baik”.*  
(W2.L.JA.R.22Juli2022.158)

Sesuai dengan yang dikatakan oleh subjek JA bahwa CR kakak JA juga mengatakan bahwa sekarang banyak bergaul.

*“beda siih kalo sama dia di kelas 9 itu mulai banyak temen, sempet beberapa kali nyebutin temennya. Apalagi lulusan SMP dia lebih sering main”.* (W1.P.CR.R.20Agustus2022.96)

### c) *Mindfulness versus Overidentification*

Aspek *mindfulness* yaitu individu menyadari emosi dengan perhatian yang penuh. Namun, pada subjek JA cenderung menanggapi emosi yang datang secara berlebihan.

*“banget marah banget masih rasane mereka harus rasain yang tak rasain”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.160)

*“Jahat sih iya aku tau itu jahat dan iya emang tapi kalo ga gitu aku bakalan terus di-bully sampe sekarang. Aku harus menjadi sedikit jahat demi kebaikan ku sendiri, aku harus jadi yang ter-bajingan lah buat membela diriku sendiri”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.162)

*“.....Sebenarnya aku ngerasa aku terlalu jahat sih kayak keliatan banget berlebihan ga ya aku, tapi kayak itu karena dia juga”.*  
(W2.L.JA.R.22Juli2022.168)

*“Iyaa ngrasa dendamku kayak berlebihan kata-katain doain yang ga baik”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.172)

Saat ingatan mengenai pengalaman di-bully datang, subjek JA berusaha mengalihkan ingatan tersebut dengan melakukan beberapa aktivitas, berikut penuturan dari subjek JA:

*“Dengerin lagu lah atau telpon sama temen cerita iya kayak intinya ngeluapin semua tapi ga dengan emosi seberusaha mungkin aku kayak  
“calm down tenang berusaha ga emosi  
tenangin”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.178)

Sedangkan dulu saat masih mengalami *bullying* subjek JA hanya bisa menangis dan memendam masalahnya sendiri.

*“Nangis dan kenapa aku dulu di-bully di kamar nangis intinya kayak sedih aja lah hahaha”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.180)

*“Makanya aku ga pernah cerita ke keluarga sih takut khawatir”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.182)

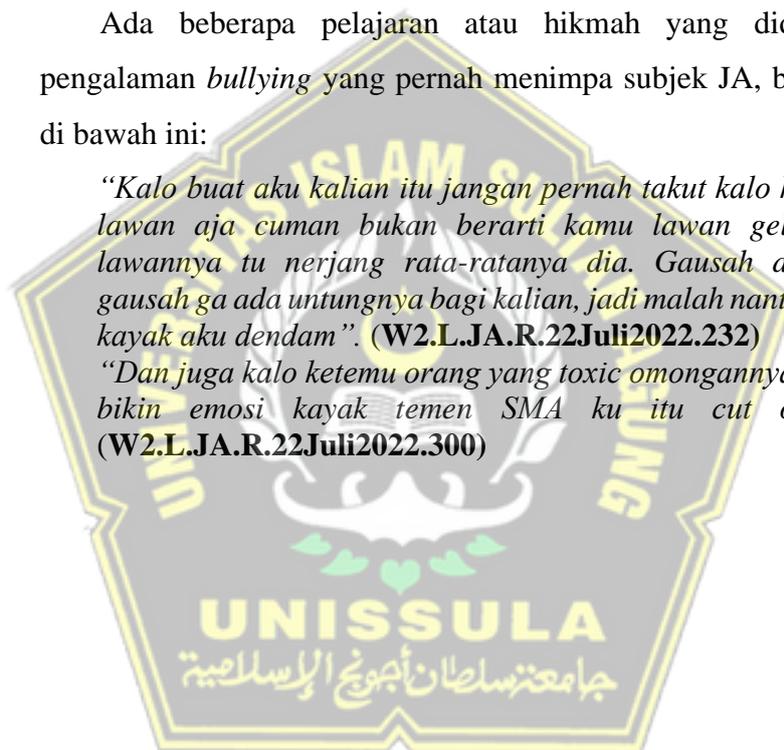
Selain itu, subjek JA juga berusaha mengatasi perasaan yang marah dan dendam akibat *bullying* dengan cara,

*“Oh mungkin dengan cara apa ya dengerin musik, youtube, film-film yang mungkin bisa bikin tenang atau bikin happy dulu, me time terus jalan-jalan ke luar”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.230)

Ada beberapa pelajaran atau hikmah yang didapatkan dari pengalaman *bullying* yang pernah menimpa subjek JA, berikut kutipan di bawah ini:

*“Kalo buat aku kalian itu jangan pernah takut kalo kalian di-bully lawan aja cuman bukan berarti kamu lawan gelut-gelutan ya lawannya tu nerjang rata-ratanya dia. Gausah dengerin udah gausah ga ada untungnya bagi kalian, jadi malah nanti nek ga lawan kayak aku dendam”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.232)

*“Dan juga kalo ketemu orang yang toxic omongannya sedikit kayak bikin emosi kayak temen SMA ku itu cut off aja itu”.* (W2.L.JA.R.22Juli2022.300)



## 2. Hasil Penelitian Subjek 2 (AAW)

### a. Identitas Subjek

Tabel 4. 2 Identitas Subjek 2 (AAW)

Identitas	Keterangan
-----------	------------

Nama (Inisial)	AAW
Tanggal Lahir	13 Maret 2006
Umur	16 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Pendidikan	SMK
Agama	Islam
Anak ke	1 dari 2 bersaudara

### b. Latar Belakang Subjek AAW

Pada Subjek 2 (AAW) lahir di Semarang tanggal 13 Maret tahun 2006 yang berarti berusia 16 tahun anak pertama dengan memiliki satu adik. Sekarang bersekolah di salah satu SMK negeri di Semarang. Memiliki perawakan yang cukup tinggi sekitar 175 cm dengan rambut ikal dan kulit sawo matang. AAW sendiri setiap hari Senin sampai Jumat bersekolah dan biasanya di akhir pekan mengerjakan kerja kelompok dengan teman-teman kelasnya. Kemudian, kehidupan sosial subjek JA cukup baik biasanya kumpul dengan teman-teman di luar saat sembari mengerjakan tugas sekolah atau kumpul di rumah AAW. Kehidupan sosial AAW sendiri sebelum mengalami *bullying* saat di sekolah dasar cukup baik tidak ada masalah. Namun, saat memasuki SMP mulai mengalami *bullying*, karena memang kepribadian AAW yang cenderung pendiam.

### c. Gambaran Observasi Subjek

#### 1) Pertemuan Pertama Subjek (AAW)

Pertemuan pertama subjek dengan peneliti dimulai dari membangun *rapport* terlebih dahulu melalui chat *whatsapp* pada hari Minggu, 05 Juli 2022. Setelah itu, baru menentukan jadwal dan lokasi untuk wawancara. Wawancara pertama dilangsungkan di lokasi Chatime Majapahit Semarang sekitar pukul 10.31- 11.24 WIB pada hari Minggu, 31 Juli 2022. Dipilih hari minggu karena subjek AAW sendiri sehari-hari dari hari senin

sampai jumat bersekolah di salah satu sekolah menengah kejuruan di Semarang. Lokasi wawancara cukup ramai dengan banyak konsumen yang datang. Namun, kondisi lokasi tetap kondusif sehingga proses wawancara dapat berlangsung dengan tenang. Kemudian, cuaca saat wawancara berlangsung cukup bagus dan cerah. Subjek AAW memiliki sekitar 175 cm dengan rambut ikal dan kulit sawo matang.

Pada awal pertemuan AAW terlihat ramah dan canggung secara bersamaan yaitu, terlihat dari ekspresi wajah yang tersenyum tipis dan nampak malu-malu. Kemudian, penampilan AAW cenderung santai dengan menggunakan atasan *hoodie* hitam dengan celana *jeans* dan memakai sandal serta masker. Saat wawancara berlangsung AAW beberapa kali menghindari kontak mata dengan peneliti, terlebih saat AAW menjawab pertanyaan ia melihat ke arah kanan dan kiri. Namun, di pertengahan wawancara subjek mulai berani melakukan kontak mata sesekali dengan peneliti saat menjawab pertanyaan.

Di samping itu, gestur AAW nampak lebih banyak diam dan tidak melakukan banyak gerakan hanya sesekali mengubah posisi tangan yang awalnya di bawah meja menjadi di atas meja. Kemudian, postur tubuh subjek duduk dengan posisi sedikit membungkuk dan kepala agak menunduk disertai posisi badan yang sedikit ada jarak dengan peneliti. Sedangkan, nada bicara AAW terlihat tenang tetapi dengan ritme yang cenderung sangat lambat. Sesekali nada bicara subjek meninggi di saat-saat tertentu yaitu, saat membahas pelaku perundungan. Kemudian, subjek juga terlihat terbata-bata dan sedikit kesulitan menjelaskan apa yang sedang dikatakan.

## 2) Pertemuan Kedua Subjek (AAW)

Pada wawancara yang kedua, peneliti dan subjek AAW telah menentukan jadwal pertemuan wawancara di rumah AAW pada hari Minggu, 07 Agustus 2022 dari pukul 10.43-11.27 WIB. Sebelum

wawancara berlangsung tidak lupa peneliti melakukan pendekatan (*building rapport*) kembali seperti pertemuan yang pertama. Dikarenakan lokasi wawancara berada di rumah AAW, maka kondisi lokasi cukup tenang dan berlangsung dengan baik dan kondusif. Cuaca juga mendukung cerah dan cukup bagus. Pada pertemuan kedua ini penampilan AAW terlihat lebih santai, namun tetap rapi dengan menggunakan atasan *hoodie* coklat dan celana bermotif *army* serta memakai masker.

Ekspresi wajah yang ditunjukkan AAW pada wawancara kedua lebih terlihat terbuka dengan peneliti. Hal ini nampak dari AAW yang lebih lepas untuk berekspresi, seperti saat sedih sudut bibir menurun dengan arah mata melihat ke bawah. Kemudian, saat marah AAW menunjukkan ekspresi wajah dengan tatapan mata yang tajam.

Pada pertemuan pertama terlihat AAW beberapa kali menghindari kontak mata dengan peneliti dan di pertengahan wawancara sesekali melakukan kontak mata. Namun, pertemuan kedua ini AAW lebih fokus menatap peneliti dengan pandangan lurus terlihat menunjukkan minat dan terkadang melihat ke arah atas seperti sedang membayangkan sesuatu. Selain itu, gestur AAW pada pertemuan yang kedua lebih santai ditunjukkan dari cara AAW yang menggambarkan sesuatu dengan gerakan tangan dibandingkan dengan pertemuan pertama yang lebih banyak diam. Sama halnya dengan postur tubuh AAW dibandingkan dengan pertemuan pertama AAW dipertemuan kedua postur tubuh lebih condong ke arah peneliti menunjukkan ketertarikan. Sedangkan, nada bicara atau suara AAW dibanding pertemuan pertama dan lebih ekspresif yang ditunjukkan dengan suara cukup keras dan meninggi.

#### **b. Gambaran Observasi *Significant Others* (PA)**

Peneliti melakukan wawancara kepada *significant others* (PA) pada hari Minggu, 21 Agustus 2022 sekitar pukul 12.37-13.12 WIB WIB di kediaman subjek. PA adalah salah satu teman dari subjek AAW yaitu, teman sekelas semasa SMP dulu hingga saat ini SMK. Awal bertemu PA menggunakan kaos

berwarna abu-abu dengan bawahan celana *jeans* dengan tinggi sekitar 173 cm

Kondisi lokasi saat itu di kediaman PA cukup tenang sehingga proses wawancara dapat berlangsung dengan kondusif dan lancar. Kemudian, ekspresi wajah yang ditunjukkan PA selama proses wawancara cenderung santai dan cukup ekspresif terlihat antusias saat menjawab pertanyaan. PA juga melakukan kontak mata kepada peneliti dengan tatapan yang cukup fokus dengan postur tubuh agak condong ke arah peneliti menandakan tertarik dengan topik yang sedang dibicarakan. Gestur tubuh PA cukup banyak pergerakan pada tangan dan pembawaan PA terlihat santai. Begitu pun dengan ekspresi suara PA yang cenderung cepat dan konsisten sampai wawancara berakhir.

### c. Hasil Temuan Wawancara

#### 1) Gambaran Kasus *Bullying*

Perlakuan *bullying* yang dialami oleh subjek AAW bermula dari kelas 7 SMP, saat itu AAW tidak mengerti apa penyebab para pelaku melakukan *bullying* terhadapnya.

*“Waktu kelas 7”*. (W1.L.AAW.C.31Juli2022.34)

*“Buat motifnya aku bener-bener gatau mbak kenapa mereka nge-bully aku”*. (W1.L.AAW.C.31Juli2022.36)

*“Tapi pas kelas 7 tuh awalnya ga deket gara-gara liat dia di-buly...”*. (W1.P.PA.R.21Agustus2022.20)

Subjek AAW mengalami *bullying* selama kelas 7 dengan kelas 8 sudah tidak mengalami *bullying*, tetapi di kelas 9 AAW kembali mengalami *bullying* oleh orang yang sama.

*“kelas 7 itu sih mbak, kan waktu kelas 9 ada pandemi jadi bullying yang tak terima hampir ga ada karena online sekolahnya”*. (W1.L.AAW.C.31Juli2022.108)

*“Kelas 8 alhamdulillah aman mbak karena pas naik kelas 8 kelasnya di acak jadi ga sekelas sama pembully itu lagi”*. (W1.L.AAW.C.31Juli2022.110)

Bentuk *bullying* yang dialami oleh AAW berupa verbal seperti, kata-kata yang merendahkan dan non-verbal yaitu, dikucilkan oleh teman-teman sekelasnya waktu kelas 7 SMP.

*“Saya seperti dijauhi, direndahkan terus ga ada yang mau kelompokan mbak sama saya. Terus ya mbak saya itu diomongin dari belakang tapi lewat grup whatsapp khusus gitu tanpa aku disana. Ga itu aja jadi tuh aku bener-bener ga dimasukin di grup itu padahal isisnya tu semua temen kelas kecuali aku mbak”.*  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.38)

*“Kayak misalnya kalo ada tugas kelompok gitu mbak, lah itu tu aku kayak yang terbuang gitu loh mbak yang sulit dapet kelompok akhirnya”.* (W1.L.AAW.C.31Juli2022.52)

*“Iya mbak pada gamau kelompokan sama saya”.*  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.54)

*“Mengarah ke aku tu aga bodohlah gimana lah”.*  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.74)

*“Wahhh nge-bully nya kayak ngerendahin banget gitu loh mbak kayak aku ga mungkin lah bisa masuk di sekolah yang aku inginkan”.*  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.140)

*“Pas perpisahan itu rendahin nya tu masalah prestasi gitu dan itu tu dia nge-bully nya tu langsung buka-bukaan tu loh terang-terangan di depan banyak temen”.* (W1.L.AAW.C.31Juli2022.144)

*“Jadi tu temenku ada nih yang nanyain “kamu meh masuk sekolah mana?”. Nah habis itu si pembully itu jawab “halah palingan di sekolah itu senop”.* (W1.L.AAW.C.31Juli2022.146)

Jumlah pelaku yang melakukan perundungan terhadap subjek AAW ada sekitar 3 orang dengan pelaku utama sebagai ketua dalam kelompok geng dan 2 orang lainnya hanya ikut-ikutan. Subjek AAW juga menuturkan ciri-ciri dari pelaku *bullying* yang digambarkan sebagai anak yang nakal saat itu.

*“Ya kira-kira ya pelaku utama nya cuma satu tapi ada temen yang lain dua tiga tapi mereka cuma ngikut-ngikut aja”.*  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.56)

*“Iya mbak kayak geng gitu”.* (W1.L.AAW.C.31Juli2022.58)

*“Ciri-cirinya tu orangnya dulu sama aku ya tinggian dia, ya jujur aja sih dia ya lebih ganteng daripada aku”.*  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.60)

*“Iyaa kayak preman sih lebih tepatnya terus nakal juga. Dia tu kasar omongannya sama ga sopan mbak”.*  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.62)

Biasanya perlakuan *bullying* dilakukan di luar kelas dan juga di dalam kelas oleh pelaku terhadap AAW. Saat di dalam kelas ada teman-teman lainnya, tetapi kebanyakan dari mereka hanya diam melihat kejadian *bullying* tersebut.

“*Iya di dalem kelas iya, di luar kelas ya kadang-kadang*”.  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.70)

“*Iya sama mbak kayak yang tadi kalo kelompokan ga diajak kelompokan, habis itu kalo yang di luar kelas itu kayak gimana ya agak mencemooh seperti itu*”. (W1.L.AAW.C.31Juli2022.72)

“*Iyaaa kebanyakan ga membela sih tapi ya ada beberapa yang bantuin ngebela aku*”. (W1.L.AAW.C.31Juli2022.76)

## 2) Gambaran *Self-Compassion* Remaja Penyintas *Bullying*

Pada gambaran *self-compassion* remaja penyintas *bullying*, peneliti akan menjabarkan beberapa aspek-aspek yang membangun *self-compassion* berdasarkan waktu subjek mengalami *bullying* dengan sesudah melewati masa *bullying*.

