

**HUBUNGAN *BODY SHAMING* DAN *SELF COMPASSION*
DENGAN RESPON KORBAN *BULLYING* PADA
REMAJA DI SMK NEGERI 1 BANGKALAN**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi Sarjana Keperawatan



Oleh:

DESTRA AGUNG FIRMANDANI
20142010007

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *BODY SHAMING* DAN *SELF COMPASSION*
DENGAN RESPON KORBAN *BULLYING* PADA
REMAJA DI SMK NEGERI 1 BANGKALAN**

NASKAH PUBLIKASI

OLEH :

DESTRA AGUNG FIRMANDANI
20142010007

Telah disetujui pada tanggal :
Bangkalan, 13 Agustus 2024

Pembimbing

Dr. M.Suhron, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN:0703038402

HUBUNGAN *BODY SHAMING* DAN *SELF COMPASSION* DENGAN RESPON KORBAN *BULLYING* PADA REMAJA DI SMK NEGERI 1 BANGKALAN

Destra Agung Firmandani¹, Dr. M.Suhron, S.Kep.,Ns.,M.Kes²

1) Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

2) Dosen Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

*email: destraagung69@gmail.com

Abstrak

Kasus Bullying merupakan Tindakan kekerasan yang menggunakan ancaman atau paksaan untuk merugikan orang lain. Proses bullying diawali dengan suatu peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negative. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan remaja tersebut pernah mendapatkan perlakuan bullying di SMK Negeri 1 Bangkalan. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan antara body shaming dan self compassion dengan respon korban bullying bullying pada remaja SMK.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini 92 remaja dengan sampel 74 yang diambil dengan tehnik stratified probability random sampling. Variabel independen penelitian ini adalah body shaming dan self compassion, variabel dependen respon korban bullying bullying, instrumen yang digunakan adalah kuesioner body shaming, skala welas diri (SWD) dan respon korban bullying bullying dan diuji dengan menggunakan spearman rank..

Hasil penelitian uji statistik menggunakan uji spearman rank variabel body shaming di dapatkan nilai p value sebesar $0,346 < \alpha 0,05$ dan untuk variabel self compassion di dapatkan nilai p value sebesar $0,348 < \alpha 0,05$. kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan body shaming dan self compassion dengan respon korban bullying respon korban bullying bullying pada remaja SMK. Berdasarkan tabel interpretasi hasil nilai r menunjukkan bahwa besar nilai r (0,346) dan r (0,348), Sehingga korelasi diantara kedua variabel dapat dikatakan berhubungan kategori rendah.

Body shaming dan self compassion ini keduanya berhubungan. Saran penelitian ini untuk sekolah untuk mengurangi korban bullying yaitu dapat membuat progam tambahan seperti duta bullying di setiap kelas atau setiap angkatan.

Kata kunci: *Body Shaming, Self Compassion, Respon Korban Bullying*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF BODY SHAMING AND SELF COMPASSION WITH THE RESPONSE OF BULLYING VICTIMS IN VOCATIONAL HIGH SCHOOL 1 BANGKALAN ADOLESCENTS

Destra Agung Firmandani¹, Dr. M.Suhron, S.Kep.,Ns.,M.Kes²

1) Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

2) Dosen Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

*email: destraagung69@gmail.com

Abstract

Bullying cases are acts of violence that use threats or coercion to harm others. The bullying process begins with an event that can cause negative emotions. The results of the preliminary study conducted found that the adolescents had received bullying treatment at SMK NEGERI 1 BANGKALAN Regency. The purpose of this study is to analyze the relationship between body shaming and self-compassion with the emotional response of bullying victims in vocational high school adolescents.

This study was a correlation analysis research using a cross sectional approach. The population in this study was 92 adolescents with a sample of 74 taken by stratified probability random sampling technique. The independent variables of this study were body shaming and self compassion, The dependent variables was bullying behavior, the instruments used were body shaming, self-compassion scale (SCS) and bullying behavior questionnaires and tested using spearman rank..

