

Hubungan *Self compassion* dengan *Psychological well being* pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung

Hanastashya Rahmah Naichiendami *, Dewi Sartika

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

* hanastashya99@gmail.com, dewisartk@gmail.com

Abstract. The amount of news about bullying in Indonesia is increasing every year. Bullying is an act that is carried out intentionally and repeatedly by one person or more to cause suffering to another person who is weaker. Adolescents who are victims of bullying usually have a low level of self-compassion, and this will have an impact on their welfare or psychological well being. Self-compassion is an individual's ability to give attention and care for oneself when experiencing challenges, problems, and difficulties in life and being able to see these as part of the experience of human life. This study is a quantitative study to determine the relationship of self-compassion to the psychological well-being of adolescent victims of bullying in the city of Bandung. Subjects in this study amounted to 120 teenagers in the city of Bandung using accidental sampling technique. The measuring instrument in this study used the self-compassion scale by D.K Neff (2003) and the psychological well-being scale by Carol Ryff. The results of the Spearman rank correlation coefficient test (r_s) for self-compassion with psychological well being were $r_s = 0.722$ with $p < 0.05$. Therefore, it is concluded that there is a positive relationship between self-compassion and psychological well-being, meaning that the higher the self-compassion score, the higher the psychological well-being of adolescents.

Keywords: *Bullying, Self compassion, Psychological well being.*

Abstrak. Banyaknya pemberitaan mengenai perundungan di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Perundungan adalah satu tindakan yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seseorang yang dilakukan oleh seseorang atau lebih untuk menimbulkan penderitaan terhadap orang lain yang lebih lemah. Remaja yang merupakan korban bully biasanya mempunyai tingkat self compassion yang rendah, dan akan berdampak pada kesejahteraan hidupnya atau disebut dengan psychological well being. Self compassion merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup serta mampu melihat hal tersebut sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk mengetahui hubungan self compassion terhadap psychological well being remaja korban perundungan di Kota Bandung. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 remaja di kota Bandung dengan menggunakan teknik accidental sampling. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala self compassion oleh D.K Neff (2003) dan skala psychological well being oleh Carol Ryff. Hasil uji koefisien korelasi rank spearman (r_s) untuk self compassion dengan psychological well being sebesar $r_s = 0,722$ dengan $p < 0,05$. Oleh karena itu disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara self compassion dengan psychological well being, artinya semakin tinggi nilai skor self compassion maka akan semakin tinggi pula nilai psychological well being remaja.

Kata Kunci: *Perundungan, Self compassion, Psychological well being.*

A. Pendahuluan

Banyaknya pemberitaan mengenai perundungan di Indonesia semakin meningkat. Perundungan adalah satu tindakan yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seseorang yang dilakukan oleh seseorang atau lebih untuk menimbulkan penderitaan terhadap orang lain yang lebih lemah (Putri & Nurwianti, n.d.). Menurut Olweus (dalam Cook dkk, 2010), perundungan merupakan salah satu dari bentuk agresi, dengan ciri menyalahgunakan kekuasaan secara berulang dan sistematis (Sofa, n.d.). Perundungan melibatkan tiga unsur, yaitu ketidakseimbangan kekuatan, berniat untuk mencederai, dan ancaman agresi yang dilakukan berulang kali dalam jangka yang panjang (Shidiqi & Suprapti, 2013).

Penelitian mengenai tingkat perundungan yang terdapat di Jawa Barat menunjukkan bahwa dari 27 kota memperlihatkan bahwa sebagian besar anak-anak dilaporkan pernah mengalami perundungan berupa fisik serta verbal (Borualogo & Gumilang, 2019). Melihat dari beberapa kota yang ada di Jawa Barat, kota Bandung termasuk salah satu dari beberapa kota yang memiliki kasus kekerasan paling tinggi (Borualogo & Gumilang, 2019). Mengutip dari Bappeda Jabar pada tahun 2019, Kombespol Irman Sugema dari Kapolrestabes Kota Bandung, memaparkan 160 ribu murid per hari membolos sekolah untuk menghindari perundungan, 80 persen murid kelas 4 sampai 11 menjadi korban perundungan di sekolah, dan 10 persen murid pindah sekolah untuk menghindari perundungan.