### a) *Self-Kindness versus Self-Judgment*

*Self-Kindness* adalah salah satu aspek dari *self-compassion* yang menyambut dan menerima diri sendiri dengan hangat atas emosi yang dirasakan. Namun, *self-kindness* pada AAW cenderung merespon emosi yang datang akibat *bullying* dengan menyesal dan menyalahkan diri sendiri.

“*Iya kayak aku tu sebel sama mereka aku ya sebel sama diriku terus aku yang engga aga peduli sama itu semua. Kayak aku dah males mbak*”. (W1.L.AAW.C.31Juli2022.84)

“*Aku pingin bilang “ayolah kamu pas itu kenapa kamu itu ga bersosial sama temen yang lain, malah diem aja*”.  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.164)

“*iya mba nyesel banget*”. (W1.L.AAW.C.31Juli2022.166)

*Significant others* subjek AAW yaitu, PA sebagai teman AAW membenarkan bahwa perilaku yang ditunjukkan saat mengalami *bullying* berdampak pada sikap AAW terhadap dirinya sendiri.

“*Dia cerita kalo dia itu cenderung kayak orang yang suka nyalahin diri sendiri, jadi tu awalnya marah sama mereka yang nge-bully dia,*

*terus malah berujung sebel sama diri sendiri*".  
(W1.P.PA.R.21Agustus2022.36)

*"Kayak "ah nopo to mereka harus segitune mbek aku, jahat banget, tapi emang sih aku salah malah diem banget ga lawan mereka, ihhh tapi jengkel aku ki emang og". Jadi sukak nyalahin diri sendiri dan sukak nyesel kalo emang dia tu haruse ga gitu dulu*".  
(W1.P.PA.R.21Agustus2022.38)

Subjek AAW memandang dirinya sendiri sebagai orang yang *introvert*, sulit bergaul dan ia berpikir mungkin karena kepribadiannya yang membuat dia mengalami *bullying*.

*"Eee aku pertama kali di-bully tu gara-gara tidakk ee malu untuk bersosialisasi dan juga tertutup*". (W1.L.AAW.C.31Juli2022.22)

*"Iya mungkin karena aku orangnya aga ceroboh*".  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.26)

*"Iyaa introvert gitu aku canggung gitu*".  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.30)

*"Aku tu ya aku orange tertutup, sulit bergaul, habis itu pemalu sama ya agak kurang pintar sih*". (W1.L.AAW.C.31Juli2022.92)

Sedangkan, menurut penuturan PA sebagai teman subjek AAW menggambarkan AAW sebagai orang:

*"sebenere ya mbak dia itu emang udah diem pendiem gitu*".  
(W1.P.PA.R.21Agustus2022.26)

*"Rada freak mbak, tapi sebenarnya asik-asik aja, tapi sukae bilang aku ga asik lah, aku ga ganteng lah, ga menarik intine gitu mbak*".  
(W1.P.PA.R.21Agustus2022.42)

*"Kayak ya pernah dia ada masalah tugas sama kelompoknya ga mau ngerjain gitu mbak kayak ngilang, ya nek dilihat awale panik gitu tapi abis itu ngerjain sendiri bisa. Emang dia tu sukae panik tapi sebenere bisaa bisa serba bisa kayae mbak*".  
(W1.P.PA.R.21Agustus2022.76)

*"Baik, disiplin, kerja keras, rajin lah, terus mau belajar ya walaupun kadang masih takut, sayang juga sama keluarganya. Temen yang enak di ajak cerita pendengar yang baik*".  
(W1.P.PA.R.21Agustus2022.84)

Namun, AAW sendiri sekarang merasa dirinya jauh lebih baik dan tidak menyalahkan diri sendiri seperti dulu saat di-bully.

*"Iyaa yaa lebih baik lah dari pada yang dulu*".  
(W1.L.AAW.C.31Juli2022.94)

*"Lebih rajin belajar sih mbak*". (W1.L.AAW.C.31Juli2022.98)

*“Iyaa kalo sekarang udah berani lah mbak bergaul sama temen-temen, ya maulah kalo bercanda bercanda gitu terus juga aku berusaha aktif jadi murid aktif di kelas biar ga di-bully lagi”.*

**(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.33)**

*“Terus dia juga ga lagi nyalahin diri sendiri terus mbak, udah bisa mungkin kalo denger ceritanya kayak “yawes udah tak maafin ya walaupun mereka tetep jahat sih kayak gitu sakit juga”. Gitu mbak”.*

**(W1.P.PA.R.21Agustus2022.52)**

Tidak hanya itu, selama masa *bullying* AAW lebih banyak merenungi apa yang salah darinya sampai-sampai mengalami *bullying*. Namun, AAW bersyukur saat mengalami *bullying* ada beberapa teman yang mendukungnya dengan memberikan motivasi.

*“Yaaa aku cuma kebanyakan merenungkan aja sih kenapa aku ngalamin ini semua”.* **(W1.L.AAW.C.31Juli2022.100)**

*“.....Kalo sama temen itu untungnya pas aku di-bully ada beberapa temen yang dukung aku mbak”.* **(W1.L.AAW.C.31Juli2022.104)**

*“Iya memotivasi aja sih mbak kayak jangan nyerah jangan sampe putus asa”.* **(W1.L.AAW.C.31Juli2022.106)**

*“.....sebenarnya aku kasihan mbak cuman ga berani bela kan karena takut juga kena, akhirnya ngasih semangat gitu mbak.....”.* **(W1.P.PA.R.21Agustus2022.20)**

#### **b) *Common Humanity versus Self-Isolation***

Komponen kedua dari *self-compassion* yang menjelaskan bahwa pengalaman manusia tidak sempurna yang artinya setiap manusia itu pasti pernah berbuat salah, pernah menyesal atas keputusan yang dipilih dan ada beberapa hal yang berada di luar kendali. Sedangkan, *common humanity* pada subjek AAW dapat dilihat dari cara dia memandang perilaku *bullying* yang dilakukan pelaku terhadapnya menunjukkan perasaan tidak terima, namun AAW sudah memaafkan mereka

*“Ga pantas sih mbak mereka melakukan hal itu ke aku itu kayak masuknya keterlaluhan sih”.* **(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.15)**

*“Iyaa ya mungkin sih nek aku udah maafin aja walaupun mereka belum minta maaf sama aku mbak”.* **(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.103)**

*“Iya maafin aja lah mbak”.* **(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.105)**

*“Iya mbak buat apa dendam”.* **(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.107)**

Selain itu, *common humanity* juga menyadari bahwa kesulitan itu sebagai pengalaman manusia bersama yang mana tidak membuat individu merasa sendirian saat menghadapi suatu masalah. Hal ini ditunjukkan dari AAW yang merasa kasihan dengan mereka yang juga korban *bullying*.

*“Iya tanggapanku ya ikut kasian aja sih nasibnya kok sama kayak aku”.* (W2.L.AAW.R.07Agustus2022.25)

*“Iya mbak ternyata saya ga sendiri ya walaupun tetep sih mbak perlakuan mereka para pelaku salah. Tapi saya jadi ga terlalu terpuruk dengan itu akhirnya”.* (W2.L.AAW.R.07Agustus2022.27)

Selama subjek AAW mengalami perundungan, ia sempat merasa terasingkan, sehingga AAW menjadi malas berinteraksi dengan teman-teman lainnya.

*“Iya sih aku yang awalnya udah pendiem jadi tambah males interaksi sama temen-temen karena bullying itu”.* (W2.L.AAW.R.07Agustus2022.31)

*“Bener-bener jadi pendiem banget, sebenere ya mbak dia itu emang udah diem pendiem gitu ditambah ngalami itu jadi lebih menyendiri sih mbak sukaknya, kayak ga mau berbaur sama temen lainnya, kadang tak ajak ngumpul sama temen yang lainnya biar ga sendirian terus, tapi ya gitu tetep gamau kayak udah males juga interaksi”.* (W1.P.PA.R.21Agustus2022.26)

Namun, keadaan yang sekarang subjek AAW sudah lebih baik, dan mau membaur dengan teman-teman sebayanya.

*“Iyaa kalo sekarang udah berani lah mbak bergaul sama temen-temen, ya maulah kalo bercanda bercanda gitu terus juga aku berusaha aktif jadi murid aktif di kelas biar ga di-bully lagi”.* (W2.L.AAW.R.07Agustus2022.33)

*“Dia tuh udah berani nongkrong gitu, tapi ya masih malu kadang-kadang kayak beraninya sama temn dekatnya aja, tapi udah bagus sih progressnya. Intinya mau terus berusaha ga diem terus di rumah karena juga dia gamau di-bully lagi kan takut nyesel lagi takut ke ulang lagi”.* (W1.P.PA.R.21Agustus2022.52)

### c) *Mindfulness versus Overidentification*

*Mindfulness* adalah kesadaran penuh terhadap situasi yang sedang dialami karena masa lalu tidak akan muncul kecuali individu memanggil

kembali ingatan dan masa depan tidak akan ada kecuali dalam imajinasi saja atau pikiran.

Pada subjek AAW mampu mengenali emosi yang dirasakan dan menanggapi dengan lebih baik dibandingkan saat dulu masih mengalami *bullying*. Walaupun masih ada sisa-sisa perasaan-perasaan atau perilaku yang terbawa sampai sekarang akibat *bullying*.

*“Sedih, takut, habis itu bingung habis itu gelisah, cemas, iya gitu ya udah sih mbak itu aja mungkin”.*  
(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.39)

*“Kayak pesimis gitu mbak, insecure kali ya gitu sih mbak”.*  
(W1.P.PA.R. 21Agustus2022.34)

*“Iya yaa perasaan cemas sih gelisah gitu ya kayak bingung gitu masih ada”.* (W2.L.AAW.R.A07Agustus2022.43)

*“Iya sekarang sudah bisa sih dengan aku mulai berani itu tadi terus juga kalo diajak ngobrol sama temen yang sekarang dah bisa sih. Kalo diajak ngomong ya bisa iya ga tertutup kalo diajak ngomong ga pemalu lagi”.* (W2.L.AAW.R.07Agustus2022.51)

*“Iya lagi aku usahakan sih mbak sebenarnya yang tadi cemas dah berhasil itu juga lagi proses juga mbak tapi udah jauh lebih baik”.*  
(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.55)

Sisa-sisa perasaan akibat *bullying* yang masih terbawa sampai sekarang membawa dampak bagi subjek AAW.

*“Iya memilah teman mbak”.* (W2.L.AAW.R.07Agustus2022.47)

*“Iya mbak aku jadi was-was dalam bergaul sih mbak”.*  
(W2.L.AAW.R.A07Agustus2022.49)

*“Ya paniknya mungkin kalo sama orang yang baru tu panik ini cara membuka obrolannya gimana”.*  
(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.59)

*“Kayak ini deh mbak contohnya sebelum pertemuan pertama wawancara ini aku udah mikirin topik pembicaraan, kayak yaudah aku nyiapin mental dulu lah gitu”.*  
(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.61)

*Significant others* AAW, yaitu PA membenarkan bahwa dampak akibat *bullying* masih terbawa sampai sekarang yaitu, lebih kepada perasaan cemas.

*“Gini mbak dia kayak sedih mulu itu kebawa kayae sampe kelas 8 tapi awal-awal tok mbak, jadi dia tu ngrasa gini “kok aku gini men ya gene men uripku di-bully rasane gedeg aku mbek mereka, nek*

*ketemu neh papasan rasane sebel”.*  
**(W1.P.PA.R.21Agustus2022.44)**

*“dia itu jadi hati-hati banget dan katanya sih kalo main gitu sama temen yang lain ya mbak dia tu masih was-was banget jangan sampe salah ngomong kayak takut aja mbak”.*

**(W1.P.PA.R.21Agustus2022.54)**

*“Iya mbak kayak cemas gitu katanya mbak, dia bilang “aku jujur jek ono roso wedi nek ngumpul dolan mbek koncoku, soale nek salah ngomong wedine ngko ra di senengi ngko aku dimusuhi di-bully neh”.* **(W1.P.PA.R.21Agustus2022.56)**

*“Iya mbak ati-ati banget. Dia juga akhire lebih milih-milih temen selektif banget mbak sama rada baper kadang mbak”.*  
**(W1.P.PA.R.21Agustus2022.58)**

Oleh karena itu, subjek AAW berusaha mengatasi dampak yang dirasakan akibat *bullying* dengan cara sebagai berikut:

*“Iyaa aku cuma ganti nangepin kata-kata kayak gitu dengan candaan gitu lah, candaan biar biar yaa mereka ga mikir aku tu orange kayak aga gimana gitu”.*

**(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.65)**

*“Aku main game paling mbak atau ga paling ya sambil dengerin lagu”.* **(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.69)**

*“Selain itu ya sambil main lah sama temen habis itu nyari kayak ya kayak membaur dengan lebih asik gitu sama temen gitu”.*

**(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.71)**

*“Nongkrong mbak berusaha nongkrong”.*

**(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.73)**

*“Tapi kalo weekend misal ga ada tugas kita kumpul sama temen yang lain cerita gitu mbak sama main game paling mbak”.*

**(W1.P.PA.R.21Agustus2022.64)**

Ada beberapa pelajaran atau hikmah yang didapatkan dari pengalaman *bullying* yang pernah menimpa subjek AAW, berikut kutipan di bawah ini:

*“Iyaaa hikmahnya jadi lihat temenku yang nge-bully aku itu mulai paham kenapa dulu mereka bully aku karena mungkin ya salah ngomong atau terlalu pendiem, ya habis itu sekarang tau lah cara mengatasi itu semua”.* **(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.79)**

*“Iya jadi itu mbak kan dulu diremehin ga pinter ga mungkin masuk sekolah favorit, jadinya sekarang berusaha rajin belajar”.*  
**(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.85)**

*“Iya mbak betul aku jadiin dia jadi bahan pelajaran lah karena dari itu aku jadi belajar buat bergaul interaksi sama orang lain dan bisa jadi lebih asik”.* **(W2.L.AAW.R.07Agustus2022.109)**

### 3. Hasil Penelitian Subjek 3 (RA)

#### a. Identitas Subjek

Tabel 4. 3 Identitas Subjek 3 (RA)

Identitas	Keterangan
Nama (Inisial)	RA
Tanggal Lahir	10 Mei 2006
Umur	16 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Pendidikan	SMA
Agama	Islam
Anak ke	2 dari 3 bersaudara

#### b. Latar Belakang Subjek RA

Subjek RA lahir di Semarang tanggal 10 Mei 2006 yang sekarang berusia 16 tahun sedang bersekolah di salah satu SMA di Semarang. Merupakan anak kedua dengan mempunyai satu kakak perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini untuk melengkapi data subjek RA. Subjek RA memiliki perawakan yang cukup tinggi sekitar 165 cm. Aktivitas sehari-hari bersekolah dari hari senin sampai jumat berangkat sekitar pukul 06.00 WIB sampai pukul 16.00 WIB. Kemudian, kehidupan sosial RA dulu sebelum mengalami *bullying* memang dari dulu punya kepribadian yang pendiam dan pemalu, namun prestasi cukup baik dan tidak ada masalah di lingkungan sekolah. Kemudian, setelah memasuki SMP mengalami *bullying* dan berdampak pada kehidupan sosial dan lainnya.

#### c. Gambaran Observasi Subjek

##### 1) Pertemuan Pertama Subjek (RA)

Pertemuan pertama subjek dengan peneliti dimulai dari membangun *rapport* terlebih dahulu melalui chat *whatsapp* pada hari Sabtu, 16 Juli 2022. Setelah itu, baru menentukan jadwal pertemuan pertama untuk

wawancara yang disepakati di rumah subjek RA pada hari Sabtu, 06 Agustus 2022. Proses wawancara berlangsung selama 1 jam 11 menit dari pukul 12.56-14.14 WIB. Lokasi wawancara di rumah subjek sepi hanya ada RA dan peneliti. Kemudian, kondisi lokasi juga nyaman dan tenang dengan cuaca saat wawancara berlangsung cukup terik. Subjek RA memiliki perawakan yang cukup tinggi sekitar 165 cm dan berbadan gemuk.

Penampilan RA cenderung santai dengan menggunakan atasan kaos lengan panjang berwarna hitam dengan celana kulot berwarna putih corak garis-garis. Saat bertemu pertama kali di rumah RA, ia terlihat ramah dan sedikit canggung yaitu, terlihat dari ekspresi wajah yang tersenyum lebar menampakkan gigi. Namun, mata terbuka lebar dengan alis sedikit naik layaknya orang terkejut. Pada awal wawancara RA beberapa kali tidak fokus atau arah mata ke atas, ke kiri kanan atau bahkan ke bawah. Namun, saat pertengahan wawancara sesekali melakukan kontak mata dengan peneliti.