The results of the statistical test using the spearman rank test of the body shaming variable were obtained with a p value of $0.346 < \alpha 0.05$ and for the self compassion variable a p value of $0.348 < \alpha 0.05$. The conclusion of this study was that there was a relationship between body shaming and self compassion and the emotional response of victims of bullying behavior in vocational high school adolescents. Based on the interpretation table, the results of the r value show that the value of r (0.346) and r (0.348) was large, so the correlation between the two variables can be said to be related to the low category.

Body shaming and self compassion are both related. The suggestion of this research for schools to reduce bullying victims is to be able to create additional programs such as bullying ambassadors in each class or each batch.

Keywords: Body haming, Self Compassion, Response of Bullying Victim

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Ada saatnya dalam kehidupan seseorang terjadi pertumbuhan mental guna menemukan jati diri seseorang. Pada masa transisi ini, generasi muda dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuannya serta menunjukkannya kepada orang lain untuk menjadikannya berbeda dari orang lain. Masa remaja dapat dibedakan menjadi tiga tahapan, yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja tengah (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Subekti, 2020). *bullying* merupakan tindakan kekerasan yang dilakukan seseorang terhadap orang lain dengan tujuan menimbulkan ketakutan atau kerugian (Ira et al., 2022).

Di wilayah Jawa Timur Berdasarkan data Lembaga Perlindungan Anak Indonesia (LPAI) Jatim, jumlah laporan langsung kasus *Bullying* terhadap anak di Jatim pada 2019 sebanyak 90 kasus, sedangkan pada tahun sebelumnya 131 kasus.

Hasil penelitian pertama yang dilakukan di SMKN 1 Kabupaten Bangkalan, berdasarkan hasil kuisioner terhadap 10 remaja, terdapat 6 remaja yang mengalami kekerasan verbal seperti hinaan, tekanan fisik mendekati waktu tidak mau mendengarkan. Katakanlah, hubungan, takut bertemu teman, *cyberbullying* Saya menerima kabar buruk di grup remaja online di SMK 1 Bangkalan (Bangkalan, 2023)..

Menurut Ariesto (2009) dalam (Mutiarra, 2023) Faktor penyebab terjadinya *bullying* antara lain keluarga, sekolah, situasi teman sebaya, faktor lingkungan, program televisi dan media. Penghinaan sering kali disamakan dengan penindasan, karena ini merupakan tindakan kekerasan atau pengingkaran terhadap martabat seseorang. Selain itu, *body shaming* sering kali digunakan sebagai alat atau obat menakutkan atas kelemahan pribadi yang berujung pada perundungan (Fawzi & Putri, 2021). dan harga diri, yang menjelaskan bahwa korban

menilai dirinya berdasarkan penampilan, prestasi, dan penampilan fisik, sehingga memudahkan terjadinya perundungan. Menurut Sari dan Rahmasari, hal ini dapat menurunkan harga diri para pelaku intimidasi (Samantha dan Sitti, 2021). Seringkali, pelaku intimidasi menindas orang lain hanya demi kepentingannya sendiri. Sulit mengendalikan emosi saat marah atau sedih, sehingga melampiaskannya dengan mengancam orang lain (Jannatifardet al., 2021) dalam (Hayati et al., 2023).

Dampak yang dimiliki oleh para korban intimidasi adalah masalah menjadi orang yang kuat dan berkuasa, namun yang diderita oleh para pelaku intimidasi adalah kecemasan, kerentanan terhadap depresi, dan bunuh diri. Para penindas memikirkan apa yang mereka lakukan. Jika korban bertindak agresif, pelaku intimidasi akan merespons lebih agresif. Korban *bullying* mengubah perilakunya dan menjadi pelaku intimidasi.

