

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam menjalani kehidupan, terkadang suatu individu mengalami berbagai permasalahan yang membuatnya menderita. Perasaan serta emosi yang muncul dalam diri individu ketika menghadapi hal tersebut juga beragam. Pada saat mengalami permasalahan, seorang individu cenderung mengalami perasaan seperti kesedihan, kekecewaan, kecemasan, hingga kemarahan yang dimana emosi-emosi negatif tersebut tidak pernah diharapkan oleh seorang individu dalam hidupnya (Goel, 2021). Bagaimana suatu individu menghadapi permasalahan tersebut tergantung pada bagaimana ia memandang keadaan dan dirinya sendiri. Permasalahan yang dimaksud tidak selalu kejadian maupun hal besar dalam hidup, namun bisa pula permasalahan kecil yang dihadapi dalam keseharian seorang individu.

Ketika mengalami masalah atau keadaan yang tidak menguntungkan, pada umumnya suatu individu cenderung untuk menyalahkan, mengkritik, serta menghakimi dirinya sendiri. Pada saat seperti itu, individu tidak menyadari bahwa yang dilakukannya justru semakin membawanya kedalam penderitaan (K. Neff, 2011). Maka dari itu untuk menarik diri keluar dari penderitaan tersebut, seorang individu memerlukan sikap welas asih pada dirinya. Hal ini dilakukan semata-mata untuk diri sendiri dan bukan untuk orang lain. *Self-compassion* dapat membantu menghadapi permasalahan serta membantu terlepas dari penderitaan dengan cara yang positif dan tentunya tidak menyakiti diri sendiri.

Goel (2021) mengatakan bahwa welas asih diri atau yang disebut juga sebagai *self-compassion* merupakan keinginan untuk meringankan penderitaan, berwelas asih terhadap diri sendiri berarti keinginan untuk meringankan

penderitaan pribadi. Menurut Neff (2011) *self-compassion* merupakan bagaimana individu berhenti sejenak untuk melihat dan mengenali penderitaan yang individu alami secara jelas terlepas dari penderitaan yang individu rasakan, tanpa menolak fakta bahwa perasaan yang dialami adalah hal yang nyata dan valid. Lebih lanjut, Neff (2011) juga menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat membantu untuk menjadikan pengalaman dari sebuah penderitaan untuk melembutkan hati. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa *self-compassion* merupakan salah satu bentuk upaya seorang individu untuk melepas penderitaan demi dirinya sendiri.

Neff (2011) menjelaskan bahwa dalam *self-compassion* bukan berarti seorang individu menganggap penderitaannya lebih penting dari penderitaan orang lain, akan tetapi dengan *self-compassion* seorang individu akan menganggap bahwa kehadiran penderitaannya merupakan hal yang penting dan berharga. Sudut pandang yang diciptakan melalui *self-compassion* membantu individu untuk melepaskan ekspektasi tidak realistis dari sebuah kesempurnaan yang menimbulkan ketidakpuasan pada individu. Individu akan merasa lebih aman, diterima, dan merasa lebih hidup. Rendahnya *self-compassion* pada individu dapat menyebabkan seorang individu sangat terlarut dalam penderitaannya serta sulit untuk lepas dari penderitaan tersebut. *Self-Compassion* sangat penting untuk dimiliki oleh berbagai kalangan individu khususnya pada kalangan siswa yang dalam periode usia remaja.