Di samping itu, gestur tubuh pada RA banyak melakukan pergerakan tangan untuk menggambarkan sesuatu yang sedang ia ceritakan. Kemudian, postur tubuh RA duduk dengan posisi tegak, tetapi memberikan sedikit jarak dengan peneliti. Sedangkan, nada bicara cenderung cepat diikuti suara yang cukup tinggi. Namun, pada beberapa pertanyaan tertentu subjek merespon dengan suara yang kurang jelas dan melambat seperti menunjukkan kebosanan.

## **2) Pertemuan Kedua Subjek (RA)**

Pada wawancara yang kedua, peneliti dan subjek RA telah menentukan jadwal pertemuan wawancara di rumah subjek pada hari Senin, 08 Agustus 2022 dari pukul 15.54-17.28 WIB. Sebelum wawancara berlangsung tidak lupa peneliti melakukan pendekatan (*building rapport*) kembali seperti pertemuan yang pertama. Lokasi wawancara kondusif sama seperti pertemuan pertama sehingga proses wawancara tetap berlangsung dengan lancar dan saat itu cuaca cukup bagus.

Pada pertemuan kedua RA terlihat lebih santai dan lepas terlihat dari senyuman RA yang nampak sampai otot-otot pipi di wajah ikut terangkat sampai mata berkerut seperti ikut tersenyum. Penampilan RA menggunakan gamis berwarna oranye dengan kerudung berwarna coklat tua dan memakai masker. Sedangkan, pertemuan kedua pada wawancara kali ini RA lebih fokus memperhatikan peneliti dan terlihat tertarik dengan lawan bicaranya.

Di samping itu, gestur RA nampak lebih banyak bergerak dibanding pertemuan pertama, tidak hanya tangan untuk menggambarkan apa yang ia ceritakan tetapi hampir seluruh tubuh, seperti mengangkat bahu, memainkan jari jemarinya dan RA terlihat ingin menegaskan apa yang sedang ia ceritakan. Kemudian, postur tubuh RA duduk dengan posisi badan tegak dan tubuh agak condong ke arah peneliti dibandingkan pertemuan sebelumnya yang mana subjek sedikit memberi sedikit jarak. Sedangkan, nada bicara hampir serupa dengan pertemuan pertama tetapi lebih menggebu-gebu dan sesekali menghela napas bahkan sampai menangis. Kecepatan dalam berbicara masih sama cenderung cepat, tetapi tiba-tiba berubah menjadi tempo yang melambat di waktu-waktu tertentu ataupun sebaliknya.

#### **d. Gambaran Observasi *Significant Others* (IP)**

Peneliti melakukan wawancara kepada *significant others* (IP) pada hari Selasa, 23 Agustus 2022 sekitar pukul 16.07-16.33 WIB di kediaman subjek. IP adalah salah satu keluarga dari subjek RA yaitu, kakak pertama RA dengan usia sekitar 23 tahun masih menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi Semarang sebagai mahasiswi. Awal bertemu IP menggunakan pakaian atas berwarna putih dengan bawahan celana *marron*, tinggi sekitar 160 cm.

Lokasi yang dipilih untuk wawancara yaitu, di kediaman subjek IP yang saat itu kondisinya tenang sehingga proses wawancara dapat berlangsung dengan lancar. Kemudian, ekspresi wajah yang ditunjukkan IP selama proses wawancara cenderung ekspresif. IP juga melakukan kontak mata kepada

peneliti dengan tatapan yang fokus dengan postur tubuh sedikit condong ke arah peneliti menandakan tertarik dengan topik yang sedang dibicarakan. Gestur tubuh IP banyak gerak dengan menggerakkan tangan dan pembawaan IP terlihat santai. Begitu pun dengan ekspresi suara IP yang cenderung tidak terlalu cepat juga tidak terlalu lambat, namun ada beberapa nada suara yang meninggi.

#### e. Hasil Temuan Wawancara

##### 1) Gambaran Kasus *Bullying*

Perlakuan *bullying* yang dialami oleh subjek RA bermula dari kelas 7 SMP, saat itu RA di-*bully* secara verbal dengan kata-kata bernada merendahkan.

*“Eh mbak aku baru inget dulu pernah pas kelas 7 awal-awal aku di-bully”.* (W1.P.RA.R.06Agustus2022.130)

*“Iya gitu mbak sukanya ngusilin karena aku diem aja kan ga ngelawan akhirnya tambah parah. Jadi, mereka bener-bener ngerendahin aku mbak aku pernah dari belakang itu mereka kan duduknya di belakangku”.* (W1.P.RA.R.06Agustus2022.134)

Kronologi kasus *bullying* yang dialami subjek RA saat masih duduk di kelas 7, berikut kutipan di bawah ini:

*“...Nah itu mbak dia satu orang yang bener-bener usil tiba-tiba lempar koin uang koin ke aku pas mau istirahat. Waktu itu aku inget banget uang koin 100 rupiah sama bilang gini bisik-bisik “regomu cuma semene”. Gilak sih mbak aku marah banget”.* (W1.P.RA.R.06Agustus2022.138)

*“Iya mbak banget tapi temen sebangku ku tau langsung marah bilang gini “maksudmu opo?”.* (W1.P.RA.R.06Agustus2022.140)

*“Iya mbak sampe dilerai, aku malu juga akhire bisa dilerai dipisah terus banyak kan yang nanya kenapa kok temenku sampe marah. Nah yang tau cuma temen-temen yang duduknya dekat sama aku”.* (W1.P.RA.R.06Agustus2022.142)

*“Iya setelah itu dilaporin ke wali kelas aku sampe nangis-nangis”.* (W1.P.RA.R.06Agustus2022.144)

*“Jadi duduk dipisah jauh banget pojok sama pojok terus dikasi teguran dan ortunya dia dipanggil suruh dateng ke sekolah. Orang tuaku juga dan di ruang BK itu dia minta maaf, setelah itu aku malu banget mbak karena temen-temen jadi tau”.* (W1.P.RA.R.06Agustus2022.146)

*“Gatau setelah itu, rumornya sih orang tua nya malu anaknya gitu udah nakal mbak dia dari SD katanya dan ada rumor kalo orang itu masuk SMP ku pas itu karena nyogok mbak. Dia kayak ga punya temen setelah itu diem banget”. (W1.P.RA.R.06Agustus2022.150)*

Perilaku *bullying* yang dialami oleh subjek RA berlanjut di kelas 9 yang menghina fisik RA.

*“Ngomongin fisik mbak. Wajahku waktu itu jerawatan mbak. Ini salah satu contohnya ya mbak “kamu tu perawatan sana jerawatmu banyak banget”. Gara-gara itu aku jadi minta sama orang tua ngobatin jerawatku”. (W1.P.RA.R.06Agustus2022.58)*

*“Ini ini parah sih bisa-bisanya bilang gini “ih warna muka sama tangannya beda banget”. (W1.P.RA.R.06Agustus2022.62)*

*“Iya dan waktu aku dateng kan di tempat nongkrong gitu bilanginya gini “kamu belum mandi to?”. (W1.P.RA.R.06Agustus2022.100)*

*“jerawatmu banyak banget, dekil, kusem”. Kayak gitu mbak. Terus kayak “kamu tu ga modis, kerudungnya sekali-kali pakek yang segi empat biar kayak temen yang lain tuh keliatan cantik”. (W1.P.RA.R.06Agustus2022.118)*

Penuturan subjek RA di atas dibuktikan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada kakak RA yang mengetahui kejadian *bullying* pada RA dimulai dari kelas 7 dan berlanjut di kelas 9.

*“Tau tau banget ini itu kejadiannya pas dia akhir SMP gitu, tapi sebenarnya dia pernah juga ngalami pas kelas 7 ini sampe manggil orang tua”. (W1.P.IP.R.23Agustus2022.22)*

*“Iya itu sih mungkin yang kelas 9 di-bully lagi, ini kaget sih karena kan kaget kelas 7 pernah kelas 9 lagi. Tapi yang ini orang tua gatau. Kayak yang ini ga fisik sih tapi ngena banget kayak berdampak gitu ke dianya”. (W1.P.IP.R.23Agustus2022.32)*

Tidak hanya menghina fisik RA, pelaku juga merundung kepribadian RA yang cenderung pendiam.

*“..... jangan diem aja, eh kamu tuh gabisa ngomong ya”. Terus lagi nih mbak kalo aku lagi presentasi kayak temen-temen yang lain bisik-bisik sambil ngeliatin aku kayak sinis gitu”. (W1.P.RA.R.06Agustus2022.122)*

Tidak hanya itu, pelaku juga melakukan *bullying* dengan meremehkan subjek RA.

*“...kamu tu pagi-pagi dah lemes aja apa-apa ga pernah semangat kenapa to”. Sebenarnya kata-kata ini ga kasar mbak tapi ya itu*

*kayak remehin aku padahal kan aku sakit ya mbak*".  
(W1.P.RA.R.06Agustus2022.88)

*"....alah ga kamu tok yang sakit, aku juga sakit ini tapi ga lemes kayak kamu bisa biasanya aja ga sih kamu dikit-dikit gakuat*".  
(W1.P.RA.R.06Agustus2022.92)

*".....ga kamu tok kali yang punya masalah gausah ngeluh aku juga punya*". (W1.P.RA.R.06Agustus2022.96)

Pelaku yang melakukan perundungan terhadap subjek RA saat kelas 9 berjumlah 5 orang, tetapi yang sering merundung RA berjumlah sekitar 2-3 orang.

*"Lumayan banyak mbak, jadi sekitar 5 orang tapi yang sering 2-3 orang*". (W1.P.RA.R.06Agustus2022.82)

*"Yang dua orang itu cowok kak*".  
(W1.P.RA.R.06Agustus2022.112)

Subjek RA juga menjelaskan bagaimana ciri-ciri dari orang yang melakukan *bullying* terhadapnya.

*"Aku jelasin ya mbak si "F" itu jarang ngomong sekalinya ngomong nyelekit banget dan rendahin tapi ga berani di depan aku langsung aneh dia orangnya kalo bercanda ga liat situasi. Terus si "C" yang aku sebutin tadi dia ceplas-ceplos tapi sebenarnya aga ga berani kayak kadang keliatan banget ga enaknya aku salah ga ya ngomong gini gitu mbak. Terus si "A" nah ini sukak melebihi-lebihkan cerita dan rendahin aku*". (W1.P.RA.R.06Agustus2022.106)

Biasanya RA mengalami *bullying* saat di dalam kelas dan reaksi dari teman-teman kelas RA saat mengalami *bullying* tidak ada yang membela sama sekali.

*"Untungnya engga mbak pas di kelas aja mbak*".  
(W1.P.RA.R.06Agustus2022.126)

*"Karena dia kayak punya pawang apa gimana ya famous juga ya, jadinya pada takut dan ga ada yang ngebela aku sama sekali*".  
(W1.P.RA.R.06Agustus2022.168)

## 2) Gambaran *Self-Compassion* Remaja Penyintas *Bullying*

Pada gambaran *self-compassion* remaja penyintas *bullying*, peneliti akan menjabarkan beberapa aspek-aspek yang membangun *self-compassion* berdasarkan waktu subjek mengalami *bullying* dengan sesudah melewati masa *bullying*.

**a) *Self-Kindness versus Self-Judgment***

*Self-Kindness* adalah salah satu aspek dari *self-compassion* yang menyambut dan menerima diri sendiri dengan hangat atas emosi yang dirasakan. Namun, apa yang terjadi pada RA justru sebaliknya, ia malah menyalahkan dirinya sendiri.

*“iya ya kayaknya emang iya aku gabisa, aku ga cantik”. Intinya aku jadi emang aku kayak yang mereka katakan”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.22)*

*“Kan setelah aku marah sama mereka aku jadi malah marah ke diri sendiri. Gini mbak “mereka lakuin itu karena emang kamu tu lemah, kamu emang gabisa apa-apa makanya mereka males temenan sama kamu, kamu kayak ga ada tuh bawa vibe yang positif, kamu itu apa-apa ngeluh, apa-apa gabisa ceria, sedih mulu bawaanya emang kamu ga pantes sih”. Aku malah ngrasa bersalah karena gabisa jadi temen baik temen yang bawa pengaruh positif buat mereka”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.32)*

*“Kayak dia tu malah benci sama dirinya sendiri setangkepku sih gitu mbak, sama dia marah sama pembully tapi juga marah sama diri sendiri”. (W1.P.IP.R.23Agustus2022.42)*

Subjek RA terus menunjukkan penyesalan pada dirinya sendiri atas perlakuan *bullying* yang menimpanya.

*“Iya mbak waktu itu aku ngrasa bersalah malah, coba aja aku lebih ceria, lebih pede, lebih baik, lebih gitulah pasti mereka ga akan gini sama aku, coba aja aku lebih cantik, ga punya jerawat, ga dekil, modis, dan gitu lah mbak”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.34)*

Kemudian, *self-kindness* pada subjek RA juga dapat dilihat dari bagaimana dia memandang dirinya sendiri saat mengalami *bullying* ataupun setelahnya. Saat mengalami *bullying* RA cenderung memandang dirinya dengan rendah.

*“Terlalu anti sosial kali ya mbak bahasanya sekarang, individual banget, bodo amat sama lingkungan sekitar tapi juga apa-apa aku pikiriin sih mbak, terus aku diem banget orangnya, kuper juga deh, ga bisa basa-basi, penakut, gabisa memulai obrolan, pemalu. Ahh ada lagi mbak aku ga cantik, belum tau cara ngerawat diri, ga pede banyak banget ya mbak”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.44)*

*“Aslinya aku tuh emang udah sensitif tapi jadi lebih parah sensinya gara-gara di-bully”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.46)*

Sedangkan, keadaan subjek RA di masa sekarang jauh lebih baik dan ada perubahan.

*“Sejauh ini masih sama sebagian besar masih sama, bedanya aku lebih tau cara untuk ngerawat diri ya walaupun masih ga pede sih mbak tapi udah tau lah seengaknya jadi cewek harus gimana. Terus juga ga kuper-kuper banget udah main sama temen, udah bisa mulai obrolan dulu nih sama orang baru bahkan”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.48)

Selain itu, subjek RA melewati masa-masa *bullying* dengan banyak menangis dan terus merenungi kesalahannya.

*“Merenungi kejadian itu salahku dimana, aku nangis. Dulu tu bodoh banget eh ya gitu mbak maaf intinya aku dulu bukannya menghibur diri tapi malah kepikiran terus salahku dimana, terus kalo ngrasa kayaknya salahku disini aku bakal nyalahin diri sendiri. Hampir tiap malem aku nangis sih mbak”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.56)

Subjek RA memilih untuk memendam permasalahan *bullying* yang terjadi karena ia merasa tidak ada tempat untuk bercerita.

*“Aku sampe dredeg gitu mbak sambil nangis, tapi mamahku malah bilang “apaan sih kamu bisa ga sih ga nangis kamu apa-apa stress terus”. Habis itu mamahku pergi ninggalin aku pas itu ada di ruang tamu tuh, habis bilang itu langsung pergi ke kamar dia”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.66)

*“Iya mbak sendirian banget rasanya ga ada sapa-sapa yang bantuin aku, dengerin deh ceritaku”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.80)

Selaras dengan hasil wawancara terhadap IP kakak RA yang mengatakan bahwa RA sempat ingin menceritakan masalah *bullying* yang menyimpannya kepada Ibu RA.

*“aku pernah cerita sama mamah coba cerita belum cerita aku dah nangis dulu mbak terus kayaknya mamah capek deh terus mamah malah bilang apa-apa kok nangis sih kamu gitu, terus dia pergi aku jadi sedih ga ada yang mau dengerin aku dan aku kan kayak mau cerita ke siapa aku ga deket sama kamu juga mbak pas itu”.* Kayak mungkin maksudnya dia itu dia sendirian ngrasain ini”. (W1.P.IP.R.23Agustus2022.40)

Namun, sekarang subjek RA mendapat dukungan dari keluarganya. RA menuturkan bahwa sekarang ia jauh lebih terbuka dan keluarganya mampu menerima keadaannya.

“Alhamdulillah baru aja akhir-akhir ini aku lebih terbuka sama mereka dan aku coba buat ceritain keluh kesahku mbak dan mereka mau nrima aku ternyata”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.86)

“Kalo aku sama adekku cukup dekat dekat banget sekarang”. (W1.P.IP.R.23Agustus2022.14)

#### b) *Common Humanity versus Self-Isolation*

Komponen kedua dari *self-compassion* yang menjelaskan bahwa pengalaman manusia tidak sempurna yang artinya setiap manusia itu pasti pernah berbuat salah, pernah menyesal atas keputusan yang dipilih dan ada beberapa hal yang berada di luar kendali. Sedangkan, *common humanity* pada subjek RA dapat dilihat dari cara dia memandang perilaku *bullying* yang dilakukan pelaku terhadapnya menunjukkan respon marah, namun RA berusaha untuk memaafkan mereka karena berpikir bahwa manusia tempatnya salah.

