

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bullying merupakan pola perilaku kurang baik yang dilakukan secara berulang dan menyebabkan perasaan ketidaknyamanan bagi individu lain (Olweus, 1994). Smith (2014) mengemukakan bahwa *bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan memanfaatkan ketidakseimbangan kekuasaan untuk menyakiti, mengintimidasi, atau mendominasi korban, baik secara fisik, verbal, maupun mental. *Bullying* juga merupakan tindakan yang sengaja dilakukan untuk menyakiti individu lain agar merasa tertekan dan takut (Coloroso, 2007). Demikian, *bullying* merupakan perilaku buruk yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan tujuan menyakiti individu lain akibat perbedaan kekuasaan.

Walaupun *bullying* merupakan pola perilaku yang buruk, di Indonesia kasus *bullying* terus mengalami peningkatan setiap tahun. *Programme for International Students Assessment* (PISA) 2018, tercatat sebanyak 44,1% pelajar di Indonesia pernah mengalami *bullying* (OECD, 2019). Bahkan, pada tahun 2021 Indonesia menempati posisi kelima dari 78 negara dengan kasus *bullying* tertinggi di lingkungan sekolah (Setyowati, 2022). Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2022 menunjukkan terdapat 502 kasus kekerasan, baik secara fisik maupun mental (Dewi, 2023).

Penelitian di sebuah Sekolah Menengah Atas di Kota Makassar, hasil menunjukkan bahwa 88% dari total 27 siswa yang terlibat pernah melakukan tindakan *bullying* di lingkungan sekolah, sementara hanya 22% atau 6 siswa yang tidak pernah terlibat pada perilaku tersebut (Prasetyo, Daud, & Hamid, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa di sebuah Sekolah Menengah Pertama di Kota Makassar, kasus *bullying*, baik verbal maupun fisik, terjadi secara rutin setiap bulannya antara sesama jenjang pendidikan, teman sekelas yang berbeda, maupun di dalam kelas (Angreini et al., 2023). Pada penelitian lainnya didapatkan bahwa jumlah siswa yang melakukan *bullying* di Kota Makassar mencapai enam hingga sepuluh orang setiap harinya (Almizri, Firman, & Netrawati, 2022). Oleh karena hal tersebut, kasus *bullying* di Kota Makassar telah menjadi fenomena yang cukup memprihatinkan di kalangan remaja, khususnya di lingkungan sekolah, mengingat tingginya prevalensi dan intensitas kejadian yang dilaporkan.

Namun, laporan kasus *bullying* hanya mencerminkan sebagian kecil dari kejadian sebenarnya. Hal ini akibat maraknya kejadian *bullying* pada lingkungan sekolah tidak dilaporkan kepada pihak berwenang, sehingga angka sebenarnya dapat lebih tinggi (Hanitis, Siswati, & Setyawan, 2015). Banyaknya kasus *bullying* yang tidak dilaporkan disebabkan oleh perasaan takut yang dialami korban dengan ancaman pelaku dari tindakan tersebut. Pada hal ini, korban merasa takut bahwa pelaku akan melakukan lebih dari tindakan *bullying* yang telah dilakukan (Wardhana,

2015). Akibatnya, jumlah kasus *bullying* yang dilaporkan di Kota Makassar kemungkinan besar hanya mencerminkan sebagian kecil dari kejadian sebenarnya yang terjadi.

Kasus *bullying* menjadi kasus yang marak terjadi akibat perilaku *bullying* yang dilakukan sering kali dianggap sebagai perilaku yang tidak disadari. Hal ini karena pelaku memiliki anggapan bahwa perilaku *bullying* yang dilakukan hanya merupakan candaan yang dilontarkan kepada teman sebaya (Sari & Jatningsih, 2015). Sadar maupun tidak, perilaku *bullying* dapat membawa dampak negatif bagi individu yang mengalaminya. Perilaku *bullying* juga akan dapat menyebabkan kondisi atau perasaan tertekan kepada korban (Swearer & Hymel, 2015).

Bullying dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada individu, seperti perasaan tidak nyaman, sakit hati, dan tertekan (Supriyanto et al., 2021). Juwita & Kustanti (2018) mengemukakan bahwa korban *bullying* dapat mengalami perasaan takut, bahkan memiliki anggapan bahwa dirinya tidak berharga. Selain itu, korban juga dapat mengalami kesulitan untuk bersosialisasi dengan individu di sekitarnya yang kemudian menyebabkan pengasingan diri. Wulandari & Muis (2017) menambahkan bahwa korban *bullying* beresiko mengalami masalah secara psikologis seperti perasaan gelisah, ketakutan, kesulitan tidur, kehilangan motivasi, ketidaksukaan terhadap lingkungan sekolah, hingga tekanan emosional setiap kali harus pergi ke sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying* memberikan dampak negatif yang serius terhadap kesehatan psikologis korban.

Dampak-dampak tersebut menunjukkan masalah pada kondisi *psychological well-being* individu karena *bullying* secara langsung memengaruhi berbagai dimensi dalam *psychological well-being*. Perasaan tidak berharga dan takut yang dimiliki oleh korban *bullying* juga termasuk dalam dimensi *self-acceptance* dan *autonomy*, sedangkan kesulitan bersosialisasi serta pengasingan diri berkaitan dengan dimensi *positive relations with others*. Kehilangan motivasi dan makna dalam aktivitas sehari-hari menunjukkan masalah pada dimensi *purpose in life* dan *environmental mastery*. Astutiningsi (2021) menemukan bahwa siswa yang menjadi korban *bullying* di SMA X memiliki kondisi *psychological well-being* yang rendah. Hal ini diperkuat oleh Triana et al. (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya kondisi *psychological well-being* individu sering kali merupakan dampak yang disebabkan dari kasus *bullying*.

Psychological well-being merupakan kondisi ketika individu mampu menerima diri secara positif, menjalin hubungan yang sehat, memiliki otonomi, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan terus berkembang sebagai pribadi (Ryff, 1989). Kondisi ini mencerminkan sejauh mana individu merasa sejahtera secara psikologis di dalam diri. *Psychological well-being* juga menjadi indikator penting pada kondisi kesehatan mental serta menjadi penentu bagi individu dalam menghadapi suatu tekanan dan tantangan di dalam hidup.

Dengan demikian, *bullying* tidak hanya memberikan dampak sesaat bagi kondisi emosional korban, tetapi juga berdampak pada penurunan kondisi *psychological well-being* individu secara keseluruhan. Hal ini dapat dilihat dari berbagai penelitian yang mendapatkan bahwa korban *bullying* cenderung memiliki

kondisi *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami kasus *bullying* (Juwita & Kustanti, 2018; Wiyani, 2012). Penurunan tersebut ditandai dengan penghindaran interaksi sosial, penurunan prestasi akademik karena menurunnya konsentrasi, bahkan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Oleh karena hal tersebut, penting untuk memahami dampak yang disebabkan dari kasus *bullying*, secara khusus untuk membantu mengatasi penurunan kondisi *psychological well-being* korban dari kasus *bullying* yang dialami.

Yohana (2017) mengemukakan bahwa empat dari enam korban *bullying* mengalami kegagalan dalam proses belajar yang dilakukan akibat perilaku *bullying* yang dihadapi. Walaupun demikian, didapatkan bahwa ketika menghadapi kondisi sulit, korban *bullying* berusaha untuk bangkit dengan meminta bantuan kepada teman maupun guru. Korban *bullying* juga berusaha untuk dapat lebih sabar dan tegar dalam menghadapi kondisi tersebut dengan tidak lupa berdoa kepada Tuhan. Upaya korban dalam menanggapi pengalaman buruk tersebut berkaitan dengan sikap menerima diri dan keadaan yang dialami, serta perhatian dan kasih sayang yang diberikan kepada diri sendiri. Sikap tersebut dikenal sebagai *self-compassion*, yaitu kemampuan untuk memahami dan tidak menghakimi diri atas kekurangan atau pengalaman sulit yang dialami (Neff, 2003a) yang dapat membantu korban *bullying* lebih mudah menerima dirinya dan keadaan yang dihadapi.

Ayatilah & Savira (2021) mengemukakan bahwa *self-compassion* perempuan korban *bullying* terdampak secara negatif. Penelitian ini melibatkan tiga subjek dan memperoleh hasil bahwa ketiga subjek memiliki *self-compassion* yang rendah akibat perilaku *bullying* yang dialami. Pada penelitian ini didapatkan bahwa *bullying* berdampak negatif pada ketiga dimensi dari *self-compassion*, yaitu *self-judgement*, *overidentification*, dan *isolation*. Kasus *bullying* secara langsung memengaruhi *self-compassion* korban, terutama pada ketiga dimensi dari *self-compassion* tersebut.