Melihat maraknya kasus perundungan ini, maka diketahui jika usia pelaku perundungan ini pun bervariasi. Pelaku perundungan dapat dimulai sejak usia anak-anak hingga dewasa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Crothers & Kolbert (2004) mengatakan bahwa perundungan dapat dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa, baik di tempat kerja, rumah ataupun di sekolah (Pottinger & Stair, 2009). Tetapi, pada umumnya pelaku perundungan didominasi oleh remaja dan akan menurun ketika dewasa (MPOC, 2020). Hal ini dipengaruhi oleh masa remaja yang merupakan masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak. Menurut Rigby (1999), biasanya para korban perundungan ini terganggu secara psikologis, dan perilaku-perilaku yang ditimbulkan adalah seperti gugup, cemas, kurang tidur, takut, tidak mau melakukan apapun, membenci sekolah dan merasa stres setiap pagi ketika harus ke sekolah (Wulandari & Muis, 2017). Adapun secara fisik akan terlihat anak mengeluh sakit di bagian tertentu seperti di kepala, lutut, kaki, atau bahu (Halimah et al., 2015).

Akan tetapi dengan banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan oleh perilaku perundungan, masih terdapat korban-korban yang dapat berjuang dan bangkit dari traumanya tersebut. Seperti misalnya terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa korban perundungan menunjukkan perilaku – perilaku yang mengarah ke arah keadaan yang *wellbeing*, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bacinpro (2013) yang meneliti bahwa beberapa korban yang telah mengalami perundungan dapat memaafkan dan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih sukses kedepannya (ال ك ندي, 2017).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Lisa Sona (2017) yang memaparkan bahwa 4 dari 6 korban perundungan menghadapi kegagalan dalam belajar yang dipengaruhi oleh perilaku perundungan, akan ketika mereka menghadapi kesulitan atau kesusahan mereka berusaha untuk bangkit dengan cara meminta bantuan ke teman dan guru, berusaha untuk lebih sabar dan tegar, serta berdoa kepada Tuhan (Sona, 2017). Beberapa korban juga memunculkan perilaku-perilaku positif, seperti contohnya beberapa korban merasa tidak memiliki hambatan dalam menjalani hari-harinya karena didasari oleh keyakinan yang dimiliki korban, korban juga mengabaikan pendapat miring dari orang lain, berusaha menunjukkan hasil yang baik kepada orang sekitar, serta korban yakin akan bisa terwujud jika mau mencoba (Fallis, A.GNursalam 2016, 2013). Adanya perilaku ini salah satunya didukung dengan menerima masa lalunya dan juga menganggap bahwa kejadian itu adalah kejadian yang normal dan terjadi pada banyak orang. Perilaku ini merupakan bagian dari *self compassion*, yang mana aspek-aspek di dalamnya terdapat *self kindness* (penerimaan diri terhadap penderitaan), *common humanity* (menyadari bahwa kesulitan dan kegagalan dalam hidup akan dialami oleh semua orang) dan juga *mindfulness* (menerima diri saat ini dan tidak menghakimi serta tidak menyangkal hal-hal yang terjadi di dalam diri atau menghadapi kenyataan). Menurut Neff (2011) *self compassion* merupakan kemampuan individu dalam mengasihi dan memberi

kebaikan terhadap diri sendiri, juga memahami bahwa segala masalah merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (Empati & Sawitri, 2019).

Hubungan yang baik ini dapat tercipta apabila individu mampu meningkatkan *self compassion* pada dirinya. Hal ini dapat berpengaruh dengan bagaimana individu tersebut menjalani kehidupannya secara positif yang berujung pada sejahteranya kehidupan psikologis individu di masa mendatang (Slee & Skrzypiec, 2016). Kesejahteraan hidup ini berkaitan dengan *psychological well being*. Menurut Corsini (Solihin, 2006), *psychological well being* adalah suatu keadaan subyektif yang baik, yang berkaitan dengan kebahagiaan, self-esteem, dan kepuasan dalam hidup. *Psychological well being* berkaitan dengan kepuasan terhadap diri sendiri, harapan, rasa bersyukur, kestabilan suasana hati, kepuasan dan kemampuan untuk mengembangkan bakat yang dimiliki (Hardjo & Novita, 2017).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana perilaku *self compassion* pada remaja yang pernah mengalami perundungan?
2. Bagaimana *psychological well being* pada remaja yang pernah mengalami perundungan?
3. Seberapa eratkah hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada remaja yang pernah mengalami perundungan?

Selanjutnya tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk melihat gambaran, memberikan informasi serta melihat keeratan hubungan *self compassion* dengan *psychological well being* pada remaja yang pernah mengalami perundungan.