Upaya pencegahan agar berhasil antara lain dengan meningkatkan kredibilitas semua pihak yang terlibat, sehingga sangat penting untuk menanamkan nilai-nilai positif dalam diri, toleransi terhadap keberagaman, rasa hormat, cinta dan kasih sayang serta cinta terhadap sesama (Ningrum, Matulesy & Rini, 2019) Dalam (M. Ali et al., 2021). Hal ini juga menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat berperan dalam melindungi terhadap perundungan negatif. Penelitian ini dilakukan oleh. (Irma Fransiska, Riski Novera, 2020) Mereka menemukan bahwa remaja yang mengalami atau menyaksikan *bullying* di sekolah memilih lebih banyak strategi belas kasihan dibandingkan remaja, dan juga melaporkan penerimaan diri, motivasi untuk menjadi lebih kuat, dan mengandalkan iman kepada Tuhan, merupakan strategi cinta diri yang dapat membantu remaja korban *bullying* (khoerul ummah, 2022). Khairun dkk (2023) dalam (Sulistyowati & Syamani, 2020) juga berpendapat pada kesadaran diri pelaku dan kepercayaan diri korban, maka dibahas strategi menghindari *body malu* yaitu penting

untuk menghindari reaksi korban *bullying* yang membicarakan perilaku orang lain dan sikap yang diterima secara sosial kesabaran mengenai kepribadian atau penampilan fisik.

METODE

Jenis penelitian korelasi analitik dengan *cross-sectional*. Populasi sejumlah 92 remaja di SMK Negeri 1 Bangkalan dengan jumlah sampel 74 remaja SMK negeri 1 Bangkalan. Variabel bebas *body image* dan *self-confidence*, variable perilaku *bullying* pada remaja SMK Negeri 1 Bangkalan. Teknik *probability sampling* dengan *protoned stratified random sampling*. Instrumen kuisioner *body shaming*, *self confidence*, dan respon korban *bullying*. Analisa data menggunakan *univariate* (distribusi frekuensi), *bivariate* (tabulasi silang), analisis data *spearman rank*.

HASIL

1. Data Umum

Tabel 1 Data distribusi frekuensi remaja berdasarkan usia

Umur	Total	%
16 Tahun (Remaja awal)	10	13
≥17 Tahun (Remaja akhir)	64	86
Total	74	100

Distribusi frekuensi diatas menjelaskan bahwa hampir seluruh umur remaja di SMK Negeri 1 Bangkalan adalah remaja akhir sejumlah (86%).

Tabel 2 Data distribusi frekuensi ekstrakurikuler

Status ekstrakurikuler	Total	%
Mengikuti	32	43
Tidak mengikuti	42	57
Total	74	100

Distribusi frekuensi diatas menjelaskan setengah dari remaja yang ada di SMK Negeri 1 Bangkalan paling banyak tidak mengikuti ekstrakurikuler sejumlah 42 remaja (57%).

Tabel 3 Distribusi remaja berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Total	%
Laki-laki	51	69
Perempuan	23	31
Total	74	100

Distribusi frekuensi diatas menjelaskan bahwa sebagian besar remaja yang ada di SMK Negeri 1 Bangkalan paling banyak pada jenis kelamin laki-laki sejumlah 51 remaja (69%).

2. Data Khusus

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Frekuensi *Body Shaming*

<i>Body Shaming</i>	Total	%
Rendah	20	27
Sedang	45	61
Tinggi	9	12
Total	74	100

Distribusi frekuensi diatas menjelaskan sebagian kecil *body image* di SMK Negeri 1 Bangkalan sedang sejumlah 32 (43%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi *Self Compassion*

<i>Self Compassion</i>	Total	%
Kurang	42	57
Cukup	21	28
Baik	11	15
Total	74	100

Distribusi frekuensi menjelaskan sebagian kecil *self confidence* di SMK Negeri 1 Bangkalan sebagian besar kurang sejumlah 32 (43%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Perilaku *bullying*

Perilaku <i>bullying</i>	Total	%
Ringan	35	47
Sedang	34	46
Berat	5	7
Total	74	100

Distribusi frekuensi diatas menjelaskan setengah dari remaja SMK Negeri 1 Bangkalan berperilaku *bullying* sedang sejumlah 37 (50%).

