

Studi Deskriptif *Self-Compassion* pada Korban *Cyberbullying* di Kota Bandung

Tanti Dwi Lestari, Lilim Halimah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

Tantidwil@gmail.com

Abstract—Cyberbullying often occurs among young people, especially emerging adulthood. Victims of cyberbullying will experience a negative impact on themselves. Because of this, the victim must have the ability to adapt adaptive coping strategies in overcoming his downturn with Self Compassion. The purpose of this study was to find out how the description of Self Compassion on Cyberbullying victims in the city of Bandung. The research method used is descriptive method with a sample of 100 cyberbullying victims in the city of Bandung which were selected through convenience sampling. This study uses a questionnaire data collection technique with the measuring instrument used is the Self Compassion Scale from Kristin Neff. The findings are that 43% of victims of cyberbullying have high self-compassion with three components, namely self-kindness, common humanity, and high mindfulness. Meanwhile, victims of cyberbullying with low self-compassion 57% have low categories in the components of self kindness, common humanity and mindfulness. Gender and age are factors that affect self-compassion.

Keywords—Victims of cyberbullying, self-compassion, emerging adulthood.

Abstrak—Cyberbullying sering terjadi di kalangan muda, khususnya emerging adulthood. Korban cyberbullying akan mengalami dampak yang negatif bagi dirinya. Karena hal tersebut maka korban harus memiliki kemampuan strategi coping adaptif dalam mengatasi kondisi terpuruknya dengan Self Compassion. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran Self Compassion pada korban Cyberbullying di Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jumlah sampel 100 korban cyberbullying di Kota Bandung yang dipilih melalui convenience sampling. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data kuesioner dengan alat ukur yang digunakan adalah Self Compassion Scale dari Kristin Neff. Hasil temuannya adalah 43% korban cyberbullying memiliki self compassion tinggi dengan ketiga komponen pembentuk yaitu self kindness, common humanity, dan mindfulness yang tinggi. Sedangkan korban cyberbullying dengan self compassion rendah 57% memiliki kategori rendah pada komponen self kindness, common humanity dan mindfulness. Jenis kelamin dan usia merupakan faktor yang mempengaruhi self compassion.

Kata Kunci— Korban Cyberbullying, Self Compassion, Emerging Adulthood.

I. PENDAHULUAN

Selama beberapa tahun terakhir, Usia *emerging*

adulthood telah membuat hubungan antara individu, teknologi, dan perangkat teknologi menjadi lebih dekat. Internet telah menjadi sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Internet adalah salah satu bentuk perkembangan teknologi informasi yang berperan penting dan menyediakan beberapa manfaat positif bagi remaja dan dewasa. Diantaranya memungkinkan remaja untuk mendapatkan atau bertukar informasi dalam berbagai hal, termasuk meningkatkan ilmu dan pengetahuannya sesuai keahliannya, dalam pendidikan dapat dilakukan dengan pembelajaran jarak jauh secara daring, dapat menikmati berbagai hiburan, dapat melakukan pembelian secara online, dan melakukan interaksi dan transaksi bisnis dari jarak jauh, komunikasi dengan semua pihak diberbagai belahan dunia, dan sebagai ruang remaja untuk berekspresi dan berbagi kreativitas mereka. Secara umum, di ruang maya ini membuat para remaja dan dewasa untuk bisa bereksplorasi dan membentuk identitas mereka dan membentuk presentasi diri mereka berdasarkan dari umpan balik dan reaksi yang diterima dari teman sebaya.

Tahap perkembangan *emerging adulthood* mempunyai tantangan dan dinamikanya tersendiri. *Emerging adulthood* menurut Arnet (2000) merupakan perkembangan yang dimulai dari usia 18 hingga usia 25 tahun. Periode ini merupakan periode masa transisi yang ditandai dengan fokus diri, ketidakstabilan, eksplorasi identitas (terutama di bidang pekerjaan dan hubungan), memperoleh berbagai kesempatan, dan perasaan "di antara" masa remaja dan dewasa. Periode kehidupan ini adalah saat yang penting untuk "penemuan diri", dan pentingnya dalam eksplorasi dan pembentukan identitas. Menurut Smahel, Brown, dan Blinka (2012) ketika individu merasakan kesulitan menjalani perkembangan dirinya, penggunaan internet menjadi hal yang utama dalam hidupnya dibandingkan hal lainnya. Aktivitas online dianggap tidak hanya mampu untuk memperluas dan memperkuat jaringan sosial mereka dan juga dianggap mampu mengendalikan kesulitan yang dialami individu.

