

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



SKRIPSI

**Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

OLEH :

AHMAD SULISTIYONO

04041381924062

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

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

Dipersiapkan dan disusun oleh :

AHMAD SULISTİYONO

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 27 Mei 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP.198409222018032001

Pembimbing II

Rachmawati, S.Psi., M.A
NIP.197703282012092201

Penguji I

Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP.197805212002122004

Penguji II

Angeline Hosana Z.T., S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana

Palembang, 27 Mei 2025



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP.197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Ahmad Sulistiyono
NIM : 04041381924062
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Gambaran *Self-Compassion* pada Remaja Penyintas *Bullying*

Inderalaya, 19 Mei 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi I

Dosen Pembimbing Skripsi II



Yeni Anna Apulembang, S.Psi., MA
NIP. 198409222018032001



Rachmawati, S.Psi., MA
NIP. 197703282012092201

Mengetahui,

Ketua Bagan Psikologi



Sayung Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122

SURAT PERNYATAAN

Saya, Ahmad Sulistiyono, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia untuk dicabut derajat kesarjanaannya.

Indralaya, 27 Mei 2025

Peneliti,

 Ahmad Sulistiyono

NIM. 04041381924062

HALAMAN MOTTO

“Lakukan apa yang kau mau sekarang, saat hatimu bergerak jangan kau larang,
lagi pula hidup akan berakhir, maka lakukan apa yang kau mau sekarang”

-Bas

HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan hasil penelitian skripsi ini dan mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ellen Sarahartati dan Bapak Sukarjo Hadi Pranoto yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menuntut ilmu setinggi mungkin. Terima kasih atas doa, cinta, kasih sayang, kepercayaan, dan pengorbanan yang selalu diberikan. Semoga Ibu dan Bapak senantiasa diberikan kebahagiaan, kesehatan, dan keberkahan oleh Allah SWT.
2. Keluarga dan keluarga besar. Terima kasih banyak atas bantuan, doa, dan dukungan yang diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dinah Nurkhalisha. Terima kasih telah banyak memberikan dukungan, bantuan, motivasi kepada peneliti hingga akhir.
4. Para teman-teman seperjuangan dan sahabat-sahabat saya. Terima kasih banyak atas bantuan, dukungan, dan semangat yang diberikan kepada peneliti.
5. Diri sendiri. Terima kasih sudah berjuang dan tidak memilih untuk menyerah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul "Gambaran Self-Compassion pada Remaja Penyintas Bullying". Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas pada mata kuliah blok penyusunan proposal di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah mempermudah dan memperlancar proses pengerjaan proposal
2. Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE, M.Si, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
3. Dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Ibu Marisya Pratiwi, M. Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
6. Ibu Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy, selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu Rachmawati, S.Psi., MA, selaku Dosen Pembimbing 2
7. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan

laporan proposal penelitian ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun akan diterima dengan senang hati untuk kesempurnaan hasil laporan penelitian yang akan datang. Dengan selesainya tugas laporan proposal penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi peneliti maupun bagi para pembaca.

Indralaya, 7 Agustus 2023

Ahmad Sulistiyono
04041381924062

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II	14
LANDASAN TEORI.....	14
A. <i>Self-Compassion</i>	14
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	14
2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	15
3. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	17
B. Gambaran <i>Self-Compassion</i> Pada Remaja Penyintas <i>Bullying</i>	18
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN	21
A. Identifikasi Variabel	21
B. Definisi Operasional Variabel	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
1. Populasi	21

2. Sampel.....	22
D. Metode Pengumpulan Data	23
E. Validitas dan Reliabilitas.....	24
1. Validitas	24
2. Reliabilitas.....	25
F. Metode Analisis Data	25
BAB IV	26
HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Orientasi Kancan	26
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	27
1. Persiapan Administrasi.....	27
2. Persiapan Alat Ukur	27
3. Pelaksanaan Penelitian	30
C. Hasil Penelitian.....	34
1. Deskripsi Subjek Penelitian	34
2. Deskripsi Data Penelitian	38
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	41
D. Hasil Analisis Tambahan.....	41
1. Uji Beda Tingkat <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Usia.....	41
2. Uji Beda Tingkat <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	42
3. Uji Beda Tingkat <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Tinggal Bersama Siapa.....	44
4. Uji Beda Tingkat <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Domisili	45
5. Uji Beda Tingkat <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir	47
6. Uji Beda Tingkat <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Status Pekerjaan ...	50
7. Uji Beda Tingkat <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Tempat Mengalami <i>Bullying</i>	51
E. Pembahasan	54
BAB V.....	59
KESIMPULAN DAN SARAN	59

