

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

<sup>1</sup>Cahyaning Lintang Rizka Mutiara\*, <sup>2</sup>Ratna Supradewi

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:

[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

### Abstract

This study aims to investigate the dynamics of *self-compassion* in adolescent *bullying* survivors. Researchers 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) describe *coding*, (5) advance how the description and themes will be represented in the qualitative narrative, and (6) the final step making an interpretation in qualitative research. The data's validity criteria used the *triangulation technique* of sources and reference materials. The results obtained are *self-compassion* in adolescent *bullying* survivors who are negatively affected after going through a period of *bullying*. This can be seen from the lack of description of *self-compassion* in the three subjects. Subject JA still cannot control his emotions, then subject AAW sometimes feels anxious interacting with others, and subject RA still blames himself for *bullying*.

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

## 1. PENDAHULUAN

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). 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). 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). 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. 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).

Selain itu, individu yang mengalami *bullying* akan mendapati penurunan *self-compassion* di masa depan. 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* korban *bullying* (Samantha & Siti, 2021).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gambaran *self-compassion* pada remaja yang pernah mengalami *bullying* kemungkinan menunjukkan adanya penurunan pada *self-compassion*. 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 yang ada mengenai gambaran *self-compassion* pada remaja berprestasi korban *bullying* menunjukkan bahwa remaja berprestasi juga dapat menjadi sasaran pelaku *bullying*. Namun, remaja berprestasi yang menjadi korban *bullying* cenderung mampu mengatasi *bullying* dengan *self-compassion* sehingga gambaran *self-compassion* baik. 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 semasa *bullying* dan gambaran *self-compassion* korban sesudah melewati masa *bullying* sehingga peneliti memilih partisipan remaja penyintas *bullying* atau sudah tidak mengalami *bullying* untuk melihat *self-compassion* korban. 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*”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dirumuskan bahwa masalah penelitian ini, adalah “bagaimana gambaran kasus *bullying* dan gambaran dinamika *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying*?”.

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran dari kasus *bullying* yang menimpa korban dan dinamika *self-compassion*-nya.

### **Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini akan menambah wawasan di bidang psikologi, mengenai dampak *bullying* bagi psikologis remaja dan gambaran *self-compassion* bagi para korban *bullying* di masa remaja dan memberikan wawasan mengenai pentingnya *self-compassion* bagi para remaja korban *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.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus 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.

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: subjek berusia sekitar 15-18 tahun; subjek pernah mengalami penindasan (*korban bullying*); 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 dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, yaitu bersedia diwawancarai dan subjek adalah remaja yang pernah menjadi korban *bullying*.

Dalam penelitian ini digunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti menggunakan observasi jenis partisipatif yang pasif dimana peneliti tidak terlibat dalam aktivitas subjek. Sedangkan, wawancara dalam penelitian ini memilih menggunakan 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. Kemudian, dokumentasi dengan cara mengabadikan observasi maupun wawancara melalui foto dan rekaman suara sebagai penunjang dalam melakukan penelitian ini.

Selain itu, penelitian ini melakukan pengecekan data melalui uji *credibility*, uji *transferability*, uji *dependability* dan uji *confirmability*. Dengan uji *credibility* menggunakan cara, antara lain triangulasi dan bahan referensi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menganalisis data yang telah diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada ketiga subjek dan sumber lainnya berdasarkan analisis data model Miles & Huberman yang diantaranya *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drowing/verification* (Sugiyono, 2017).

## 1) Subjek 1 (JA)

Pertama kali mengalami *bullying* saat kelas 7 SMP dengan bentuk *bullying* yang dialami adalah secara fisik dan non-fisik (verbal). Pelaku *bullying* adalah teman sebangku korban. Penyebab JA mendapatkan perlakuan *bullying* dari pelaku yang merupakan teman sebangku JA sendiri. *Bullying* memberikan dampak berupa cemas, sedih, sensitif dan sulit mengendalikan emosi yang dirasakan khususnya saat marah yang berakibat pada kebiasaan menyakiti diri sendiri.