Patterson, V. C., Closson, L. M., & Patry, M. W. (2019), *Emerging adulthood* cenderung menggunakan ponsel pintarnya pada tingkat yang lebih tinggi daripada orang dewasa yang lebih tua dan dapat menghabiskan sekitar empat jam setiap hari untuk penggunaan internet, akibatnya pada masa *emerging adulthood* berisiko tinggi mengalami *cyberbullying* karena peran media yang selalu hadir dalam kehidupannya, kurangnya pengawasan atau

dukungan, dan ketidakstabilan hidup dan identitas yang dimiliki. *Cyberbullying* adalah kegiatan mengirim atau mengungkapkan teks yang menyakiti dan kejam menggunakan internet dan alat komunikasi digital (Willard 2006).

Untuk sebagian korban, kejadian *cyberbullying* ini dihayati sebagai pengalaman negatif bagi dirinya sendiri namun tidak semua korban menunjukkan masalah yang sama atau pada tingkat yang sama. Oleh karena itu, dibutuhkan faktor pelindung untuk mengurangi dampak peristiwa stres pada masa remaja dan membantu remaja untuk lebih menyesuaikan diri secara psikologis (Compas, Hinden, & Gerhardt, 1995). Salah satunya lewat *self-compassion* selaku aspek pelindung. *Self-compassion* merupakan perilaku kebaikan serta kepedulian terhadap diri sendiri pada dikala hadapi penderitaan dengan tidak menghakimi serta mengkritik diri sendiri secara keras ataupun melampaui batas atas ketidaksempurnaan, kelemahan serta kegagalan dirinya sendiri. Proses ini pula memberikan pengakuan jika keadaan manusia yang tidak sempurna, membuat kesalahan, serta mengalami kesulitan hidup merupakan bagian dari pengalaman manusia yang dilalui oleh seluruh orang serta tidak hanya berlangsung pada diri sendiri Neff (2003).

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa menjadi korban *cyberbullying* mengalami berbagai macam permasalahan kesehatan mental. Individu korban *cyberbullying* khususnya pada emerging adulthood yang merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis menjadi rentan untuk terkena berbagai permasalahan psikologis. Dengan *self-compassion* yang mewakili sikap emosional yang positif terhadap diri sendiri, dalam arti seseorang memperluas perasaan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri. Ini membantu untuk menumbuhkan perilaku produktif dan melindungi efek penilaian diri yang melemahkan seperti depresi dan kecemasan (Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D 1982).

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

1. Bagaimana gambaran *Self Compassion* pada korban *Cyberbullying* di Kota Bandung?

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai gambaran *Self-compassion* korban *Cyberbullying* di Kota Bandung.

II. METODOLOGI

A. *Cyberbullying*

Willard (2006) *cyberbullying* adalah kegiatan mengirimkan atau mengunggah baik berupa teks dan gambar yang menyakiti dan kejam menggunakan internet dan alat komunikasi digital. Kowalski, Limber dan Agaston (2008) *cyberbullying* adalah tindakan perundungan yang dilakukan melalui e-mail, pesan singkat, pesan digital bergambar, dan gambar digital dikirim menggunakan

bantuan teknologi komunikasi.

Willard (2006) dan Kowalski, et al (2008) membagi bentuk – bentuk *cyberbullying*, diantaranya:

1. Flaming

Pesan teks yang memuat kata-kata yang penuh amarah dan frontal yang dilakukan baik secara personal maupun didalam suatu grup secara online.

2. Harassment

Gangguan yang bersifat menyerang yang dilakukan secara terus menerus melalui email, sms, maupun pesan teks di jejaring sosial.