A.	Kesimpulan.....	59
B.	Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....		61
LAMPIRAN.....		67

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Skala <i>Self-Compassion</i>	23
Tabel 3. 2 Skoring Skala Psikologis	24
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala <i>Self-Compassion</i>	29
Tabel 4. 2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self-Compassion</i>	30
Tabel 4. 3 Penyebaran Skala <i>Try Out</i>	31
Tabel 4. 4 Penyebaran Skala Penelitian	34
Tabel 4. 5 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	35
Tabel 4. 6 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	35
Tabel 4. 7 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian	35
Tabel 4. 8 Deskripsi Tinggal Bersama Siapa Subjek Penelitian.....	35
Tabel 4. 9 Deskripsi Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian	36
Tabel 4. 10 Deskripsi Pekerjaan Subjek Penelitian	36
Tabel 4. 11 Deskripsi Dimana Subjek Mengalami <i>Bullying</i>	36
Tabel 4. 12 Deskripsi Hal yang Dialami Subjek Penelitian.....	37
Tabel 4. 13 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	38
Tabel 4. 14 Formulasi Kategorisasi	38
Tabel 4. 15 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> Subjek Penelitian	39
Tabel 4. 16 Kategorisasi Aspek <i>Self-Kindness</i> Subjek Penelitian	39
Tabel 4. 17 Kategorisasi Aspek <i>Common Humanity</i> Subjek Penelitian	40
Tabel 4. 18 Kategorisasi Aspek <i>Mindfulness</i> Subjek Penelitian.....	40
Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	41
Tabel 4. 20 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia.....	42

Tabel 4. 21 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4. 22 Hasil Uji <i>Mean Rank</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 23 Hasil Uji Beda Berdasarkan Subjek Tinggal dengan Siapa	44
Tabel 4. 24 Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili	45
Tabel 4. 25 Hasil Uji Post Hoc dengan Koreksi Bonferroni Berdasarkan Domisili	46
Tabel 4. 26 Hasil Uji Mean Rank Berdasarkan Domisili.....	46
Tabel 4. 27 Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan Terakhir	47
Tabel 4. 28 Hasil Uji Post Hoc dengan Koreksi Bonferroni Berdasarkan Pendidikan Terakhir	48
Tabel 4. 29 Hasil Uji Mean Rank Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	49
Tabel 4. 30 Hasil Uji Beda Berdasarkan Status pekerjaan.....	50
Tabel 4. 31 Hasil Uji Beda Berdasarkan Tempat Mengalami <i>Bullying</i>	51
Tabel 4. 32 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis <i>Bullying</i>	52
Tabel 4. 33 Hasil Uji Post Hoc dengan Koreksi Bonferroni Berdasarkan Jenis <i>Bullying</i>	52
Tabel 4. 34 Hasil Uji Mean Rank Berdasarkan Jenis <i>Bullying</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	68
LAMPIRAN B	73
LAMPIRAN C	80
LAMPIRAN D	90
LAMPIRAN E	96
LAMPIRAN F	100
LAMPIRAN G	107
LAMPIRAN H	109

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

Ahmad Sulistiyono¹, Yeni Anna Appulembang²

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*. Peneliti ini ditujukan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*.

Responden penelitian ini berjumlah 145 remaja penyintas *bullying*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan merupakan skala yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori dan aspek dari Neff (2003). Skala ini memiliki 30 aitem dengan koefisien *chronbach alpha* 0,911.

Analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Hasil uji kategorisasi remaja penyintas *bullying* pada *self-compassion* menunjukkan bahwa remaja penyintas *bullying* memiliki tingkat *self-compassion* tinggi. Hasil uji homogenitas menunjukkan adanya perbedaan pada jenis kelamin dan bentuk *bullying* yang dialami remaja penyintas *bullying*.

Kata kunci :*Self-compassion, bullying, remaja penyintas bullying*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I

Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP.198409222018032001

Pembimbing II

Rachmawati, S.Psi., M.A
NIP.197703282012092201

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Aeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP.197805212002122004

AN OVERVIEW OF SELF-COMPASSION AMONG ADOLESCENT SURVIVORS OF BULLYING

Ahmad Sulistiyono¹, Yeni Anna Appulembang²

ABSTRACT

This study is a descriptive research on self-compassion in adolescents who have survived bullying. The purpose of this study is to explore the level of self-compassion among teenagers who have survived bullying.

