

Hubungan Pola Asuh Demokratis dan Self Compassion dengan Resiliensi Remaja Korban Bullying

Alfi Inayatul Ulya¹, Fajar Kawuryan²

^{1,2}Universitas Muria Kudus, Indonesia

E-mail: 202160114@std.umk.ac.id, fajar.kawuryan@umk.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-12-08 Revised: 2026-01-15 Published: 2026-02-03	This study aims to examine the relationship between authoritative parenting and <i>self-compassion</i> with resilience in adolescent victims of <i>bullying</i> . <i>Resilience</i> is an individual's ability to adapt positively and recover from negative experiences, including <i>bullying</i> . This study used a quantitative approach with a correlational design. The study subjects were 75 adolescents aged 15–21 who were victims of <i>bullying</i> , selected using a trial and error technique. Data were collected using a democratic parenting scale, a <i>self-compassion</i> scale, and a <i>resilience</i> scale that had met validity and reliability tests. Data analysis was conducted using multiple regression and partial correlation. The results showed a significant relationship between democratic parenting and <i>self-compassion</i> with <i>resilience</i> in adolescent victims of <i>bullying</i> . In addition, democratic parenting had a positive relationship with <i>resilience</i> , and <i>self-compassion</i> also showed a positive relationship with <i>resilience</i> .
Keywords: <i>Democratic Parenting;</i> <i>Self-Compassion;</i> <i>Adaptability;</i> <i>Adolescents;</i> <i>Bullying.</i>	
Artikel Info Sejarah Artikel Diterima: 2025-12-08 Direvisi: 2026-01-15 Dipublikasi: 2026-02-03	
Kata kunci: <i>Pola Asuh Demokratis;</i> <i>Self-Compassion;</i> <i>Kemampuan Beradaptasi;</i> <i>Remaja;</i> <i>Bullying.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara pola asuh demokratis (<i>authoritative parenting</i>) dan <i>self-compassion</i> dengan resiliensi pada remaja korban <i>bullying</i> . Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dan bangkit dari pengalaman negatif, termasuk perundungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 75 remaja berusia 15–21 tahun yang merupakan korban <i>bullying</i> , dipilih menggunakan teknik tryout terpakai. Data dikumpulkan menggunakan skala pola asuh demokratis, skala <i>self compassion</i> dan skala <i>resiliensi</i> , yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh demokratis dan <i>self-compassion</i> dengan <i>resiliensi</i> pada remaja korban <i>bullying</i> . Selain itu, pola asuh demokratis memiliki hubungan positif dengan <i>resiliensi</i> , demikian pula <i>self-compassion</i> menunjukkan hubungan positif dengan <i>resiliensi</i> .

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada masa ini, individu mulai mencari jati diri dan kemandirian, namun juga rentan terhadap tekanan dari lingkungan sekitar (Santrock, 2007). Berbagai tantangan seperti kegagalan akademik, konflik keluarga, maupun pengalaman perundungan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Masa remaja menjadi periode kritis yang menentukan arah perkembangan kepribadian individu di masa depan (Yusuf, 2022).

Resiliensi menjadi kemampuan penting bagi remaja dalam menghadapi berbagai tekanan hidup untuk bertahan dan beradaptasi dengan situasi sulit. Resiliensi memungkinkan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan dan menyesuaikan diri secara positif terhadap perubahan yang terjadi di sekitarnya (Luthar & Cicchetti, 2007).

Remaja yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola stres, menghadapi kegagalan dengan optimisme, serta mempertahankan ke-sejahteraan psikologisnya. Penguatan resiliensi perlu menjadi fokus dalam mendukung kesehatan mental remaja (Rosana et al., 2023).

Resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri, tetapi juga menjadi modal psikologis penting dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Individu yang resilien mampu melihat masalah sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai hambatan yang melemahkan (Reivich & Shatté, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran besar dalam membentuk kepribadian yang tangguh dan adaptif. Penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperkuat resiliensi remaja (Hertnjung et al., 2022).