3. Denigration

Pesan – pesan yang tidak benar dan kejam mengenai seseorang yang dapat merusak reputasi beserta nama baik yang bersangkutan.

4. Impersonation

Perilaku dimana individu bersandiwara menjadi orang lain dengan menyebarkan pesan tidak baik demi memicu seseorang terlihat buruk atau ada dalam bahaya.

5. Outing and trickery

Penyebaran informasi pribadi yang didalamnya mengandung unsur yang sensitif, memalukan, dan bersifat pribadi milik orang lain lalu dibagikan dengan media elektronik.

6. Exclusion

Perilaku yang mengeluarkan seseorang dengan sengaja dan kejam dari group online

7. Cyberstalking

Perilaku pelecehan dan fitnah yang dilakukan secara berulang – ulang, intents yang dilakukan seseorang melalui pesan - pesan yang membahayakan dan mengintimidasi menggunakan komunikasi elektronik.

8. Happy Slapping

Rekaman atau dokumentasi tindakan kekerasan dan menyebarkannya ke internet agar diketahui oleh banyak orang.

B. *Self Compassion*

Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan sikap kebaikan dan perhatian terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan dengan tidak menghakimi dan mengkritik diri sendiri secara keras atau berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan kegagalan dirinya sendiri. Proses ini juga melibatkan pengakuan bahwa kondisi manusia yang tidak sempurna, membuat kesalahan, dan menghadapi kesulitan hidup adalah bagian dari pengalaman manusia yang dilalui oleh semua orang dan tidak hanya terjadi pada diri sendiri.

Neff (2003) membagi *self-compassion* menjadi tiga aspek utama, yaitu *Self-kindness versus Self-judgment*, *Common Humanity versus Isolation*, dan *Mindfulness versus Overidentification*. Dimana ketiga aspek ini saling berkaitan dan satu aspek akan menguatkan aspek lainnya.

1. Self-kindness versus Self-judgment

Self-kindness mengacu kepada tindakan dari individu untuk menjadi baik hati, memahami dan menerima diri dengan apa adanya dengan tidak mengkritik dan

menghakimi dirinya sendiri secara berlebihan ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan. Di dalam perbandingannya, Neff menerangkan bahwa *Self-judgement* adalah sikap mengkritik dan merendahkan diri sendiri secara melampaui batas pada hal yang ada dalam diri dan kegagalan yang dialami individu serta cenderung menolak perasaan, pemikiran, dorongan dan tindakan yang dilakukannya. Kenyataan ini ditolak atau individu menolaknya, maka akan muncul penderitaan seperti stres, *self-criticis*, dan frustrasi.

2. Common Humanity versus Isolation

Common humanity adalah kesadaran yang dimiliki oleh individu dengan melihat kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai bagian dari hidup manusia, serta menyadari bahwa semua manusia tidak sempurna, gagal, membuat kesalahan merupakan hal yang lumrah dan dialami oleh semua orang. Ketika individu merasa dihina, mengalami kegagalan, kehilangan, penolakan, atau menghadapi berbagai peristiwa negatif lainnya, mereka cenderung merasa hal tersebut hanya terjadi kepadanya. Kenyataannya hal tersebut terjadi pada banyak orang. Dengan kesadaran bahwa tidak hanya individu yang merasakan hal tersebut dapat mengurangi perasaan isolasi dan mendapatkan strategi coping yang tepat. (Neff, 2003a).

Di dalam perbandingannya, Neff menerangkan bahwa *Self Isolation* adalah perasaan individu yang meyakini bahwa hanya dia satu-satu orang yang mengalami kegagalan dan kesulitan dalam hidup. Sehingga hanya terfokus terhadap kekurangan dirinya, merasa diri tidak berharga dan tidak berguna. Individu yang memiliki keyakinan tersebut akan merasa terpisah dan membuat diri terisolasi dari orang lain karena frustrasi dan rasa sakit yang dialaminya dan akan melihat ketidaksempurnaan atau kegagalan sebagai hal yang memalukan.