The participants in this study consisted of 145 adolescent bullying survivors. The sampling technique used was purposive sampling. The measuring instrument was a scale developed by the researcher based on Neff's (2003) theory and components of self-compassion. The scale consists of 30 items and has a Cronbach's alpha coefficient of 0,911.

Data analysis was conducted using descriptive statistical techniques. The results of the categorization test showed that adolescent bullying survivors have a high level of self-compassion. The homogeneity test also revealed differences based on gender and the type of bullying experienced by the adolescents.

Keywords: *Self-compassion, Bullying, Bullying survivors*

¹*Student of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University*

²*Lecture of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University*

Pembimbing I

Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP.198409222018032001

Pembimbing II

Rachmawati, S.Psi., M.A
NIP.197703282012092201

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP.197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja menghadapi perubahan, tuntutan, dan tekanan dari lingkungan yang menimbulkan permasalahan, hal ini dapat dihadapi secara baik akan berdampak baik pada pendewasaan, namun apabila tidak dihadapi dengan baik maka dapat berdampak pada jati diri dan kecemasan (Sapara, Lumintang, dan Paat, 2020). Suwendri (2020) menegaskan bahwa permasalahan yang dihadapi dengan buruk oleh remaja dapat menimbulkan berbagai penyimpangan sosial yang dapat mengarahkan remaja kepada kekerasan. Hal ini dapat berakibat pada kenakalan remaja seperti kabur dari rumah, seks bebas, penyalahgunaan narkoba, balap liar, minum-minuman keras, dan perundungan (*bullying*) (Ratriningsyas, 2024).

Kasus *bullying* sering terjadi di lingkungan remaja (Iskandar, Solina, dan Elsera, 2022). Fenomena *bullying* merupakan bagian dari kenakalan remaja yang sering diketahui terjadi pada masa-masa remaja, dikarenakan masa ini remaja memiliki *egosentrisme* yang tinggi (Bulu, Maemunah, dan Sulasmini, 2019). Masa remaja dipisahkan menjadi tiga tahap yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir: (1) remaja awal dengan rentang usia 13-15 tahun; (2) remaja pertengahan, yaitu 15-18 tahun; dan (3) remaja akhir, yaitu 18-21 tahun (Santrock, 2011).

Pada masa ini, remaja juga mengalami perubahan sosioemosi yang tidak stabil yang dapat menyebabkan perilaku negatif (Raviyoga dan Marheni, 2019). Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa sehingga

remaja mengalami proses perubahan pada biologis, kognitif, dan sosioemosi (Santrock, 2011). Selain itu, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi untuk mencoba hal-hal baru yang menyimpang dari norma (Wintoko dan Nugroho, 2024).

Kasus *bullying* di Indonesia menjadi masalah yang besar, dilansir dari data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tercatat 1.150 kasus sampai pertengahan Juli 2023 kasus *bullying* atau perundungan di Indonesia. Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) melaporkan 23 kasus *bullying* di sekolah dan tercatat sejak Januari hingga September 2023. Sedangkan kasus *bullying* berdasarkan jenjang pendidikan, kasus *bullying* pada Sekolah Dasar 26%, Sekolah Menengah Pertama 25% dan Sekolah Menengah Atas 18,75% (Sekolah Murid Merdeka, 2024).

Bullying merupakan tindakan ketika seseorang melakukan hal-hal jahat dan menyakitkan kepada orang lain yang sulit untuk membela diri secara berulang-ulang dan sengaja (Olweus, 2005). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *Bullying* atau perundungan merupakan tindakan yang mengganggu, menjahili, menyusahkan, mengusik, dan menyakiti orang lain baik secara fisik dan psikis. Sedangkan menurut *American Psychology Association* (APA), *bullying* merupakan perilaku agresif, berulang yang sengaja, tidak diinginkan, dan melibatkan kekuasaan.

Bullying sendiri memiliki berbagai bentuk baik secara verbal, fisik, dan psikologis (Harahap dan Saputri, 2019); (1) Secara verbal seperti menghina, mengancam, dan melecehkan korban dengan kata-kata yang menyakitkan; (2)

bentuk fisik seperti pukulan, tendangan, dan menarik rambut; (3) *bullying* dalam bentuk psikologis seperti mendiamkan, mengucilkan, memelototi, dan mempermalukan. Menurut Olweus (2020) bentuk *bullying* dibagi menjadi dua, yaitu langsung dan tidak langsung; (1) *Bullying* langsung melibatkan konfrontasi seperti mendorong, memukul, mencaci-maki, dan mengejek; (2) *Bullying* secara tidak langsung merupakan tindakan tidak terlihat, seperti isolasi sosial, penyebaran rumor, dan pengucilan.