B. Metodologi Penelitian

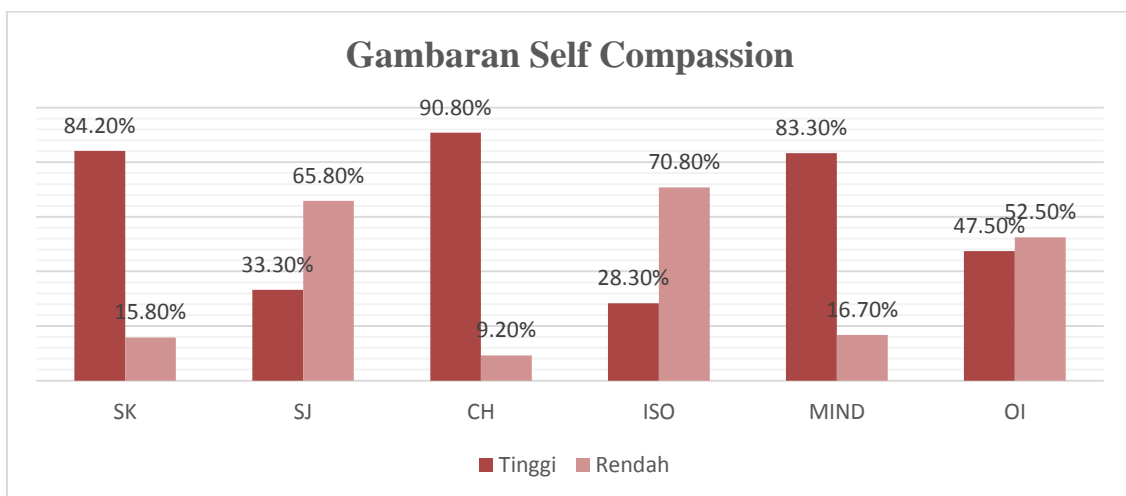
Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah remaja korban perundungan di kota Bandung. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 120 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis rank spearman.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan *Self compassion* dengan *Psychological well being* pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung

Gambaran *Self compassion* pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung

Berikut adalah gambaran *self compassion* pada remaja korban perundungan di Kota Bandung



Gambar 1. Skor Aspek *Self compassion*

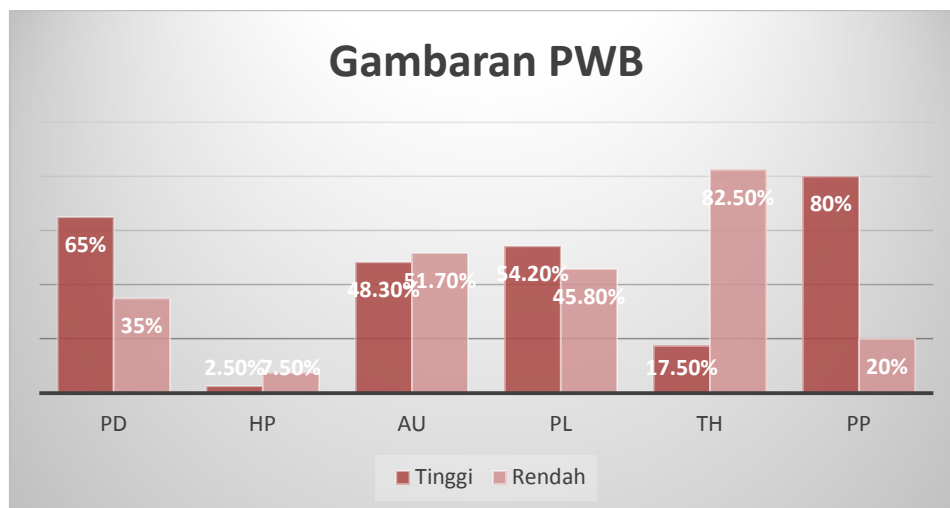
Berdasarkan gambar 1, diperoleh gambaran variabel *self compassion*, pada aspek common humanity (CH) memiliki tingkat responden yang memiliki kategori tinggi terbanyak dengan jumlah 109 responden (90,8%), sedangkan aspek over identification (OI) yang memiliki responden dengan kategori nilai tinggi yang paling sedikit yaitu sebanyak 57 responden (47,5%). Hal ini dikarenakan remaja dengan *self compassion* tertinggi, yaitu laki-laki, menganggap bahwa tingkat penderitaan perundungan ini adalah sesuatu yang dialami semua orang, dan menurut penelitian terdahulu remaja laki-laki mempunyai tingkat penyesuaian yang tinggi dibanding remaja perempuan, oleh karena itu tingkat common humanity pada *self compassion* ini memiliki tingkat yang tinggi.