Individu yang memiliki *self-compassion* akan tidak mudah untuk menyalahkan diri sendiri saat menghadapi kondisi sulit atau penderitaan dalam hidup. Hal ini pula dapat membantu individu dalam melakukan proses belajar dari kesalahan dan menyesuaikan perilaku agar lebih efektif dalam menghadapi tantangan baru (Neff & Costigan, 2014). Selain itu, *self-compassion* berperan dalam mengatur emosi dengan mengubah perasaan negatif menjadi lebih positif. Dalam hal ini, *self-compassion* berkontribusi terhadap peningkatan kondisi *psychological well-being*, terutama dalam aspek *self-acceptance* yang merupakan salah satu dimensi dalam *psychological well-being* (Neff, 2011).

Secara teoritik, Neff (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga dimensi, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga dimensi tersebut berkaitan erat dengan dimensi-dimensi dalam *psychological well-being* menurut Ryff (1989), seperti *self-acceptance*, *positive relationship with others*, *autonomy*, dan *personal growth*. Dalam hal ini, ketika individu mampu menerima diri dengan penuh kasih sayang, menyadari bahwa penderitaan merupakan suatu bagian dari kehidupan yang dialami setiap individu, serta dapat menghadapi pengalaman sulit dengan kesadaran penuh, maka individu tersebut akan memiliki

peluang yang lebih besar dalam mencapai kondisi *psychological well-being* yang optimal.

Nurchayani (2021) mengemukakan bahwa *self-compassion* dan *psychological well-being* memiliki hubungan antara satu sama lain. Wardi & Ningsih (2021) juga mengemukakan bahwa *self-compassion* dan *psychological well-being* berhubungan erat. Hal ini sebagaimana ditemukan bahwa *self-compassion* berperan dalam pembentukan dan peningkatan kondisi *psychological well-being* individu. Temuan ini didukung oleh Anggoro & Sari (2018) yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada wanita yang sedang mengalami masa berduka. Dengan demikian, terdapat hubungan yang erat dan saling memengaruhi antara *self-compassion* dan *psychological well-being*.

Renggani & Wideasavitri (2018) mengemukakan bahwa *self-compassion* memengaruhi kondisi *psychological well-being* individu. *Self-compassion* memiliki pengaruh sebesar 62,8 persen terhadap *psychological well-being* yang dimiliki individu. Tarbet et al., (2016) juga mengemukakan bahwa dampak yang terjadi akibat kekerasan akan dapat diatasi individu dengan memperbaiki maupun meningkatkan kondisi *psychological well-being* yang dimilikinya melalui keenam dimensinya, yaitu *autonomy*, *positive relationship with others*, *purpose in life*, *personal growth*, *self-acceptance* dan *environmental mastery*. Oleh karena hal tersebut, *self-compassion* memberikan kontribusi yang besar dalam membentuk dan meningkatkan kondisi *psychological well-being* yang dimiliki individu.

Neff & Costigan (2014) mengemukakan bahwa perilaku penuh kasih sayang dan kepedulian individu terhadap diri sendiri saat mengalami kondisi sulit yang merupakan *self-compassion* akan dapat meningkatkan kondisi *psychological well-being*. *Self-compassion* juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi *psychological well-being* individu. Dalam hal ini, semakin tinggi kondisi *self-compassion* maka akan semakin tinggi pula kondisi *psychological well-being* yang dimiliki individu.

Merujuk pada temuan berbagai penelitian sebelumnya yang membahas keterkaitan antara *self-compassion* dan *psychological well-being*, peneliti bermaksud meneliti remaja yang menjadi korban *bullying* di Kota Makassar. Mengacu pada temuan bahwa *self-compassion* dapat membantu korban *bullying* mencapai kondisi *psychological well-being* yang lebih baik, diharapkan penelitian ini memberikan gambaran akan pentingnya *self-compassion* sebagai faktor yang memperkuat ketahanan psikologis remaja korban *bullying* dan berkontribusi pada pengembangan intervensi psikologis yang relevan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being*.

1.1.1 Tinjauan Pustaka

1.1.1.1 Bullying

1.1.1.1.1. Definisi Bullying

Bullying berasal dari bahasa Inggris, *bully* yang artinya menggertak atau mengganggu. Olweus (1994) mengemukakan bahwa *bullying* merupakan perilaku

kurang baik secara berulang untuk menyebabkan perasaan ketidaknyamanan bagi individu lain. *American Psychiatric Association* (APA, 2000) juga mengemukakan bahwa *bullying* merupakan perilaku agresif dengan tiga ciri utama, yaitu: 1) perilaku yang dapat menyakiti atau merugikan, 2) terjadi berulang dalam waktu tertentu, dan 3) terdapat perbedaan kekuasaan antara pelaku dan korban. Dewi (2020) turut mengemukakan bahwa *bullying* merupakan pola tindakan kurang baik yang berlangsung berulang kali dengan maksud merugikan dan mengarah langsung dari individu yang satu ke individu yang lainnya akibat perbedaan kekuasaan.

Harris (2009) mengemukakan bahwa perilaku agresif yang hanya terjadi sekali sudah dapat dikategorikan sebagai *bullying* apabila menimbulkan dampak psikologis bagi korban. Oleh karena hal tersebut, walaupun pada umumnya *bullying* dilakukan secara berulang (Muntasiroh, 2019), tidak menutup kemungkinan bahwa satu tindakan agresif yang dilakukan dari individu yang memiliki kekuasaan terhadap individu yang lain juga dapat dikategorikan sebagai *bullying* (Zakiyah et al., 2018). Berdasarkan definisi-definisi tersebut, *bullying* merupakan perilaku agresif, baik yang terjadi secara berulang maupun hanya sekali yang menimbulkan ketidaknyamanan bagi korban akibat ketidakseimbangan kekuasaan.

1.1.1.1.2. Peran *Bullying*

Bullying terjadi akibat interaksi dari tiga peran antara lain, yaitu:

1. Pelaku *Bullying*

Pelaku *bullying* merupakan individu yang melakukan *bullying* akibat faktor-faktor yang melatarbelakanginya (Kibtyah, Rohmah, & Maulana, 2021). Pelaku *bullying* kerap kali merasa tidak aman yang diakibatkan perasaan bosan pada diri sendiri, sehingga pelaku ingin menyembunyikannya. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabiela (2020) juga menambahkan bahwa dengan melakukan *bullying*, pelaku merasakan peningkatan kepercayaan diri serta memiliki harga diri yang lebih tinggi.

2. Korban *Bullying*

Korban *bullying* tidak lain dan tidak bukan merupakan individu yang secara fisik dan psikologis lemah, terisolasi secara sosial dengan kepercayaan diri yang rendah. Korban *bullying* cenderung mudah merasa cemas dalam kehidupannya sehari-hari. Individu yang merupakan korban juga cenderung kurang percaya dan dan memandang diri secara negatif (Salsabiela, 2020).

3. *Bystander Bullying*

Bystander merupakan individu yang hadir saat kasus *bullying* terjadi. Kehadiran *bystander* dapat memperkuat perilaku *bullying* karena memberikan dukungan sosial kepada pelaku. Dinamika status sosial di kalangan teman sebaya dan perasaan berkuasa remaja ketika perilaku *bullying* disaksikan oleh teman sebaya turut mempengaruhi perilaku ini (Hawkins, Pepler, & Craig, 2001).

1.1.1.1.3. Jenis-jenis *Bullying*

Bullying dalam Lestari & Kowi (2024) terdiri atas beberapa jenis, yaitu:

1. *Bullying* fisik, merupakan perilaku *bullying* yang tertangkap oleh indera penglihatan. Dalam hal ini, *bullying* fisik merupakan jenis *bullying* yang paling sering terjadi di lingkungan persekolahan. Jenis *bullying* ini melibatkan tindakan

yang melibatkan kontak langsung antara pelaku dan korban, dan jika diabaikan, *bullying* fisik akan dapat menyebabkan luka serius bahkan kematian. Contoh perilaku dalam jenis *bullying* fisik seperti memalak, memukul, mencubit, mendorong, merusak barang milik orang lain, menendang serta mengambil atau mencuri dari korban (Juwita & Kustanti, 2018).