Remaja yang memiliki tingkat resiliensi rendah berisiko lebih besar mengalami gangguan

pada kesehatan mental, seperti kecemasan berlebih, depresi, mudah putus asa, hingga munculnya perilaku menarik diri dari lingkungan sosial (Trompetter, 2022). Kondisi ini terjadi karena remaja dengan resiliensi rendah cenderung memiliki kemampuan yang terbatas dalam mengelola emosi dan menyesuaikan diri terhadap tekanan hidup. Setiap permasalahan yang dihadapi sering dipersepsi sebagai ancaman yang melemahkan diri, bukan sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui usaha dan pembelajaran (Akoglu, 2021).

Kasus bunuh diri pada remaja yang diberitakan BBC News Indonesia menunjukkan bagaimana kegagalan dalam mengelola tekanan psikologis dapat berdampak fatal pada kesehatan mental dan kehidupan remaja. Pada Oktober 2025, tiga remaja di Sukabumi dan Sawahlunto mengakhiri hidupnya, salah satunya seorang siswi SMP berusia 14 tahun yang diduga mengalami perundungan verbal di sekolah hingga merasa tertekan. Surat yang ditinggalkannya mengungkap rasa sakit hati dan kelelahan emosional akibat ucapan teman-teman sekelasnya. Dua kasus lainnya juga terjadi pada pelajar laki-laki, di mana ayah korban bahkan mengaku tidak menemukan tanda-tanda gangguan apa pun sebelumnya. Data KPAI mencatat ada 25 kasus bunuh diri anak sepanjang tahun 2025, dan sebagian besar dipicu bullying. Fakta ini menunjukkan bahwa remaja yang tidak mampu bangkit atau mengelola tekanan secara adaptif (kurang resiliensi) rentan mengalami keputusasaan dan depresi hingga melakukan tindakan ekstrem, termasuk mengakhiri hidupnya sendiri. (Sumber: BBC News Indonesia, 3 November 2025).

II. METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2021), variabel penelitian adalah karakteristik, sifat, atau nilai dari individu, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian akan ditarik kesimpulan. Identifikasi variabel dalam penelitian ini dipergunakan untuk membantu dalam menentukan alat pengumpulan data serta teknis (Azwar, 2017:61).

Variabel yang akan dipergunakan dalam penelitian ini ialah:

Variabel Tergantung (Y): Resiliensi

Variabel Bebas (X):

1. Pola Asuh Demokratis (X1)
2. Self Compassion (X2)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, kriteria responden terfokus remaja berusia 14-21 tahun, korban *bullying* dan menjadi bermasalah/merasa terpuruk karena bully/perundungan yang dialami. Detail deskripsi responden dapat ditemukan pada Tabel 4.7 yang disajikan di bawah ini:

Tabel 1.

Deskripsi Responden			
Usia:			
1	14 tahun	12	9,6%
	15 tahun	12	9,6%
	16 tahun	11	8,8%
	17 tahun	13	10,4%
	18 tahun	14	11,2%
	19 tahun	12	9,6%
	20 tahun	13	10,4%
	21 tahun	11	8,8%
	22 tahun	10	8,0%
	23 tahun	8	6,4%
	24 tahun	9	7,2%
Total Responden	125	100%	
Jenis Kelamin:			
2	Laki-laki	61	48,8%
	Perempuan	64	51,2%
Total Responden	125	100%	
Pendidikan:			
3	SMP	24	19,2%
	SMA/SMK	50	40,0%
	Sudah Bekerja	51	40,8%
Total Responden	125	100%	
Riwayat dibully:			
4	Kurang dari 1 tahun	41	32,8%
	1 - 2 tahun	44	35,2%
	Lebih dari 2 tahun	40	32,0%
Total Responden	125	100%	

Berdasarkan Tabel 4.7 mengenai deskripsi responden, diketahui bahwa responden didominasi oleh rentang usia 14 hingga 24 tahun dengan distribusi yang relatif merata, di mana usia 18 tahun memiliki persentase tertinggi sebesar 11,2%, sedangkan usia 23 tahun memiliki persentase terendah sebesar 6,4%. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu masing-masing sebesar 51,2% dan 48,8%. Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden merupakan lulusan SMA/SMK dan responden yang sudah bekerja dengan persentase hampir seimbang, yaitu 40,0% dan 40,8%, sedangkan responden berpendidikan SMP sebesar 19,2%. Sementara itu, berdasarkan riwayat dibully, responden terbanyak mengalami perundungan selama 1-2 tahun sebesar 35,2%, diikuti oleh kurang dari 1 tahun sebesar 32,8%, dan lebih dari 2 tahun sebesar 32,0%, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar

responden memiliki pengalaman perundungan dalam rentang waktu yang relatif beragam.