“Kalo dulu sih pas kelas 9 pandangan aku ke mereka ya kayak yang aku jelasin tadi sih mbak merasa marah dan jengkel ga pantes tapi juga nyalahin diri sendiri. Kalo buat sekarang aku yang udah kelas 11 sih akunya masih sih ada marah ya pasti *bullying* apapun tindakan yang buat orang lain ga nyaman itu pasti tetep sih mbak mereka gabisa dibenarkan. Tapi ya balik lagi mereka manusia walaupun masih sebel dan gamau ketemu mereka sih, tapi mereka tetep manusia kayak aku jadi aku yaudah aja manusia pernah salah dan aku coba buat maafin meskipun masih sukak ke trigger kayak tadi mbak”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.106)

“Aku pernah nanya kayak kamu dah maafin mereka nah dijawab udah katanya mbak kayak yaudahlah dah lama juga kayak mereka juga manusia biasa yang punya salah”. (W1.P.IP.R.23Agustus2022.50)

Selanjutnya, *common humanity* juga menyadari bahwa kesulitan itu sebagai pengalaman manusia bersama yang mana tidak membuat individu merasa sendirian saat menghadapi suatu masalah. Hal ini ditunjukkan dari RA yang merasa kasihan dengan mereka yang juga menjadi korban *bullying*.

“Kasihan sih mbak pastinya, kemarin tuh juga ada korban *bullying* yang diberita sampe meninggal”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.114)

“Ngeliat itu jadi berasa kayak ternyata ada yang jauh lebih parah dari aku, ya emang aku juga sakit sih mbak diginin tapi aku jadi ngrasa ga sendirian akhirnya”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.116)

Namun, subjek RA pernah merasa sendiri saat mengalami *bullying* dan membuat RA malas untuk bersosialisasi dengan orang lain.

*“Iyassss aku jadi ga terpuruk juga akhirnya mbak, tapi menyambung yang tadi emang pasti sempet ngrasa sendirian dan berasa paling menderita dan gara-gara itu males bersosialisasi sih males bergaul karena juga takut”*. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.124)

*“Iyaa kelas 9 itu keliatan banget sih jadi kayak cemas banget takut gitu orangnya, suka menyendiri, terus diem banget, ga pernah liat dia main sama temennya”*. (W1.P.IP.R.23Agustus2022.34)

Sedangkan, sekarang keadaan RA lebih mau untuk berinteraksi dan terbuka dengan orang lain.

*“Iya aku dah coba untuk melek lah ya kalo aku ga sendirian dan coba buat ngobrol, main sama temen banyakin relasi ya walaupun masih hati-hati sih mbak”*. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.126)

*“.....Mungkin kayak gitu mbak. Tapi dia mulai main tuh sama temennya ga diem dirumah aja”*. (W1.P.IP.R.23Agustus2022.50)

#### c) *Mindfulness versus Overidentification*

*Mindfulness* adalah kesadaran penuh terhadap situasi yang sedang dialami karena masa lalu tidak akan muncul kecuali individu memanggil kembali ingatan dan masa depan tidak akan ada kecuali dalam imajinasi saja atau pikiran.

Pada subjek RA saat masih dirundung ada perasaan marah dan terus menyalahkan diri sendiri. Sedangkan, sekarang perasaan RA jauh lebih baik.

*“Yang jelas kalo dulu kayak yang sebelumnya sih kak marah pastinya, kesel sama mereka, kesel sama diri sendiri, merasa ga berguna, emang aku salah, emang aku pantas ngalamin itu....”*. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.130)

*“....gara-gara itu sih aku jadi sadar juga kalo aku itu harus lebih terbuka dan lebih pede aja jadi ga apa-apa diem harus berani lah, kalo ada yang buat aku ga nyaman, berani untuk bilang, berani lawan”*. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.136)

*“Iya mbak dan perasaanku sekarang lebih better sih..... Tapi tetep sih perasaan sebel ada tapi mungkin sebel nya itu ke perilaku mereka bukan ke mereka”*. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.138)

Meskipun demikian, masih ada sisa-sisa perasaan-perasaan atau perilaku yang terbawa sampai sekarang akibat *bullying*. Hal ini nampak dari penuturan RA yang merasa berlebihan dalam menanggapi emosi yang dirasakan seperti menghakimi masa sekarang karena kejadian di masa lalu.

*“Nangis kan mbak kayak pas wawancara pertama sama ini aku bilang gakuat. Ya wajar kan ya mbak keinget mesti sedih lagi tapi kalo inget pas di-bully aku suka hubungin satu kejadian dengan kejadian lain gini “kenapa sih dulu aku di-bully? ya karena kamu tu jelek, ga cantik, ga pintar, ga ceria, kurang bisa bergaul dan lain-lain”. Aku nanya ke diri sendiri lagi mbak “aku rasa ya kamu kayak gitu karena emang kamu tu punya banyak dosa makanya kamu dapet hukuman ini eh atau kamu pernah nyakitin orang lain makanya diginin”. Atau ga ya mbak aku keinget hal yang nyakitin di luar bullying jadinya itu numpuk jadi satu terus aku gamau ngapain kalo gitu”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.150)

Sesuai dengan penuturan IP yang mengatakan bahwa RA masih suka menyalahkan dirinya sendiri dan merenungi kejadian *bullying* yang dulu pernah dialami.

*“Kalo sekarang ya itu masih dibawa kayaknya sukak nyalahin diri sendiri, sama merenungi masa lalu keliatan dari orangnya yang pesimis sama takut banget sama masa depan “ntar gimana ya besok gimana ya, aku ga cantik ih mbak, aku kurang ini dan itu, aku gini gara-gara di-bully, aku gamau berubah”.* (W1.P.IP.R.23Agustus2022.50)

Selain itu, kejadian *bullying* membawa dampak bagi RA dalam mengendalikan emosi saat pikiran atau ingatan tentang *bullying* muncul kembali.

*“Iya jatuhnya kayak berlebihan nangepin emosi yang muncul kadang juga aku kayak lari dari masalah. Kadang gamau inget-inget itu lagi atau gamau menyelesaikan masalah karena gamau pusing dan stress”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.158)

*“Iyapp jadi karena aku tuh kayak baru sadar aku kok jadi sensi banget terus gampang mellow terus gamau kan kayak gitu terus nanti bawa vibe yang negatif akhirnya berusaha positif terus nih eh malah jatuhnya nyangkal mbak”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.160)

*“Kadang juga jadi sensitive pas itu gampang baper, nangis. Padahal maksudnya aku mungkin atau orang tua ga gitu”.* (W1.P.IP.R.23Agustus2022.46)

Tidak hanya itu, dampak yang dirasakan oleh RA akibat *bullying* yang pernah dialami mengakibatkan RA sering menyakiti dirinya sendiri dan lebih memilah siapa yang akan menjadi teman RA.

*“Kepala mbak kayak bodoh-bodoh awalnya itu tu pelan lama-lama nampar pipi sendiri, nyubit pipi mbak, jambakin rambut dan hampir jedotin kepala”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.176)

*“Kelas 10 masih terus ngrasa ini salah akhirnya naik kelas 11 ini aku ga lakuin itu lagi”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.182)

*“Huum kayak ngapain aku lakuin itu padahal kan aku korban kok aku malah nambah rasa sakit dengan mukul-mukul diri sendiri”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.192)

*“Iya mbak ada yang lain sih mbak aku jadi takut sebenarnya kalo lagi kumpul gitu sama temen kayak masih awalan kenalan gitu mikir banget aku dihadapan dia gimana ya jelek ga ya wajahku gitu mbak”.* (W2.P.RA.K.08Agustus2022.196)

*“.....dia temennya dikit banget yang dia ceritain cuma dua tok dan kalo pergi sama itu tok, dan kalo keluar rumah juga harus banget jelas tujuannya gabisa dia pergi cuma mau nongki-nongki gitu, katanya aku masih takut sama keramaian”.* (W1.P.IP.R.2Agustus2022.78)

IP sebagai kakak RA juga mengatakan bahwa RA pernah melakukan *self-harm*.

*“Dia pernah cerita suka self-harm mbak”.* (W1.P.IP.R.23Agustus2022.52)

*“Iya mbak bener dia lakuin itu katanya dari cerita dia pas kelas 10 an sekarang kan dah kelas 11 itu udah engga lagi, aku sempet kaget banget shock lah dan marahin dia kayak sedih lah mbak kok adekku sampe gini”.* (W1.P.IP.R.23Agustus2022.54)

*“Iyaa walaupun sekarang ga self-harm lagi tapi kadang masih sukak bilang aku pingin nyakitin diri sendiri”.* (W1.P.IP.R.23Agustus2022.56)

Karena hal tersebut subjek RA berusaha mengatasi dampak yang dirasakan akibat *bullying* dengan cara melakukan hobi untuk mengalihkan pikiran mengenai *bullying* dan RA juga mengatakan ada dukungan dari keluarga dan teman.

“Dari temen sama keluarga sih mbak mereka nyaranin untuk fokus sama saat ini masa kini bukan masa lalu atau mungkin masa depan”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.166)

“Iya mbak dan paling aku ngalihin juga lewat nyanyi, dengerin musik, nonton film, main sama temen”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.168)

“Betull mbak ga terbuka malah, tapi setelah tau itu mamah sedih dan sekarang jadi nanyain kabar tiap hari gimana dan lain-lain”. (W1.P.IP.R.23Agustus2022.62)

“Iyap betul mbak jadi aware aja sih sekarang kita sekeluarga”. (W1.P.IP.R.23Agustus2022.68)

Terdapat pelajaran atau hikmah yang dirasakan oleh RA dari pengalaman *bullying* yang pernah dialami, berikut kutipan di bawah ini:

“Jadi lebih sadar kalo jadi orang jangan diem-diem aja harus belajar bersosialisasi sama orang lain, lebih peduli sama lingkungan sekitar, terus awalnya aku ga paham ngerawat wajah jadi sekarang paham mbak”. (W2.P.RA.K.08Agustus2022.204)

### C. Jadwal Pengumpulan Data

Berisi jadwal pengumpulan data subjek dan *significant others* subjek dengan tiga tahapan serta lokasi dan waktu, sebagai berikut:

**Tabel 4. 4 Jadwal Pengumpulan Data Subjek**

Tahap	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Ket
1	Whatssapp Minggu, 03 Juli 2022.	Whatssaap Minggu, 05 Juli 2022.	Whatssapp Sabtu, 16 Juli 2022.	<b>Building Rapport</b>
2	McDonald's, Majapahit Minggu, 17 Juli 2022 dari pukul 11.08-11.55 WIB	Chatime Majapahit Minggu, 31 Juli 2022 dari pukul 10.31- 11.24 WIB	Rumah subjek Sabtu, 06 Agustus 2022. dari pukul 12.56-14.14 WIB	<b>Observasi &amp; Wawancara Ke-1</b>
3	Rumah Subjek Jumat, 22 Juli 2022 dari pukul 16.07-17.13 WIB	Rumah Subjek Minggu, 07 Agustus 2022 dari pukul	Kedai Kopi Sepakung 71 Senin, 08 Agustus 2022 dari pukul 15.54-17.28 WIB	<b>Observasi &amp; Wawancara Ke-2</b>

		10.43- 11.27 WIB		
--	--	---------------------	--	--

**Tabel 4. 5 Jadwal Pengumpulan Data *Significant Others* Subjek**

<i>Significant Others</i>	Hubungan dengan Subjek	Lokasi & Waktu	Keterangan
<b>CR</b> (Mahasiswi)	Kakak kedua dari subjek	Rumah Subjek Sabtu, 20 Agustus 2022 Pukul 13.38 - 14.19 WIB	<b>Observasi &amp; Wawancara</b>
<b>PA</b> (Pelajar SMK)	Teman Subjek	Mie Gacoan Minggu, 21 Agustus 2022 Pukul 12.37-13.12 WIB	
<b>IP</b> (Mahasiswi)	Kakak pertama subjek	Rumah subjek Selasa, 23 Agustus 2022 Pukul 16.07-16.33 WIB	

#### **D. Hasil Analisis Data**

Pada bagian ini peneliti akan menganalisis data yang telah diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada ketiga subjek dan sumber lainnya berdasarkan analisis data menurut Creswell J. W., (2014).

##### **1. Tema -Tema Utama**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui observasi dan wawancara kepada ketiga subjek, diperoleh beberapa tema utama, yaitu:

- a) Kasus *Bullying*
- b) Penyebab *Bullying*
- c) Dampak *Bullying*
- d) *Self-compassion*
- e) Faktor yang mempengaruhi *Self-compassion*

##### **2. Unit Makna dan Deskripsi Tema Kasus *Bullying***

**Tabel 4.6 Kasus *Bullying* Ketiga Subjek**

No	Tema – Tema Utama	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
1.	Kejadian <i>Bullying</i>	JA mengalami <i>bullying</i> sejak kelas 7 SMP. Pelaku yang melakukan <i>bullying</i> terhadap JA adalah teman sebangku JA sendiri. Ia mendapatkan perlakuan <i>bullying</i> secara verbal dan fisik.	AAW mulai mendapatkan perlakuan <i>bullying</i> dari kelas 7 SMP dan kembali mengalami <i>bullying</i> di kelas 9 SMP. Pelaku yang melakukan perundungan terhadap AAW ada sekitar 3 orang dengan 1 pelaku utama. Bentuk <i>bullying</i> yang dialami adalah berupa verbal seperti, kata-kata yang merendahkan dan non-verbal yaitu, dikucilkan oleh teman sekelasnya.	RA mulai mengalami <i>bullying</i> sejak kelas 7 SMP dengan perlakuan berupa kata-kata yang merendahkan (verbal). Kemudian, di kelas 9 SMP subjek RA kembali mengalami <i>bullying</i> dengan pelaku yang menghina fisik RA. Ada 5 orang yang melakukan perundungan terhadap RA dengan 3 pelaku utama.
2.	Penyebab <i>Bullying</i>	Penyebab JA mendapatkan perlakuan <i>bullying</i> dari pelaku yang merupakan teman sebangku JA sendiri dikarenakan mereka berdua JA dan pelaku memiliki perasaan yang sama dengan satu perempuan teman sekelas mereka. Pelaku merasa tersaingi dan mulai membully JA karena hal tersebut.	Penyebab AAW mengalami <i>bullying</i> awalnya tidak diketahui oleh AAW. Namun, dari AAW sendiri merasa penyebab <i>bullying</i> karena kepribadian yang dimiliki, yaitu pendiam dan kurang membaaur dengan teman sekelasnya. Semenjak itu AAW mulai dijauhkan dan dikucilkan.	Penyebab RA mengalami <i>bullying</i> di kelas 7 SMP berawal dari pelaku suka mengganggu RA sampai akhirnya merendahkan RA dengan kata-kata yang kurang pantas. Sedangkan, saat kelas 9 SMP penyebab <i>bullying</i> yang terjadi pada RA karena penampilan yang dimiliki dan kepribadian RA cenderung pendiam.

No	Tema – Tema Utama	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
3.	Dampak <i>Bullying</i>	<p>1. Dampak yang dirasakan oleh subjek JA adalah cemas, sedih, sensitif dan sulit mengendalikan emosi yang dirasakan khususnya saat marah yang berakibat pada kebiasaan menyakiti diri sendiri.</p> <p>2. Hal tersebut juga ditunjukkan saat wawancara berlangsung. Subjek JA tidak dapat menahan amarah saat menceritakan kejadian <i>bullying</i>, nampak mata terbelalak, alis terangkat, dan mengepalkan tangan.</p>	<p>1. Dampak yang dirasakan oleh AAW adalah sedih, cemas, gelisah dan ada perasaan <i>insecure</i>. Sehingga, AAW menjadi sulit bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini juga mempengaruhi AAW dalam memilah orang lain untuk dijadikan teman.</p> <p>2. Dampak yang dirasakan AAW nampak saat berlangsungnya wawancara, yaitu ritme bicara berubah-ubah terkadang meninggi dan melambat atau bahkan terbata-bata. Kemudian, juga menunjukkan ekspresi wajah sedih dengan sudut bibir menurun dan arah mata ke bawah.</p>	Dampak yang dirasakan berupa perasaan takut dan cemas, sehingga memilih untuk menyendiri dari lingkungan. Selain itu, RA juga sulit mengontrol emosi, sensitif dan menjadi mudah menangis serta menyakiti diri sendiri.