Hasil penelitian oleh Noya, Taihuttu, dan Kiriwenno (2024) menemukan bahwa fenomena *bullying* pada remaja sendiri dilakukan oleh lebih dari satu orang atau sekelompok teman sebaya dikarenakan keinginan untuk diakui. Harahap dan Sidharta (2024) menambahkan perilaku *bullying* seringkali mengincar korban yang terlihat lebih lemah untuk menunjukkan kekuatan, kekuasaan, dan keberanian dikelompoknya. Selain itu, Rozzaqyah, Tanjung, Andriani, Silvia, Amarullah, dan Assakdiah (2024) juga menemukan bahwa perilaku *bullying* kerap terjadi di sekolah, hal ini dapat terjadi karena lingkungan sekolah yang kurang peduli dan tidak mengambil tindakan lebih lanjut.

Bullying memiliki dampak yang mempengaruhi kesehatan mental korban, seperti hilang kepercayaan diri, menimbulkan dendam bagi korban, dan menghindari interaksi sosial (Iskandar, Solina, dan Elsera, 2022). Dampak *bullying* jangka pendek seperti menimbulkan rasa takut, stres, cemas, hingga depresi berlebih, sedangkan dampak jangka panjang dari *bullying* sendiri seperti melukai diri sendiri, bunuh diri, kesulitan tidur, nafsu makan menurun, suasana hati tidak stabil, dan tidak berdaya, rasa terisolasi dari lingkungan (Romadhoni, Heru, Rofiqi,

Hasanah, dan Yani, 2023). Penyintas *bullying* merupakan korban *bullying* yang sudah melalui proses pemulihan dan mengalami perkembangan diri setelah mengalami perundungan (Dewi dan Susilawati, 2022). Penyintas *bullying* juga merasakan dampak pada proses belajar di sekolah, seperti sulit berkonsentrasi, prestasi menurun, dan perasaan takut akan sekolah (Jelita, Purnamasari, dan Basyar, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maputra, Susanti, Anggreiny, Chairunnisa, dan Barriyah (2024) menemukan bahwa penyintas *bullying* akan merasakan emosi negatif yang berkepanjangan sehingga menarik diri dari lingkungan. Halim (2015) menambahkan bahwa untuk mengatasi emosi negatif yang berkepanjangan dapat diatasi dengan meningkatkan welas asih (*self-compassion*). Neff (2003) mengungkapkan remaja penyintas *bullying* memiliki *self-compassion* yang rendah karena pada masa remaja masih mencari jati diri. Sejalan dengan penelitian Lintang (2022) yang menunjukkan bahwa *bullying* memiliki dampak negatif terhadap *self-compassion* pada remaja, seperti kesulitan mengendalikan emosi dan kecemasan dalam berinteraksi.

Gonynor (2016) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan *self-compassion* pada penyintas *bullying*. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Mutiara dan Supradewi (2023) yang menunjukkan bahwa penyintas *bullying* memiliki *self-compassion* yang rendah bahkan saat kejadian sudah terjadi cukup lama tetapi tingkat *self-compassion* penyintas masih terbilang rendah. Lebih lanjut, *self-compassion* masih dapat terbilang rendah bahkan setelah dua tahun hingga tujuh tahun setelah penyintas mengalami perilaku *bullying* (Ayatilah dan Savira,

2021). Hasil penelitian Lestari dan Halimah (2021) menunjukkan bahwa, penyintas *bullying* perempuan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Echols & Shadily (2000) menjelaskan *self-compassion* berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* atau welas asih merupakan menjadikan diri sendiri dengan kebaikan, menerima kekurangan, dan menyadari apa adanya yang tidak disukai. Neff (2003) mengatakan bahwa pada dasarnya ada tiga aspek *self-compassion*. Aspek-aspek tersebut adalah *mindfulness*, *self-kindness*, dan *common humanity*. *Mindfulness* adalah kemampuan untuk mengenali emosi dan pikiran negatif tanpa mengidentifikasinya secara berlebihan; *self-kindness* sendiri merupakan penjabaran pengertian dan kebaikan terhadap diri sendiri karena memiliki penilaian yang tajam dan sifat suka menghakimi; dan *common humanity* secara umum dipandang sebagai pengalaman pribadi yang luas, bukan sebagai pengalaman yang membuat orang merasa sendirian.