1. Deskripsi Data Penelitian

Dalam rangka mengumpulkan data untuk penelitian ini, kuesioner disebar secara langsung. Proses penyebaran kuesioner melibatkan penyeluran kepada responden di berbagai tempat umum yang terdapat banyak kelompok remaja, dan diharapkan agar mereka mengisi pernyataan-pernyataan pada kuesioner sesuai dengan keadaan diri mereka. Dari total 125 kuesioner yang disebar, data yang terkumpul akan menjadi dasar bagi kelanjutan penelitian ini.

2. Hasil Uji Asumsi

a) Uji normalitas

Pengujian normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak, menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil pengujian normalitas untuk variabel resiliensi menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0,260 dengan nilai p sebesar 0,169 ($p<0,05$). Selanjutnya, pengujian normalitas untuk variabel pola asuh demokratis menunjukkan hasil K-SZ sebesar 0,177 dengan p sebesar 0,085 ($p>0,05$). Sementara itu, uji normalitas untuk variabel *self compassion* menghasilkan nilai K-SZ sebesar 0,186 dengan p sebesar 0,116 ($p>0,05$). Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki distribusi data yang bersifat normal.

b) Hasil Uji Normalitas

Tabel 2.

No	Variabel	P	Keterangan
1.	Resiliensi	0,169	Berdistribusi normal
2.	Pola asuh demokratis	0,085	Berdistribusi normal
3.	<i>Self compassion</i>	0,116	Berdistribusi normal

Dari hasil pengujian normalitas di atas, dapat disimpulkan bahwa variabel resiliensi, pola asuh demokratis, dan *self compassion* menunjukkan distribusi data yang normal, hal ini terlihat $p > 0,05$.

c) Uji linieritas

Setelah uji normalitas, yang harus dipenuhi dalam teknik korelasi adalah uji linieritas hubungan.

Hasil Uji Linieritas Antara Pola Asuh Demokratis dengan Resiliensi

Tabel 3.

No	Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
1	Pola asuh demokratis dengan Resiliensi	8,645	0,185	Linier

Dari hasil pengujian linieritas yang disajikan di atas, terlihat adanya korelasi antara pola asuh demokratis dan resiliensi. hal ini dapat dilihat dari nilai F Linier yang mencapai 8,645 dan p sebesar 0,185 ($p>0,05$). Angka-angka ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier.

d) Hasil Uji Linieritas Antara *Self Compassion* dengan Resiliensi

Tabel 4.

No	Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
1	<i>Self compassion</i> dengan Resiliensi	8,068	0,389	Linier

Pengujian linieritas yang telah dilakukan mengindikasikan adanya korelasi antara *self compassion* dan resiliensi. Hal ini dapat dibuktikan melalui hasil uji, yang menunjukkan nilai F Linier sebesar 8,068 dengan p sebesar 0,389 ($p>0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linier.

3. Hasil Uji Hipotesis

a) Hipotesis Mayor

Pengujian hipotesis mayor dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS dan menerapkan teknik korelasi Analisis Regresi. Berikut adalah hasilnya: Hasil Uji Hipotesis Mayor

Tabel 5.

Model	R	R Squared	F	Sig (p)
1 Regression	0,373 ^a	0,139	9,866	0,000 ^a

Pada bagian uji analisis regresi, ditemukan tingkat signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai koefisien korelasi r_{x1y} sebesar 0,549, artinya, ada hubungan antara tingkat pola asuh demokratis (X1) dan *self compassion* (X2) dengan resiliensi (Y). Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola asuh demokratis dan *self compassion*

dengan resiliensi dalam penelitian ini diterima.

b) Hipotesis Minor

Untuk menguji hipotesis minor tentang adanya hubungan positif antara pola asuh demokratis dengan resiliensi, sebagai berikut:

Hasil Analisis Korelasi Pola Asuh Demokratis dengan Resiliensi

Tabel 6.