PEMBAHASAN

Identifikasi *Body Shaming* Pada Remaja SMK Negeri 1 Bangkalan.

Berdasarkan penelitian dari 74 remaja di SMK 1 Bangkalan didapatkan *body shaming sedang*. Berdasarkan analisa *observasi body shaming* didapatkan nilai tertinggi pertanyaan “Saya diejek oleh teman saya karena berkulit hitam/gelap/berjerawat”.

Peneliti meyakini bahwa *body shaming* terjadi karena generasi muda membandingkan diri mereka dengan standar bentuk, ukuran, dan penampilan tubuh. Usia juga dapat mempengaruhi *body shaming* pada remaja, karena merupakan peralihan dari awal masa remaja ke akhir masa remaja, dimana tubuh anak muda mengalami perubahan total. Kaum muda memikirkan tentang standar dan tren yang mempengaruhi kehidupan mereka. Alasan remaja tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga dapat bermanfaat karena mereka memiliki lebih banyak teman dan lebih sedikit perundungan. Gender berperan dalam prevalensi *body shaming* di kalangan generasi muda, dengan remaja laki-laki menjadi korban *body shaming* yang dominan.

Hal ini senada dengan Gani & Jalal (2021) dalam (Imelda Derang, Lilis Novitarum, 2023), *Body shaming* adalah bentuk pelecehan verbal dan emosional yang biasanya dilakukan oleh pelaku karena umumnya dianggap normal.

hal ini sejalan dengan Fatimatuz zahroetal (2017) dalam (Novitasari et al., 2023), Usia siswa sekolah dengan rentang 16-18 tahun merupakan usia yang rawan pada salah satu faktor penyebab *body shaming*, dimana pada periode ini mulai berada pada lingkungan yang baru, bertemu dengan teman sebaya yang memiliki sikap atau sifat yang berbeda-beda, terlebih lagi mulai diarahkan keluar dari kelompok keluarga agar dapat berinteraksi di lingkungan sosialnya.

Menurut Aminahetal., (2019) dalam (Novitasari et al., 2023) anak yang berjenis kelamin laki-laki lebih cenderung sering menerima *bullying* dibandingkan dengan anak perempuan.

Identifikasi *Self Compassion* Pada Remaja SMK Negeri 1 Bangkalan.

Berdasarkan penelitian dari 74 remaja di SMK Negeri 1 Bangkalan didapatkan remaja dengan *self compassion* baik. Hasil analisis kuesioner ada beberapa pertanyaan yang memiliki skor tertinggi salah satu contoh dari pertanyaan tersebut yaitu “Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya”.

Peneliti percaya bahwa membangkitkan atau menciptakan rasa cinta pada kaum muda adalah mungkin, karena kaum muda sadar akan situasi mereka di dunia dan berdamai dengan apa yang terjadi dalam hidup mereka, untuk menunjukkan rasa kasih sayang. ekstrakurikuler juga dapat memengaruhi reaksi remaja terhadap penindasan. Remaja tidak mempunyai akses terhadap kegiatan rekreasi, sehingga *self compassion* remaja menurun dan remaja tidak puas dengan tubuhnya. Teman di luar sekolah diperlukan untuk meningkatkan harga diri remaja. Remaja berusia antara 16 dan 18 tahun, dan dari segi perkembangan psikologis, orang-orang pada kelompok usia ini mempunyai pengaruh yang besar dalam penanganan depresi remaja. Gender juga berperan dalam *self compassion* remaja, dimana remaja putri kurang *self compassion*.

Hal ini selaras dengan Neff (2016), *self-esteem* yang tinggi-belas kasih pada individu adalah ditunjukkan dengan sikap positif terhadap diri sendiri (*self-compassion*), mengakui bahwa ada kekurangan dan keterbatasan bagian sebagai manusia normal (*common humanity*), dan menyadari sepenuhnya kondisi yang mereka hadapi mengalami (*mindfulness*) (Kawitri et al., 2020) dalam (Maputra et al., 2024).