### 3. Unit Makna dan Deskripsi Tema *Self-Compassion*

Tabel 4. 7 Tema *Self-Compassion* Ketiga Subjek

No	Tema <i>Self-Compassion</i>	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
1.	<p><b>Self-Kindness:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresiasi diri</li> <li>- Baik dengan diri sendiri</li> </ul>	<p>1) JA memberikan apresiasi pada diri karena telah berhasil melewati masa-masa <i>bullying</i>.</p> <p>2) Bangga dengan diri sendiri karena berhasil berubah menjadi lebih baik dengan prestasi yang lebih unggul dibanding pelaku.</p>	<p>1) Tidak lagi menyalahkan diri sendiri seperti sebelumnya saat masih mengalami <i>bullying</i>.</p> <p>2) Bangga dengan diri sendiri karena menjadikan <i>bullying</i> sebagai motivasi menjadi lebih rajin belajar dan lebih aktif di kelas.</p>	<p>1) Peduli diri sendiri dengan cara merawat diri dan merubah penampilan.</p> <p>2) Mengakui bahwa ia sudah lebih baik dari sebelumnya dengan lebih terbuka dengan keluarga maupun orang lain.</p>
	<p><b>Berlawanan dengan <i>Self-Judgment</i>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan kritik pada diri sendiri</li> <li>- Menyakiti diri sendiri</li> </ul>	<p>Namun, subjek JA sendiri menjadi sering menyakiti dan memaki-maki dirinya sendiri. Kebiasaan ini terkadang masih dilakukan hingga sekarang. Tidak hanya itu, JA juga kesulitan mengontrol emosi dan sering marah-marah.</p>	<p>Namun, terkadang subjek AAW masih ada perasaan menyesal seharusnya ia lebih ini dan itu agar tidak mengalami <i>bullying</i>.</p>	<p>Namun, sampai sekarang RA masih menyesal dan menyalahkan dirinya sendiri yang menurutnya harusnya ia tidak diam saja harusnya ia lebih ini dan itu supaya tidak mendapatkan perlakuan <i>bullying</i>.</p>
2.	<p><b>Common Humanity versus <i>Self-Isolation</i>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman manusia tempatnya salah</li> <li>- Tidak merasa menderita</li> </ul>	<p>1) Pemahaman bahwa manusia tempatnya salah pada subjek JA belum sepenuhnya menyadari hal</p>	<p>1) Pemahaman bahwa manusia tempatnya salah pada subjek AAW lebih baik dibandingkan dulu saat di-</p>	<p>1) Serupa dengan subjek AAW, pada subjek RA menyadari manusia pasti pernah berbuat salah. Namun, RA berusaha untuk</p>

No	Tema <i>Self-Compassion</i>	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
	<p>dalam menghadapi suatu masalah</p> <p>- Tidak mengisolasi diri dari lingkungan sekitar</p>	<p>tersebut, karena JA masih ada perasaan dendam dan tidak akan memaafkan pelaku. Hal tersebut juga ditunjukkan dari nada suara JA yang meninggi setiap kali menceritakan bagaimana pelaku merundung JA.</p> <p>2) Cara subjek JA dalam menghadapi perilaku <i>bullying</i> yang dialaminya ialah JA tidak merasa sendirian karena merasa bahwa ada korban <i>bullying</i> yang kondisinya mungkin jauh lebih sulit darinya.</p> <p>3) Kondisi sosial subjek JA sekarang sangat baik, karena ia sudah mulai bergaul,</p>	<p><i>bully</i>. Sekarang AAW sudah memaafkan para pelaku walaupun perbuatan mereka tidak bisa dibenarkan.</p> <p>2) Subjek AAW tidak merasa paling menderita karena <i>bullying</i>, karena ia sadar bahwa ada korban <i>bullying</i> lainnya di luar sana yang mungkin jauh lebih parah darinya.</p> <p>3) Keadaan sosial subjek AAW jauh lebih baik walaupun terkadang masih ada ketakutan untuk memulai obrolan. Namun, sudah lebih baik dari sebelumnya yang berusaha main atau nongkrong dengan teman-teman.</p>	<p>memaafkan kesalahan para pelaku <i>bullying</i> terhadapnya.</p> <p>2) Subjek RA juga tidak merasa paling sendirian saat di-<i>bully</i>, karena ia tau ada korban <i>bullying</i> di luar sana yang jauh lebih parah dibandingkan dirinya.</p> <p>3) Keadaan sosial RA ada perubahan ke arah positif dimana ia berusaha membaur dengan teman-teman atau memperluas <i>circle</i> pertemanan, walaupun masih ada ketakutan dan hati-hati.</p>

No	Tema <i>Self-Compassion</i>	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
		berinteraksi dengan banyak teman dibandingkan saat masih di-bully		
3.	<p><b><i>Mindfulness versus Overidentification:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengenali emosi yang dirasakan</li> <li>- Menanggapi emosi dengan kesadaran penuh</li> </ul>	<p>1) Subjek JA memahami betul perasaan marah dan dendam yang ia rasakan. Namun, ia tetap marah dan berkata tidak akan memaafkan pelaku. Hal tersebut menunjukkan cara JA menanggapi emosi yang cenderung berlebihan.</p> <p>2) Selain itu, JA juga sering menyakiti dirinya sendiri karena sulitnya mengatur emosi yang sedang dirasakan.</p> <p>3) Cara subjek JA mengatasi amarah dan dendam yang masih ada sampai sekarang dengan mengalihkan ke hal-hal</p>	<p>1) Pada subjek AAW mampu mengenali emosi yang dirasakan, yaitu ada ketakutan, kecemasan akibat <i>bullying</i>. Hal ini mempengaruhi bagaimana AAW berinteraksi dengan orang lain yang cenderung lebih memilah teman.</p> <p>2) Cara subjek AAW menanggapi perasaan yang muncul cukup baik karena berusaha untuk melawan rasa takut dengan memperbany relasi. Kemudian, mengalihkan dengan main <i>game</i>, main dengan teman supaya jadi lebih asik dan tidak di-bully kembali.</p>	<p>1) Subjek RA sampai sekarang kurang mengenali emosi atau perasaan yang dirasakan, terlihat dari penuturan yang berlawanan antara RA dengan <i>significant others</i> (IP) kakak kandung RA sendiri. Subjek RA mengatakan perasaannya sekarang lebih baik, namun terkadang masih menyesali dan menyalahkan keadaan kenapa harus mengalami <i>bullying</i>, dan sebagainya.</p> <p>2) Tidak hanya itu, RA juga sulit mengendalikan ingatan buruk tentang <i>bullying</i> yang berakibat kadang lari dari masalah tidak mengakui emosi yang datang atau sebaliknya</p>

No	Tema <i>Self-Compassion</i>	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
		yang membuatnya tenang, seperti <i>me time</i>		<p>meromantisasi emosi yang datang. Hal ini membuat RA sangat sensitif.</p> <p>3) Saat wawancara berlangsung RA menjadi sangat sensitif dari yang menggebu-gebu sampai sampai menangis.</p> <p>4) Subjek RA berusaha untuk mengatasi hal tersebut dengan mengisi hari-hari dengan melakukan hobi dan mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dan teman.</p>

**Bagan 4.1 Kronologi Kasus *Bullying* Subjek 1 (JA)**

2018

Masuk pertama kali Sekolah Menengah Pertama (SMP) berteman dengan pelaku inisial A dan pertemanan terus berlanjut hingga masuk ke kelas yang sama di kelas 7. Subjek JA memiliki hubungan yang sangat dekat dengan pelaku A yang dulunya adalah teman sebangkunya.

Adanya perselisihan antara subjek JA dengan pelaku A karena menyukai satu teman perempuan yang sama. Si A mulai merasa tersaingi dengan JA dan *bullying* mulai terjadi.

Hubungan pertemanan antara JA dan pelaku A mulai merenggang dan pelaku A mulai mengolok-olok JA, seperti saat JA sedang sakit "*sakit wae terus kapan mati*". Tidak berhenti sampai disitu pelaku A juga dengan sengaja menendang kaki JA saat sedang mengambil air wudhu di masiud sekolah..

*Bullying* terus berlanjut secara verbal (menghina) subjek JA dengan nada merendahkan seperti "*kamu tu setengah mateng*".

Pelaku A terus merundung subjek JA yang saat itu JA sedang sakit dan lagi-lagi dimaki-maki "*mati wae koe*". Pelaku A juga merundung JA bersama dengan teman lainnya yang memperkeruh suasana "*iki to ra latihan terus*". Saat itu JA dan pelaku A sama-sama mengikuti paskibra yang karena subjek JA terus-terusan sakit, pelaku A dan teman-temannya terus menyindir karena sering absen latihan paskibra.

Peristiwa *bullying* yang menimpa subjek JA hanya terjadi saat kelas 1 SMP atau kelas 7 dan dikarenakan kelas 8 kelas diacak mereka tidak sekelas lagi. Namun, di kelas 9 mereka harus sekelas lagi tetapi karena sekolah daring mereka tidak pernah bertemu kembali.

#### Bagan 4.2 Kronologi Kasus *Bullying* Subjek 2 (AAW)

2018

Saat awal masuk kelas 1 SMP atau kelas 7 subjek AAW cenderung memiliki kepribadian yang tertutup. Ia menuturkan "*malu untuk bersosialisasi dan juga tertutup*". Dikarenakan kepribadian AAW yang cenderung pemalu ia mulai mengalami perundungan dari teman kelasnya.

Tiba-tiba subjek AAW dijauhi dan direndahkan. Tidak sampai disitu ada grup whatsapp kelas dimana AAW tidak diundang dalam grup tersebut.

Subjek AAW dikucilkan dengan tidak dimasukkan di grup kelas. Tidak hanya itu, AAW juga diomongin dari belakang melalui grup tersebut.

Karena kejadian tersebut banyak dari teman-teman lainnya yang tidak berkenan untuk satu kelompok dengan AAW. Ia mengatakan "*kayak misal kalo ada tugas kelompok mbak, lah itu tu aku kayak terbuang sulit dapat kelompoknya*".

Subjek AAW juga sering dicemooh, seperti bodohlah, orang yang aneh. Bentuk *bullying* yang diterima AAW adalah verbal dan non verbal (dikucilkan).

2020

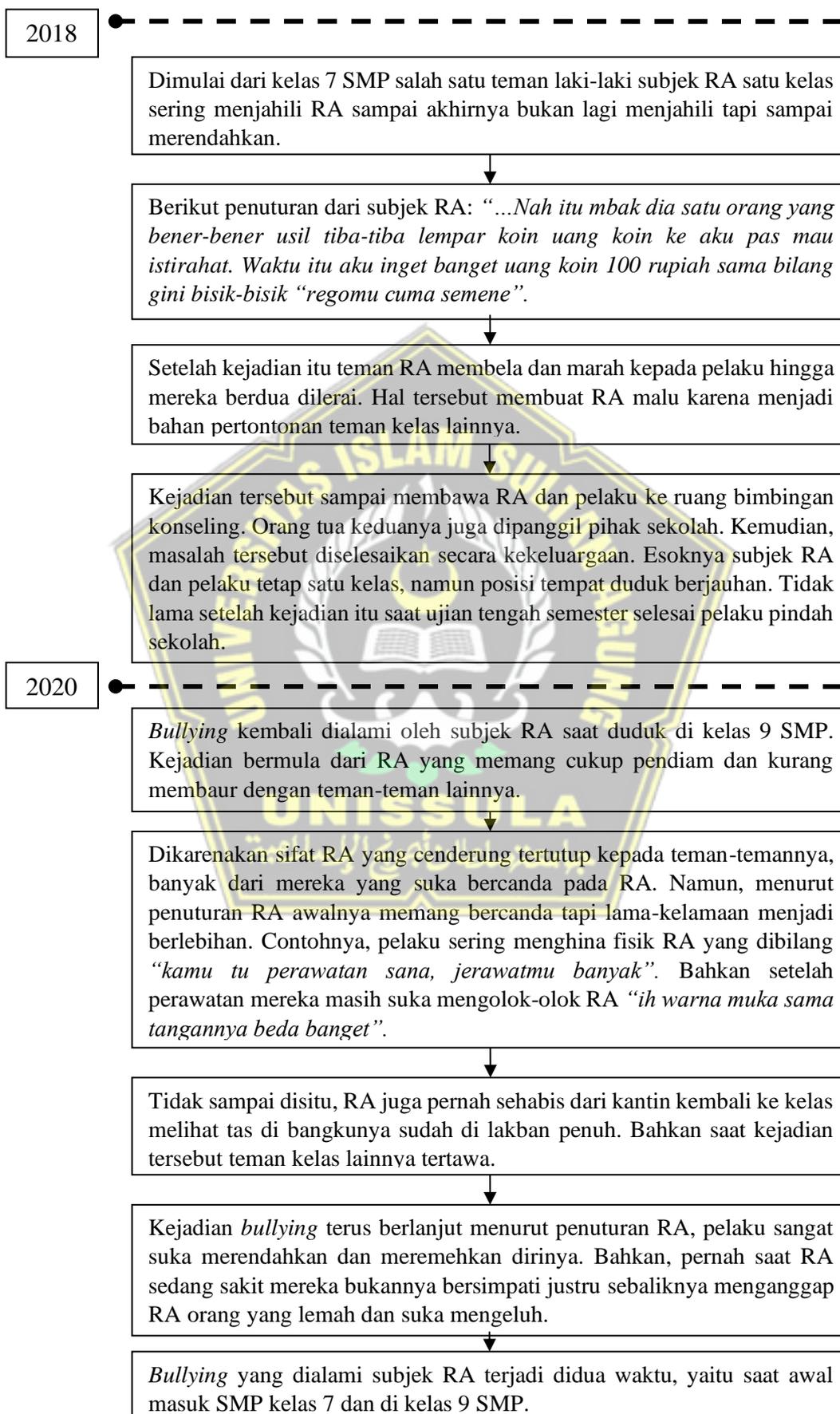
Mengalami perundangan kembali saat acara perpisahan SMP. Namun, *bullying* yang dialami tidak sesering saat kelas 7.

Saat acara perpisahan AAW bertemu kembali dengan pelaku dengan nada merendahkan "*kayak ga mungkin lah kamu bisa masuk di sekolah yang kamu inginkan*".

Tidak berhenti sampai disitu pelaku juga merendahkan AAW masalah prestasinya selama sekolah di SMP tersebut di depan banyak teman-teman kelas lainnya dengan kata-kata "*kamu mau masuk sekolah mana? Alah palingan kamu masuk senop*".

*Bullying* pada AAW berhenti saat acara perpisahan sekolah dan setelah itu AAW dengan pelaku tidak pernah bertemu kembali.

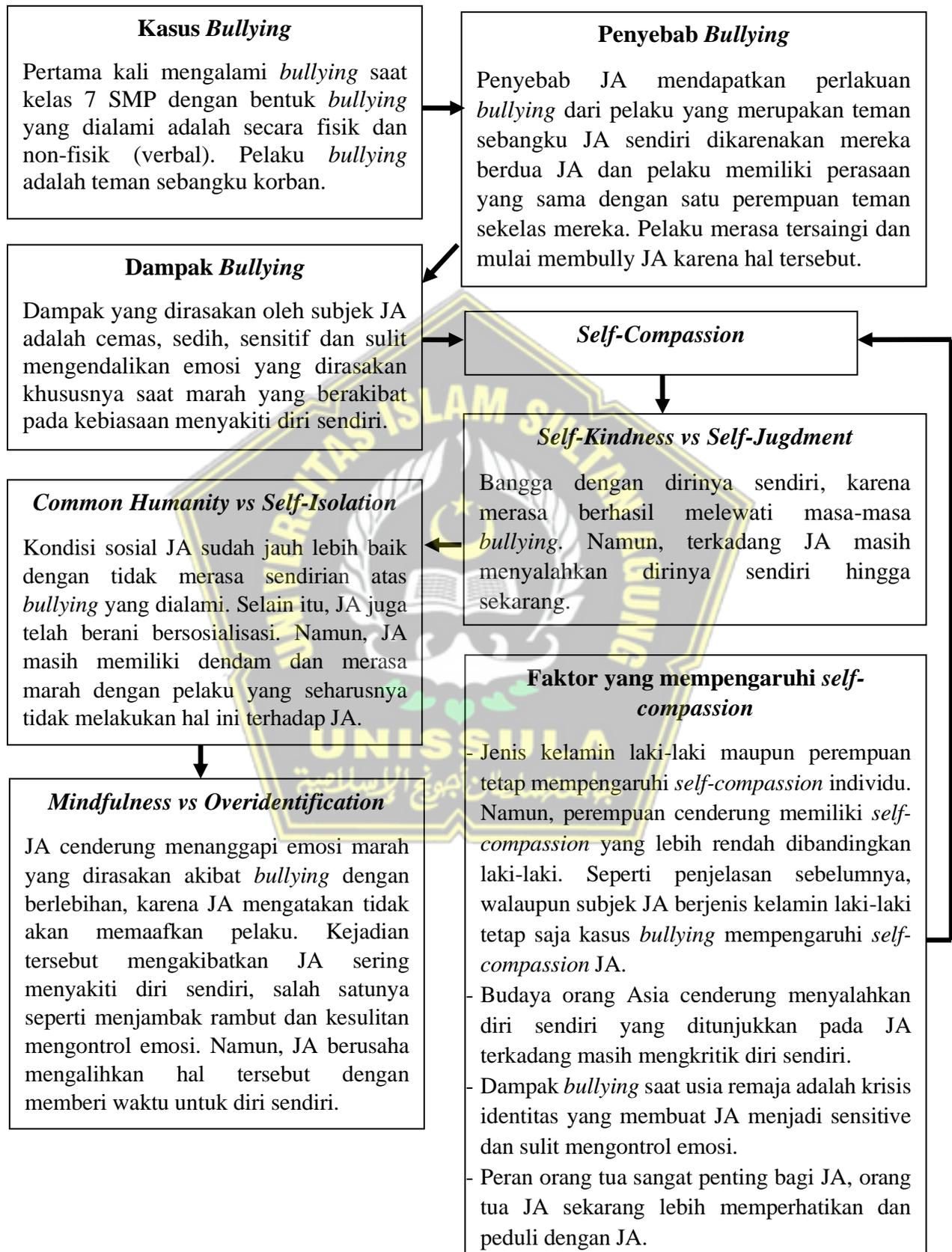
### Bagan 4.3 Kronologi Kasus *Bullying* Subjek 3 (RA)