2. *Bullying* verbal, merupakan perilaku *bullying* yang tertangkap dari indera pendengaran. Contoh perilaku dalam *bullying* verbal seperti mengejek atau mencela, memaki, menghina, meneriaki, menuduh, menertawakan, memfitnah, menyoraki, menyindir, dan mengancam. Bahkan, *bullying* verbal yang kerap terjadi pada saat ini ialah menyebarkan gosip mengenai individu yang lainnya (Juwita & Kustanti, 2018).
3. *Bullying* mental, merupakan perilaku *bullying* yang dianggap paling berbahaya. Hal ini karena *bullying* mental tidak tertangkap oleh indera penglihatan atau pendengaran ketika individu tidak *aware* terhadap perilaku tersebut. *Bullying* mental ini juga dikenal sebagai psikologikal *bullying*. Contoh perilaku *bullying* mental adalah mengabaikan, mempermalukan, meneror, memandang sinis, mengecualikan seseorang dalam kelompok atau melakukan manipulasi dalam hubungan pertemanan (Juwita & Kustanti, 2018).
4. *Cyberbullying*, merupakan perilaku *bullying* yang terjadi dalam penggunaan internet atau teknologi digital lainnya (Willard, 2005). *Cyberbullying* umum dilakukan di media sosial. Contoh perilaku dalam *cyberbullying* ini adalah mengunggah gambar atau mengirim pesan yang bersifat mengancam untuk menghina ataupun melecehkan korban.

1.1.1.1.4. Dampak *Bullying*

Bullying sebagai perilaku yang negatif menimbulkan dampak yang negatif, tidak hanya untuk korban, tetapi juga untuk pelaku. Coloroso (2007) mengemukakan bahwa pelaku *bullying* akan terperangkap dalam perannya sebagai pelaku. Hal ini akan berdampak pada kondisi pelaku yang akan kesulitan dalam membentuk hubungan sehat dengan individu lain, kesulitan dalam memandang segala hal dalam sudut pandang atau perspektif lain, kurang memiliki perasaan empati, dan merasa diri lebih tinggi dibandingkan dengan individu lain yang selanjutnya akan memengaruhi pola hubungan sosialnya di kemudian hari.

Demikian halnya, korban *bullying* umumnya akan mengalami kecemasan dan takut serta memiliki kondisi *self-esteem* yang rendah dibandingkan dengan individu yang tidak menjadi korban. Dampak dari kasus *bullying* yang dihadapi individu dapat menyebabkan depresi akibat perasaan marah kepada diri sendiri, pelaku *bullying*, dan lingkungan sosial karena tidak dapat membantunya. Hal ini yang selanjutnya dapat memengaruhi pencapaian pada bidang akademik korban di lingkungan sekolah. Tidak hanya itu, korban juga dapat mengasingkan dirinya dari lingkungan sekitar akibat perasaan negatif yang dirasakannya (Coloroso, 2007).

Dwipayanti & Indrawati (2014) mengemukakan bahwa dampak yang dirasakan oleh korban *bullying* adalah masalah pada kondisi psikologis dan fisik. Korban *bullying* juga cenderung merasakan kondisi kesepian dan mengalami

kesulitan dalam bergaul di lingkungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Muis (2017) juga didapatkan bahwa korban *bullying* terganggu secara psikologis dan merasa takut, gelisah, sulit tidur, kehilangan motivasi, gugup, membenci suasana sekolah, dan mengalami stres setiap pagi saat harus berangkat ke sekolah. Halimah et al., (2015) mengemukakan bahwa korban *bullying* akan terganggu secara fisik dengan keluhan nyeri pada beberapa bagian tubuh, seperti kepala, kaki, lutut, atau bahu. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *bullying* memberikan dampak negatif pada kondisi psikologis dan fisik korban.

1.1.1.1.5. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Bullying*

Ariesto (dalam Zakiyah et al., 2018) menyatakan bahwa terdapat berbagai faktor yang berperan pada kasus *bullying*, di antaranya:

1. Keluarga

Kerap kali didapatkan bahwa individu yang melakukan *bullying* berasal dari lingkungan keluarga yang kurang harmonis. Kurang harmonis dalam hal ini seperti, memberikan hukuman kepada anak secara berlebihan, lingkungan keluarga yang penuh tekanan, sikap kasar, dan konflik. Seorang anak cenderung meniru perilaku anggota keluarga yang kerap kali dilihat sehingga perilaku tersebut terbentuk sebagai bagian dirinya. Jika seorang anak tumbuh pada keluarga yang membiarkan kekerasan atau *bullying* terjadi, maka ia akan memaknai bahwa *bullying* merupakan cara yang dapat digunakan dalam suatu hubungan untuk memperoleh hal yang diinginkan. Begitu pula sebaliknya, ketika anak dibesarkan dalam lingkungan yang menolak *bullying* maka akan akan belajar bahwa perilaku tersebut tidak dapat dilakukan dalam suatu hubungan.

2. Sekolah

Bullying di lingkungan sekolah telah mengalami peningkatan yang signifikan yang disebabkan oleh diabaikannya kasus *bullying* oleh pihak sekolah. Pengabaian ini nyatanya menyebabkan penguatan kepada para pelaku untuk terus melakukan *bullying*. Pemberian hukuman di lingkungan sekolah yang tidak konstruktif, juga memperkuat perilaku *bullying*. Hal ini membuat individu di lingkungan sekolah kurang memperlihatkan rasa hormat dan penghargaan atau apresiasi kepada sesama. Oleh karena hal tersebut, pemberian hukuman yang bersifat membangun atau konstruktif di lingkungan sekolah akan dapat membentuk sikap saling menghargai dan menghormati serta mencegah terjadinya perilaku *bullying*.

3. Kelompok Sebaya

Interaksi yang terjadi antara individu dengan kelompok sebaya di lingkungan sekolah ataupun di sekitar tempat tinggal akan dapat mendorong individu dalam turut serta terlibat pada kasus *bullying*. Pada umumnya, anak terlibat dalam kasus *bullying* sebagai upaya untuk memperoleh pengakuan atau sebagai pembuktian bahwa dirinya juga dapat menjadi bagian dari kelompok tertentu. Namun, sering kali anak sendiri merasa tidak tenang dengan perilaku *bullying* yang dilakukan.

4. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kasus *bullying*. Salah satu hal yang dapat menyebabkan

terjadinya kasus *bullying* dalam konteks lingkungan sosial adalah kemiskinan. Dalam hal ini, individu yang hidup dalam kemiskinan cenderung akan memiliki keberanian untuk melakukan apapun untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Demikian, tidak mengherankan bahwa individu yang hidup dalam kemiskinan sering kali melakukan perilaku *bullying* seperti pemalakan untuk memenuhi kebutuhannya.

5. Tayangan Televisi Dan Media Cetak

Perilaku *bullying* juga dapat dipengaruhi oleh siaran televisi dan publikasi media cetak yang sering kali menampilkan konten yang mendukung atau memperagakan perilaku *bullying*. Hal ini sebagaimana didapatkan pada hasil survei yang menunjukkan bahwa 56,9% anak mencontoh adegan dalam *film* yang ditonton. Pada hal ini juga didapatkan bahwa 64% anak meniru gerak dari adegan yang ditonton, dan 43% anak meniru perkataan dari adegan yang ditonton.

1.1.1.1.6. ***Bullying Pada Remaja***

Naichiendami & Sartika (2020) mengemukakan bahwa kasus *bullying* pada saat ini marak terjadi pada individu pada masa remaja dan akan mengalami penurunan pada masa dewasa. Asriyadi & Budiman (2021) juga mengemukakan bahwa *bullying* merupakan bagian dari kenakalan pada masa remaja karena egosentrisme remaja yang tinggi. Periode usia 12-18 tahun dikenal sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, dengan individu menghadapi berbagai perubahan signifikan pada tahapan perkembangan. Oleh karena hal tersebut, tidak mengherankan bahwa kasus *bullying* yang marak terjadi melibatkan pelaku maupun korban pada masa remaja. Maka, sebelum memasuki usia remaja alangkah baiknya diberikan pemahaman bagi anak mengenai dampak perilaku *bullying* yang akan dihasilkan untuk meminimalisir kasus *bullying* yang terjadi pada individu dalam masa remaja.

Kasus *bullying* terbanyak terjadi di lingkungan Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang melibatkan siswa dengan rentang usia 13-14 tahun. Selanjutnya, siswa dengan rentang usia 12-17 tahun didapatkan sebanyak 84% siswa mengalami kasus *bullying* (Laksana, 2017). Wiyani (2012) mengemukakan bahwa *bullying* merupakan salah satu fenomena telah lama menjadi permasalahan di lingkungan sekolah. Hal ini akibat maraknya kasus *bullying* yang semakin hari semakin banyak dilaporkan dalam halaman media cetak maupun media elektronik.

Global School-based Student Health Survey (GSHS) menunjukkan bahwa kasus *bullying* di Indonesia mengalami peningkatan sedari tahun 2007. Data tersebut diungkapkan pula bahwa sekitar 40% siswa yang berada pada rentang usia 13-15 tahun di Indonesia mengalami kasus *bullying* secara verbal di lingkungan sekolah (Nur & Budiman, 2021). Programme for International Students Assessment (PISA) 2018 mengemukakan bahwa sebanyak 44,1% siswa di Indonesia menjadi korban *bullying* (OECD, 2019). Pada tahun 2021, Indonesia menempati posisi kelima dari 78 negara dengan jumlah kasus perundungan di lingkungan sekolah yang tinggi (Setyowati, 2022).