Santrock (2003) mengatakan bahwa usia remaja atau masa *adolescence* terbagi menjadi 2, yakni remaja awal dan remaja akhir. Rentang usia remaja awal berkisar dari usia 12-17 tahun, kemudian remaja akhir berkisar dari usia 18-25 tahun (Arnett dalam Santrock, 2011). Rentang usia menurut Santrock ini yang akan peneliti gunakan sebagai acuan dalam penelitian yang dimana dominan remaja dalam rentang usia tersebut berada pada jenjang SMP dan SMA. Menurut Hurlock (dalam Wahyuni & Arsita 2019), masa remaja merupakan masa yang digambarkan membutuhkan banyak penyesuaian diri karena terjadinya perubahan harapan, peran sosial, dan perilaku. Santrock (dalam Karlina, 2020) mengatakan bahwa pada masa

remaja ini, individu mengalami berbagai perubahan secara bersamaan yang dimana mencakup perubahan biologis, perubahan kognitif, dan perubahan sosio-emosional karena merupakan masa transisi perkembangan dari masa anak-anak ke masa dewasa.

Perubahan-perubahan tersebut dijelaskan dalam King (2016) diantaranya perubahan biologis yaitu pubertas dan perubahan pada otak remaja. Pada pubertas, terjadi perubahan hormon secara besar-besaran yang mempengaruhi penampilan tubuh, emosi, hingga perilaku pada remaja. Kemudian terjadinya perubahan otak yaitu mulai berkembangnya amigdala serta perkembangan akhir korteks prefrontal. Perubahan kognitif yang terjadi yakni remaja merasa orang lain sangat memperhatikan mereka, dengan kondisi kognitif yang seperti ini menyebabkan remaja lebih rentan mengalami kecemasan dan stress. Kemudian dalam perubahan sosio-emosional, remaja sedang dalam masanya mencari identitas yang dimana peran orang tua dan teman sebaya berpengaruh secara besar.

Perubahan tersebut berkaitan dengan ciri remaja menurut Hurlock (dalam Karlina, 2020) bahwa pada masa remaja suatu individu sedang masanya mencari identitas untuk menjelaskan siapa dan apa peran dirinya yang seringkali disertai oleh banyak timbulnya ketakutan akibat stereotip budaya. Sehingga dengan berbagai perubahan tersebut, pada masa ini remaja seringkali menampilkan emosi yang sangat kuat namun tidak terkontrol (King, 2016). Emosi-emosi negatif yang muncul pada remaja di masa seperti ini cukup membuat remaja tertekan, kewalahan, hingga tidak mampu dalam menghadapinya. Pada kondisi ini, remaja cenderung merasa kebingungan menghadapi dirinya sendiri maupun perilaku orang sekitarnya (Sarwono, 2019).

Perubahan kognitif yang terjadi menjadikan remaja lebih sulit untuk memberikan respon kognitif yang positif ketika dihadapkan dengan permasalahan dalam hidupnya. Apabila remaja memberikan respon kognitif yang positif melalui *self-compassion*, maka otak akan mengaktifkan sistem rasa aman yang dimana akan

memperoleh pikiran, perasaan, dan perilaku yang menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain dan diri sendiri. Sementara, apabila remaja tidak melakukan *self-compassion* atau memberikan respon kognitif yang negatif maka otak akan mengaktifkan sistem rasa ancaman. Dalam hal ini akan memperoleh pikiran, perasaan, dan perilaku yang menciptakan hubungan yang negatif pula kepada orang lain dan diri sendiri. Jika respon ini diarahkan kedalam diri oleh para remaja mereka akan cenderung merespon diri dengan cara yang tidak welas asih seperti mengkritik diri sendiri, mengisolasi diri, serta menyalahkan diri (Muris et al., 2019). Menurut Neff dan McGehee (dalam Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019), banyaknya emosi negatif yang muncul pada remaja diakibatkan oleh berbagai tekanan yang remaja alami.

Beberapa permasalahan yang umum terjadi pada remaja diantaranya seperti rasa tidak percaya diri dengan mengkhawatirkan berat badan dan penampilan hingga mengalami kesulitan melakukan penerimaan diri, tekanan dari teman sebaya serta kebutuhan remaja untuk menyesuaikan diri dapat membuat remaja mengembangkan perilaku maupun kebiasaan tertentu yang akan sulit dihilangkan, dan berkembangnya sosio-emosional menjadikan remaja mengalami berbagai suasana hati yang cenderung ekstrim dan labil sehingga rentan mendorong munculnya perilaku agresif pada diri mereka. Lebih buruknya, perilaku agresif ini rentan menjadikan remaja mulai melakukan *bullying* terhadap sesama remaja lainnya, yang dimana permasalahan *bullying* ini merupakan masalah umum yang paling sering terjadi pada remaja laki-laki maupun perempuan (Kumar, 2024).