Hal ini juga mempengaruhi *self-compassion* korban JA, yaitu pada aspek *self-kindness* subjek 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. Aspek *common humanity* subjek JA masih dipenuhi rasa marah dan menuturkan belum mau memaafkan dan masih dendam dengan pelaku. Sedangkan, pada aspek *mindfulness* JA cenderung menanggapi emosi marah yang dirasakan akibat *bullying* dengan berlebihan, karena JA mengatakan tidak akan memaafkan pelaku. Kejadian tersebut mengakibatkan JA sering menyakiti diri sendiri, salah satunya seperti menjambak rambut dan kesulitan mengontrol emosi. Namun, JA berusaha mengalihkan hal tersebut dengan memberi waktu untuk diri sendiri.

Selain itu, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi *self-compassion* pada subjek JA, yaitu (1) Jenis kelamin laki-laki maupun perempuan tetap mempengaruhi *self-compassion* individu. Namun, perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Seperti penjelasan sebelumnya, walaupun subjek JA berjenis kelamin laki-laki tetap saja kasus *bullying* mempengaruhi *self-compassion* JA. (2) Budaya orang Asia cenderung menyalahkan diri sendiri yang ditunjukkan pada JA terkadang masih mengkritik diri sendiri. (3) Dampak *bullying* saat usia remaja adalah krisis identitas yang membuat JA menjadi sensitive dan sulit mengontrol emosi. (4) Peran orang tua sangat penting bagi JA, orang tua JA sekarang lebih memperhatikan dan peduli dengan JA.

## 2) Subjek 2 (AAW)

Subjek AAW mendapatkan perlakuan *bullying* dari kelas 7 SMP dan kembali mengalami *bullying* di kelas 9 SMP dengan pelaku perundungan berjumlah 3 orang dengan 1 pelaku utama. AAW mendapatkan perlakuan *bullying* secara verbal (kata-kata yang merendahkan) dan non verbal (dikucilkan). Penyebab *bullying* AAW merasa mereka melakukan perundungan terhadapnya karena kepribadian yang ia miliki terlalu pendiam dan pemalu serta tidak membaur dengan teman-teman kelas. Dampak *bullying* yang dirasakan sedih, cemas, gelisah dan ada perasaan *insecure* sehingga, AAW menjadi sulit bersosialisasi dengan orang lain.

Hal ini juga mempengaruhi *self-compassion* korban AAW, yaitu aspek *self-kindness* bangga dengan diri sendiri karena *bullying* memotivasi AAW menjadi siswa yang lebih rajin dan aktif di kelas. Namun, terkadang AAW masih menyalahkan diri sendiri dengan perasaan menyesal seharusnya ia lebih ini dan itu agar tidak mengalami *bullying*. Kemudian, aspek *common humanity* AAW memahami bahwa manusia tempatnya salah dan sekarang AAW sudah memaafkan para pelaku. AAW juga tidak merasa sendirian karena menyadari ada banyak korban *bullying* yang mungkin jauh lebih parah dibandingkan dirinya. Sedangkan, pada aspek *mindfulness* subjek AAW AAW mampu mengenal emosi yang dirasakan dan menanggapi dengan baik, yaitu melawan rasa takut bersosialisasi dengan bersosialisasi agar tidak terus terpuruk.

Selain itu, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi *self-compassion* pada subjek AAW, yaitu (1) Jenis kelamin laki-laki maupun perempuan tetap mempengaruhi *self-compassion* individu. Namun, perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Seperti penjelasan sebelumnya, walaupun subjek AAW berjenis kelamin laki-laki tetap saja kasus *bullying* mempengaruhi *self-compassion* AAW. (2) Budaya orang Asia cenderung menyalahkan diri sendiri yang ditunjukkan pada AAW terkadang masih menganggap *bullying* terjadi karenanya. (3) Dampak *bullying* saat usia remaja adalah krisis identitas yang membuat AAW masih merasa khawatir bersosialisasi. (4) Peran orang tua sangat penting bagi AAW, ia merasa dekat dengan kedua orang tuanya dan menganggap mereka adalah orang tua yang bertanggung jawab padanya.

### 3) Subjek 3 (RA)

RA mulai mengalami *bullying* sejak kelas 7 SMP dengan perlakuan berupa kata-kata yang merendahkan (verbal). Kemudian, di kelas 9 SMP subjek RA kembali mengalami *bullying* dengan pelaku yang menghina fisik RA. Penyebab RA mengalami *bullying* di kelas 7 SMP berawal dari pelaku suka mengganggu RA dan berakhir merendahkan RA dengan kata-kata yang kurang pantas. Sedangkan, saat kelas 9 SMP penyebab *bullying* yang terjadi pada RA karena penampilan yang dimiliki dan kepribadian RA cenderung pendiam. Dampak yang dirasakan adalah perasaan takut dan cemas, sehingga memilih untuk menyendiri dari lingkungan. Selain itu, RA juga sulit mengontrol emosi, sensitif dan menyakiti diri sendiri.