Tabel 1. Tingkat *Self compassion* pada Remaja Perundungan di Kota Bandung

<i>Self compassion</i>	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tinggi	107	89,2%
Rendah	13	10,8%
Total	120	100%

Dari table 1, dapat dilihat bahwa sebanyak 107 dari 120 remaja memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi, artinya dengan adanya perilaku perundungan yang dialami remaja masih mampu untuk memaafkan dirinya sendiri, mempunyai sikap mengasihani dan menyayangi diri sendiri atas segala pengalaman positif maupun pengalaman negative dari adanya perundungan ini, juga tidak mengkritik diri secara berlebihan.

Gambaran *Psychological well being* pada Remaja di Kota Bandung



Gambar 2. Skor Aspek PWB

Berdasarkan gambar 2, diperoleh data bahwa gambaran aspek pada variabel *psychological well being*, pada aspek pertumbuhan pribadi memiliki tingkat responden yang memiliki kategori tinggi terbanyak dengan jumlah 96 responden (80%), sedangkan aspek tujuan hidup yang memiliki responden dengan kategori nilai tinggi yang paling sedikit yaitu sebanyak 21 responden (17,5%). Yang artinya adalah bahwa 96 responden remaja setelah mengalami perundungan masih dapat berkembang di lingkungan social dan juga mengembangkan potensi

yang dimiliki.

Tabel 2. Tingkat *Psychological well being* pada Remaja

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	60	50%
Rendah	60	50%
Total	120	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari responden, terdapat 60 (50%) responden yang memiliki tingkat *psychological well being* tinggi dan 60 (50%) responden memiliki tingkat *psychological well being* yang rendah.

Hubungan *Self compassion* dengan *Psychological well being* pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung

Tabel 3. Hubungan *Self compassion* dengan *Psychological well being*

Hubungan	Hasil Perhitungan dan Pengujian	Kesimpulan
Hubungan antara <i>Self compassion</i> dengan <i>Psychological well being</i>	$rs = 0,722$ $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$	Terdapat hubungan positif antara <i>Self compassion</i> dengan <i>Psychological well being</i>

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, diperoleh bahwa koefisien korelasi *Rank Spearman* (rs) untuk *Self compassion* dengan *Psychological well being* terdapat hubungan sebesar $rs = 0,722$ dengan nilai probabilitas (p -value) sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat diartikan terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well being*, artinya semakin tinggi nilai skor *self compassion* maka akan semakin tinggi pula nilai *psychological well being* responden.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang pernah dilakukan bahwa terdapat hubungan *self compassion* dengan *psychological well being*, akan tetapi ditemukan hasil bahwa pada korban perundungan kedua variabel ini berhubungan dengan korelasi positif yang sangat tinggi.

Dengan tingginya tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh remaja korban perundungan akan tetapi masih terdapat remaja yang mempunyai tingkat *psychological well being* yang rendah. Hal ini dapat dikarenakan berbagai faktor, untuk di penelitian ini faktor yang berpengaruh dapat berupa jenis kelamin dan juga faktor usia. Menurut penelitian yang pernah dilakukan oleh Berry dkk (2019), laki-laki memiliki sifat yang dominan dan tidak bergantung dengan satu sama lain, sedangkan perempuan lebih emosional sehingga pada remaja perempuan akan sulit melakukan penyesuaian dibanding remaja laki-laki.

D. Kesimpulan

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

Tingkat *self compassion* tertinggi dimiliki oleh remaja berusia 14 tahun dan tingkat *self compassion* terendah dimiliki oleh remaja berusia 17 tahun. Hal ini dapat memperlihatkan bahwa terdapat tingkat *self compassion* yang baik pada remaja korban perundungan di usia 14 tahun dibandingkan dengan remaja korban perundungan di usia 17 tahun. Remaja laki – laki memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibanding remaja perempuan. Jadi dapat dilihat bahwa *self compassion* yang dimiliki oleh remaja perundungan adalah tinggi, Hal ini dipengaruhi oleh bentuk perundungan yang dialami, lamanya perundungan, jenis kelamin, lingkungan sekitar remaja dan juga orang tua.

Tingkat *psychological well being* tertinggi dimiliki oleh remaja berusia 14 tahun, dan tingkat *psychological well being* terendah dimiliki oleh remaja berusia 15 tahun. Tingkat *psychological well being* pada remaja laki – laki lebih baik dibanding remaja perempuan. Jadi dapat dilihat bahwa *psychological well being* pada remaja perundungan memiliki tingkat yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa variabel pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well being* pada remaja korban perundungan memiliki hubungan positif dan keeratan tinggi sekali dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,722 yang artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi tingkat *psychological well being* pada remaja korban perundungan di kota Bandung.

