

***Self Compassion* pada Peserta Didik Korban Perundungan di Madrasah Tsanawiyah Negeri Kota Bandung**

Adara Puti Amani*, Eni Nuraeni Nugrahawati

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*adaraamani25@gmail.com, enipsikologi@gmail.com

Abstract. There are many negatif impacts experienced by the victims of bullying. Being a victim of bullying, especially mocking on physical conditions can leads to sadness, anger, having low self-esteem, and even self hate. To reduce or overcome the stress, depression, and negatif emotions felt by victims of bullying, the victims must first show concern and understanding for themselves while facing problems or pressures that occur, and develop a positive manner towards unpleasant situations by fostering empathy for themselves, which in psychology, such an act is named as self compassion. The aim of this research is to determine the description of self compassion in students who experience bullying at MTsN Bandung. The measuring instrument used in this research is the Self compassion Scale for Youth (SCS-Y), which has been translated into Indonesian by Amaliah et al. (2024). The results of this research showed that students who were victims of bullying at MTs Negeri Bandung had high self compassion as many as 95 (59%) students and those who had low self compassion were 67 (41%) students. In the aspect of self kindness, 127 (28%) victims were in the high category, in the aspect of common humanity, 98 (60%) victims were in the high category, and in the aspect of mindfulness, 118 (73%) victims were in the high category.

Keywords: *Self compassion, Bullying, Student.*

Abstrak. Banyak dampak buruk yang dialami oleh korban perundungan, terutama yang menyinggung kondisi fisik yang membuat remaja menjadi sedih, marah, rendah diri, bahkan korban dapat membenci dirinya sendiri. Untuk meminimalisir atau mengatasi stres, depresi, serta emosi negatif yang dirasakan korban perundungan, korban harus terlebih dahulu peduli dan memahami diri dengan menumbuhkan empati terhadap diri sendiri, dalam psikologi hal ini disebut dengan *self compassion*. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran *self compassion* pada peserta didik yang mengalami perundungan di MTsN Kota Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 162 peserta didik korban perundungan di MTsN Kota Bandung. Alat ukur yang digunakan Skala *Self Compassion Scale for Youth (SCS-Y)* yang telah diadaptasi oleh Amaliah et al. (2024). Hasil penelitian ini adalah peserta didik korban perundungan di MTs Negeri Kota Bandung memiliki *self compassion* yang tinggi sebanyak 95 (59%) peserta didik dan yang memiliki *self compassion* rendah sebanyak 67 (41%) peserta didik. Pada aspek *self kindness* sebanyak 127 (28%) korban kategori tinggi, pada aspek *commun humanity* sebanyak 98 (60%) korban kategori tinggi, dan pada aspek *mindfulness* 118 (73%) korban kategori tinggi.

Kata Kunci: *Self compassion, Perundungan, Peserta Didik.*

A. Pendahuluan

Pada saat ini persoalan terkait perundungan atau yang biasa dikenal dengan istilah bullying di Indonesia pada peserta didik semakin meningkat di sekolah [1]. Menurut Olweus [2] perilaku perundungan sebagai suatu tindakan atau perbuatan yang dilakukan oleh seseorang secara berulang-ulang dengan mengatakan atau melakukan sesuatu hal dengan tujuan untuk menyakiti orang lain. Perundungan dapat mencakup berbagai tindakan seperti menggunakan status sosial untuk menyakiti seseorang, seperti mengucilkan individu dari kelompoknya atau menyebarkan rumor negatif tentang individu tersebut [3]. Tindakan perundungan juga dapat dilakukan dengan memberikan kata-kata sindiran, mengancam, saling menjelekkkan, bahkan sampai memeras atau memalak kepada korban [4].

Perilaku bullying sangat berdampak pada korbannya. Mereka cenderung menjadi tertutup, takut dan malu untuk bersosialisasi bersama teman-temannya, bahkan mereka merasa tidak ingin berlama-lama di sekolah yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar. Sependapat dengan Lahtinen [5] yang menyebutkan bahwa pengalaman perundungan yang dialami akan memengaruhi korban untuk terus memandang rendah dirinya seperti, sikap, kinerja, dan penampilan fisik. Fenomena perilaku perundungan ini dirasakan sebagai pengalaman negatif bagi diri korban [6]. Namun ada pula beberapa korban menunjukkan perilaku yang berbeda, walaupun sama-sama merasakan emosi negatif, mereka tidak terus menerus terjebak dalam emosi negatifnya tersebut.