Meskipun demikian, jumlah kasus yang dilaporkan hanyalah sebagian kecil dari keseluruhan kasus *bullying* yang sebenarnya terjadi. Hal ini akibat banyaknya

tindakan *bullying* yang dilakukan pada anak tidak dilaporkan kepada pihak yang berwenang (Hanitis, Siswati, & Setyawan, 2015). Banyaknya tindakan *bullying* yang tidak dilaporkan tersebut disebabkan oleh perasaan takut yang dialami korban dengan ancaman pelaku dari tindakan tersebut. Pada hal ini, korban merasa takut bahwa pelaku akan melakukan tindakan yang lebih dari tindakan *bullying* yang telah dilakukan (Wardhana, 2015).

1.1.1.2 Psychological Well-Being

1.1.1.2.1 Definisi Psychological Well-Being

Psychological well-being merupakan keadaan ketika individu memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan individu lain, mampu mengambil keputusan secara mandiri serta mengendalikan perilakunya, menyesuaikan lingkungan sesuai dengan kebutuhan berupaya menjadikan hidupnya dengan lebih bermakna dan memiliki tujuan hidup yang jelas (Ryff, 1989). Punia & Malaviya (2015) menyatakan bahwa *psychological well-being* mencerminkan kondisi kesehatan mental positif dengan kemampuan beradaptasi secara aktif dengan lingkungan serta integrasi kepribadian yang baik. Sementara itu, *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995) berkaitan dengan tujuan hidup, mengenali dan menyadari potensi diri, menjalin hubungan yang baik dengan individu lain, serta merasa bertanggung jawab atas kehidupannya. Demikian, *psychological well-being* dapat diartikan sebagai keadaan ketika individu dapat menerima diri sendiri dengan baik, merasa hidup yang dijalannya berarti, dan terus berusaha untuk berkembang.

Psychological well-being merujuk pada kondisi kesehatan psikologis didasarkan pada pemenuhan berbagai aspek fungsi psikologi positif. Hal ini berdasarkan pada pemenuhan kriteria fungsi dari psikologi positif. Demikian halnya, *psychological well-being* berlandaskan pada beberapa model teori sebelumnya, yaitu teori *maturity* dari Allport, *self-actualization* dari Maslow, *fully functioning* dari Rogers, *individuation* dari Jung, *psychological state* dari Erikson, kriteria mental sehat dari Jahoda, *basic life tendencies* dari Buhler, serta perubahan kepribadian pada masa dewasa dan lansia dari Neugarten (Ryff, 1989).

1.1.1.2.2 Dimensi-dimensi Psychological Well-Being

Psychological well-being terdiri dari enam aspek atau dimensi antara lain, yaitu:

a. Self-Acceptance

Self-acceptance merupakan indikator utama dari kesehatan mental yang menunjukkan penerimaan diri individu, baik terhadap aspek positif maupun negatif (Ryff, 1989). Individu dengan tingkat *self-acceptance* yang tinggi cenderung merasakan pandangan positif terhadap diri sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, serta mampu melihat pengalaman masa lalu secara positif (Ryff & Singer, 2003). Sebaliknya, individu dengan tingkat *self-acceptance* yang rendah sering kali merasa tidak puas dengan dirinya sendiri dan merasakan ketidaknyamanan akan pengalaman masa lalu (Ryff & Keyes, 1995).

b. Positive Relationship With Others

Dimensi ini mencerminkan kemampuan individu dalam membina suatu hubungan yang sehat dan positif dengan individu lain. Ryff (1989) juga

mengemukakan bahwa hubungan erat dengan individu lain dapat dianggap sebagai tanda kedewasaan secara psikologis. Individu dengan tingkat *positive relationship with others* yang tinggi akan cenderung bersikap penuh empati, memiliki hubungan yang hangat, serta dapat memahami dan memedulkan kesejahteraan dari individu lain. Sebaliknya, individu dengan tingkat *positive relationship with others* yang rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan, merasa terisolasi, dan kurang memiliki kedekatan emosional dengan individu lain (Ryff & Keyes, 1995).

c. *Autonomy*

Autonomy berhubungan dengan kemandirian individu dalam mengambil keputusan yang tidak bergantung pada validasi pada lingkungan sosial. Individu dengan tingkat *autonomy* tinggi cenderung terkendali secara internal untuk menilai dirinya sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan yang didapatkan dari lingkungan sosial (Ryff, 1989). Dalam hal ini, individu dengan tingkat *autonomy* yang tinggi akan memiliki prinsip yang kuat dalam melakukan suatu tindakan, sementara individu dengan tingkat *autonomy* yang rendah cenderung akan memikirkan ekspektasi serta penilaian individu lain dalam mengambil suatu keputusan (Ryff & Keyes, 1995).

d. *Environmental Mastery*

Environmental mastery menggambarkan kemampuan individu untuk mengatur dan menyesuaikan lingkungan dengan kebutuhannya. Individu dengan dimensi penguasaan lingkungan yang baik cenderung akan memanfaatkan peluang, mengelola kondisi yang kompleks, serta menciptakan kondisi yang sesuai dengan nilai dan kebutuhannya (Ryff, 1989). Sebaliknya, individu yang kurang memiliki *environmental mastery* cenderung merasa kesulitan menghadapi tantangan, kurang peka terhadap kesempatan yang dimiliki, dan merasa tidak memiliki kendali atas lingkungannya (Ryff & Keyes, 1995).

e. *Purpose In Life*

Dimensi ini mengacu pada sejauh mana individu merasa bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna. Individu dengan *sense of purpose* yang tinggi akan memiliki arah hidup yang jelas, mampu memberi makna terhadap pengalaman masa lalu, serta memiliki tujuan yang memberi motivasi dalam kehidupannya (Ryff, 1989). Sebaliknya, individu akan merasa hidup kurang bermakna, kehilangan arah dalam hidup, dan kesulitan dalam menemukan tujuan hidup ketika memiliki tingkatan dimensi *purpose in life* yang rendah (Ryff & Keyes, 1995).

f. *Personal Growth*

Personal growth berkaitan dengan dorongan individu untuk terus berkembang dan menyadari potensi diri. Individu dengan tingkat *personal growth* yang tinggi cenderung akan lebih menerima pengalaman baru, memiliki semangat untuk berkembang, serta mampu belajar dari pengalaman guna meningkatkan kualitas dirinya (Ryff, 1989). Sedangkan, individu yang memiliki dimensi *personal growth* yang rendah akan cenderung merasa stagnan, mengalami kesulitan dalam mengubah pola pikir dan kurang tertarik untuk mengembangkan diri (Ryff & Keyes, 1995).

1.1.1.2.3 Faktor yang Memengaruhi *Psychological Well-Being*

a. Usia

Usia dapat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi *psychological well-being* yang dimiliki individu. Ketika usia individu semakin bertambah, maka kondisi *psychological well-being* individu juga akan mengalami peningkatan (Ryff, dalam Sari & Monalisa, 2021). Berdasarkan pada hal tersebut, usia individu akan dapat memengaruhi kondisi *psychological well-being* individu tersebut.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin yang dimiliki individu juga dapat memengaruhi kondisi *psychological well-being* individu. Dalam hal ini, perempuan lebih memiliki hubungan positif dengan individu di sekitarnya ketika dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan memiliki perasaan sensitif terhadap sekitarnya sehingga lebih mudah untuk membangun keharmonisan dengan individu lain. Demikian, perempuan memiliki *psychological well-being* yang lebih baik pada dimensi *positive relationship with others* dibandingkan laki-laki (Ryff, dalam Sari & Monalisa, 2021).

c. Kepribadian

Kepribadian merupakan proses mental yang berperan dalam menentukan individu dalam merespons berbagai situasi yang dihadapi. *Psychological well-being* yang dimiliki individu berkaitan erat dengan aspek kepribadiannya, termasuk cara individu dalam merasakan sesuatu hal, berpikir, dan bertindak dalam berbagai kondisi (Ryff, dalam Sari & Monalisa, 2021). Berdasarkan hal tersebut, kepribadian individu akan dapat berpengaruh terhadap kondisi *psychological well-being* yang dimiliki individu.

d. Status Sosial dan Ekonomi

Status sosial dan ekonomi mencakup pekerjaan, derajat, pendidikan, dan finansial individu. *Psychological well-being* individu akan semakin meningkat apabila individu memiliki status pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik. Peningkatan tersebut secara khusus dalam dimensi *self-acceptance* dan dimensi *purpose in life*. Dalam hal ini, individu dengan status pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik akan memiliki sikap positif akan perkembangan diri sehingga individu menjadi lebih terarah di dalam hidup (Ryff, dalam Sari & Monalisa, 2021). Demikian halnya, didapatkan bahwa status sosial dan ekonomi individu dapat memengaruhi kondisi *psychological well-being*-nya.