Terdapat beberapa bentuk tindakan *bullying*, diantaranya *bullying* verbal yang paling umum terjadi, dan bentuk lainnya seperti *bullying* fisik dan emosional (Sri Parindu Purba & Septiyan, 2023). Menurut Yanwar et al., (2020) perilaku *bullying* tidak jarang terjadi di lingkup sekolah, dimana seringkali remaja yang membentuk kelompok berusaha menampilkan diri mereka sebagai siswa yang terlihat lebih dominan dan kuat di lingkungannya agar bisa dihormati bahkan

ditakuti, untuk menunjukkan hal itu mereka cenderung melakukan tindakan yang agresif terhadap siswa lainnya yang dianggap lebih lemah. Namun, perilaku *bullying* juga dapat terjadi di lingkup lainnya selain lingkungan sekolah seperti lingkungan rumah. Tindakan *bullying* memiliki berbagai dampak negatif terhadap keadaan psikologis remaja yang menjadi korban diantaranya adalah timbulnya kecemasan, penarikan diri dari lingkungan, kurangnya rasa percaya diri, kesulitan bersosialisasi, menghindari bersosialisasi, mengisolasi diri dari interaksi sosial, memiliki persepsi buruk terhadap diri sendiri, dan lain-lain. Berbagai dampak negatif tersebut jelas merupakan bentuk rendahnya tingkat *self-compassion* bagi remaja yang menjadi korban *bullying*. Bahkan dampak lainnya disebutkan oleh Visty, (2021) bahwa tindakan *bullying* juga mengakibatkan korbannya berpikir untuk melakukan tindakan menyakiti diri hingga berpikir untuk bunuh diri.

Bangkit dari pengalaman buruk seperti *bullying* bukanlah hal yang mudah bagi remaja, diperlukan adanya *self-compassion* untuk membantu remaja melalui hal tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gonçalves et al., (2021) pada remaja korban *bullying* ditemukan beberapa contoh bentuk strategi koping yang digunakan oleh remaja sehubungan dengan *self-compassion* diantaranya seperti berbicara dengan seseorang, menerima diri sendiri, menyemangati diri sendiri, mendorong orang lain untuk menjadi kuat dan mampu, serta mengandalkan keimanan. Strategi koping yang berkaitan dengan *self-compassion* tersebut terbukti mampu membantu remaja dalam menghadapi *bullying*.

Selain itu, bagaimana budaya di suatu negara juga berperan dalam kondisi psikologis terutama *self-compassion* yang remaja miliki dalam usia rentan tersebut. Budaya yang diartikan disini adalah berkaitan dengan bagaimana budaya yang dimiliki setiap suku memungkinkan seorang individu memiliki *self-compassion* yang berbeda. Bagaimana suatu budaya yang telah menjadi bagian dari suatu masyarakat akan membentuk identitas pada kepribadian masyarakat itu sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Cheung et al., (2022) yang mengatakan bahwa budaya

mempengaruhi cara pandang remaja menafsirkan dan menunjukkan *self-compassion* dalam kesehariannya terutama terhadap penerimaan diri dan kritik diri yang merupakan komponen penting dari *self-compassion*. Norma-norma dan nilai-nilai budaya berpengaruh pada cara remaja memandang kekurangan dan kemunduran mereka sendiri. Selain itu, perbedaan dalam ekspektasi budaya terkait emosi dan strategi koping juga mempengaruhi bagaimana remaja dalam kesehariannya mengembangkan dan menerapkan *self-compassion*.