Untuk meminimalisir atau mengatasi stres, depresi, serta emosi negatif yang dirasakan korban perundungan, korban harus terlebih dahulu memberikan kepedulian serta pemahaman pada dirinya ketika menghadapi masalah atau tekanan yang terjadi, serta memunculkan sikap positif terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan menumbuhkan empati pada diri sendiri, dalam psikologi hal ini disebut dengan self compassion. Dengan begitu memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri (self compassion) dapat menjadi awal dalam mengatasi emosi negatif yang remaja rasakan [7]. Self compassion perlu dimiliki oleh remaja awal untuk dapat menjalani masa-masa perubahan yang penuh dengan tantangan [8], dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengenyam pendidikan di bangku SMP atau MTs dan menjadi korban perundungan.

Penelitian yang dilakukan Hasmarlin & Hirmaningsih [9] bahwa self compassion memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi pada remaja. Beberapa penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa self compassion dapat berperan sebagai pelindung bagi peserta didik korban perundungan, karena self compassion terdiri atas aspek-aspek yang sangat berpengaruh positif bagi kesejahteraan psikologis para korban peserta didik [9]. Hal ini disebutkan pula oleh Neff [10], bahwa self compassion dapat dilihat sebagai strategi pengaturan emosi, yaitu perasaan menyakitkan atau menyusahkan tidak dapat dihindari, namun harus diadakan dalam kesadaran lewat kebaikan (self kindness), rasa kemanusiaan bersama (common humanity) dan kesadaran penuh perhatian (mindfulness).

Neff [10], menyebutkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi self compassion, yaitu diantaranya kepribadian individu, peran orang tua, jenis kelamin, budaya, dan usia. Sementara Hidayati, D.S. [11], menambahkan bahwa adanya rasa kepercayaan terhadap lingkungan atau teman serta dukungan sosial juga dapat memengaruhi self compassion. Selanjutnya menurut penelitian Irnanda & Hamidah [12], menyebutkan bahwa faktor lingkungan berpengaruh pada meningkatnya self compassion remaja, salah satu contoh dari faktor lingkungan adalah adanya dukungan sosial, yang bisa datang dari keluarga, pasangan, teman, organisasi, atau komunitas.

Neff [10] juga mengatakan bahwa seorang muslim akan memiliki self compassion ketika mendekatkan diri kepada Tuhan [13]. Oleh karena itu, bagi Umat Islam, upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah akan membuat self compassion lebih mudah tumbuh dalam diri mereka [13]. Individu yang bersekolah di Madrasah Tsanawiyah (MTs), selain fokus untuk mencerdaskan peserta didik, tetapi fokus pula untuk membuat peserta didik lebih dekat dengan Tuhan (Allah) karena pada umumnya madrasah lebih menekankan pada pembelajaran Pendidikan Agama Islam, pembentukan sikap dan perilaku beragama dengan mengontekstualisasikan pendidikan agama, pembiasaan, pembudayaan dan keteladanan [14].

Dengan begitu seharusnya dapat mendukung perkembangan self compassion peserta didik.

Berdasarkan penelitian terdahulu terkait gambaran self compassion individu yang pernah mengalami perundungan, pertama penelitian yang dilakukan oleh Alitani [15], tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran self compassion pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan, hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang pernah mengalami perundungan memiliki self compassion yang tinggi. Akan tetapi berbeda hasil dengan temuan Lestari & Halimah [6] terkait gambaran self compassion pada korban perundungan online atau cyberbullying bahwa self compassion yang dimiliki subjek usia emerging adulthood adalah rendah. Berdasarkan temuan tersebut, terdapat gap research bahwa penelitian terdahulu menunjukkan adanya perbedaan gambaran mengenai self compassion.

Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai self compassion di Indonesia pada saat ini lebih banyak ditujukan kepada subjek dengan jenis pekerjaan [16], kesejahteraan psikologis [17], dan individu yang memiliki penyakit [18], serta lebih berfokus pada populasi orang dewasa [18]. Sehingga berpotensi mengabaikan pentingnya usia dan perkembangan sebagai faktor penting dalam membentuk pengalaman self compassion pada remaja [19]. Pada penelitian ini difokuskan pada subjek peserta didik yang sedang berada pada usia remaja. Penelitian ini perlu dilakukan karena untuk mengisi kekosongan penelitian sebelumnya terkait self compassion dan korban perundungan karena dirasa masih belum komprehensif karena penelitian sebelumnya hanya menggambarkan self compassion pada korban perundungan. Pada penelitian ini akan mengeksplor faktor atau aspek demografi yang bisa berdampak pada self compassion peserta didik korban perundungan.

Dengan begitu penelitian ini penting untuk dilakukan karena mengingat semakin maraknya perundungan, terlebih menurut DP3APM (Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, dan Pemberdayaan Masyarakat) kejadian perundungan masih kerap terjadi di lingkungan sekolah [20]. Umumnya, orang menjadi korban perundungan sering tidak mampu untuk melawan, membela diri atau melindungi diri mereka, karena mereka merasa kurang kuat secara fisik atau mental. Situasi ini bisa memicu stres akibat ketakutan yang mereka alami, jika keadaan ini terjadi pada peserta didik maka akan mengganggu keseharian mereka dan akan berdampak pula pada kegiatan belajarnya menjadi tidak optimal [21]. Oleh karena itu pentingnya self compassion untuk menghindari dampak negatif dari perundungan tersebut, peserta didik yang mengalami perundungan harus memiliki kemampuan untuk dapat menumbuhkan sikap positif terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan adanya empati pada diri sendiri [22].

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat Self compassion pada peserta didik korban perundungan di MTsN Kota Bandung?”. Selanjutnya, tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkat dan aspek-aspek self compassion pada peserta didik yang mengalami perundungan di MTsN Kota Bandung

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah peserta didik korban perundungan MTsN Kota Bandung.

Penelitian ini adalah penelitian populasi, populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 7 dan 8 yang mengalami perundungan di MTsN Kota Bandung yang telah di screening melalui alat ukur perundungan yang dibuat oleh Children’s Worlds didapatkan sebanyak 162 peserta didik korban perundungan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan alat ukur Self compassion scale for Youth (SCS-Y) dengan teknik analisis adalah teknis analisis deskriptif

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan kepada 162 orang, diperoleh data mengenai *self compassion* dari korban perundungan sebagai berikut :

Kategori	<i>f</i>	%
<i>Self compassion</i> Rendah	67	41%
<i>Self compassion</i> Tinggi	95	59%
Total	162	100%

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori *Self compassion*

Berdasarkan tabel 1, data yang diperoleh dari 162 peserta didik korban perundungan MTsN Kota Bandung terdapat 41% atau sebanyak 67 korban memiliki *self compassion* yang rendah dan 59% atau sebanyak 95 korban memiliki *self compassion* yang tinggi, hal ini dikarenakan semua aspek yang dimiliki berada pada kategori tinggi. Artinya sebagian besar peserta didik korban perundungan MTsN Kota Bandung mampu menunjukkan sikap kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri saat mengalami perundungan dengan tidak menghakimi dan mengkritik diri sendiri berlebihan atas ketidak sempurnaan, kelemahan saat menjadi korban perundungan.

Peserta didik korban perundungan pada penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi, hal tersebut ditunjukkan oleh para korban ketika mengalami kesedihan, ketidaknyamanan, kekecewaan dan keterpurukan saat sedang mendapatkan perundungan cenderung untuk tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan. Para korban juga optimis bahwa kesedihan yang mereka rasakan akibat perundungan merupakan hal yang wajar yang akan dialami semua korban perundungan dan pasti akan terlewati. Pada korban perundungan yang memiliki *self compassion* tinggi, walaupun ia menerima olok mengenai kekurangannya, para korban memiliki pandangan yang lebih positif dan dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya, tidak hanya menerima kekurangan para korban juga mengevaluasi kekurangan yang ada pada dirinya. Sehingga ia tidak berlarut pada perasaan sedih dan terus merasa tertekan [23].