e. Budaya

Individualisme yang dimiliki individu juga dapat memengaruhi *psychological well-being*-nya. Dalam hal ini, individu yang menganut budaya barat akan memiliki dimensi *self-acceptance* dan *autonomy* yang lebih baik ketika dibandingkan dengan individu yang menganut budaya timur. Namun, individu yang menganut budaya timur cenderung akan memiliki dimensi *positive relationship with others* yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang menganut budaya barat (Ryff, dalam Sari & Monalisa, 2021). Dengan demikian, perbedaan budaya yang dimiliki individu akan dapat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi *psychological well-being* individu itu pula.

f. Religiusitas

Papalia et al., dalam (Octavia, Lenggogeni, & Mayhart, 2022) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi akan memiliki sikap yang lebih baik terhadap dirinya. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi juga akan merasa lebih puas menjalani hidup dan terhindar dari kesepian. Hal ini secara khusus mencakup dimensi *self-acceptance* dan *positive relationship with others*. Demikian halnya, religiusitas dapat memengaruhi kondisi *psychological well-being* individu.

g. Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (dalam Raisa, 2019) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, peduli, dan dukungan yang diperoleh individu. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi *psychological well-being* individu. Hal ini disebabkan karena individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial mengalami penurunan pada kondisi *psychological well-being*. Octavia, Lenggogeni, & Mayhart (2022) juga mengemukakan bahwa dukungan sosial memengaruhi perkembangan diri individu menjadi semakin positif dan dapat meningkatkan interaksi sosial individu sehingga secara khusus memengaruhi dimensi *personal growth* dan *positive relationship with others*. Demikian, dukungan sosial dapat memengaruhi kondisi *psychological well-being*.

1.1.1.2.4 *Psychological Well-Being Pada Remaja*

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak dan masa dewasa ditandai dengan berbagai perubahan dan potensi konflik dalam diri individu (Prabowo, 2017). Sood & Gupta (2012) menyatakan bahwa remaja lebih sering menghadapi situasi penuh konflik dibandingkan dengan tahap perkembangan sebelumnya. Berdasarkan hal tersebut, *psychological well-being* yang baik merupakan salah satu faktor penting bagi remaja agar dapat menjalani tahapan perkembangannya dengan optimal (Batubara, 2019). Dengan demikian, remaja yang memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik akan lebih mudah mencapai tugas perkembangannya, sedangkan remaja dengan *psychological well-being* yang kurang baik cenderung kesulitan dalam proses tersebut.

Batubara (2019) mengemukakan bahwa *psychological well-being* remaja berfungsi untuk remaja mengetahui potensi yang dimilikinya dan mengalami kondisi hidup yang bermakna. Hal ini didukung oleh Akhtar (dalam Prabowo, 2017) yang mengemukakan bahwa remaja akan dapat menciptakan suatu perasaan atau emosi positif di dalam diri sendiri apabila remaja memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik. Berdasarkan hal tersebut, remaja membutuhkan *psychological well-being* untuk dapat merasa puas dan bahagia di dalam hidup, serta mengurangi perilaku negatif yang dapat dilakukan remaja.

Syarifuddin & Prabowo (2015) mengemukakan bahwa pada remaja, dimensi *environmental mastery* paling berperan terhadap kondisi *psychological well-being* remaja. Remaja perlu menerima dirinya sendiri dan dapat memahami lingkungan sekitar yang sesuai dengannya. Demikian, umumnya dimensi *autonomy* merupakan dimensi yang paling rendah yang dimiliki remaja. Hal ini disebabkan kondisi remaja

yang sering kali ingin merasa bebas atau mandiri tetapi masih membutuhkan perhatian dari orang tua maupun orang dewasa karena belum memiliki kesiapan dalam menghadapi berbagai hal sehingga menyebabkan remaja sering kali memberontak pada aturan dari orang dewasa. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja penting untuk memiliki *psychological well-being* untuk membantu remaja dalam mencapai tugas perkembangannya, mengeksplorasi potensi diri, merasa puas dalam kehidupannya, dan merasakan kebahagiaan dengan menumbuhkan emosi positif di dalam diri remaja.

1.1.1.3 Self-Compassion

1.1.1.3.1 Definisi Self-Compassion

Self-compassion berasal dari kata *compassion* dari bahasa Latin, *paitri* dan bahasa Yunani, *patein* yang memiliki arti menjalani, menderita, maupun mengalami. Neff (2003a) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan suatu bentuk kasih sayang yang dimiliki oleh individu terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi penderitaan maupun peristiwa yang bersifat negatif. Renggani & Widiasavitri (2018) juga mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan bentuk kemampuan individu dalam menerima kebaikan dan memiliki kepedulian kepada dirinya sendiri ketika dihadapkan oleh suatu masalah, tantangan, maupun kesulitan dalam hidup. Hidayati (2015) juga mengemukakan bahwa *self-compassion* berarti peduli dan menghibur diri ketika mengalami kondisi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan serta dapat memperoleh makna akan kondisi tersebut untuk diubah menjadi hasil yang lebih positif. Berdasarkan definisi-definisi tersebut, *self-compassion* adalah suatu bentuk kasih dan kepedulian terhadap diri sendiri saat dihadapkan pada kondisi penderitaan, kegagalan, maupun ketidaksempurnaan untuk memahami kondisi tersebut dan mengubahnya kepada pemahaman yang lebih positif di dalam dirinya.

1.1.1.3.2 Komponen Self-Compassion

Self-compassion terdiri atas beberapa komponen antara lain, yaitu:

a. Self-Kindness vs Self-Judgement

Self-kindness merupakan kemampuan untuk menerima dan memahami diri sendiri tanpa syarat, bersikap lembut tanpa menyakiti atau menghakimi diri sendiri, sebagaimana hal ini sering kali dianggap wajar oleh individu lainnya (Neff, 2011). Dalam hal ini, *self-kindness* menekankan pada bagaimana diri individu sendiri berhak untuk mendapatkan kasih sayang, cinta, dan kebahagiaan dengan menciptakan kenyamanan bagi dirinya sendiri walaupun individu tersebut sedang berada dalam kondisi terpuruk sekalipun. Dengan *self-kindness*, individu akan dapat lebih paham dan peduli terhadap diri sendiri terutama ketika menghadapi suatu masalah, rasa sakit, maupun kekurangan di dalam diri (Neff, 2003a).

Demikian halnya, terdapat *self-judgement* yang merupakan lawan atau kebalikan dari *self-kindness*. *Self-judgement* merupakan kondisi ketika individu tidak mampu menerima dirinya sehingga memberikan dampak terhadap respon yang dihasilkan oleh individu tersebut terhadap dirinya sendiri (Muharrara, 2018). Dengan

self-judgement, individu juga akan menyerang maupun menghakimi dirinya sendiri ketika menghadapi suatu masalah, rasa sakit, maupun kekurangan di dalam diri. *Self-judgement* dapat dikatakan dengan menghakimi diri sendiri secara terus menerus dan berlebihan dan memberikan label negatif terhadap diri sendiri sehingga sering kali timbul perasaan bahwa dirinya lebih rendah ketika dibandingkan dengan individu yang lain (Neff, 2003a).

b. *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity merupakan kesadaran individu bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan suatu bagian alami dari kehidupan manusia, bukan hanya dialami oleh diri sendiri, tetapi juga dialami oleh individu lain. Dalam hal ini, memahami bahwa setiap individu menghadapi masalah dalam hidup. Penting pula untuk memahami bahwa setiap individu dapat gagal, mengambil keputusan yang salah, mengalami penyesalan, dan tidak dapat terhindar dari segala sesuatu, tidak memandang seberapa kuat individu tersebut (Neff, 2003a).

Demikian halnya, terdapat *isolation* yang merupakan kebalikan dari *common humanity*. *Isolation* merupakan kondisi ketika individu merasa diri yang paling menderita dan memiliki kecenderungan dalam beranggapan tidak terdapat satu individu pun yang dapat mengerti atau memahaminya (Neff, 2003a). Ketika menghadapi *isolation*, individu akan cenderung berpandangan sempit akan kondisi-kondisi penderitaan dalam hidup dan mengabaikan kebaikan dalam diri (Neff, 2009). Akhirnya individu akan menutup diri, merasa tidak mampu dan tidak berguna dibandingkan individu lain (Sopiah, 2017).

c. *Mindfulness vs Overidentification*

Mindfulness merupakan kemampuan untuk melihat, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi suatu situasi dan kondisi yang terjadi. Dalam hal ini, individu perlu memandang segala sesuatu hal sebagaimana adanya dengan jelas, tanpa melebih-lebihkan ataupun mengurangi. Dengan *mindfulness*, individu akan dapat lebih fokus pada pengalaman masa kini dengan tidak terjebak pada kekhawatiran akan masa lalu dan masa yang akan datang (Neff, 2003a). Demikian halnya, dengan *mindfulness* individu akan dapat lebih mengenali dan memahami emosi yang dirasakan secara lebih mendalam.