Seperti yang diasumsikan oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), untuk mengatasi berbagai emosi negatif tersebut remaja harus terlebih dahulu memahami dan memberikan kepedulian kepada dirinya sendiri ketika dihadapkan dengan tekanan dan permasalahan yang dialami. Memahami dan memberikan kepedulian pada diri yang dimaksud adalah seperti yang dijelaskan oleh Yasmin dan Ningsih (2021) yaitu menghadapi berbagai situasi sulit dalam hidup dengan menerima, menghormati, dan memaafkan kondisi pada diri. Dengan melakukan hal demikian, secara tidak langsung remaja akan lebih bisa mengolah emosi negatif mereka serta memiliki ketahanan yang baik secara emosional. Hal ini sejalan dengan manfaat *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2011) bahwa melalui *self-compassion* remaja dapat memiliki ketahanan emosional yang baik.

Penting bagi individu pada usia remaja untuk menghadapi berbagai permasalahannya dengan cara yang positif melalui *self-compassion*. Brähler (2023) mengatakan bahwa dengan menumbuhkan *self-compassion* pada remaja dapat membantu mereka menghadapi tantangan tahap perkembangan ini dengan meningkatkan sikap positif terhadap diri sendiri dan memupuk ketahanan serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penjelasan ini didukung oleh pendapat Neff (2011) dalam bukunya yang menyebutkan bahwa banyak psikolog klinis yang melibatkan *self-compassion* dalam pendekatan terapeutik mereka. Bahkan dalam sebuah terapi berbasis kelompok bernama *Compassionate Mind Training* (CMT) yang dilakukan oleh psikologi klinis Paul Gilbert yang dilakukan selama 2 jam

dalam 12 minggu menunjukkan hasil yang signifikan dalam pengurangan tingkat depresi, penyerangan diri, perasaan inferioritas, dan rasa malu.

Self-compassion diketahui memainkan peran penting dalam kesejahteraan remaja (Andayani et al., 2022). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Rahayu (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara keterikatan ayah dan *self-compassion* pada remaja akhir, dengan perempuan menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Menurut Hanifa dan Paramita (2022) *self-compassion* juga penting untuk kesehatan mental pada remaja yang tinggal di panti asuhan, karena seringkali mereka mengalami kurangnya kasih sayang orang tua yang berdampak pada kepuasan hidup mereka. Secara keseluruhan, dapat dikatakan bahwa *self-compassion* di kalangan remaja sangat penting untuk kesejahteraan emosional dan kesehatan mental remaja.

Diketahui bahwa tidak sedikit fenomena di dalam masyarakat Indonesia maupun internasional mengenai kasus-kasus pada remaja bunuh diri yang diakibatkan oleh stress hingga depresi terkait dengan kondisi *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja. Beberapa contoh kasus yang terjadi yaitu seperti yang dilansir dari berita Kompas.com (2023), seorang anak remaja berusia 15 tahun dengan inisial SB melompat dari lantai 13 sebuah rusun dengan dugaan bunuh diri, diketahui SB adalah anak yang penyendiri dan menutup dirinya dari keluarga. Dalam kesehariannya kedua orangtua SB sibuk bekerja serta seringkali menegurnya untuk jangan terlalu sering bermain permainan di ponsel dan komputernya. Setiap pulang sekolah SB juga selalu mengunci dirinya dikamar. Meskipun dinyatakan belum diketahui pasti apakah teguran orangtuanya merupakan penyebab SB memutuskan melompat dari lantai 13 atau tidak, tetapi dapat dilihat bahwa terdapat keterkaitan antara faktor lingkungan dan peran orangtua dengan *self-compassion* yang dimiliki oleh SB.