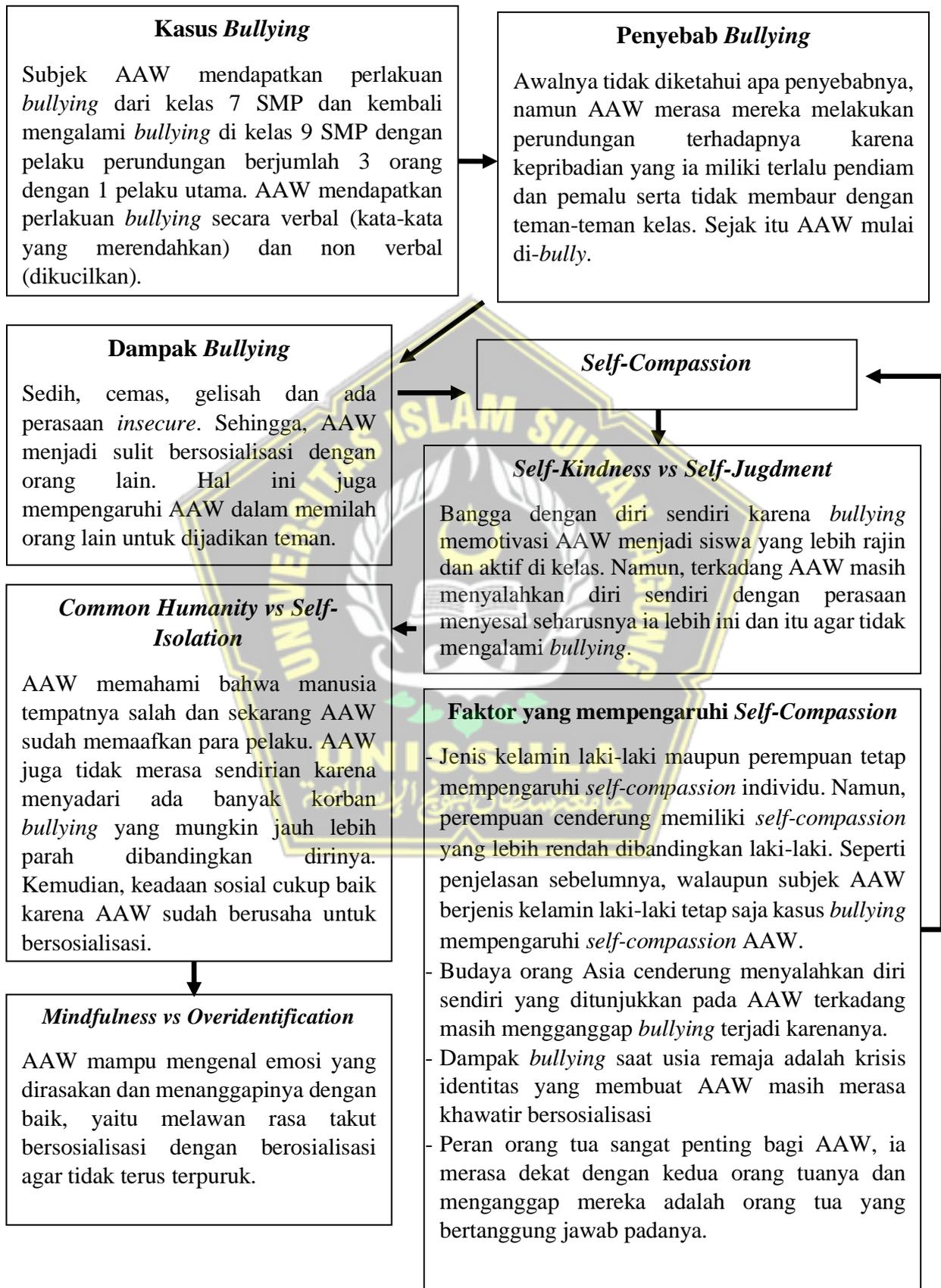
**Bagan 4. 4** Gambaran Dinamika *Self-Compassion* Remaja Penyintas *Bullying*



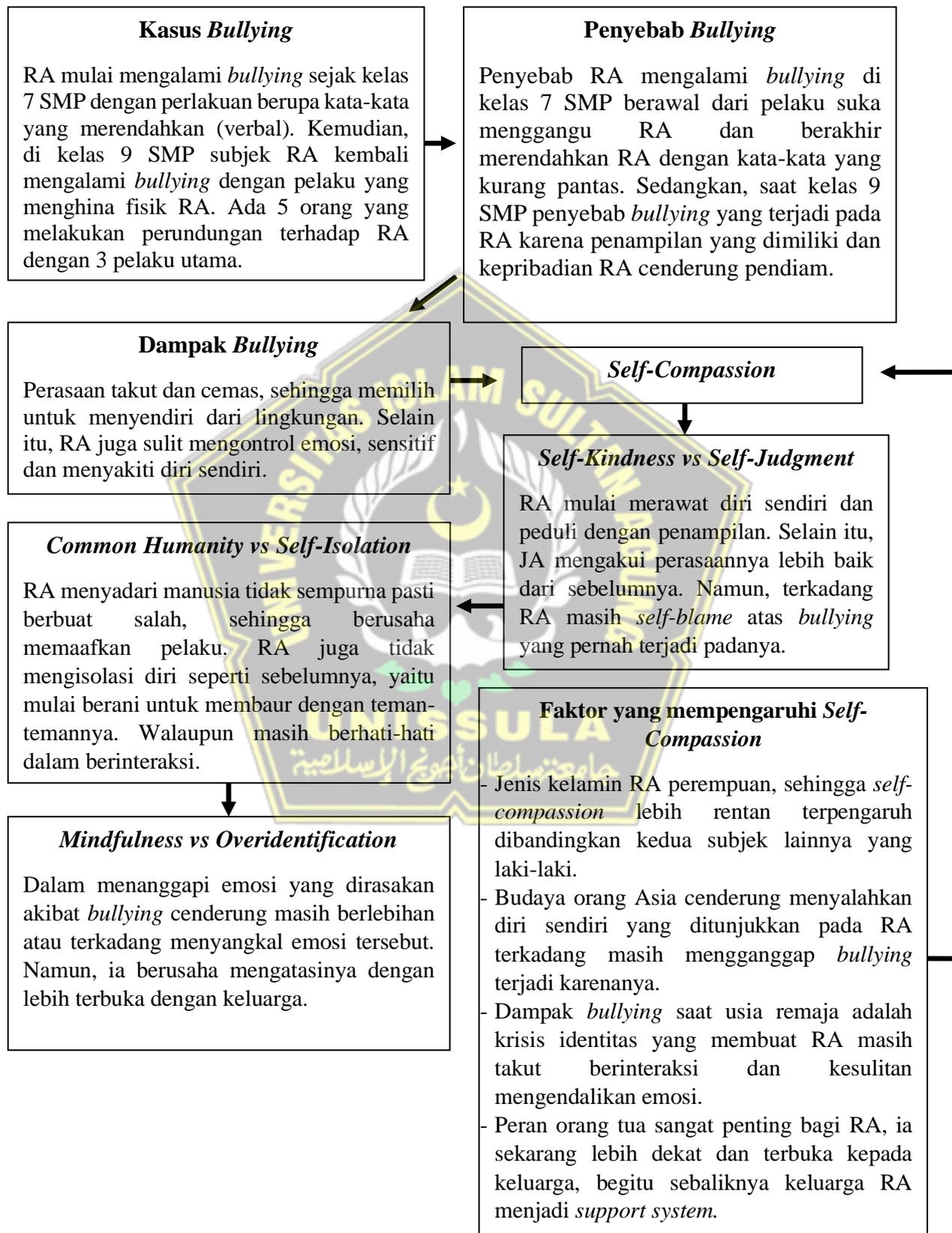
**Bagan 4. 5 Dinamika *Self-Compassion* Remaja Penyintas *Bullying* Subjek 1**



#### Bagan 4. 6 Dinamika *Self-Compassion* Remaja Penyintas *Bullying* Subjek 2



**Bagan 4. 7 Dinamika *Self-Compassion* Remaja Penyintas *Bullying* Subjek 3**



## E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mendapatkan gambaran dinamika *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*. Kejadian *bullying* yang dialami oleh ketiga subjek, yaitu subjek JA, AAW, dan RA yang masih remaja saat itu membawa pengaruh bagi *self-compassion* mereka. Terbukti pada hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan pada ketiga subjek, bahwa *bullying* mempengaruhi *self-compassion* individu yang dalam hal ini berdampak negatif. Oleh karena itu, sesuai dengan teori yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa para korban akan merasa bahwa kejadian *bullying* yang terjadi akibat kesalahan mereka yang akhirnya memunculkan kritik pada diri sendiri (Gonynor, 2016). Hal tersebut menurut Nita & Diana (2020) dapat melemahkan *self-compassion* korban *bullying*.

*Self-compassion* sendiri adalah mencoba untuk terbuka terhadap rasa sakit, bersikap baik pada diri dan mencoba untuk perhatian pada diri, memilih untuk tidak menyikapi penderitaan dengan kritik diri serta menyadari bahwa peristiwa yang terjadi adalah bagian dari pengalaman yang juga dirasakan oleh orang lain (Neff K. D., 2003a). Ada 3 aspek yang membangun *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff K. , 2011) dengan lawannya *self-judgment*, *self-isolation*, dan *overidentification*.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih subjek remaja yang sudah melewati masa *bullying*, sehingga dapat disebut penyintas *bullying*. Tujuan peneliti ingin mengetahui apakah gambaran *self-compassion* para korban *bullying* yang telah menjadi penyintas masih berdampak negatif seperti dulu saat mengalami *bullying* atau sudah mulai membaik.

Disini akan dibahas secara mendalam dan jelas bagaimana gambaran *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying* berdasarkan hasil observasi dan wawancara subjek beserta *significant others* sebagai penunjang data yang telah didapatkan, serta data yang telah dianalisis sebelumnya dari kasus *bullying* yang terjadi hingga bagaimana *bullying* mempengaruhi *self-compassion* ketiga subjek.

## 1. Kasus *Bullying*

*Bullying* sendiri menurut Olweus (1993) adalah ketika seorang siswa mengalami tindakan tercela yang dilakukan oleh satu atau kelompok siswa secara berulang kali. Tindakan tercela yang dimaksud adalah korban *bullying* tersakiti baik fisik atau mungkin mental atas perbuatan yang dilakukan oleh pelaku (Rigby, 2002). Dalam dunia internasional diartikan sebagai wujud penindasan terhadap teman sebaya (Smith, et al., 1999). Sedangkan, Rosen, DeOrnellas, & Scott (2017) mengelompokkan bentuk-bentuk *bullying* yang paling umum, diantaranya penindasan secara fisik, verbal, perusakan harta benda, penindasan sosial dan *cyber bullying*.

Pada subjek JA *bullying* terjadi saat ia duduk di kelas 7 SMP dengan pelaku yang melakukan *bullying* terhadap JA adalah teman sebangku JA sendiri. *Bullying* berawal dari adanya kecemburuan dari teman sebangku JA sendiri yang berinisial A memiliki ketertarikan dengan lawan jenis teman sekelas mereka, tapi ternyata subjek JA juga memiliki perasaan yang sama dengan perempuan yang juga disukai oleh si A. Dari kejadian tersebut, si A merasa tersaingi dan mulai melakukan perundungan kepada JA. Bentuk *bullying* yang diterima oleh subjek JA adalah secara verbal dan fisik dengan merendahkan dan mengejek fisik ataupun kepribadian dari JA. Sedangkan, secara fisik kaki JA ditendang saat sedang berwudhu.

Serupa dengan subjek AAW yang mulai mengalami *bullying* sejak kelas 7 SMP. Namun, kembali mengalami *bullying* di kelas 9 SMP. Awal kejadian *bullying* tidak diketahui pasti artinya menurut pengakuan dari AAW sendiri *bullying* terjadi karena sifat AAW yang cenderung pemalu dan pendiam. Hal ini dibenarkan oleh *significant others* (PA) sebagai teman AAW sendiri yang ada dalam kejadian tersebut. PA mengatakan memang benar subjek AAW pemalu dan pendiam semasa SMP. Kemudian, pelaku yang melakukan perundungan terhadap AAW ada sekitar 3 orang dengan 1 pelaku utama teman sekelas AAW. Bentuk *bullying* yang dialami adalah berupa verbal seperti, kata-kata yang merendahkan dan non-verbal yaitu, dikucilkan oleh teman-teman sekelasnya.

Tidak hanya subjek JA dan AAW yang sama-sama mengalami *bullying* saat kelas 7 SMP. Subjek RA juga sama dimulai dari kelas 7 SMP dan berlanjut di kelas 9, sedangkan kelas 8 tidak mengalami *bullying*. Pertama kali di kelas 7 SMP subjek RA mengalami *bullying* karena ada salah satu teman RA yang awalnya suka menjahili RA, tetapi lama-kelamaan berujung pada perundungan yang merendahkan harga diri RA secara verbal atau lisan. Kejadian tersebut tidak berlangsung lama dan ditindak lanjuti oleh pihak sekolah. Namun, tidak selesai sampai di sana saat naik kelas 9 RA justru mengalami *bullying* secara terus-menerus berupa non-fisik yaitu, verbal dan non-verbal dengan pelaku yang menghina fisik atau penampilan RA dan non verbal dimana pelaku menunjukkan muka yang sinis ke RA. Pelaku berjumlah 5 orang dengan 3 pelaku utama yang merupakan teman sekelas RA sendiri.

## 2. Penyebab *Bullying*

Penyebab *bullying* dapat diuraikan dengan teori atribusi Heider yaitu, atribusi internal yang berasal dari dalam diri seperti sikap, kepribadian atau bagian internal lainnya dan atribusi eksternal yang berasal dari luar diri seperti lingkungan dan segala hal di dalamnya (Tandya, 2019). Terdapat karakteristik dari Olweus, Troy & Sroufe, dan Rigby (Randall, 2001; Rigby, 2002) menyatakan bahwa yang dijadikan sasaran bagi pelaku untuk ditindas dalam hal ini, meliputi: harga diri yang rendah, orang yang terlalu tunduk dan tidak menyukai konflik, kepribadian introvert, fisik yang kurang kuat daripada yang lain, penyandang disabilitas, dan terlihat memiliki kelekatan yang tidak aman dengan orang tua. Sedangkan, menurut Olweus karakteristik dari pelaku *bullying* di sekolah meliputi pertikaian, ambisi untuk memerintah orang lain dan perilaku kekerasan (Bakhshi & Sharma, 2019)

Demikian pula dari ketiga subjek memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan pendapat di atas yaitu, adanya kepribadian atau karakteristik yang cenderung sulit berinteraksi dengan orang lain dan tidak menyukai konflik, sehingga memilih pasrah sangat dirundung.

Pada subjek JA cenderung memiliki karakteristik yang pemalu, lemah lembut, tutur kata sopan tidak pernah berbicara kasar. *Significant others* CR

(sebagai kakak kandung JA) juga mengatakan bahwa JA adalah orang yang pemalu dan cenderung tertutup., sedangkan karakteristik pelaku dalam hal ini penyebab terjadinya *bullying* pada subjek JA karena pelaku inisial A yang merupakan teman kelas JA merasa tersaingi dengan JA.

Di sisi lain, subjek AAW merasa bahwa penyebab dirinya mengalami perundungan karena karakteristik kepribadian yang dimiliki. Hal ini dibuktikan dengan AAW yang cenderung introvert, sulit bergaul, tertutup dan ceroboh. Dibuktikan oleh *significant others* PA (teman AAW) bahwa AAW adalah orang yang pendiam. Sedangkan, karakteristik pelaku *bullying* pada subjek AAW berjumlah 3 orang dengan 1 ketua geng yang menjadi pelaku utama. Kemudian, teman-teman kelas lainnya juga hanya berdiam diri melihat AAW dirundung bahkan juga ikut mengucilkan AAW.

Demikian juga, dialami oleh subjek RA penyebab dirinya mengalami perundungan karena ciri kepribadian yang dimiliki cenderung tertutup, pendiam, pemalu dan penakut. Hal ini dibenarkan oleh *significant others* IP (kakak kandung RA) bahwa RA suka menyendiri dan pendiam. Sedangkan, faktor dari luar karena para pelaku yang tidak menyukai RA dengan menghina secara verbal berupa kata-kata yang merendahkan, menyudutkan fisik dan karakteristik kepribadian RA.