Adapun *overidentification* yang merupakan lawan atau kebalikan dari *mindfulness*. *Overidentification* merupakan kecenderungan individu untuk bereaksi secara berlebihan atau berlarut dalam permasalahan yang dihadapi dengan melebih-lebihkan perasaan yang dirasakannya sehingga menimbulkan kondisi kecemasan maupun depresi (Neff, 2003a). Berdasarkan hal tersebut, *mindfulness* berperan untuk mencegah individu dalam melakukan *overidentification* akan situasi yang dialami individu tersebut.

1.1.1.3.3 Faktor yang Memengaruhi Self-Compassion

a. Jenis Kelamin

Neff (dalam Karinda, 2020) mengemukakan bahwa perempuan memiliki pemikiran yang banyak dibandingkan laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan kerap kali merasakan suatu keadaan depresi dan perasaan cemas dibandingkan

laki-laki. Walaupun perbedaan jenis kelamin dapat dipengaruhi oleh budaya, dalam penelitian lainnya didapatkan bahwa *self-compassion* yang lebih rendah didapatkan pada individu yang memiliki jenis kelamin perempuan. Perempuan cenderung memikirkan pengalaman negatif yang dialami di masa lalu. Berdasarkan hal tersebut, perempuan akan cenderung lebih rentan dalam perasaan cemas dan kondisi dan depresi dibandingkan laki-laki.

b. *Personality*

Faktor yang juga turut memengaruhi *self-compassion* individu adalah kepribadian yang dimiliki individu itu sendiri. Teori kepribadian yang dirujuk dalam hal ini adalah *The Big Five Personality*. Dalam hal ini, didapatkan dimensi *neuroticism*, *extroversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* dari teori kepribadian *The Big Five Personality* dapat memengaruhi *self-compassion* individu. Ketika individu memiliki dimensi *extraversion* yang tinggi, maka individu akan memiliki motivasi yang tinggi dalam menjalin hubungan dengan individu lain. Individu dengan dimensi *extraversion* yang tinggi juga lebih termotivasi oleh tantangan yang dihadapi, lebih terbuka dengan hal baru yang dihadapinya dan membantu individu tersebut untuk dapat menerima dirinya sendiri. Individu dengan dimensi *agreeableness* yang tinggi juga berorientasi pada hubungan sosial sehingga membantu individu untuk dapat berperilaku baik terhadap diri sendiri dan melihat pengalaman negatif sebagai suatu pengalaman umum yang dialami oleh setiap individu. Demikian, hal ini berhubungan dengan dimensi *common humanity* dalam *self-compassion* sehingga membantu individu menyadari bahwa setiap individu mengalami kondisi kesulitan dalam hidup (Karinda, 2020).

c. Budaya

Penelitian yang dilakukan di beberapa negara, seperti Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat, mendapatkan bahwa budaya individu dapat memengaruhi kondisi *self-compassion* individu itu sendiri. Individu di Asia memiliki budaya kolektivistik sehingga mengutamakan hubungan baik dengan individu lain, berusaha berperilaku yang selaras dengan lingkungan sekitar, dan lebih memperhatikan perasaan dan kebutuhan individu di sekitar. Individu dengan budaya barat memiliki budaya individualistik dan cenderung lebih mementingkan kemandirian, kebutuhan pribadi, dan menunjukkan keunikan dalam bersikap. Individu di Asia lebih memiliki *common humanity* sebagai salah satu dimensi dari *self-compassion*. Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang berada di Asia cenderung memiliki kondisi *self-compassion* yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang berasal dari budaya barat (Karinda, 2020).

d. Usia

Neff & Vonk (dalam Karinda, 2020) mengemukakan bahwa tingkatan usia individu memengaruhi kondisi *self-compassion*. Hal ini sebagaimana merujuk pada teori perkembangan Erikson yang mengemukakan bahwa individu yang telah mencapai tahap *integrity* dapat lebih menerima kondisi-kondisi yang terjadi di dalam hidup sehingga menghasilkan kondisi *self-compassion* yang lebih tinggi. Demikian, tahapan perkembangan *integrity* berhubungan dengan penerimaan diri secara positif dan usia yang juga memengaruhi *self-compassion*.

e. Keluarga

Neff & McGeehee (dalam Karinda, 2020) mengemukakan bahwa individu yang memiliki latar belakang keluarga yang sering menghakimi, disfungsi, dan sering menunjukkan kegelisahan akan cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah. Keluarga yang kerap mengkritik individu semasa kecil, akan membuat individu tersebut mengkritik dirinya sendiri di kemudian hari. Keluarga yang selalu mengkritik diri sendiri ketika menghadapi kegagalan dan kesulitan akan ditiru ketika mengalami kondisi kegagalan dan memengaruhi *self-compassion* individu. Demikian, keluarga menjadi faktor yang memengaruhi *self-compassion* individu.

1.1.1.3.4 Self-Compassion Pada Remaja

Sebagaimana masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, remaja cenderung mengalami berbagai tekanan di dalam diri. Neff (2011) mengemukakan bahwa remaja memerlukan *self-compassion* untuk menjalani masa transisi yang penuh tekanan yang dihadapinya. *Self-compassion* juga penting untuk dimiliki remaja karena dapat membantunya mengatasi berbagai masalah dalam kehidupannya. Mengatasi atau mengurangi perasaan cemas dalam situasi yang berhubungan dengan harga diri remaja, remaja juga membutuhkan *self-compassion* (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

Breines & Chen (2012) juga mengemukakan bahwa *self-compassion* akan dapat digunakan remaja untuk dapat bertahan, memahami, dan menyadari masalah yang dihadapinya dengan pemaknaan yang positif. Hal ini didukung juga oleh Neff (2011) bahwa dengan *self-compassion*, maka remaja akan terhindar dari kondisi stres dan depresi. Demikian, *self-compassion* akan dapat membantu remaja untuk menerima realitas, memahami dirinya sendiri, dan memiliki kepedulian terhadap diri sendiri ketika menghadapi suatu kondisi penderitaan di dalam hidup.

Remaja dengan tingkat *self-compassion* yang rendah lebih rentan mengalami kondisi stres hingga depresi, karena kesulitan dalam menerima diri sendiri dan cenderung menyalahkan diri atas permasalahan yang dihadapi (Bergen-Cico & Cheon, 2014). *Self-compassion* pada remaja berperan dalam mengurangi resiko depresi yang dapat muncul akibat dorongan untuk menjadi sempurna atau perasaan terasing dari lingkungan sosial (Boersma et al., 2015). Berdasarkan temuan penelitian tersebut, *self-compassion* merupakan hal yang penting bagi remaja untuk membantu pengelolaan emosi negatif serta mendorong sikap lebih menerima dan menyayangi diri sendiri.

1.1.1.4 Pengaruh Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being

Hubungan antara *Self-compassion* dan *psychological well-being* sebelumnya telah banyak diteliti. Renggani & Widiastaviti (2018) mengemukakan bahwa salah satu komponen *self-compassion*, yaitu *common humanity* yang tinggi akan mengatasi emosi negatif sehingga memengaruhi peningkatan kondisi *psychological well-being*. Barnard & Curry (2011) juga mengemukakan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu dalam mengurangi simptom klinis dan distress sehingga akan meningkatkan kondisi *psychological well-being* individu. *Self-compassion* berfungsi dalam membantu individu untuk bersikap baik terhadap diri

sendiri, terbuka akan kekurangan diri, memiliki kepedulian terhadap dirinya, dan menerima diri saat menghadapi kondisi penderitaan sehingga meningkatkan kondisi *psychological well-being*.

Azhari (2019) mengemukakan bahwa tingkatan *self-compassion* akan memengaruhi kondisi *psychological well-being* individu. Hal ini didukung oleh Sun, Chan, & Chan (2016) yang mengemukakan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan kondisi *psychological well-being* remaja. Komponen *common humanity* pada *self-compassion* yang dimiliki remaja perempuan memengaruhi aspek *positive relationship with others*, *environmental mastery*, dan *personal growth* pada dimensi *psychological well-being*. Sedangkan, *mindfulness* pada *self-compassion* yang dimiliki remaja laki-laki memengaruhi aspek *environmental mastery*, *autonomy*, *purpose in life*, dan *personal growth* pada dimensi *psychological well-being*.