Kasus lainnya yang dilansir dari Harian Memo.com (2023), seorang siswa Kelas 7 SMP Negeri 26 Surabaya berinisial GA menjadi korban *bullying* oleh

teman-temannya dengan cara dipukul beramai-ramai setiap harinya oleh mereka. Setiap harinya GA dicubit, ditendang, dipukuli di seluruh bagian tubuh dengan brutal, luka lebam membiru dari kaki, tangan maupun kepala terus di alami GA setiap masuk sekolah. Dampak hal ini pada GA menjadikannya tertekan dan murung terus menerus, ia juga selalu berdiam diri dikamarnya dan enggan untuk pergi sekolah karena trauma yang dialaminya. Untungnya orang tua GA menyadari perubahan sikap yang dialami GA sehingga dapat mengambil tindakan dengan melaporkannya ke pihak sekolah dan lembaga berwenang. Pengalaman buruk yang dialami GA menjadikannya tidak mampu mengasihi dirinya sendiri, ia mengisolasi dirinya dari dunia luar. Peran teman sebaya menjadi faktor yang krusial bagi remaja di usia GA, trauma yang didapatnya dari teman sebayanya itu menjadi luka mendalam bagi GA.

Dilansir dari konde.co, seorang penyintas depresi bernama Zahra yang kini berusia 28 tahun menceritakan pengalaman yang dialaminya. Kejadian itu dialaminya pada tahun 2020, Zahra sedang memiliki aktivitas yang sangat padat pada saat itu. Selain itu, Zahra mengalami *bullying* yang membuatnya tertekan, ia dikucilkan dilingkungan pertemanannya dan seringkali dibully secara verbal oleh mereka. Hal tersebut menjadikan Zahra selalu mengurung diri, mengalami kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan, merasa sendiri dan tidak dipedulikan, serta selalu *over-thinking*. Banyaknya pengalaman tidak mengenakan yang dialami Zahra membuatnya kesulitan mengasihi dirinya dengan menjauhi dirinya dari sekitar bahkan kepedulian pada dirinya seperti kebutuhan makan pun ia abaikan.

Detik Health (2017) mengungkap kisah seseorang bernama Rio yang pernah mengalami gangguan mental karena banyak mengalami kejadian traumatis. Rio sejak kecil sering mengalami pembullyingan verbal oleh teman-temannya. Diri rio tidak mampu menerima perkataan buruk oleh temannya yang mengatakan ia banci karena ia tidak bisa bermain bola, bahkan rio sampai tidak menyukai bola sampai dirinya beranjak dewasa. Perceraian orang tuanya yang membuatnya semakin

terpuruk serta orientasi seksualnya yang mengarah kepada sesama jenis membuat Rio merasa terasingkan dan membenci dirinya sendiri. Semua pengalaman tersebut menjadikan Rio cenderung menyakiti dirinya sendiri dan berusaha melakukan upaya bunuh diri berkali-kali. Kondisi tersebut menjadikan Rio tidak mengasihi dirinya dan lebih banyak menghakimi serta menyakiti dirinya, peran lingkungan sekitarnya yang juga kurang membuat Rio harus menanggungnya sendirian.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh BBC News Indonesia (2020) didapat pengakuan dari seorang remaja bernama Dina yang hampir melakukan bunuh diri beberapa kali sedari ia bersekolah di jenjang SMP sampai dengan tahun awal ia berkuliah. Alasan Dina mencoba melakukan bunuh diri adalah karena dirinya mengalami depresi akibat situasi keluarga yang kurang baik, tuntutan akademik, serta tidak memiliki teman dekat selama bertahun-tahun. Ibunya yang meninggal dunia, ayahnya yang menikah kembali, serta hubungan yang tidak dekat dengan kakaknya membuat Dina merasa sangat sendirian. Setelah melakukan pengobatan di rumah sakit, Dina didiagnosa mengidap bipolar. Kondisi yang dialami Dina memberi gambaran nyata bahwa pada situasi rentan seperti itu, dengan kurangnya peran orang-orang di lingkungan sekitarnya dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan kemampuan welas asih diri pada remaja. Kondisi keluarga yang tidak baik serta tidak adanya hubungan sosial dengan teman sebayanya membuat Dina tidak mampu melakukan kebaikan pada dirinya karena rasa kesepian yang ditanggung oleh Dina selama bertahun-tahun sehingga ia tidak mampu berwelas asih pada dirinya.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan berwelas asih pada diri yang dialami oleh remaja cukup umum untuk terjadi. Hal ini berkaitan dengan beberapa aspek dan faktor dalam *self-compassion*. Terdapat tiga aspek *self-compassion* yang disampaikan oleh Neff (2011) yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh Wiffida et al., (2022) terdapat tujuh faktor *self-compassion* yakni usia, peran orang tua, kecerdasan emosional, jenis kelamin, budaya, kepribadian, serta lingkungan.