### 3. Dampak *Bullying*

*Bullying* memiliki dampak dalam jangka pendek maupun jangka panjang yang bisa mengakibatkan korban mengalami kecemasan, *self-esteem* yang rendah dan depresi (Ela, Sahadi, & Meilany, 2017). Hal ini sesuai dengan penjelasan Ponny (2008) bahwa korban *bullying* akan mendapati dampak seperti, *self-esteem* yang rendah, PTSD, merasa tidak memiliki kekuatan, merasa sendirian, kecemasan untuk sekolah, kecemasan sosial dan adanya keinginan untuk *suicide*.

Pada ketiga subjek, yaitu JA, AAW, dan RA sama-sama memiliki dampak seperti sensitif, kecemasan sosial, dan kesulitan mengontrol emosi. Bahkan, subjek JA dan RA pernah melakukan *self-harm* akibat dari *bullying*. Pada subjek JA saat masih mengalami *bullying* sering menyendiri dan menangis

sambal memukul-mukul kepala. Subjek JA mengatakan hal tersebut salah satu cara untuk melampiaskan kekesalannya akibat *bullying*. Terlebih lagi, JA masih melakukan *self-harm* seperti, menjambak rambut dan memukul kepala jika ada sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Sedangkan, subjek RA tidak lagi melakukan *self-harm* saat dulu masih dirundung. RA menyakiti diri sendiri dengan memukul kepala, menampar pipi, menjambak rambut, hingga hampir membenturkan kepala ke tembok.

Di sisi lain, subjek AAW menjadi berhati-hati dalam bersosial, sehingga cenderung memilah teman. Kemudian, AAW juga menjadi cemas, gelisah, dan kurang percaya dengan dirinya sendiri.

#### 4. *Self-Compassion*

*Self-compassion* adalah bagaimana individu menerima dirinya sendiri dimulai dengan pengalaman welas asih pada orang lain. (Neff K. , 2011). Sesuai dengan pendapat Germer (2009) dalam bukunya yang berjudul “*the mindful path to self-compassion*” mengartikan *self-compassion* sebagai wujud dari pengertian yang berarti individu mampu untuk terbuka dengan segala perasaan maupun pikiran tentang dirinya sendiri tidak terkecuali rasa sakit. *Self-compassion* sendiri memiliki 3 komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dengan lawannya *self-judgment*, *self-isolation*, dan *overidentification*. (Neff K. , 2011).

Gambaran *self-compassion* pada ketiga subjek penyintas *bullying* digambarkan berdasarkan ketiga aspek yang membangun *self-compassion* sendiri, yaitu:

##### a) *Self-Kindness versus Self-Judgment.*

Aspek *self-kindness* adalah wujud dari keterbukaan terhadap kegagalan atau rasa sakit yang dialami tanpa menyalahkan atau menyakiti diri sendiri (Neff K. , 2011). Peneliti menemukan bahwa *self-kindness* pada ketiga subjek terlihat dari apresiasi diri dan baik dengan diri sendiri. Pada subjek JA cenderung memberikan apresiasi pada diri dalam hal prestasi. JA merasa bahwa cara yang dapat dilakukan untuk bangkit dari pengalaman *bullying* adalah meningkatkan prestasi dan terbukti lebih

unggul dibandingkan pelaku *bullying*. Selain itu, ia juga bangga dengan diri sendiri karena berhasil bertahan melewati masa-masa yang sulit saat di-*bully* dengan baik. Tidak hanya itu, tetapi juga banyak perubahan baik salah satunya menjadi lebih berani dibandingkan dulu yang hanya bisa diam saat mengalami perundungan.

Kebalikan dari *self-kindness* adalah *self-judgment* sebagai kondisi dimana individu terlalu mencari-cari kesalahan atau kekurangan diri dan berujung pada menyalahkan atau mengkritik diri dengan keras atas sesuatu yang dirasa adalah kegagalan (Muharrara, 2018) yaitu terlihat pada subjek JA yang tetap saja *bullying* membawa dampak negatif pada *self-kindness* JA yang belum sepenuhnya membaik, yaitu menjadi sering menyakiti diri sendiri dan sulit mengendalikan diri, misal saat main *game* kalah akan memukul kepalanya sendiri disertai kata-kata makian. CR kakak JA juga mengatakan bahwa JA menjadi sangat sensitif dan suka marah sambil teriak-teriak.

Berbeda dengan subjek AAW dimana *self-kindness* jauh lebih baik karena tidak lagi menyalahkan diri sendiri, walaupun terkadang masih ada penyesalan akan diri sendiri yang dulu tidak berani untuk melawan pelaku. Kemudian, AAW juga memberikan apresiasi pada diri sendiri dengan sekarang jauh lebih rajin dan aktif di sekolah dan lebih berani bersosial dengan teman-teman. Teman AAW yaitu, PA juga mengatakan bahwa sekarang AAW lebih peduli pada diri sendiri dengan tidak terlalu memikirkan *bullying* yang pernah dialami dan memaafkan pelaku.

Pada subjek RA menunjukkan apresiasi diri dengan lebih peduli pada penampilan, yaitu melakukan perawatan dan merubah penampilan. Kemudian, tidak berdiam saja di rumah, tetapi bergaul dengan teman-teman. Tidak hanya itu, tetapi juga lebih terbuka dengan keluarga atas masalah yang dihadapi. Serupa dengan subjek AAW, yaitu terkadang masih ada penyesalan di masa lalu, tetapi subjek RA sampai sekarang masih menyesal dengan dirinya sendiri karena merasa *bullying* terjadi akibat kesalahan dirinya.

**b) *Common Humanity versus Self-Isolation***

Aspek kedua dari *self-compassion* yang menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang terbatas, yaitu tempatnya salah, menyadari bahwa tidak hanya seorang diri yang mengalami masalah tetapi setiap orang juga pernah mengalaminya dengan perbedaan hanya pada orangnya, penyebab atau tingkat masalahnya (Neff K. , 2011). Sedangkan, lawan dari *common humanity* adalah *self-isolation* yang merupakan sikap individu yang hanya peduli dengan kekurangan yang dimiliki, ragu dengan diri sendiri, dan perasaan tidak pantas sehingga individu menutup diri dari lingkungan (*self-isolation*) karena merasa bahwa diri lebih buruk dibandingkan orang lain (Sopiah, 2017).

Peneliti menjabarkan aspek *common humanity* menjadi pemahaman manusia tempatnya salah, tidak menderita sendirian, dan tidak merasa terisolasi dari lingkungan. Kedua subjek, yaitu AAW dan RA telah memahami bahwa manusia adalah tempatnya salah, walaupun mereka sepakat bahwa *bullying* jelas-jelas tidak dibenarkan. Namun, kedua subjek berusaha untuk memaafkan para pelaku *bullying*. Sebaliknya, subjek JA masih dipenuhi rasa marah dan menuturkan belum mau memaafkan dan masih dendam dengan pelaku.

Selain itu, pada perasaan tidak menderita sendirian, yaitu ketiga subjek JA, AAW, dan RA sama-sama merasa tidak sendiri menghadapi masalah *bullying*. Tentunya ada perasaan kesal, marah, dan tidak terima dengan perlakuan mereka. Namun, ketiga subjek merasa ada korban *bullying* di luar sana yang mungkin jauh lebih parah kondisinya dan mungkin berhasil bertahan sampai sekarang. Dengan demikian, ketiga subjek tidak mengasingkan diri dari lingkungan sekitar, walaupun dari subjek AAW dan RA masih ada kekhawatiran atau hati-hati dalam berinteraksi. Sedangkan, keadaan sosial JA sangat membaik dengan semakin luas pertemanan yang dimiliki.

**c) *Mindfulness versus Overidentification***

*Mindfulness* yang berarti menerima emosi yang datang dengan apa adanya tanpa dilebih-lebihkan atau diabaikan, alih-alih mengidentifikasi secara berlebihan (*overidentification*) (Neff K. , 2011).

Pada subjek JA bagaimana ia mengenali emosi yang dirasakan cenderung kurang *mindfulness*, yaitu menanggapi emosi secara berlebihan dengan dendam, marah, sehingga sulit mengendalikan emosi yang berujung pada menyakiti diri sendiri. Sebenarnya, subjek JA sadar ia salah, namun terkadang masih kesulitan untuk mengontrol emosi tersebut. Oleh karena itu, ia berusaha untuk bisa melakukan hal-hal yang positif atau sekadar memberikan waktu untuk diri sendiri supaya dapat meredam emosi.

Di sisi lain, subjek AAW mampu menyadari bahwa ia cemas dan takut akibat *bullying* yang mempengaruhi bagaimana cara ia bersosial dengan orang-orang sekitar. Namun, kesadaran itu membuat AAW mampu menanggapi emosi dengan cukup baik, yaitu menyadari kejadian *bullying* adalah masa lalu dan berpikir menyimpan dendam percuma. Kemudian, cara untuk mengatasi kecemasan sosial adalah dengan melawannya dan mencoba bergaul dengan banyak orang atau mungkin melakukan hobi yang disukai, misal main *game*.

Terakhir adalah subjek RA yang menunjukkan sikap yang sama dengan JA belum mengenali emosi yang dirasakan. RA mengatakan dalam wawancara bahwa perasaannya sudah lebih baik, tetapi yang terjadi justru sebaliknya IP (*significant others*) mengaku bahwa adiknya RA masih suka merenungi kejadian *bullying* dengan menyalahkan diri sendiri bahwa hal tersebut terjadi karena kesalahannya dan kekurangan yang dimiliki RA membuatnya dirundung. Terlebih lagi, saat ingatan *bullying* itu kembali ia akan sangat sulit mengendalikan emosi yang datang, sehingga membuat RA terkadang menyangkal ingatan yang datang beserta emosi yang dirasakan atau sebaliknya melebih-lebihkan. Oleh karena itu, RA menjadi sangat sensitif dan mudah menangis, tetapi RA tetap berusaha untuk mengatasi hal tersebut dengan melakukan hobi yang disukai, mengisi hari-

hari dengan kegiatan yang positif dan terbuka dengan keluarga atas masalah yang dialami.

## 5. Faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion*

Terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-compassion* pada ketiga subjek:

### a) Jenis Kelamin

Menurut Samantha & Siti (2021) perempuan memiliki resiko lebih besar mengalami perilaku *bullying* dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat terjadi karena standar sosial yang terlalu tinggi pada perempuan, seperti bagaimana standar bentuk tubuh, berat badan ideal, penampilan ataupun kecantikan. Oleh karena itu, Neff (2011) menjelaskan perempuan menjadi lebih mungkin untuk ruminasi dibandingkan dengan laki-laki yang mengakibatkan perempuan cenderung dua kali lebih sering mengalami depresi dan kecemasan dibandingkan dengan laki-laki, sehingga tidak menutup kemungkinan *self-compassion* juga berdampak.

Dengan demikian, jenis kelamin dapat mempengaruhi *self-compassion* seseorang dalam penelitian ini mengenai korban *bullying*. Dari ketiga subjek hanya ada satu subjek, yaitu RA yang merupakan remaja perempuan. *Self-compassion* pada RA nampak lebih terdampak dibandingkan kedua subjek lainnya, yaitu JA dan AAW yang merupakan remaja laki-laki. Namun, tetap saja perilaku *bullying* membawa dampak yang negatif bagi *self-compassion* subjek laki-laki maupun perempuan.

### b) Budaya

Orang-orang Asia rata-rata memiliki kebudayaan kolektif karena ajaran budha tentang *self-compassion* itu sendiri. Dengan contoh negara seperti, Thailand memiliki tingkatan *self-compassion* yang lebih tinggi karena budaya mereka yang mengajarkan ajaran agama budha yang mengajarkan nilai-nilai welas asih dan *self-compassion* sendiri berasal dari filsuf budha. Sedangkan, mungkin contohnya negara Amerika lebih dipengaruhi kesadaran akan *self-compassion* itu sendiri, meskipun masih terdapat budaya penilaian diri, individualis dan kompetitif. Namun, apa

yang terjadi sebenarnya orang-orang yang berada di negara Asia jauh lebih sering melakukan *self-blame* dibandingkan orang-orang Barat.

Dengan demikian, bisa saja *self-compassion* orang Barat lebih tinggi dibandingkan orang Asia. (Neff K. , 2015). Dalam penelitian yang dilakukan di Indonesia yang merupakan negara Asia berarti dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* kemungkinan lebih rendah. Oleh sebab itu, dari ketiga subjek juga menunjukkan *self-compassion* yang rendah karena masih ada perilaku menyalahkan diri sendiri selain faktor dari *bullying*.

#### c) Usia

Menurut Santrock (2003) remaja berada dalam fase perkembangan identitas versus kebingungan identitas. Jika pada tahap ini remaja dapat melewati masa-masa krisis identitas dalam hal ini *bullying* akan lebih dewasa, pintar dalam memecahkan masalah dan mengelola emosi dengan baik. Namun, jika tahap ini remaja tidak berhasil melewati masa krisis dengan baik, maka kemungkinan yang akan terjadi adalah kesulitan untuk menghadapi tantangan-tantangan yang ada di masa depan (Jess & Greogory, 2008).

Oleh karena itu, terlihat dari keadaan ketiga subjek setelah *bullying* mengalami kesulitan seperti pada subjek JA sulit mengendalikan emosi, subjek AAW masih ada kekhawatiran untuk bersosialisasi, dan subjek RA emosi yang kurang terkendali dan masih suka menyalahkan diri sendiri.

#### d) Peran Orang Tua

Neff & Pittman (2010) menjelaskan bagaimana andil orang tua dalam membangun *self-compassion* anak seperti, bagaimana pola asuh orang tua terhadap anak, cara orang tua menyelesaikan masalah, sikap yang ditunjukkan kepada anak. Seperti yang sudah dijelaskan keseluruhan gerak-gerik orang tua akan mempengaruhi bagaimana seorang anak membangun *self-compassion* dalam dirinya sampai dewasa nanti.

Peneliti akan menjelaskan bagaimana peran orang tua ketiga subjek yang memungkinkan memiliki pengaruh terhadap *self-compassion* mereka.

Subjek JA memiliki hubungan yang kurang dekat dengan ayahnya, karena beliau sampai sekarang masih melakukan pekerjaan luar kota. Sedari kecil sudah sering ditinggal ke luar kota, sehingga tidak terlalu dekat.

Sosok ayah menurut JA adalah orang yang kurang mampu untuk menunjukkan perasaan kepada anaknya, cenderung hanya menanyakan perihal prestasi sekolah selebihnya kabar atau lainnya tidak pernah ditanyakan kepada JA. Beliau sangat mementingkan akademik anak-anaknya. Hal tersebut membuat JA kecewa karena merasa kurang mendapatkan perhatian dan terkadang merasa ada tuntutan perihal prestasi di sekolah. Sebaliknya, hubungan dengan Ibu, subjek JA lebih dekat, karena Ibu yang ada di rumah. Terlebih lagi, sekarang Ibu dan kakak JA mengetahui keadaan JA yang pernah mengalami *bullying*, sehingga jauh lebih peduli dan perhatian dengan JA.

Sedangkan, hubungan subjek AAW dengan orang tua baik, cukup dekat dan sering berdialog dengan orang tua. Menurut AAW orang tuanya sangat bertanggung jawab dengannya dan perhatian dengannya. Namun, tetap saja karena mungkin AAW tidak ingin membuat orang tuanya cemas, sehingga masalah ia di-*bully* belum pernah diceritakan kepada orang tua AAW.

Di sisi lain, subjek RA memiliki hubungan yang kurang dekat dengan dengan kedua orang tuanya. Menurut pandangan RA orang tuanya kurang perhatian dan merasa ada tuntutan nilai yang harus bagus di sekolah. Oleh karena itu, RA merasa tertekan dan kecewa dengan mereka. Ayah bagi RA adalah orang tua yang kurang dekat dengan anaknya dan juga Ibu mereka sibuk semuanya. Namun, RA mengatakan setelah terbuka pada Ibunya membuat ia mendapatkan dukungan yang penuh dari beliau, sehingga ia merasa tidak sendirian lagi.

### F. Kelemahan Penelitian

1. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini hanya saat wawancara berlangsung, sehingga kurang mendapatkan gambaran yang rinci tentang subjek.
2. Wawancara yang dilakukan juga kurang menggali lebih banyak informasi mengenai kasus *bullying* dan *self-compassion* subjek, sehingga data yang didapatkan kurang dapat memenuhi tujuan yang diharapkan.
3. Pertemuan wawancara pada ketiga subjek kurang *intens*, sehingga *rapport* kurang terbentuk dengan baik.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ketiga subjek, yaitu JA, AAW, dan RA mengalami peningkatan pada *self-compassion* yang sebelumnya terdampak secara negatif saat masa *bullying*. Namun, keadaan *self-compassion* ketiga subjek jelas masih terdampak negatif, yaitu dari ketiga komponen *self-compassion* ada salah satu atau dua komponen yang masih belum terpenuhi dengan baik. Tingkatan *self-compassion* paling tinggi sampai yang rendah, yaitu paling tinggi subjek AAW dapat dilihat adanya peningkatan dari ketiga komponen yang membangun *self-compassion* itu sendiri, walaupun terkadang AAW masih ada sedikit kekhawatiran untuk memulai interaksi dengan orang lain. Kemudian, tingkatan yang kedua adalah subjek JA dari kedua komponen sudah membaik. Namun, masih ada satu komponen yaitu, *mindfulness* yang sampai sekarang masih terdampak negatif bahkan semakin memperburuk kondisi mental JA, yaitu sulit mengontrol emosi yang berakibat pada tindakan *self-harm*. Sementara itu, tingkatan terakhir adalah subjek RA yang menunjukkan kondisi *self-compassion* yang masih rendah, yaitu *self-kindness* RA masih merenungi dan melakukan *self-blame* atas kejadian *bullying*. Kemudian, *mindfulness* pada RA ditunjukkan dengan menanggapi emosi yang terkadang berlebihan atau menyangkalnya.