Cindy et al., (2017) mengemukakan bahwa *self-compassion* memberikan peningkatan pada kondisi *psychological well-being* individu dalam dimensi *self-acceptance*. Dari semua dimensi *psychological well-being*, didapatkan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh yang paling besar pada dimensi *self-acceptance* dengan persentase sebesar 47,6%. Pada dimensi lainnya, *self-compassion* memberikan pengaruh sebesar 44,7% terhadap dimensi *environmental mastery*, 29,6% terhadap dimensi *autonomy*, *purpose in life* sebesar 25,1%, *positive relationship with others* sebesar 26,4% dan 23,4% pada dimensi *personal growth*.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, didapatkan bahwa *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh *self-compassion* yang dimiliki individu. Hal ini disebabkan karena individu akan dapat mencapai *psychological well-being* ketika individu tersebut mampu mengendalikan perasaan negatif dan memiliki pemahaman yang lebih positif di dalam diri akan kondisi penderitaan yang dialami yang merupakan bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri. Neff (2011) mengemukakan bahwa keberhasilan individu dalam menghadapi kondisi penderitaan dalam masalah yang dihadapi akan membantu individu untuk dapat lebih berkembang dan beradaptasi dengan lingkungan. Demikian, *self-compassion* akan membantu individu mencapai kondisi *psychological well-being*

1.2 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.2.1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *bullying* di Kota Makassar.

1.2.2. Manfaat Penelitian

1.2.2.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, manfaat penelitian ini berupa sumbangsih wawasan pada pengembangan ilmu pengetahuan. Hal ini terkhusus pada ilmu psikologi yang menjelaskan mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *bullying* di Kota Makassar. Penelitian ini juga dapat

digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang membahas mengenai *self-compassion* dan *psychological well-being*.

1.2.2.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, manfaat penelitian ini berupa informasi dan pengetahuan kepada keluarga dan masyarakat umum untuk memahami pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *bullying*. Penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk merancang program intervensi psikologis yang lebih efektif untuk remaja yang menjadi korban *bullying*. Selain itu, penelitian ini juga dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang dampak negatif *bullying*. Harapannya, penelitian ini akan menambah pemahaman tentang bagaimana *self-compassion* dapat membantu individu dalam mengatasi dampak negatif *bullying*, sehingga korban dapat memiliki kondisi *psychological well-being* yang lebih baik.

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang merupakan penelitian dengan pendekatan pada data berupa angka yang dilakukan pengolahan menggunakan metode statistika (Azwar, 2011). Penelitian kuantitatif dilakukan dengan pengumpulan data, interpretasi data, penampilan hasil dan menggunakan metode penelitian numerik (Arikunto, 2006). Kasus *bullying* marak terjadi di kalangan remaja sehingga memiliki sampel yang besar. Demikian, penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang cocok digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk memahami hubungan yang terdapat di antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2017). Desain ini dipilih untuk mengukur pengaruh *self-compassion* sebagai variabel bebas terhadap *psychological well-being* sebagai variabel terikat pada remaja korban *bullying* di Kota Makassar. Desain korelasional memungkinkan peneliti memahami sejauh mana variabel bebas memengaruhi variabel terikat sesuai dengan tujuan penelitian.

2.2 Variabel Penelitian

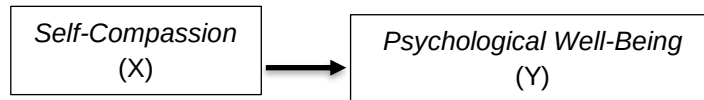
Variabel penelitian yang hendak diteliti pada penelitian ini antara lain, yaitu:

1. Variabel *Dependent* (Terikat), yaitu *Psychological Well-Being* (Y). Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent*. *Psychological well-being* merupakan kondisi ketika individu memiliki sikap positif untuk memahami dan menerima dirinya, mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, membuat hidup yang dijalannya semakin bermakna, dan mengembangkan potensinya. Skala *psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari Elyaumi (2022). Dalam hal ini, semakin tinggi skor dalam skala *psychological well-being* yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi juga tingkat *psychological well-being* yang dimiliki subjek. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor dalam skala *psychological well-being* yang diperoleh subjek, maka semakin rendah juga tingkat *psychological well-being* yang dimiliki subjek.
2. Variabel *Independent* (Bebas), yaitu *Self-Compassion* (X). Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau menyebabkan variabel *dependent*. *Self-compassion* merupakan suatu bentuk kasih sayang dan kepedulian individu terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi kondisi penderitaan, kegagalan, maupun ketidaksempurnaan untuk memahami kondisi tersebut dan mengubahnya kepada pemahaman yang lebih positif di dalam dirinya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Welas Diri yang diadopsi dari Sugianto, Suwartono, & Sutanto, (2020). Dalam hal ini, semakin tinggi skor dalam skala *self-compassion* yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi juga tingkat *self-compassion* yang dimiliki subjek. Begitu pula sebaliknya,

semakin rendah skor dalam skala *self-compassion* yang diperoleh subjek, maka semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki subjek.

Gambar 2.1

Identifikasi Variabel Penelitian



2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah kelompok subjek yang akan digeneralisir dalam hasil penelitian yang terdiri atas subjek dengan kualitas tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari yang kemudian akan ditarik menjadi suatu kesimpulan (Azwar, 2010). Sebagaimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *bullying*, maka populasi dalam penelitian ini adalah remaja korban *bullying* di Kota Makassar.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian yang ditarik dari jumlah populasi (Azwar, 2010). Dalam hal ini, sampel juga merupakan bagian dari karakteristik dalam populasi (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri tertentu yang berhubungan dengan populasi penelitian, yaitu remaja korban *bullying*. Penelitian ini menggunakan kriteria subjek sebagai berikut:

1. Remaja korban *bullying* dengan tingkatan sedang hingga tinggi
2. Berusia 12-21 tahun
3. Berdomisili di Kota Makassar

Kriteria subjek merupakan remaja korban *bullying* dengan tingkatan sedang hingga tinggi untuk memastikan bahwa remaja yang menjadi subjek penelitian benar-benar mengalami dampak *bullying* yang signifikan secara emosional, sosial, dan psikologis. Hal ini untuk dapat memberikan data yang lebih relevan dalam penelitian. Fokus kriteria subjek pada tingkatan ini memungkinkan identifikasi yang mendalam sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar penelitian yang kuat.

Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel ini agar sampel yang diperoleh dapat mewakili tujuan penelitian dan memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan *G*Power*, dengan *effect size* sebesar 0.3, *alpha error probability* sebesar 0.05, dan *power* sebesar 0.95, sehingga didapatkan sampel sebanyak 111 orang. Namun, untuk memastikan sampel dalam penelitian memiliki kekuatan yang cukup dan representatif, peneliti menetapkan 120 orang sebagai jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini.

2.4 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data, dengan kuesioner merupakan teknik mengajukan pertanyaan maupun pernyataan yang diberikan secara tulisan kepada responden. Pertanyaan dan pernyataan tersebut berdasarkan pada rumusan masalah dan definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian (Darwis, 2014). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian disebarkan melalui *Google Form* karena peneliti menganggap bahwa penggunaan kuesioner *online* melalui *Google Form* lebih efisien dilihat dari segi waktu dan biaya serta mampu menjangkau lebih banyak responden.

1. Kuesioner Korban *Bullying*

Kuesioner korban *bullying* yang digunakan dikembangkan oleh Manik (2022). Kuesioner ini dirancang untuk mengukur pengalaman individu sebagai korban *bullying* dengan berfokus pada berbagai aspek, seperti *bullying* verbal, *bullying* fisik, dan *bullying non-verbal* atau non-fisik. Kuesioner ini terdiri dari 10 *item* pertanyaan dengan lima pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, dan Sangat Sering.

- Uji Validitas Kuesioner Korban *Bullying*

Kuesioner korban *bullying* yang digunakan telah diuji validitasnya oleh Manik (2022). Kuesioner ini telah dinyatakan *valid* melalui uji *confirmatory factor analysis* (CFA) dan uji validitas konstrak. Hasil CFA yang didapatkan menunjukkan bahwa kuesioner ini *valid* digunakan untuk mengukur kejadian *bullying* yang dialami *individu*, secara khusus dalam mengidentifikasi pengalaman yang dimiliki individu terkait *bullying*, meliputi frekuensi, bentuk, dan konteks *bullying* yang dialami individu.

- Uji Reliabilitas Kuesioner Korban *Bullying*

Kuesioner korban *bullying* yang digunakan telah diuji reliabilitasnya oleh Manik (2022). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Nilai hasil uji reliabilitas yang diperoleh sebesar 0.797. Nilai hasil uji tersebut menunjukkan bahwa kuesioner korban *bullying* memiliki nilai reliabilitas yang baik.

2. *Self-Compassion Scale*

Skala *Self-Compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Welas Diri (SWD) yang telah disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, & Sutanto, (2020) berdasarkan teori *Self-Compassion* oleh Neff yang terdiri dari tiga komponen, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Skala ini terdiri atas 26 *item* dan berbentuk Likert serta memuat empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Skala tersusun atas 13 *item favorable* dan 13 *item unfavorable*.