Hal ini nampak sesuai dengan penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) dalam (Alitani, 2023b). Salah satu faktor usia remaja yang mempengaruhi *self compassion* yaitu perkembangan psikis yang terjadi pada remaja adalah perkembangan emosi.

Selain itu hal tersebut senada dengan (Yarnell et al., 2015) dalam (Dinda, 2021) mengatakan bahwa perempuan pun lebih kritis terhadap diri dan lebih banyak menerima *negative self talk* daripada laki-laki. Namun, ditemukan perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh (Ariyani & Hadiani, 2019).

Identifikasi Respon Korban *Bullying* Pada Remaja SMK Negeri 1 Bangkalan.

Berdasarkan penelitian dari 74 remaja di SMK 1 Bangkalan didapatkan 35 remaja dengan respon korban *bullying* ringan, 34 remaja dengan respon korban *bullying* sedang dan 5 remaja dengan respon korban *bullying* berat.

Peneliti melihat kejadian *bullying* dapat terjadi disebabkan korban merasa dianiaya, ditindas, di caci maki dan sebagai hegga membuat respon emosional korban tersebut mengalami penurunan mental yang membuat korban tidak berani untuk melawan. Berdasarkan gender yang banyak menerima perlakuan *bullying* yaitu remaja yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini terjadi karena remaja laki-laki di sekolah cenderung lebih agresif dan lebih toleran terhadap perundungan yang terjadi. Usia remaja yang banyak menerima tindakan *bullying* banyak terjadi di rentang usia 16-18 dikarenakan usia remaja tersebut masih terbilang labil dan masih tidak memikirkan apa yang mereka lakukan. Dari segi yang tidak mengikuti ekstrakurikuler juga ikut menyumbang remaja yang menerima respon korban *bullying* dikarenakan remaja yang tidak mengikuti ekstrakurikuler cenderung menutup diri sehingga sangat beresiko menerima respon korban *bullying* yang dilakukan oleh temannya.

Hal ini didukung pernyataan dari Wolke dan Lereya (2019) dalam (Mutawaffifa et al., 2024) mendefinisikan *bullying* sebagai tindakan oleh individu atau kelompok yang menyebabkan korban merasa teraniaya, terintimidasi, dan ketakutan, sementara

korban tidak berani melawan perilaku tersebut.

Hal ini juga didukung oleh teori sebelumnya dari Sarwono dalam Malik (2019) bahwa perbedaan gender mengakibatkan perbedaan pola pikir, cara berpikir dan bertindak antara laki-laki dan perempuan ketika dihadapkan pada pengambilan keputusan dalam menghadapi permasalahan. Selain itu laki-laki cenderung merasa berkuasa dan mempunyai kekuatan (Erina et al., 2023)(Agisyaputri et al., 2023).

Hal ini juga selaras dengan Irvan (2019) dalam (Pratiwi et al., 2021) Korban *bullying* biasanya merupakan kategori remaja pertengahan dimana pada masa tersebut pelaku *bullying* mulai muncul sifat egosentris yang tinggi yang memiliki keinginan menjadi pusat perhatian sehingga merasa perlu untuk membuat teman sebaya memperhatikan mereka dan menganggap mereka lebih unggul dibandingkan teman lainnya.

Hubungan Antara *Body Shaming* Dengan Respon Korban *Bullying* Pada Remaja SMKN 1 Bangkalan.

Berdasarkan uji statistic *spearman rank* maka tingkat hubungan sedang H1 Ada hubungan antara *body shaming* dengan respon korban *bullying* pada remaja SMK Negeri 1 Bangkalan. Peneliti berpendapat bahwa Respon korban *bullying* pada remaja dapat dipengaruhi oleh *body shaming*. Saat ini, ia memiliki sosok langsing dan tinggi badan ideal. Jika seseorang tampak tidak memenuhi standar tersebut : depresi, trauma, kurang makan, tidak menerima keadaan diri, kurang percaya diri, dan menjauhkan diri lingkungan sosial, serta akan menjadikan diri sebagai seorang yang introvert., ia dianggap sebagai orang jahat atau patut diejek atau disalahkan.