Self-compassion merupakan salah satu bentuk penerimaan seseorang yang mendorong untuk bersikap objektif dan bijaksana dalam menangani situasi dan kondisi yang buruk (Dewi & Hidayati, 2015). Neff (2011) juga menjelaskan konsep *compassion* berupa kemampuan seseorang dalam memahami apa yang dialami oleh diri sendiri hingga muncul adanya keinginan untuk meringankan beban bahkan menghilangkan penderitaan yang dialami.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masih ada penyintas *bullying* yang memiliki *self-compassion* dalam diri yang rendah. Maka peneliti akan

mengajukan penelitian lebih lanjut mengenai “Gambaran *Self-compassion* pada Remaja Penyintas *Bullying*”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat gambaran *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*.

D. Manfaat Penelitian

Dari gambaran latar belakang hingga tujuan penelitian, maka diharapkan mempunyai manfaat praktis dan teoritis, sebagaimana tertuang dalam kerangka teori dan tujuan penelitian. Beberapa manfaat tersebut adalah :

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan pemahaman baru tentang pentingnya *self-compassion* pada penyintas *bullying*.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang gambaran *self-compassion* kepada remaja penyintas

bullying sehingga sadar akan pentingnya menumbuhkan *self-compassion*.

b) Bagi Lembaga

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa informasi tentang gambaran *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan pemahaman baru tentang pentingnya *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dengan judul penelitian ini, yaitu “Gambaran *Self-Compassion* pada Remaja Penyintas *Bullying*”, berikut adalah penelitian yang relevan:

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Henny dan Yendi (2021) dengan judul “Self-compassion of adolescent based of gender”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *self-compassion* remaja berdasarkan gender, baik laki-laki maupun perempuan. Responden penelitian merupakan siswa kelas VII dan VIII SMP yang berjumlah 485 siswa. Tujuan penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* remaja, remaja laki-laki memiliki *self-compassion* lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan.

Perbedaan pada penelitian Henny dan Yendi (2021) dengan penelitian yang akan dilakukan terlihat pada subjek penelitian. Pada penelitian Henny dan Yendi (2021) menggunakan subjek penelitian merupakan remaja pada umumnya baik laki-laki dan perempuan. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek remaja penyintas *bullying*.

Penelitian selanjutnya merupakan penelitian berjudul “*The Role of Self-Compassion, Self-Esteem of Bullying Victims: A Qualitative Study*” oleh Husain (2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika *self-compassion* dan *self-esteem* korban *bullying*. Subjek penelitian merupakan remaja korban *bullying* dengan rentang usia 12-15 tahun. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka. Hasil penelitian ditemukan bahwa *self-compassion* berdampak meningkatkan kualitas hidup korban *bullying* dengan mengembangkan sikap kasih sayang kepada diri sendiri.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan terdapat pada metode penelitian. Pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sedangkan pada penelitian Husain (2024) menggunakan metode kualitatif dengan metode tinjauan pustaka.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Fachrial dan Maulydia (2023) yang berjudul “*Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness pada Remaja Broken Home*”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja *broken home*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 134 remaja dengan rentang usia 15-22 tahun yang mengalami *broken home*. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa di kalangan

remaja yang berasal dari *broken home*, *self-compassion* dan *loneliness* berkorelasi negatif secara signifikan.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian Fachrial dan Maulydia (2023) terdapat pada jenis penelitian, variabel yang digunakan, dan latar belakang subjek penelitian. Penelitian Fachrial dan Maulydia (2023) menggunakan penelitian korelasi, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan penelitian deskriptif. Variabel yang digunakan pada penelitian Fachrial dan Maulydia (2023) merupakan variabel *self-compassion*, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti hanya menggunakan variabel *self-compassion*. Penelitian Fachrial dan Maulydia (2023) menggunakan subjek remaja dengan latar belakang *broken home*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek remaja penyintas *bullying*.