Tabel 2.1
Blueprint Skala Welas Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self-Kindness vs Self-Judgement</i>	- Sayang terhadap diri sendiri - Menilai diri negatif	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	- Memandang masalah sebagai pengalaman hidup manusia pada umumnya - Menilai diri sebagai manusia yang paling menderita di dunia	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness vs Overidentification</i>	- Menyadari dan menilai permasalahan secara objektif - Memikirkan kesalahan atau kekurangan diri secara berlebihan	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
Jumlah		13	13	26

- Uji Validitas *Self-Compassion Scale*

Skala Welas Diri yang digunakan telah diuji validitasnya oleh Sugianto, Suwartono, & Sutanto, (2020). Skala ini telah dinyatakan *valid* melalui uji *confirmatory factor analysis* (CFA) dan uji validitas konstrak. Hasil CFA yang didapatkan menunjukkan bahwa skala ini *valid* digunakan mengukur tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu.

- Uji Reliabilitas *Self-Compassion Scale*

Skala Welas Diri yang digunakan telah diuji reliabilitasnya oleh Sugianto, Suwartono, & Sutanto, (2020). Uji reliabilitas skala dilakukan dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Nilai hasil uji reliabilitas yang diperoleh didapatkan sebesar 0.872. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kuesioner korban *bullying* memiliki reliabilitas baik.

3. *Psychological Well-Being Scale* (PWBS)

Skala *Psychological Well-Being* yang digunakan dalam penelitian ini adalah PWBS yang telah disusun oleh Elyaumi (2022) berdasarkan teori *Psychological Well-Being* oleh Ryff yang terdiri dari enam komponennya, yaitu *autonomy*,

environmental mastery, personal growth, positive relationship with others, purpose in life, self-acceptance. Skala ini terdiri atas 30 *item* dan berbentuk Likert serta memuat empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Skala tersusun atas 16 *item favorable* dan 14 *item unfavorable*.

Tabel 2.2

Blueprint Psychological Well-Being Scale

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Autonomy</i>	- Perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan - Mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri	1, 5, 18	23	4
<i>Environmental Mastery</i>	Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang dianutnya	2, 14, 28	9, 19, 24	6
<i>Personal Growth</i>	- Keinginan diri untuk terus mengembangkan potensinya - Terbuka terhadap pengalaman baru	15, 25	10	3
<i>Positive Relation With Others</i>	- Mampu mencintai dan membangun hubungan interpersonal - Memiliki empati	3, 20, 29	6, 11, 26	6

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Purpose In Life</i>	• Adanya kejelasan tujuan hidup • Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani	7, 21	4, 12, 16	5
<i>Self Acceptance</i>	• Mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif • Memiliki perasaan positif terhadap masa lalu • Merasa puas terhadap diri sendiri	8, 17, 30	13, 22, 27	6
Jumlah		16	14	30

- Uji Validitas *Psychological Well-Being Scale* (PWBS)

PWBS yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji validitasnya oleh Elyaumi (2022). Skala ini telah dinyatakan *valid* melalui pengujian yang dilakukan dengan menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) dan uji validitas konstrak. Hasil CFA yang didapatkan tersebut juga menunjukkan bahwa skala ini *valid* digunakan untuk mengukur tingkat *psychological well-being* yang dimiliki individu.

- Uji Reliabilitas *Psychological Well-Being Scale* (PWBS)

PWBS yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji reliabilitasnya oleh Elyaumi (2022). Uji reliabilitas skala ini dilakukan menggunakan *Alpha Cronbach*. Nilai hasil uji reliabilitas yang diperoleh sebesar 0.880. Nilai tersebut memiliki arti bahwa *Psychological Well-Being Scale* memiliki reliabilitas yang baik.

2.5 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh yang terdapat antara suatu variabel independen dengan variabel dependen. Analisis ini digunakan untuk mencari tahu pengaruh yang terdapat dari *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *bullying*. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan pendekatan ini, selaras dengan landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini (Sugiyono, 2017).

Dengan menganalisis data, peneliti melakukan pengujian asumsi melalui uji normalitas serta uji linearitas (Sugiyono, 2017). Uji asumsi ini dilakukan sebelum melaksanakan uji hipotesis guna menjamin data penelitian telah memenuhi kriteria yang diperlukan dalam analisis statistik. Setelah memenuhi uji asumsi tersebut, peneliti melanjutkan dengan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini, analisis regresi linear sederhana dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics* versi 22.

2.6 Prosedur Penelitian

Tahapan-tahapan dalam penelitian ini meliputi:

1. Persiapan

Persiapan dalam penelitian terlebih dahulu dilakukan dengan bimbingan bersama dosen pembimbing. Bimbingan tersebut dilakukan secara *online* maupun *offline*. Pada proses bimbingan, dilakukan proses pencarian informasi dan literatur, penentuan responden, serta mempersiapkan skala yang digunakan dan penyusunan proposal penelitian. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan perizinan ke berbagai pihak untuk melakukan adopsi kuesioner dan skala yang digunakan dalam penelitian.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pengambilan data melalui penyebaran kuesioner dan skala. Terdapat satu kuesioner dan dua skala yang digabungkan dalam satu *Google Form*, sehingga seluruh instrumen dapat diisi oleh responden secara bersamaan. *Link* dan *QR code Google Form* lalu disertakan dalam pamflet yang berisi ajakan untuk berpartisipasi sebagai responden sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pamflet ini disebarakan melalui media sosial dan jaringan relasi untuk menjangkau responden yang memenuhi kriteria. Proses pengumpulan data dilaksanakan hingga jumlah responden yang dibutuhkan tercapai, sehingga dicapai 271 responden yang mengisi kuesioner penelitian.

Selanjutnya, dilakukan proses *screening* untuk memastikan bahwa hanya responden yang relevan dengan tujuan penelitian yang digunakan dalam analisis lebih lanjut. *Screening* dilakukan dengan menentukan interval kategori berdasarkan nilai maksimal dan minimal dari Kuesioner Korban *Bullying*, yaitu 10 sebagai skor minimal dan 50 sebagai skor maksimal. Penentuan interval ini bertujuan untuk mengelompokkan responden berdasarkan tingkat *bullying* yang dialami. Dengan pengelompokkan ini, peneliti dapat berfokus untuk menganalisis data sesuai dengan tingkat pengalaman *bullying* yang dimiliki oleh masing-masing responden.

Dari total 271 responden yang telah mengisi kuesioner, dilakukan pengklasifikasian tingkat *bullying* berdasarkan skor yang diperoleh. Kategorisasi ini membagi tingkat *bullying* menjadi tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Skor tersebut kemudian digunakan untuk menentukan kategorisasi responden berdasarkan tiga kategorisasi, sebagaimana ditunjukkan dalam tabel berikut.

Tabel 2.3
Penormaan Tingkat Korban *Bullying*

Kategori	Skor Penormaan	Jumlah
Rendah	$10 \leq X \leq 23$	149
Sedang	$24 < X \leq 36$	98
Tinggi	$37 < X \leq 50$	24

Catatan: N = 122

Tabel di atas menyajikan kategorisasi responden berdasarkan skor yang diperoleh responden dari Kuesioner Korban *Bullying*. Sebanyak 149 responden berada dalam kategori korban *bullying* tingkat rendah. Sebanyak 98 responden termasuk dalam kategori korban *bullying* tingkat sedang. Adapun 24 responden termasuk dalam kategori korban *bullying* tingkat tinggi.

3. Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul, dilakukan proses analisis data yang meliputi *input* data dan skoring. Dengan demikian, hanya data dari 122 responden dalam kategori sedang dan tinggi yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis penelitian ini. Uji hipotesis dalam penelitian kemudian dilakukan sesuai dengan teknik analisis data yang digunakan, yaitu analisis regresi linear sederhana.

4. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan dalam penelitian dilakukan setelah melalui tahap analisis data. Hal ini dilakukan dengan penggambaran data demografi responden, hasil uji asumsi dan hipotesis dalam penelitian. Hasil penelitian yang didapatkan kemudian dijabarkan dengan teori dalam tinjauan pustaka pada penelitian ini.

Peneliti menetapkan *action plan* dalam penelitian ini untuk memastikan penelitian dilaksanakan dengan baik. Dengan mengikuti prosedur dan *action plan* yang ditetapkan, penelitian dapat berjalan lancar serta menghasilkan temuan yang *valid* dan bermanfaat dalam memahami pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *bullying* di Kota Makassar.

Tabel 2.4
Action Plan Penelitian

Tahap	Waktu Pelaksanaan				
	Oktober	November	Desember	Januari	Februari
Persiapan					
Pelaksanaan					
Analisis Data					
Penyusunan Laporan					