Faktor orang tua yang kurang berperan dan hubungan dengan teman sebaya yang tidak kondusif mendorong remaja untuk cenderung memendam perasaan mereka sendiri sehingga terjebak dengan emosi dan pikiran-pikiran yang negatif. Kondisi ini menyebabkan remaja tidak mampu memahami kondisi yang terjadi pada dirinya (*self-kindness*) dengan kesadaran penuh (*mindfulness*), sehingga remaja cenderung untuk menyalahkan diri mereka atas hal yang mereka alami (*common humanity*).

Berdasarkan data tersebut, tampak bahwa banyak remaja yang tidak melakukan *self-compassion* pada dirinya sehingga menyebabkan jalan pikiran mereka tidak jernih dan cenderung melakukan hal yang menyakiti diri mereka sendiri. Pada usia remaja 15 - 24 tahun, presentase depresi sebesar 6,2% yang dimana kondisi ini cenderung mendorong remaja untuk melakukan tindakan yang menyakiti diri mereka seperti *self-harm*. Tindakan yang tentu saja sangat jauh dari kata mengasihi diri. Kondisi depresi yang menyebabkan remaja tidak mengasihi dirinya umum terjadi disebabkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi (Rachmawati, 2020). Hal ini juga berdampak pada kesehatan emosional remaja usia 16 – 24 tahun, yakni dapat menyebabkan stress berkepanjangan yang mengakibatkan terhambatnya produktivitas (Astuti & Bahar, 2024).

Seperti yang telah disebutkan di atas, tindakan *bullying* menjadi salah satu permasalahan umum yang dialami banyak remaja di Indonesia. Dilansir dari Liputan 6 (2023), data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) tercatat terjadi 226 kasus perundungan pada 2022. Beberapa jenis perundungan yang terjadi oleh korban di antaranya *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikologis (15,2%). Sedangkan, tingkat jenjang pendidikannya siswa SMP (25%), dan siswa SMA (18,75%). Dilansir dari Unicef (2020), diketahui 41% pelajar berusia 15 tahun pernah mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam satu bulan. Jajak pendapat U-Report terhadap 2.777 anak muda Indonesia berusia 14-24 tahun menemukan

bahwa 45% dari mereka pernah mengalami perundungan daring. Tingkat pelaporan dari anak laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan anak perempuan.

Kemudian terkait perilaku menyakiti diri, melansir dari Rumah Sakit Jiwa Aceh (2024) dikatakan oleh seorang narasumber yang merupakan psikolog bahwa remaja perilaku menyakiti diri cenderung memiliki karakteristik yang rentan. Seperti toleransi terhadap stres dan kemampuan yang rendah dalam mengatasi stres, kemampuan mengelola emosi yang tidak memadai, kritik yang tinggi terhadap diri sendiri, dan keberhargaan diri yang rendah. Sementara itu, terdapat pula kondisi-kondisi lain yang membuat seseorang menjadi rentan melukai diri sendiri. Seperti pengalaman yang tidak menyenangkan di masa kanak-kanak, pernah mengalami perundungan, ketidakmampuan mengungkapkan perasaan dan pikiran kepada orang lain.