Korban yang menghadapi kesedihan atau keterpurukan akibat perundungan merasakan bahwa hal tersebut sebagai suatu hal yang wajar yang bisa dirasakan pula oleh korban perundungan lainnya, bukan hanya ia yang mengalami kesedihan tersebut. Hal tersebut membuat para korban tidak terlalu memikirkan perkataan orang terhadap dirinya atau tidak terlalu memikirkan apa yang sedang dialaminya secara berlebihan. Ketika korban merasakan kesedihan, kesusahan serta keterpurukan, korban dengan *self compassion* tinggi memilih untuk bercerita kepada orang terdekat seperti teman, keluarga, atau saudara. Menurut Neff, kegagalan dan kekurangan pribadi yang dibagi kepada orang lain akan mengurangi tingkat menyalahkan diri sendiri dan mampu memberhentikan proses *over identification*.

Berikut hasil pengukuran *self compassion* berdasarkan setiap aspek:

Kategori	<i>f</i>	%
Rendah	35	22%

Tinggi	127	78%
Total	162	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aspek *Self Kindness*

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa terdapat 127 peserta didik korban perundungan (78%) yang memiliki aspek *self kindness* yang tinggi. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa para korban mampu memahami dirinya ketika mendapat olokan buruk tentang dirinya ia tidak menjadi ikut-ikutan untuk mengkritik dirinya. Selain itu didapatkan sebanyak 35 (22%) peserta didik korban perundungan mempunyai *self kindness* yang rendah. Hal ini terlihat saat mendapati perundungan, korban cenderung kurang mampu memberikan sikap kebaikan dan perhatian terhadap diri sendiri. Korban terfokus pada olokan pelaku mengenai kekurangannya, sehingga memunculkan perilaku *self judgment*, yaitu korban mempercayai bahwa diri sendiri yang menyebabkan perundungan terjadi, korban percaya atas apa yang dibicarakan oleh orang lain tentang dirinya yang buruk, akibatnya korban akan mengkritik diri sendiri secara berlebihan atas kekurangan atau kelemahannya saat menjadi korban perundungan.

Kategori	<i>f</i>	%
Rendah	64	40%
Tinggi	98	60%
Total	162	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aspek *Commun Humanity*

Pada aspek *common humanity*, terdapat 98 peserta didik korban perundungan memiliki *common humanity* yang tinggi. Hal tersebut diartikan bahwa korban paham akan permasalahan, dalam hal ini perundungan yang ia alami adalah hal yang bersifat wajar atau manusiawi. Korban cenderung memandang perundungan yang terjadi tidak hanya menimpa pada dirinya sendiri, tetapi dapat terjadi pula pada orang lain. Hal ini ditunjukkan dari perilaku para korban yang tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain karena para korban paham setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Korban juga paham bahwa kesedihan dan ketidaknyamanan saat mendapati perundungan adalah hal yang akan dirasakan oleh semua korban perundungan pula. Selain itu dari 162 peserta didik korban perundungan, terdapat 35 korban yang memiliki *common humanity* rendah. Hasil tersebut menggambarkan bahwa korban kurang mampu melihat peristiwa perundungan yang mereka alami, para korban merasa hanya ia yang mendapatkan atau mengalami kondisi yang tidak mengenakkan, dalam hal ini yaitu perundungan. Akibatnya timbul perasaan malu atau hilangnya rasa kepercayaan diri dan upaya mengucilkan diri sendiri (*isolation*) [11]. Akibatnya korban cenderung membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, korban malu dan memiliki kesulitan untuk menoleransi kekurangan mereka sendiri yang mungkin berasal dari kritik atau celaan dari orang lain yang ditujukan kepada mereka melalui perundungan yang dilakukan serta para korban merasa bahwa mereka seorang diri dalam menghadapi perundungan. Hal ini dapat mendorong korban untuk menarik diri (*isolation*) dari lingkungan, khususnya lingkungan pertemanan di