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Fachrial dan Herdiningtyas (2023) dengan judul “Pengaruh Self-Compassion terhadap Resiliensi pada Remaja yang memiliki orang tua tunggal”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self compassion* dan resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Subjek penelitian sebanyak 120 partisipan dengan rentang usia 18-21 tahun dan memiliki orang tua tunggal. Temuan penelitian pada remaja yang memiliki orang tua tunggal, menunjukkan *self-compassion* dan resiliensi saling mempengaruhi.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat perbedaan pada jenis penelitian dan subjek penelitian. Pada penelitian Fachrial dan Herdiningtyas (2023) menggunakan penelitian kuantitatif, sedangkan pada penelitian yang akan

dilakukan menggunakan penelitian deskriptif. Selanjutnya, penelitian Fachrial dan Herdiningtyas (2023) menggunakan subjek penelitian remaja yang memiliki orang tua tunggal, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek remaja penyintas bullying.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nugraha (2023) dengan judul “Kesejahteraan Subjektif pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Self-compassion dan Religiusitas pada Remaja Akhir”. Responden terdiri dari 107 remaja dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa self-compassion dan religiusitas berperan secara bersamaan dalam memprediksi kesejahteraan subjektif pada individu masa emerging adulthood.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan terlihat dari jenis penelitian dan subjek penelitian. Pada penelitian Nugraha (2023) menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan subjek penelitian remaja akhir. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan penelitian deskriptif dan subjek remaja penyintas *bullying*.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Amelia, Putri, Hudayah, Istifhana, Pertiwi, dan Aini (2024) dengan judul “Psikoedukasi Self-Love dan Self-compassion pada Remaja di MTS Tawang Rejosari Kota Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk menyampaikan psikoedukasi mengenai “Self-Love dan Self-compassion pada Remaja di MTS Tawang Rejosari Kota Semarang”. Peserta sebanyak 25 siswa. Didapatkan hasil penelitian yaitu adanya peningkatan mengenai pemahaman *self love* dan *self compassion* siswa/i MTS Tawang Rejosari.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian Amelia, dkk (2024) terlihat pada jenis penelitian dan subjek penelitian. Pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sedangkan penelitian Amelia, dkk (2024) menggunakan metode penelitian psikoedukasi. Subjek yang diteliti oleh Amelia, dkk (2024) merupakan remaja MTS Tawang Rejosari, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek remaja penyintas *bullying*.

Pada penelitian selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Mutiara dan Supradewi (2023). Penelitian ini berjudul “Gambaran Self-Compassion Pada Remaja Penyintas *Bullying*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dinamika self-compassion pada remaja penyintas *bullying*. Metode penelitian yang digunakan merupakan kualitatif studi kasus dengan subjek 3 orang penyintas *bullying*. Hasil penelitian ditemukan self-compassion berdampak negatif pada penyintas *bullying*.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan terlihat pada metode penelitian yang akan dilakukan. Mutiara dan Supradewi (2023) menggunakan metode kualitatif dan studi kasus. sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Saputri, Rakhmawati, dan Mustianah (2023), dengan judul “Pengaruh Self Compassion terhadap Korban *Bullying* pada Siswa SMA Negeri 14 Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah self-compassion berpengaruh pada korban *bullying* siswa SMA. Penelitian

ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan 287 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion sangat berpengaruh.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, terdapat pada subjek dan metode penelitian. Pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek remaja penyintas *bullying* dengan metode penelitian deskriptif. Sedangkan pada penelitian Saputri dkk (2023) menggunakan subjek siswa di SMA Negeri 14 Semarang yang menjadi korban *bullying*, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Penelitian terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Ayuwandari, Rini, dan Pratitis (2023) dengan judul “Perilaku *bullying* pada siswa SMP: menguji peran dukungan sosial dan perilaku asertif”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan perilaku asertif dengan *bullying* pada siswa SMP. Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kedua variabel.

Perbedaan penelitian Ayuwandari dkk (2023) dengan penelitian yang akan dilakukan terlihat pada metode penelitian dan variabel penelitian. Penelitian Ayuwandari dkk (2023) menggunakan penelitian dengan metode kuantitatif korelasional, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Pada perbedaan variabel, penelitian Ayuwandari dkk (2023) menggunakan dua variabel, yaitu dukungan sosial dan perilaku asertif. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel self-compassion.