Hal ini selaras dengan pernyataan dari *Cambridge Dictionary* (2019) Tindakan *body shaming* sering dijumpai bersamaan dengan tindakan *bullying*, karena *bullying* adalah tindakan kekerasan atau penindasan pada hak seseorang. *Body shaming* sering digunakan sebagai alat atau suatu perlakuan intimidasi

atas ketidak sempurnaan seseorang. Hal ini sejalan dengan Lestari & Kurniawati (2020) dalam (Purba et al., 2022), Terutama pada remaja putri akan mulai membangun citra tubuh dan lebih memperhatikan bagaimana penampilan mereka dan teman-teman di lingkungan.

Menurut hasil yang didapat di sekolah SMK Negeri 1 Bangkalan banyak remaja yang masih tidak sadar terkena tindakan *body shaming* tetapi ketika ditanyakan kepada remaja tersebut banyak juga yang merasa sakit hati meskipun hanya sekadar candaan bentuk tubuh, warna kulit dan sebagainya. Komentar negatif atau *body shaming* dalam kehidupan sehari-hari dapat tercermin pada lingkungan, keluarga dan di media sosial sangat berpengaruh dalam membentuk citra mereka pada tubuh anak perempuan, memaksa mereka untuk mengikuti tren dan citra tubuh ideal untuk berlaku di masyarakat. Hal ini dapat memicu adanya korban *bullying* yang diterima remaja oleh temannya. Juga *body shaming* bisa mempengaruhi *bullying* diakibatkan oleh lingkungan, keluarga, dan di media social untuk membentuk citra tubuh agar tidak terkena *body shaming* oleh remaja lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan Murni & Ulandari (2023b), Perilaku *body shaming* adalah suatu Perilaku yang tidak dapat dipungkiri dikalangan masyarakat khususnya para remaja, tindakan ini mengacu pada sikap *bullying* yang mengarah kepada bentuk tubuh.

Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Respon korban *Bullying* Pada Remaja SMKN 1 Bangkalan.

Berdasarkan uji statistic *spearman rank* maka tingkat hubungan sedang H2 Ada hubungan antara *self compassion* dengan respon korban *bullying* pada remaja SMK Negeri 1 Bangkalan. Peneliti berpendapat dari hasil analisis kuesioner bahwa pada pertanyaan “Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang” sehingga membuat banyak remaja bisa mengahapi hal hal buruk yang diterimanya, *self*

compassion juga mempengaruhi emosi dan perasaan remaja. Yang pada akhirnya dapat berdampak pada aspek psikis, fisik maupun sosialnya *self compassion* pada remaja sangat ingin akan perhatian dan kekaguman dari orang-orang terdekat yang mengerti dan memahaminya sehingga meningkatkan rasa percaya diri.

Selaras menurut Indahni (2021), korban *bullying* dapat merasakan dampak negatif seperti munculnya gangguan psikologis pada korban. Selain itu korban dapat merasa kurang aman, merasa rendah diri, serta merasa tidak berharga. Korban juga dapat mengalami trauma, stress dan rentan despresi yang mengkhawatirkan terjadinya bunuh diri. Korban dapat menunjukkan perilaku menarik diri dari pergaulan sehingga kehilangan minat untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. *Self-Compassion* pada remaja yang mengalami *Bullying* perlu dilakukan. Sebab remaja yang mengalami *Bullying* berarti mengalami kejadian yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi emosi dan perasaannya. Yang pada akhirnya dapat berdampak pada aspek psikis, fisik maupun sosialnya. Dengan memiliki *Self-Compassion* diharapkan remaja yang pernah mengalami perundungan dapat menumbuhkan kehidupan yang lebih positif (Alitani, 2023b).