sekolah.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek *Mindfulness*

Kategori	F	%
Rendah	44	27%
Tinggi	118	73%
Total	162	100%

Pada aspek *mindfulness*, terdapat 118 peserta didik korban perundungan yang memiliki kategori *mindfulness* tinggi. Hal tersebut dapat diartikan bahwa para korban tidak berfokus pada apa yang pelaku lakukan kepada korban. Pada peserta didik korban perundungan yang termasuk dalam kategori tinggi pada *mindfulness*, korban cenderung mampu untuk tidak membesar-besarkan masalah yang dialaminya. Selain itu terdapat 44 peserta didik korban perundungan yang memiliki aspek *common humanity* dengan kategori rendah. Hal ini menggambarkan korban terlalu fokus terhadap ketidaksempurnaan atau kekurangan yang dimilikinya, korban terlalu memikirkan omongan, olokan, dan sikap tidak mengenakan yang diberikan oleh pelaku kepada dirinya. Korban cenderung lebih merenungkan keterbatasan diri secara berlebihan hingga akhirnya menjadi *over identification*.

Karakteristik	Sub Karakteristik	<i>Self compassion</i>				Total
		Tinggi		Rendah		
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Jenis Kelamin	Laki-laki	56	35%	23	14%	79 orang
	Perempuan	39	24%	44	27%	83 orang

Tabel 5. Statistik Deskriptif *Self Compassion* Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan table 5, maka hasil perhitungan menunjukkan bahwa dari 72 peserta didik laki-laki sebesar 35% atau sebanyak 56 orang diantaranya memiliki *self compassion* yang tinggi dan sebesar 14% atau sebanyak 23 orang diantaranya memiliki *self compassion* yang rendah. Sedangkan pada peserta didik perempuan sebesar 24% atau sebanyak 39 orang diantaranya memiliki *self compassion* yang tinggi dan sebesar 27% atau sebanyak 44 orang diantaranya memiliki *self compassion* yang rendah. Maka dari hasil perhitungan, didapatkan kategori *self compassion* tertinggi berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh laki-laki sebesar 36% atau sebanyak 59 peserta didik, hal ini selaras dengan apa yang dikatakan Neff [10] bahwa laki-laki memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi daripada perempuan, karena perempuan memiliki pemikiran yang lebih luas dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan sering mengalami depresi dan kecemasan yang lebih kompleks dibandingkan laki-laki.

Tabel 6. Statistik Deskriptif *Self Compassion* berdasarkan yang dilakukan korban ketika mendapatkan perundungan

	Kategori			
	Tinggi		Rendah	
	N	%	N	%
Tidak cerita / dipendam	48	30%	37	23%
Melawan	3	2%	2	1%
Cerita (teman, orang tua)	44	37%	28	17%

Korban yang memiliki *self compassion* tinggi cenderung berada pada individu yang memilih untuk bercerita tentang apa yang ia alami daripada dipendam atau tidak bercerita kepada siapa-siapa. Menurut Neff [10], kegagalan dan kekurangan pribadi yang dibagi dengan orang lain akan mengurangi tingkat menyalahkan diri sendiri dan mampu memberhentikan proses *overidentification*. Ketika bercerita secara tidak langsung korban mendapatkan dukungan secara moral dan psikologis dari orang tua atau teman-temannya, ketika korban mendapatkan perundungan, orang tua atau temannya memberikan nasihat, saran, serta motivasi dalam mengatasi permasalahan perundungan. Orang tua korban selalu memberikan dukungan dan keyakinan kepada anaknya bahwa apa yang terjadi tidak sepenuhnya salah ia serta apa yang dilakukan pelaku kepadanya seiring waktu akan berhenti. Kehadiran teman yang memberikan dukungan juga menambah semangat dan membantu dalam mengatasi kesedihan yang korban alami. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Hidayati [11] bahwa adanya rasa kepercayaan pada lingkungan atau teman serta dukungan sosial juga dapat memengaruhi *self compassion*. Selanjutnya menurut penelitian Irnanda & Hamidah, [12] menyebutkan bahwa faktor lingkungan berpengaruh terhadap tingginya tingkat *self compassion* pada remaja. Salah satu bentuk faktor lingkungan dapat berupa adanya dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, pasangan, teman, organisasi dan komunitas [24].