Kondisi *self-compassion* pada ketiga subjek ditemukan masih belum sepenuhnya meningkat. Namun, kondisi *self-compassion* tidak serendah saat mengalami *bullying*. Pada subjek AAW mengalami peningkatan pada ketiga komponen *self-compassion* karena ada faktor dari kemauan untuk berubah dari diri sendiri dan dukungan dari keluarga serta teman. Kemudian, subjek JA karena ada faktor dari diri sendiri dan keluarga yang mendukungnya untuk menemui psikiater. Sedangkan, subjek RA meskipun *self-compassion* masih belum meningkat, tetapi dukungan dari keluarga membuat RA tidak merasa sendirian.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti mengutarakan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi ketiga subjek diharapkan dapat melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan *self-compassion*, yaitu belajar untuk menerima diri sendiri seutuhnya dan berdamai dengan pengalaman traumatis dalam hal ini *bullying*.
2. Bagi keluarga subjek maupun keluarga korban *bullying* di luar sana untuk lebih memperhatikan kondisi anak-anak mereka, misal saat di sekolah bagaimana hubungan dengan teman, guru dan orang-orang yang berada lingkungan sekolah itu sendiri. Kemudian, bagi keluarga subjek sendiri dapat lebih mendukung subjek supaya tidak merasa sendirian dalam menghadapi dampak dari *bullying*.
3. Bagi lembaga pendidikan, khususnya tingkatan sekolah dasar dan menengah untuk lebih serius dalam menghadapi kasus *bullying* yang semakin marak terjadi di lingkungan sekolah.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa dapat, disarankan untuk lebih memperdalam dinamika *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*, yaitu kondisi *self-compassion* sebelum mengalami *bullying*, saat *bullying*, dan setelah *bullying*. Oleh karena itu, perlu dilakukan wawancara yang lebih mendalam terhadap subjek dan *significant others* dalam hal ini keluarga subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2008). Validitas dan realibilitas dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 139-140. <https://doi.org/10.7454/jki.v12i2.212>
- Alfira, C., & Endang, F. (2019). Peran self-compassion dan spiritualitas terhadap depresi pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 14-36. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-131>
- Ani, R. (2020). Gambaran self compassion pada primary caregiver skizofrenia di kota Padang. *Skripsi diploma*, Universitas Andalas. <https://scholar.unand.ac.id/id/eprint/71737>
- Atikah, F. R., & Putu, N. W. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418-439.
- Bakhshi, A., & Sharma, V. (2019). Big five personality traits and social skills of school bullies and victims. *International Journal of Health Sciences and Research*, 9(1), 223-224.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression : causes and treatment* (Edisi 2). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 1-3. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
- Choi, B., & Park, S. (2018). What do parents attribute the cause of bullying to? It can amplify or buffer the vicious cycle of bullying perpetration and victimization. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(23), 1-21. <https://doi.org/10.1177/088626051877826>.
- Choiri, M. M., & Mujahidin, A. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya.
- Chung, J. Y., Sun, M. S., & Kim, H. J. (2018). What makes bullies and victims in Korean elementary schools?. *Children and Youth Service Review*, 94, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.09.035>.
- Clayton, R. C., Kirk, R. W., Nancy, G. G., Tia, E. K., & Shelly, S. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: a meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, 25(2), 65-83. <https://doi.org/10.1037/a0020149>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Edisi 3). Los Angeles: Sage.

- Creswell, J. W. (2016). *Research design pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diani, P., Tina, H. D., & Lira, F. D. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2) 88-97.
- Ela, Sahadi, & Meilany. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129-389. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>.
- Erikson, E. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative methods in social research*. New York: Mc Graw Hill.
- F.J.Monks, Knoers, A., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Fadhrotul, V. (2020, February 04). Kasus bullying siswa smp di Malang, KPAI: sekolah diduga tak miliki sistem pengaduan. *News Update*, 10,1-3. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/02/04/184500565/kasus-bullying-siswa-smp-di-malang-kpai--sekolah-diduga-tak-miliki-sistem>.
- Fatmawati, N. (2021, Februari 03). Pengaruh positif dan negatif media sosial terhadap masyarakat. *Djkn Artikel*, 14,1-4 <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-semarang/baca-artikel/14366/Pengaruh-Positif-dan-Negatif-Media-Sosial-Terhadap-Masyarakat.html>.
- Francisca, V. G., Nicolas, d. O., & Irani, I. d. (2021). Narratives of bullying and emersion of self-compassion expressions in adolescents. *Psico-USF*, 26(3), 495-506. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260308>
- Fulton, C., Jun, H., & Clyde, H. (2007). Adolescent cortical development: a critical period of vulnerability for addiction. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 86(2), 189-199. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2006.12.001>.
- Garna, & Judistira. (2000). *Metode penelitian sosial dalam ilmu pemerintahan desain dan rencana penelitian*. Bandung: Primaco Akademika.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: The Guilford Press.
- Gladden, R. M., M.Vivolo-Kantor, A., Hamburger, M. E., & Lumpkin, C. D. (2014). Bullying Surveillance Among Youths : uniform definitions for public health and recommended data elements. *National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention and U.S. Department of Education*, 6-7.
- Golinko, B. E. (1984). Adolescence : common pathways through life. *Psychology*, 49-51.

- Gonynor, K. A. (2016). Associations among mindfulness, self compassion, and bullying in early adolescence. *Thesis, Colorado State University*. <http://mountainscholar.org/handle.net/10217/176658>
- Graham, S., & Juvonen, J. (1998). Self-blame and peer victimization in middle school. *Developmental Psychology*, 34(3), 587-599. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.34.3.587>
- Gunarsa, S., & Gunarsa, Y. (2001). *Psikologi praktis: anak, remaja dan keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hanifah, N. (2018). Hubungan peran teman sebaya dengan perilaku bully pada siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Bambanglipuro Bantul Yogyakarta. *Skripsi Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4394/1>
- Harahap, N. (2020). *Penelitian kualitatif*. Medan: Wal ashri Publishing.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial. *at-Taqaddum*, 8(1), 22-46. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Hawai, D. (2006). *Manajemen stres kecemasan dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Helen J, S., & Dona Rinaldi, C. (2011). *Qualitative research in nursing* (Edisi 5). New York: Wolter Kluwer.
- Helmi, A. F. (2018). Bullying di tempat kerja di Indonesia. *Buletin Psikologi*, 50 137-138.
- Hens, H. (2019, April 28). 6 Kasus perundungan yang berakhir tragis. *Liputan6 Lifestyle*, 40, 1-6. <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3952021/6-kasus-perundungan-yang-berakhir-tragis>.
- Hidayati, & Maharani. (2013). Self compassion (welas asih): sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. *Prosiding Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan, Universitas Katolik Soegijapranata*. <https://scholar.google.co.id>
- Hidayati, E., Nihayatuzzulfah, Rahayu, D. A., Mubin, M. F., & Abdullah, B. F. (2021). The impact of bullying on teenagers depression level. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17, 48-51.
- Huiping, Z., Peilian, C., Haili, L., & Xiaoying, R. (2019). Bullying victimization and depression among left-behind children in rural China: roles of self-compassion and hope. *Child Abuse & Neglect*, 96, 1-8.
- Isolan, L., Salum, G. A., Osowski, A. T., Zottis, G. H., & Manfro, G. G. (2013). Victims and bully-victims but not bullies are groups associated with anxiety symptomatology among Brazilian children and adolescents. *European*

*Child & Adolescent Psychiatry*, 22(10), 1-9.  
<https://doi.org/10.1007/s00787-013-0412-z>

- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Jess, F., & Greogory, J. (2008). *Theories of personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- K.Smith, P. (2016). Bullying: definition, types, causes, consequences and intervention. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 519–532.  
<https://doi.org/10.1111/spc3.12266>
- Kardiana, & Westa. (2015). Gambaran tingkat depresi terhadap perilaku bullying pada siswa di SMP PGRI 2 Denpasar. *Ilmu Kedokteran Jiwa*, IV(6), 1-13.
- Kemenkes. (2018). Situasi kesehatan jiwa di Indonesia. *Infodatin*, 12, 2-3.
- Kendi, D. (2019). Analisis faktor-faktor penyebab timbulnya perilaku bullying pada peserta didik kelas X SMKN 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi Psikologi, UIN Raden Lampung*. <http://repository.radenintan.ac.id>
- Kerry, N. B., & Kristin, M. P.-M. (2019). Recalled childhood bullying victimization and shame in adulthood: the influence of attachment security, self-compassion, and emotion regulation. *Traumatology*, 25(1), 21-32.  
<https://doi.org/10.1037/trm0000162>
- Khoirunnisa, R. (2015). Konsep diri remaja korban bullying (Studi pada siswa korban bullying di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta). *Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://eprints.uny.ac.id>
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39(6), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- KPAI. (2021, May 18). Data kasus pengaduan anak 2016-2020. *KPAI*, 20, 601-605.
- Lereya, S. T., Samara, M., & Wolke, D. (2013). Parenting behavior and the risk of becoming a victim and a bully/victim. *Child Abuse & Neglect*, 37(12), 1091–1108. <https://doi.org/101016/j.chiabu.2013.03.001>
- Long, T., & Johnson, M. (2000). Rigour, reliability and validity in qualitative research. *Clinical Effectiveness in Nursing*, 4(1), 30-37.  
<https://doi.org/10.1054/cein.2000.0106>.
- Mappiare, A. (2000). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mardina, R. (2018). Kekerasan terhadap anak dan remaja. *Infodatin*, 1-12.
- Marshall, C., & Gretchen B, R. (1995). *Designing qualitative research* (Edisi 2). London: Sage Publications, International Educational and Professional Publisher.

- Matraisa, B. A. (2014). Studi deskriptif perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, III(1), 1-3.
- Miriam, A., & Ilona, B. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: a group intervention. *Groupwork*, 20(3), 6-31. <https://doi.org/10.1921/095182410X576831>
- Muharrara, L. H. (2018). Analisa pengaruh self-compassion dan social support terhadap resiliensi diri anggota paduan suara mahasiswa gema gita bahana UIN Malang. *Skripsi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/13731/>
- Nansel, T. R., Overpeck, M. P., Ramani, S. R., W. June, S.-M., Bruce, S., & Peter. (2001). Bullying behaviors among US youth: prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 285(16), 2094–2100. <https://doi.org/10.1001/jama.285.16.2094>
- Neff, K. (2003b). Self-Compassion : an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 85-101.
- Neff, K. (2011). *The proven power of being kind to yourself: self-compassion*. Sydney: HarperCollins Publishers.
- Neff, K. (2015). *Self-compassion (stop beating yourself up and love insecurity behind)*. Del Rio: Harper Collins
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & Pittman, M. G. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (Jilid 2). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nilasari, Z. A. (2018). Dinamika perilaku cyberbullying pada remaja. *Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/65939/>
- Nita, P. S., & Diana, R. (2020). Self-compassion caregiver pecandu napza di BNN Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 132-148.
- Noeng, M. (1992). *Metode penelitian kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Noviana, E. (2016). Resiliensi anak korban bullying di sekolah. *Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/48667/21/>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School : what we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishing.

- Olweus, D. (2013). School bullying: development and some important challenges. *Research Centre for Child and Youth Mental Health*, 9(1), 757-758. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Menyelami perkembangan manusia* (Edisi 12). Jakarta Selatan: Salemba Humanika .
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: the role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Peter, Debra, & Ken. (2004). *Bullying in schools: how successful can interventions be?* . New York: Cambridge University Press.
- Ponny, R. A. (2008). *Meredam Bullying : 3 cara efektif menanggulangi kekerasan pada anak*. Jakarta: Grasindo.
- Puspa, T. A., Christ, B. A., & Laurensia, H. T. (2020). Gambaran self-compassion perawat instalasi gawat darurat di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat* ,7(1), 38-56. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-256>
- Putro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal aplikasi ilmu-ilmu agama*, 17(1), 25-32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Randall, P. (2001). *Bullying in adulthood assessing the bullies and their victims*. New York: Brunner-Routledge.
- Ratnawulan, T. (2018). Perkembangan dan tahapan penting dalam perkembangan. *Journal of Special Education*, IV(1), 65-74. <https://doi.org/10.30999/jse.v4i1.406>
- Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Rigby, K. (2003). *Stop the bullying : a handbook for schools*. Melbourne: ACER Press.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in school and what to do about it*. Camberwell: ACER Press.
- Rischa, & Silvia. (2016). Perilaku bullying di sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 1-11. <https://doi.org/10.24036/02016526549-0-00>
- Romain, T. (1997). *Bullies are a pain in the brain*. Minneapolis: free spirit.
- Rosen, L. H., DeOrnellas, K., & Scott, S. R. (2017). *Bullying in school: perspectives from school staff, students, and parents*. New York: Palgrave Macmillan.

- Rosen, L. H., Scott, S. R., & Kim, S. Y. (2020). *Bullies, victims, and bystanders : understanding child and adult participant vantage points*. Denton: palgrave macmillan.
- Ruth, A. B., Gregory, T. S., Jaelyn, H., Jennifer, K., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- 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.
- Sanapiah, F. (1990). *Penelitian kualitatif, dasar dan aplikasi*. Malang: YA3.
- Santrock. (2003). *Adolescence (perkembangan remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (Edisi 13). New York: Mc Graw Hill.
- Sari, D. P. (2019). Self-compassion pada remaja berprestasi korban bullying (perundungan). *Skripsi, Universitas Negeri Jakarta*. <http://repository.unj.ac.id/3055/1/>
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Smith, P. K., & Norman, J. O. (2021). *The wiley blackwell handbook of bullying : a comprehensive and international review of research and intervention*. Chichester: Wiley Blackwell.
- Smith, P. K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R., & Slee, P. (1999). *The nature of school bullying : a cross-national perspective*. New York: Routledge.
- Sofiachudairi, & Imam, S. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59.
- Sopiah, S. (2017). Studi deskriptif self compassion pada residen narkoba di panti rehabilitasi narkoba YPI (Yayasan Pendidikan Islam) Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga. *Skripsi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. <https://repository.ump.ac.id/4673/1>
- Stake, R. E. (1994). *Case Studies: handbook of qualitative research* (Edisi 1). Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (Edisi 7). New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sullivan, K., Cleary, M., & Sullivan, G. (2004). *Bullying in secondary schools*. Trowbridge: Corwin Press.
- Susan, S., & William, S. (1988). *Understanding & conducting qualitative research*. Iowa: Hunt Publishing Company.
- Sutton, Smith, & Swettenham. (1999). Social cognition and bullying: social inadequacy or skilled manipulation?. *British Journal of Developmental*, 17, 435-450. <http://dx.doi.org/10.1348/026151099165384>
- Tandya, I. (2019). Faktor-faktor penyebab keterlambatan penyelesaian studi dua mahasiswa ditinjau dari teori atribusi. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 17(1), 46-68.
- Tatang M, A. (1995). *Menyusun rencana penelitian*. Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada.
- Trull, T. J., Freeman, L. K., Vebares, T. J., Choate, A. M., Helle, A. C., & Wycoff, A. M. (2018). Borderline personality disorder and substance use disorders: an updated review. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40479-018-0093-9>
- Turner, P., & Ireland, J. (2010). Do personality characteristics and beliefs predict intra-group bullying. *Aggressive Behavior*, 36(4), 261-270.
- Ulfah, Z. H. (2021). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/28319/>
- Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? a theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 335-336. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.09.001>
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Department of Psychology and Division of Mental Health and Wellbeing*, 100, 879-885.
- Yunita, Neni, & Sulasmini. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku bullying pada remaja awal. *Nursing News*, 4(1), 55-56. <https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1473>
- Yunita, R. (2021). Perundungan maya (cyber bullying) pada remaja awal. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 1(1), 94-95. <https://doi.org/10.17509/insight.v1i1.8442>
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian : kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zăbavă, T. (2020). The compassion dimension in bullying in high school students. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 25-37

- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 325-326. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>
- Zarate-Garza, P. P., Biggs, B. K., Croarkin, P., Morath, B., Leffler, J., Cuellar-Barboza, A., & Tye, S. J. (2017). How well do we understand the long-term health implications of childhood bullying?. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(2), 89-95. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000137>