Dari penjelasan yang telah ditemukan sebelumnya pada penelitian ini, maka peneliti akan meneliti gambaran *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying* dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah penyintas *bullying*. Berdasarkan penelitian terdahulu, telah menghasilkan kesimpulan bahwa penelitian yang akan dilakukan berbeda dengan penelitian lainnya. Oleh karena itu, keaslian penelitian ini dapat terjamin keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agisyaputri, E., Nadhirah, N., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(1), 19-30.
- Alitani, M. B. (2023). Hubungan self-compassion dengan perilaku terkait bunuh diri pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(3), 193-198.
- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). Self-compassion pada perempuan yang pernah menjadi korban bullying: studi kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212-226.
- Ayuwandari, K. R., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2023). Perilaku bullying pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Menguji peran dukungan sosial dan perilaku asertif. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 146-154.
- Azwar, S. (2017). Penyusunan Skala Psikologi. *Edisi II. Yogyakarta. Pustaka Belajar*.
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di sekolah: Pengertian, dampak, pembagian dan cara menanggulangnya. *Pedagogia*, 17(1), 55-66.
- Dewayani, V., & Nugraha, S. (2015). Hubungan antara Trait Kepribadian The Big Five Personality Dengan Self Compassion (Studi Korelasi Pada Relawan Pendamping Odha di Wpa Kebon Pisang Bandung). *Prosiding Psikologi*, 80-87.
- Dewi, S. R., & Hidayati, F. (2015). Self-compassion dan altruisme pada perawat rawat inap rsud kota salatiga. *Jurnal Empati*, 4(1), 168-172.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22, 21-47
- Echols, J. M. & Shadily, H. (2000). Kamus inggris indonesia. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Fajrin, S. N., Kamaruddin, S. A., & Torro, S. (2025). Social Interaction Among Elementary School Children Who Are Victims Of Bullying. *Journal of Research and Multidisciplinary*, 8(1), 1020-1029.

- Febrianti, V., & Boediman, L. M. (2024). Strategi Self-Compassion : Mengurangi Stres di Kalangan Siswa SMA. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2).
- Germer, C. (2009). The Mindful path to self-compassion : Freeing yourself from.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In *Compassion* (pp. 263-325). Routledge.
- Gonynor, K. A. (2016). *Associations among mindfulness, self-compassion, and bullying in early adolescence* (Doctoral dissertation, Colorado State University. Libraries).
- Halim, I., Stemmet, L., Hach, S., Porter, R., Liang, H. N., Vaezipour, A., ... & Baghaei, N. (2023). Individualized Virtual Reality for Increasing Self-Compassion: Evaluation Study. *JMIR Mental Health*, 10, e47617.
- Harahap, E., & Saputri, N. M. I. (2019). Dampak psikologis siswa korban bullying di SMA Negeri 1 Barumun. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 68-75.
- Hidayati, F. N. (2015). Hubungan antara self compassion dengan work family conflict pada staf markas palang merah indonesia provinsi jawa tengah. *Jurnal psikologi*, 14(2), 183-189.
- Iskandar, E., Solina, E., & Elsera, M. (2022). Bullying Pada Remaja di Kota Tanjungpinang. *JISHUM: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(2), 247-258.
- Jelita, N. S. D., Purnamasari, I., & Basyar, M. A. K. (2021). *Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak. Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11 (2), 232–240.
- Kacen, J. J., & Lee, J. A. (2002). The influence of culture on consumer impulsive buying behavior. *Journal of consumer psychology*, 12(2), 163-176.
- Khairunnisa, D. F., Ninin, R. H., & Abidin, F. A. (2022). Self-compassion dan Non-suicidal Self-injury pada Wanita Dewasa Awal. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 6(2), 334-359.
- Kuswoyo, C. A. D., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Forgiveness pada penyintas perundungan: Bagaimana peranan dukungan sosial dan self-compassion?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 427-440.
- Lahtinen, O., Järvinen, E., Kumlander, S., & Salmivalli, C. (2020). Does self-compassion protect adolescents who are victimized or suffer from academic difficulties from depression?. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(3), 432-446.

- Lestari, T. D., & Halimah, L. (2021). Studi Deskriptif Self-Compassion Pada Korban Cyberbullying Di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 310-314.
- Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X. (2021). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and individual differences*, 170, 110457.
- Lintang Rizka Mutiara, C. (2022). *Gambaran Self-Compassion Pada Remaja Penyintas Bullying* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Maputra, Y., Susanti, M., Anggreiny, N., Chairunnisa, A. P., & Barriyah, K. (2024). Building Self-Compassion Among Students Victimized by Bullying. *Kurdish Studies*, 12(1), 4091-4101.
- Missiliana. 2014. Self Compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK Maranatha. Laporan Penelitian. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.
- Mutiara, C. L. R., & Supradewi, R. (2023). Gambaran Self-Compassion pada Remaja Penyintas Bullying. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 583-591.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2: 85–101.
- Neff, K. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. New York: Harper Collins Publisher.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K.D., Knox, M. C., Long, P., Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An Adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121-137.
- Olweus, 2005, <https://olweus.sites.clemson.edu/bullyinginfo.php#>
- Olweus. 2020. <https://olweus.sites.clemson.edu/bullyinginfo.php#>

- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Permata, J. T., & Nasution, F. Z. (2022). Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 614-620.
- Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). Perbedaan Self Compassion ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 73-83.
- Ratriningtyas, G. N. (2024). Peran orang tua untuk mencegah terjadinya kenakalan remaja di desa nyamat. *Indonesian Journal of Muhammadiyah Studies (IJMUS)*, 5(1), 15-22.
- Raviyoga, T. T., & Marheni, A. (2019). Hubungan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya terhadap agresivitas remaja di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 44-55.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion : A concept analysis. *Journal of Holistic nursing*, 30(2), 81-89.
- Rizkianisa, F. (2021). *Pengaruh mindfulness dan big five personality terhadap regulasi emosi pada mahasiswi dengan gejala premenstual syndrome* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Romadhoni, M. T. B., Heru, M. J. A., Rofiqi, A., Hasanah, Z. W., & Yani, V. A. (2023). Pengaruh perilaku bullying terhadap interaksi sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 165-189.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*, 13th Edition. New York: McGrawHill. [Adobe Digital Editions Version]. Diunduh dari <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=72616DA8443868CEFF05254482B55A5B>, 1 Januari 2012
- Sapara, M. M., Lumintang, J., & Paat, C. J. (2020). Dampak lingkungan sosial terhadap perubahan perilaku remaja perempuan di desa ammat kecamatan tampan'amma kabupaten kepulauan talaud. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*.
- Saputri, N. R., Rakhmawati, D., & Mustianah, M. (2024). Pengaruh Self-Compassion terhadap Korban Bullying Pada Siswa SMA Negeri 14 Semarang. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(1).
- Sari (2020). Kebersyukuran, Self-Compassion, dan Kesejahteraan Psikologi pada Caregiver. *Jurnal Psikologi*, Volume 16 Nomor 1.

- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian. Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung : Alfabeta*.
- Suwendri, N. M., Sukiani, N. K. 2020. Penyimpangan Perilaku Remaja di Perkotaan. *KULTURISTIK: Jurnal Bahasa dan Budaya*. Vol. 4, No. 2, Juli 2020, 51-59. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id>.
- Tasneem, S. A., & Panwar, N. (2019). Academic confidence and mindfulness: A study on gender differences. *International Journal of Social Science and Economic Research*, 4(6), 4690-4702.
- Thammarongpreechachai, P., Teerapong, T., Wongpinpech, V., & Weinstein, B. (2021). Effects of self-compassion on The Four Immeasurables and happiness of volunteers in the Bangkok Metropolitan Region. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(9), 918-930.
- Urano, Y., Takizawa, R., Ohka, M., Yamasaki, H., & Shimoyama, H. (2020). Cyber bullying victimization and adolescent mental health: The differential moderating effects of intrapersonal and interpersonal emotional competence. *Journal of adolescence*, 80, 182-191.
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *EduCurio: Education Curiosity* , 1(1), 198-203.
- Widyastuti, W., & Soesanto, E. (2023). Analisis Kasus Bullying Pada Anak. *Capitalis: Journal of Social Sciences*, 1(1), 142-154.
- Wilianaza, L. N. (2023, August). Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 2, pp. 697-704).
- Wintoko, D. K., & Nugroho, J. M. (2024). Analisis Kasus Bullying Pada Remaja Ditinjau Dari Perspektif Interaksionisme Simbolik. *Aladalah: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 2(1), 62-70.
- Wolke, D., Copeland, W. E., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). *Impact of Bullying in Childhood on Adult Health, Wealth, Crime, and Social Outcomes. Psychological Science*, 24(10), 1958–1970. doi:10.1177/0956797613481608
- Xaviera, E. B., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan antara Emotion Focused-Coping dengan Psychological Well-Being pada Penyintas Bullying. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(5), 2749-2762.
- Yasmin, M., & Ningsih, Y. T. (2021). Self-compassion among first year boarding school students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 39-45.

- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5), 499-520.
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan. *Jurnal penelitian & PPM*, 4(2), 324-330.
- Zessin U, Dickhäuser O, Garbade S. The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Appl Psychol Health Well Being*. 2015 Nov;7(3):340-64. doi: 10.1111/aphw.12051. Epub 2015 Aug 26. PMID: 26311196.