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Peserta didik korban perundungan MTsN Kota Bandung paling banyak memiliki *self compassion* kategori tinggi.
2. *Self compassion* peserta didik laki-laki korban perundungan lebih tinggi dibandingkan peserta didik Perempuan korban perundungan.
3. *Self compassion* peserta didik korban perundungan yang memilih untuk bercerita kepada orang terdekat lebih tinggi dibandingkan korban yang memilih untuk diam atau dipendam ketika mendapatkan perundungan.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan berkontribusi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Daftar Pustaka

- [1] Awwaliansyah, I., & Shunhaji, A. (2022). Pencegahan Perundungan di Sekolah melalui

- Character Building dalam Pendekatan Al-Qur'an. *El Madani: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 3(02), 146–164. <https://doi.org/10.53678/elmadani.v3i02.906>
- [2] Olweus, D. (2005). A useful evaluation design, and effects of the Olweus Bullying Prevention Program. *Psychology, Crime and Law*, 11(4), 389–402. <https://doi.org/10.1080/10683160500255471>
- [3] Emilda, E. (2022). Bullying di Pesantren: Jenis, Bentuk, Faktor, dan Upaya Pencegahannya. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 198–207. <https://doi.org/10.32923/kjimp.v5i2.2751>
- [4] Mansir, F. (2021). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Kekerasan Peserta Didik di Madrasah. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 13(2), 186–203. <https://doi.org/10.30596/intiqad.v13i2.8164>
- [5] Lahtinen, O., Järvinen, E., Kumlander, S., & Salmivalli, C. (2020). Does *self compassion* protect adolescents who are victimized or suffer from academic difficulties from depression? *European Journal of Developmental Psychology*, 17(3), 432–446. <https://doi.org/10.1080/17405629.2019.1662290>
- [6] Lestari, T. D., & Halimah, L. (2021). Studi Deskriptif *Self compassion* pada Korban Cyberbullying di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7, 310–314. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28323>
- [7] Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). *Self compassion* as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006>
- [8] Henny, S. M., & Yendi, F. M. (2021). *Self compassion* of adolescent based of gender. *Journal of Health, Nursing and Society*, 1(2), 38. <https://doi.org/10.32698/jhns.0090191>
- [9] Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- [10] NEFF, K. (2003). *Self compassion*: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- [11] Hidayati, D. S. (2015). *Self compassion* dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- [12] Irranda, R. C., & Hamidah, H. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Self compassion* Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 396–405. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24930>
- [13] Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z., & Norballa, F. (2012). *Self compassion* in Iranian Muslims: Relationships With Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106–118. <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.638601>
- [14] Kartika, N. P., Astutik, A. P., Sidoarjo, U. M., Sidoarjo, U. M., Kartika, N. P., & Sidoarjo, U. M. (2024). *Strategi Sekolah Islam dalam Mencegah Perilaku Bullying* Corresponding Author : 6(1), 406–414.
- [15] Alitani, M. B. (2023). *Self compassion* Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*, 4(1), 21–25.
- [16] Adinda, P. T., Aryanto, C. B., & Tunjungsari, L. H. (2020). Gambaran *self compassion* perawat instalasi gawat darurat di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 38–56. <https://doi.org/10.24854/jpu99>
- [17] Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018). Peran *Self compassion* terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13>
- [18] Chairunnisa, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran *Self compassion* Dan Spiritualitas Terhadap Depresi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6, 14–36. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-131>

- [19] Klingle, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). *Self compassion* From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323–346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- [20] Dewanti, A. A., & Wangi, E. N. (2019). Studi Deskriptif Nilai Karakter Respect And Responsibility di SMKN Kabupaten Bandung. *Prosiding Psikologi*, 547–551.
- [21] Febiyanto, A. (2022). Fenomena Bullying di Madrasah (Studi pada MAN 3 Sleman). *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 49–60. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/icigc>
- [22] Saputri, N. R., & Rakhmawati, D. (2024). Pengaruh *Self compassion* terhadap Korban Bullying pada Siswa SMA Negeri 14 Semarang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 4(1), 46–56.
- [23] Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between selfcompassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.
- [24] Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, Seventh Edition (7th ed.). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- [25] Annisa Salsabila, & Dinda Dwarawati. (2022). Hubungan antara Forgiveness dan Post Traumatic Growth pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Usia Dewasa Awal di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 124–131. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.558>
- [26] Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- [27] Fajriana Ougtsa Al Madya, Nurul Aiyuda, & Fatin Hanifah. (2022). Benarkah Bullying Victim Mengancam Interaksi Sosial Remaja? *Jurnal Riset Psikologi*, 73–78. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1594>