Hal ini juga mempengaruhi *self-compassion* korban RA, yaitu aspek *self-kindness* RA mulai merawat diri sendiri dan peduli dengan penampilan. Selain itu, RA mengakui perasaannya lebih baik dari sebelumnya. Namun, terkadang RA masih *self-blame* atas *bullying* yang pernah terjadi padanya. Kemudian, pada aspek *common humanity* RA menyadari manusia tidak sempurna pasti berbuat salah, sehingga berusaha memaafkan pelaku. RA juga tidak mengisolasi diri seperti sebelumnya, yaitu mulai berani untuk membaur dengan teman-temannya. Walaupun masih berhati-hati dalam berinteraksi. Sedangkan, aspek *mindfulness* subjek RA dalam menanggapi emosi yang dirasakan akibat *bullying* cenderung masih berlebihan atau terkadang menyangkal emosi tersebut. Namun, ia berusaha mengatasinya dengan lebih terbuka dengan keluarga.

Selain itu, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi *self-compassion* pada subjek RA, yaitu (1) Jenis kelamin RA perempuan, sehingga *self-compassion* lebih rentan terpengaruh dibandingkan kedua subjek lainnya yang laki-laki. (2) Budaya orang Asia cenderung menyalahkan diri sendiri yang ditunjukkan pada RA terkadang masih menganggap *bullying* terjadi karenanya. (3) Dampak *bullying* saat usia remaja adalah krisis identitas yang membuat RA masih takut berinteraksi dan kesulitan mengendalikan emosi. (4) Peran orang tua sangat penting bagi RA, ia sekarang lebih dekat dan terbuka kepada keluarga, begitu sebaliknya keluarga RA menjadi *support system*.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan serta analisa data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi *self-compassion* pada ketiga subjek ditemukan masih belum sepenuhnya pulih. 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* belum sepenuhnya membaik, tetapi dukungan dari keluarga membuat RA tidak merasa sendirian.

Berdasarkan hasil dan kesimpulan tersebut, dapat diutarakan saran kepada beberapa pihak 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

- 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.
- Baliyo, A. (2011). Bullying di sekolah dan dampaknya bagi masa depan anak. *Pendidikan Islam*, 4, 19-20. doi:<https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol4.iss1.art2>
- Choiri, M. M., & Mujahidin, A. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design. qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Los Angeles: Sage.
- Diani, P., Tina, H. D., & Lira, F. D. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2) 88-97.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- F.J.Monks, Knoers, A., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Fatmawati, N. (2021, Februari 03). *Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Masyarakat*. Retrieved from dkjn artikel: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-semarang/baca-artikel/14366/Pengaruh-Positif-dan-Negatif-Media-Sosial-Terhadap-Masyarakat.html>
- Germer, C. K. (2009). *the mindful path to self-compassion*. New York: The Guilford Press.
- 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>
- 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.
- Hens, H. (2019, April 28). *6 Kasus Perundungan yang Berakhir Tragis*. Retrieved from m.liputan6.com: <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3952021/6-kasus-perundungan-yang-berakhir-tragis>
- 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.
- Jess, F., & Greogory, J. (2008). *Theories Of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Khoirunnisa, R. (2015). Konsep diri remaja korban bullying (studi pada siswa korban bullying di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta). *Skripsi*, 80-82.
- KPAI. (2021, May 18). *Data Kasus Pengaduan Anak 2016-2020*. Retrieved from bankdata.kpai.go.id: <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-pengaduan-anak-2016-2020>
- 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. doi: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*, 45-48.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (12 ed.). Jakarta Selatan: Salemba Humanika .
- Peter, Debra, & Ken. (2004). *Bullying in schools: How successful can interventions be?* . New York: Cambridge University Press.

- 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.  
doi:<https://doi.org/10.30999/jse.v4i1.406>
- 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.
- Sari, D. P. (2019). Self-compassion pada remaja berprestasi korban bullying (perundungan). *Skripsi*, 5-9.
- Zábavá, T. (2020). The compassion dimension in bullying in high school students. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 25-37.