Acknowledge

Selama proses melakukan penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu kelancaran skripsi ini :

1. Ibu Dr. Dewi Sartika, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing saya yang selalu memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta dukungannya terhadap peneliti selama mengerjakan skripsi ini.
2. Teh Ayu Tuty Utami, M.Psi selaku wali dosen peneliti yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Zulfahmi dan Ibu Endang Sri Wahyuningsih selaku orang tua peneliti yang selama ini selalu memberikan dukungan dalam bentuk materi, doa, perhatian, serta kasih sayang untuk kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Sudirman HM dan Ibu Suryati Hanifah selaku kakek dan nenek dari peneliti yang juga memberikan dukungan berupa doa, perhatian serta kasih sayang selama peneliti berkuliah dan menyelesaikan penelitian ini. Serta Nabilah, Nasywa, dan Fayyadh selaku adik-adik dari peneliti.
5. Serta berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca.

Daftar Pustaka

- [1] A. Damanik, G. N., & Djuwita, R. (2019). Gambaran Perundungan pada Siswa Tingkat SMA di Indonesia. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 28–40. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.875>
- [2] AKKOÇ, B. (2019). No TitleELENH. *Ayan*, 8(5), 55.
- [3] Borualogo, I. S., & Gumilang, E. (2019). Kasus Perundungan Anak di Jawa Barat: Temuan Awal Children's Worlds Survey di Indonesia. *Psymphic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 15–30. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.4439>
- [4] Empati, J., Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan. *Empati*, 7(1), 274–282.
- [5] Empati, J., & Sawitri, D. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan

- Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rsud Kabupaten Jombang. *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rsud Kabupaten Jombang*, 8(2), 112–117.
- [6] Fallis, A.GNursalam2016, metode penelitian. (2013). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- [7] Halimah, A., Khumas, A., & Zainuddin, K. (2015). Persepsi pada Bystander terhadap Intensitas Bullying pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 129. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7168>
- [8] Hardjo, S., & Novita, E. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika*, 7(1), 12–19. <https://pdfs.semanticscholar.org/aa5a/2936e999b7f56c6b623a23d1f7974647521c.pdf>
- [9] Hennard, V. E. (2015). The attitudes of bullies, victims, and averters: Understanding the relationship of bullying status and character strengths. 1–131. <http://commons.emich.edu/theses/774>
- [10] Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- [11] Pottinger, A. M., & Stair, A. G. (2009). Bullying of students by teachers and peers and its effect on the psychological well-being of students in jamaican schools. *Journal of School Violence*, 8(4), 312–327. <https://doi.org/10.1080/15388220903130155>
- [12] Putri, F. R., & Nurwianti, F. (n.d.). HUBUNGAN POLA ASUH OTORITER TERHADAP PERILAKU PERUNDUNGAN PADA REMAJA. <https://doi.org/10.21009/JKKP>
- [13] 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>
- [14] Sari, D. P. (2019). Self-Compassion pada Remaja Berprestasi Korban Bullying (Perundungan).
- [15] Shidiqi, M. F., & Suprapti, V. (2013). Pemaknaan Bullying pada Remaja Penindas (The Bully). *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(2), 90–98.
- [16] Slee, P. T., & Skrzypiec, G. (2016). *Well-Being, Positive Peer Relations and Bullying in School Settings*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-43039-3>
- [17] Sofa, M. A. (n.d.). HUBUNGAN POLA ASUH ORANGTUA DENGAN KENAKALAN REMAJA PADA SISWA-SISWAI SMA NEGERI 1 KEPOHBARU, BOJONEGORO.
- [18] Sona, L. (2017). OPTIMISME PADA SISWA KORBAN BULLYING. 13–14.
- [19] Tangkudung, J. P. M. (2014). Proses Adaptasi Menurut Jenis Kelamin Dalam Menunjang Studi Mahasiswa Fisip Universitas Sam Ratulangi. *Journal "Acata Diurna," III(4)*, 1–11. <https://media.neliti.com/media/publications/91253-ID-proses-adaptasi-menurut-jenis-kelamin-da.pdf>
- [20] Wulandari, A. W., & Muis, T. (2017). Karakteristik pelaku dan korban bullying di SMA Negeri 11 Surabaya. *Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1–11.
- [21] Yusmansyah, S. L., & Mayasari, S. (2018). Bentuk dan Faktor Penyebab Perilaku Bullying Forms and Factors Causing Bullying Behavior. 1.
- [22] Zakiyah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2018). the Impact of Bullying Againts Teen Development Victims of Bullying. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1, 265–279. <http://scholarpublishing.org/index.php/ASSRJ/article/view/4278>.
- [23] Auliannisa, Salsabila. Ilmi Hatta, Muhammad. (2021). *Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147-153.