Hasil dari penelitian yang dilakukan ditemukan masih banyak remaja yang merasa tidak enak pada temannya dan para remaja ini tidak peduli dengan dirinya sendiri tetapi hebatnya remaja tersebut bisa meningkatkan *self compassion* nya dengan cara mengikuti kegiatan yang ada di sekolah. Kebanyakan remaja lebih bisa untuk menghargai orang lain daripada menghargai dirinya sendiri sehingga bisa menyebabkan remaja tersebut menerima tersebut yang mana akhirnya bisa saja dikarenakan diperlakukan seperti itu oleh teman dekatnya yang bisa membuat si korban menganggap bahwa ejekan tersebut sebagai bahan bercanda dan sedangkan jika *self compassion*-nya kurang maka cenderung individu tersebut menerima perlakuan hal

yang diluar nalar tindakan tersebut semata untuk menjadikan diri mereka lebih merasa nyaman atau suka terhadap apa yang dimilikinya saat ini, agar dipandang dan diakui keberadaannya agar semua orang menganggap dirinya ada, dan selalu memperhatikanya.

Remaja yang memiliki *self-compassion* akan memiliki kemampuan untuk tetap mengasihani diri sendiri. Remaja akan memperlakukan dirinya sendiri dengan baik. Remaja juga dapat menerima setiap masalah sebagai bagian dari dinamika hidup. Selain itu remaja juga dapat menyadari pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan menyeimbangkan hal tersebut dengan tidak merespon secara berlebihan (Germer & Neff, 2013) dalam (Alitani, 2023)

KESIMPULAN

1. Remaja menerima body shaming sedang di SMK 1 Bangkalan.
2. Remaja mempunyai self compassion baik di SMK 1 Bangkalan.
3. Remaja dengan respon korban bullying sedang di SMK 1 Bangkalan
4. Ada hubungan antara body shaming dengan respon korban bullying pada remaja SMK Negeri 1 Bangkalan.
5. Ada hubungan antara self compasiion dengan respon korban bullying pada remaja SMK Negeri 1 Bangkalan.

REFRENSI

Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3, 19–30. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>

Alitani, M. B. (2023a). Hubungan self-compassion dengan perilaku terkait bunuh diri pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(3), 193–198. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i3.31>

Alitani, M. B. (2023b). Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*, 4(1), 21–25.

Dinda, P. (2021). *Dinda Rizky Putri Pratama Hermien Laksmiwati*. 73–83.

Imelda Derang, Lilis Novitarum, Y. L. H. (2023). 3 1,2,3. 08(7), 6684–6696.

Maputra, Y., Susanti, M., Anggreiny, N., Chairunnisa, A. P., & Barriyah, K. (2024). *Building Self-Compassion Among Students Victimized by Bullying Construindo Autocompaixão Entre Alunos Vítimizados Por Bullying*. 4883, 4091–4101.

Murni, M. G., & Ulandari, N. (2023). Hubungan Body Shaming Dengan Perkembangan Mental Dan Psikologis The Relationship Between Body Shaming with Mental and Psychological. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(4), 162–167.

Mutawaffifa, F. A., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Regulasi emosi dengan penyesuaian diri pada remaja korban bullying di sekolah. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 287–296.

Novitasari, S., Ferasinta, F., & Padila, P. (2023). Faktor Media terhadap Kejadian Bullying pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kemas Asclepius*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.31539/jka.v5i1.5702>

Pratiwi, M. P., Fitriani, N., & Setiyadi, I. (2021). *Hubungan Kejadian Bullying Dengan Self Esteem (Harga Diri) Dan Resiliensi Pada Remaja*. 2(September), 84–92.

Purba, R. I., Marliana, T., Ifadah, E., Heryandi, R., Dianita Islami, K., & Safitri, Y. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Body Shaming Pada Remaja. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 889–896.