3. Mindfulness versus Overidentification

Mindfulness adalah cara individu menerima kenyataan atas perasaan dan pemikirannya tanpa melihatnya secara berlebihan, dan tidak menyangkal terhadap apa yang terjadi. *Mindfulness* adalah menghayati pengalaman yang terjadi seperti adanya, seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan hal – hal yang tidak disukai baik di dalam diri dan di dalam kehidupan. *Mindfulness* membantu individu melihat pengalaman yang dialaminya dengan pemikiran yang objektif dan tidak terlalu terbawa pikiran dan perasaan yang negatif. (neff, 2003a)

Di dalam perbandingannya, Neff menerangkan bahwa *Over-identification* adalah reaksi yang melampaui batas atau reaksi berlebihan dari individu saat menemui suatu permasalahan. Sehingga terfokus pada semua kesalahan dan keterbatasan yang dimilikinya. Individu yang menghadapi kesulitan akan cenderung sulit untuk menerima dan membesarkan kekecewaan yang dirasakannya.

C. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif, dimana data yang diperoleh dapat memberikan

gambaran secara empirik mengenai *self compassion* pada korban *Cyberbullying* di Kota Bandung. Statistik deskriptif adalah statistik yang dipakai untuk memaparkan data dengan cara dideskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2017).

D. Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah emerging adulthood usia 18 hingga 24 tahun di Kota Bandung. Dengan Karakteristik sampel: Berusia 18 – 24 tahun, Berdomisili di Kota Bandung, Pernah menjadi korban *cyberbullying* dalam 6 bulan terakhir. Penelitian ini menggunakan konvinien sampling untuk pengambilan sampel. Didapati 100 sampel penelitian.

E. Metode Pengambilan Data dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam berbentuk *google form* kepada responden. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia.

Alat ukur *cyberbullying* digunakan untuk kategorisasi sampel penelitian bukan sebagai variabel penelitian. Pengukuran *cyberbullying* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh Febrianti, R & Hartana, G. (2014). Alat ukur ini berisi 9 item pernyataan dengan penskalaan pilihan jawaban yang digunakan dibuat dalam skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, 1 (tidak pernah), 2 (satu kali), 3 (dua sampai tiga kali), dan 4 (lebih dari 3 kali). Validitas alat ukur ini berkisar dari baik dan Reliabilitas alat ukur *self compassion* sebesar 0,845 yang termasuk kategori reliabilitas tinggi.

Pengukuran *Self-Compassion* dalam penelitian ini menggunakan skala *Self- Compassion Scale* (SCS) telah di alihbahasakan menggunakan bahasa Indonesia dan diterjemahkan ulang ke dalam bahasa Inggris oleh Missiliana R, Paulus Hidajat, Eveline Saritohe (2014). Selanjutnya telah dikoreksi dan dianggap setara dengan alat ukur asli oleh Kristin Neff., Ph.D. Alat ukur ini berisi 26 item dengan menggunakan skala pengukuran *likert*, terdapat 5 pilihan jawaban, 1 (hampir tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang – kadang), 4 (sering), 5 (hampir selalu). Validitas alat ukur ini berkisar dari 0.552 – 0.772 dan Reliabilitas alat ukur *self compassion* sebesar 0.832 yang termasuk kategori reliabilitas tinggi.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan kepada 100 orang, diperoleh data mengenai *Cyberbullying* sebagai berikut :

A. Data Frekuensi *Cyberbullying*

TABEL 1 DATA FREKUENSI CYBERBULLYING

		Cyberbullying			
		Rendah		Tinggi	
		F	%	F	%
Jenis	Laki-laki	8	22,22%	15	23,44%
	Perempuan	28	77,78%	49	76,56%
Jumlah		36	100%	64	100%
Usia	18-21 tahun	16	44,44%	43	67,19%
	22-24 tahun	20	55,56%	21	32,81%
Jumlah		36	100%	64	100%