Self-Compassion pada remaja dapat digambarkan melalui beberapa faktor yakni faktor usia, peran orang tua, kecerdasan emosional, jenis kelamin, budaya, kepribadian, dan lingkungan (Wiffida et al., 2022). Dari faktor-faktor tersebut, untuk mendapatkan gambaran secara umum maka penelitian ini berfokus pada profil demografis yang berkaitan dengan usia, jenis kelamin, dan budaya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Arsita (2019) ditemukan bahwa *self-compassion* pada Siswa SMA Negeri se- Jakarta Pusat, siswa perempuan cenderung lebih rendah dibandingkan laki-laki, kecenderungan ini didasarkan dari beberapa kondisi, dimana siswa perempuan dilaporkan melakukan kritik diri lebih banyak daripada siswa laki-laki dan perempuan memiliki lebih banyak hal yang perlu dipikirkan termasuk kejadian negatif di masa lalu daripada laki-laki. Namun, pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* antara remaja perempuan dan laki-laki. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2021) juga menemukan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara *self-*

compassion pada siswa laki-laki maupun perempuan dan pada usia 15,16, dan 17 tahun di Man 4 Aceh Besar.

Penelitian yang dilakukan oleh Lintang et al., (2023) menemukan bahwa kondisi *self-compassion* pada tiga remaja penyintas bullying masih belum sepenuhnya pulih. Namun, kondisi *self-compassion* tidak serendah saat mengalami bullying. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yasmin dan Ningsih (2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* siswa baru di Lingkungan Pesantren berada pada kategori yang sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa baru mampu menyelesaikan berbagai masalah yang dialaminya pada tahun pertama pendidikannya dengan mengembangkan *self-compassion* yang dimilikinya.

Berdasarkan dari pemaparan yang telah disampaikan diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat topik penelitian *self-compassion* pada siswa yang mengalami *bullying*. Terkait dengan jumlah penelitian yang menggambarkan *self-compassion* pada siswa yang mengalami *bullying* berdasarkan tiga faktor demografis yang masih sedikit, kemudian juga terkait penelitian sebelumnya yang membahas *self-compassion* pada remaja dari berbagai kalangan dengan hasil dan topik yang cukup menarik, memotivasi peneliti untuk mengangkat topik tersebut. Peneliti juga belum menemukan penelitian yang mengangkat topik tersebut pada lokasi dan tinjauan penelitian yang peneliti ingin angkat.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Self-Compassion atau mengasihi diri perlu dimiliki oleh remaja yang sedang menjalani jenjang pendidikan agar mereka dapat menghadapi berbagai tekanan permasalahan yang mereka alami seperti *bullying*. Faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan budaya yang ada pada remaja menjadi penentu kemampuan remaja dalam mengasihi diri. Penelitian sebelumnya oleh Wahyuni dan Arsita (2019) ditemukan bahwa *self-compassion* pada Siswa SMA Negeri se- Jakarta Pusat, siswa perempuan cenderung lebih rendah dibandingkan laki-laki.

Namun, pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) serta Harahap (2021) tidak menemukan adanya perbedaan *self-compassion* pada siswa Perempuan dan laki-laki pada lokasi daerah berbeda. Keterbatasan penelitian yang telah dilakukan adalah tidak mempertimbangkan dari segi usia dan budaya siswa. Sehingga yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah seperti apa *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja berdasarkan faktor-faktor demografisnya?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui tingkat *self-compassion* remaja berdasarkan jenis kelamin.
- b. Mengetahui tingkat *self-compassion* remaja berdasarkan kategori usia.
- c. Mengetahui tingkat *self-compassion* remaja berdasarkan budaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini yakni manfaat di bidang akademik bagi para mahasiswa psikologi atau kejurusan lain yang berkaitan untuk menambah pengetahuan, kemudian untuk dalam kehidupan sehari-hari para remaja diharapkan dapat menerapkan *self-compassion* pada diri mereka.