Berdasarkan tabel 1, data yang diperoleh dari 100 orang responden diketahui bahwa sebanyak 64 orang atau setara dengan 64% mengalami *cyberbullying* yang tinggi dan sebanyak 36 orang atau setara dengan 36% mengalami *cyberbullying* yang rendah. Pada *cyberbullying* rendah didominasi oleh perempuan dengan persentase 77,78%, serta didominasi oleh yang berusia 22-24 tahun dengan persentase 55,56% dan pada *cyberbullying* tinggi didominasi oleh perempuan dengan persentase 76,56% serta di dominasi oleh yang berusia 18-21 tahun. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa perempuan lebih banyak yang menjadi korban *cyberbullying* dibandingkan laki-laki. (Balakrishnan, V. 2015; DeHue, F., Bolman, C., & Völlink, T. 2008; Kowalski et al 2008; Ortega et al. 2009; Febrianti, R & Hartana, G. (2014)

B. Data Deskriptif Self Compassion

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan kepada 100 orang, diperoleh data mengenai *self compassion* dari korban *cyberbullying* sebagai berikut :

TABEL 2 DATA SELF COMPASSION SUBJEK PENELITIAN

Kategori	Frekuensi	Presentase
<i>Self Compassion</i> Rendah	57 orang	57,00%
<i>Self Compassion</i> Tinggi	43 orang	43,00%
Total	100 orang	100,00%

Berdasarkan tabel 2, data yang diperoleh dari 100 korban *cyberbullying* di Kota Bandung terdapat 57% korban *cyberbullying* sebanyak memiliki *self compassion* rendah dan 43% memiliki *self compassion* tinggi. Sehingga dapat di artikan sebagian besar korban *cyberbullying* kurang mampu memberikan sikap kebaikan dan perhatian terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan dengan menghakimi dan mengkritik diri sendiri secara keras atau berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan saat menjadi korban *cyberbullying*.

C. Data Aspek Self Copassion Rendah

Berdasarkan hasil pengukuran korban *cyberbullying* di Kota Bandung yang mempunyai *self compassion* rendah didapat data sebagai berikut :

TABEL 3. DATA ASPEK SELF COPASSION RENDAH

Self Compassion	Korban Cyberbullying			
	Perempuan	Laki - Laki	Total	
<i>Self Kindness</i>	Rendah	23	4	27
	%	40,35%	7,02%	47,37%
<i>Common Humanity</i>	Tinggi	22	8	30
	%	38,60%	14,03%	52,63%
<i>Mindfulness</i>	Rendah	29	8	37
	%	50,88%	14,03%	64,91%
<i>Self Compassion</i>	Tinggi	16	4	20
	%	28,07%	7,02%	35,09%
<i>Self Compassion</i>	Rendah	35	7	42
	%	61,40%	12,28%	73,68%
<i>Self Compassion</i>	Tinggi	10	5	15
	%	17,55%	8,77%	26,32%

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa korban *cyberbullying* di Kota Bandung yang memiliki *self compassion* rendah memiliki salah satu aspek *self compassion* yang rendah pula. Pada *self kindness*, korban yang memiliki *self kindness* rendah berada pada perempuan dengan persentase (40,35%), laki – laki dengan persentase (7,02%). Pada *common humanity*, korban yang memiliki *common humanity* paling rendah berada pada perempuan dengan persentase (50,88%), laki – laki dengan persentase (14,03%). Pada *mindfulness*, korban yang memiliki *mindfulness* paling rendah berada pada perempuan dengan persentase (61,40%), laki – laki dengan persentase (12,28%).

D. Data Aspek Self Copassion Tinggi

Berdasarkan hasil pengukuran korban *cyberbullying* di Kota Bandung yang mempunyai *self compassion* tinggi didapat data sebagai berikut :

TABEL 4. DATA ASPEK SELF COMPASSION TINGGI

Self Compassion	Korban Cyberbullying			
	Perempuan	Laki - Laki	Total	
<i>Self Kindness</i>	Tinggi	33	10	43
	%	76,74%	23,26%	100,00%
<i>Common Humanity</i>	Tinggi	33	10	43
	%	76,74%	23,26%	100,00%
<i>Mindfulness</i>	Tinggi	33	10	43
	%	76,74%	23,26%	100,00%

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa korban *cyberbullying* di Kota Bandung memiliki nilai tinggi pada *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* sehingga dikelompokkan memiliki komponen *self compassion* yang tinggi. Pada *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness* masing – masing nilai tertinggi berada pada perempuan dengan nilai persentase (76,74%) dan laki – laki dengan persentase (23,26%).

Berdasarkan hasil data penelitian, terlihat bahwa mayoritas korban *cyberbullying* di Kota Bandung yang memiliki *self compassion* rendah artinya mereka memiliki salah satu aspek atau lebih dari *self compassion* yang rendah. Pada *self kindness*, 27 korban (47,37%) memiliki *self kindness* rendah, hasil tersebut menggambarkan saat menjadi korban *cyberbullying*, terutama saat menghadapi *suffering* atas apa yang dirasakan, korban cenderung kurang mampu memberikan sikap kebaikan dan perhatian terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, dengan memunculkan perilaku *self judgement* yaitu mempercayai bahwa diri sendiri yang menyebabkan hal ini dan akibatnya merasa lebih menyalahkan diri dan mengkritik diri sendiri secara keras atau berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, saat menjadi korban *cyberbullying*. *Self Judgement* mengarah pada penolakan terhadap perasaan, pikiran, impuls, tindakan. Hal Ini kerap terasa alami untuk para korban, sehingga mereka tidak menyadari jika mereka sanggup memandang diri mereka sendiri secara berbeda serta tidak bisa menyadari jika evaluasi diri merupakan sumber penderitaan mereka.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Korban *Cyberbullying* di Kota Bandung dapat disimpulkan bahwa :

1. Angka kejadian *cyberbullying* pada emerging adulthood secara keseluruhan tinggi. Jenis *cyberbullying* yang sering terjadi merupakan *cyberstalking*, *impersonation*, dan *exclusion*.
2. Mayoritas korban *cyberbullying* di Kota Bandung memiliki *self compassion* rendah. Artinya, kurang mampu memberikan kebaikan kepada dirinya sendiri saat menjadi korban *cyberbullying* dengan mengkritik diri secara berlebihan atas kekurangan dirinya, merasa sendirian dalam pengalamannya yang menghasilkan perasaan negatif, sehingga tidak dapat memandang kejadian yang terjadi dengan apa adanya karena terlalu mengidentifikasi perasaan dan terjebak dalam reaksi subjektif yang menghalangi kemampuan untuk mengaptasi perspektif objektif.
3. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self compassion* dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, usia, dan kondisi keluarga.

ACKNOWLEDGE

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- [2] Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY: Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

- [3] Chu, X. W., Fan, C. Y., Liu, Q. Q., & Zhou, Z. K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 86, 377–386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.039>
- [4] Handono, S. G., Laeheem, K., & Sittichai, R. (2019). Factors related with cyberbullying among the youth of Jakarta, Indonesia. *Children and Youth Services Review*, 99 (February), 235–239. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.02.012>
- [5] Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- [6] Kowalski, R. M., Limber, S.P., & Agaston, P.W. (2008). *Cyberbullying*. Victoria: Blackwell Publishing
- [7] Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899–902.
- [8] Martínez-Monteagudo, M. C., Delgado, B., Díaz-Herrero, Á., & García-Fernández, J. M. (2020). Relationship between suicidal thinking, anxiety, depression and stress in university students who are victims of cyberbullying. *Psychiatry Research*, 286, 112856. doi:10.1016/j.psychres.2020.112856
- [9] Neff, K D., (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: William Morrow, An Imprint of Harper Collins Publishers.
- [10] Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In Leary, M. R., & Hoyle, R. H.(Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp.561–573). Guilford Press.
- [11] Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- [12] Neff, K. D., & Pommier E., (2013) The Relationship between Selfcompassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators, *Self and Identity*, 12:2, 160-176, <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- [13] Neff, K. D., (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- [14] R, Missiliana (2014) *Self Compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha*. Project Report. Fakultas Psikologi UK. Maranatha, Bandung. (Unpublished) <https://repository.maranatha.edu/5597/>
- [15] Willard, N. (2006). *Educator's Guide Cyberbullying Addressing The Harm Caused By Online Society*
- [16] Juniar Yenisca, Nugrahawati Ani Nuraeni. (2021). *Self Discrepancy pada Roleplayer K-Pop pada Komunitas Entertainment 'X' di Twitter*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 18-25.