	R	Sig (p)
Pola asuh demokratis *	0,373	0,152
Resiliensi		

Berdasarkan data dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi antara variabel pola asuh demokratis dan resiliensi (r_{xy}) adalah sebesar 0,373 dengan tingkat signifikansi p sebesar 0,152 ($p>0,05$). Hasil ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara pola asuh demokratis dan resiliensi, sehingga hipotesis yang diajukan, yaitu adanya hubungan positif antara pola asuh demokratis dengan resiliensi remaja korban *bullying* ditolak.

Untuk menguji hipotesis minor tentang adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi sebagai berikut:

Hasil Analisis Korelasi Hubungan *Self Compassion* dengan Resiliensi

Tabel 7.

	R	Sig (p)
<i>Self compassion</i> *	0,280	0,000
Resiliensi		

Berdasarkan dari analisis tabel, dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi antara *self compassion* dan resiliensi (r_{xy}) adalah sebesar 0,280, dengan tingkat signifikansi p sebesar 0,000 ($p<0,05$), artinya ada hubungan antara *self compassion* dan resiliensi. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan, yakni terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi resiliensi remaja korban *bullying* diterima.

4. Kategorisasi Standar Deviasi

Sehubungan dengan hasil penelitian terhadap 125 subjek, ditemukan bahwa mean empirik resiliensi mencapai 3,1262 dengan standar deviasi 0,32731. Dalam analisis lebih lanjut terhadap resiliensi, terdapat sebanyak 0% subjek yang tergolong dalam kategori sangat tinggi, 32% dalam kategori tinggi,

49,6% dalam kategori sedang, 8,8% dalam kategori rendah, dan 9,6% dalam kategori sangat rendah.

Sementara itu, hasil penelitian terhadap skala pola asuh demokratis menunjukkan mean empirik sebesar 2,9666 dengan standar deviasi 0,50360. Distribusi subjek dalam kategori pola asuh demokratis adalah 0% subjek yang tergolong dalam kategori sangat tinggi, 37,6% dalam kategori tinggi, 36% dalam kategori sedang, 16,8% dalam kategori rendah, dan 9,6% dalam kategori sangat rendah.

Untuk skala *self compassion*, mean empiriknya mencapai 2,9972 dengan standar deviasi 0,47609. Hasil analisis terhadap *self compassion* menunjukkan bahwa 0% subjek yang tergolong dalam kategori sangat tinggi, 36,8% dalam kategori tinggi, 39,2% dalam kategori sedang, 16% dalam kategori rendah, dan 8% dalam kategori sangat rendah.

Reliliensi merupakan ketahanan atau kemampuan seseorang dalam menghadapi permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi bila terjadi sesuatu yang merugikan dalam hidupnya (Reivich & Shatté, 2018). Menurut Khomsah et al., (2018), orang yang memiliki resiliensi dalam dirinya akan menghadapi segala permasalahan yang dialaminya dengan cara yang sehat. Mereka akan membiarkan perasaan sedih, kecewa dan berduka dalam dirinya, tetapi tidak akan membiarkan dirinya dalam keadaan seperti itu secara permanen.

Menurut Siahaan & Biafri (2024), salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah faktor keluarga yaitu pola asuh demokratis. Menurut Oktaviani & Cahyawulan (2021) faktor yang mempengaruhi resiliensi salah satunya adalah *self compassion*. Hipotesis mayor yang berbunyi ada hubungan antara pola asuh demokratis dan *self compassion* dengan resiliensi remaja korban *bullying* diterima. Fakta dilapangan menunjukkan bahwa remaja korban *bullying* yang dibesarkan dengan pola asuh demokratis cenderung menunjukkan kemampuan resiliensi yang lebih baik karena remaja terbiasa didengar, dihargai, dan dilibatkan dalam pengambilan keputusan, sehingga memiliki rasa aman dan kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan sosial. *Self-compassion* yang tinggi membuat remaja mampu menerima pengalaman negatif tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan,

sehingga mereka lebih cepat bangkit, mengelola emosi secara adaptif, dan tetap berfungsi secara positif meskipun menghadapi pengalaman bullying.

Hasil hipotesis minor pertama menunjukkan tidak ada hubungan antara pola asuh demokratis dengan resiliensi. Menurut Siahaan & Biafra (2024) faktor yang mempengaruhi resiliensi salah satunya adalah pola asuh demokratis. Namun hal ini tidak terbukti pada hasil penelitian ini. Meskipun remaja korban bullying dibesarkan dengan pola asuh demokratis, tidak semua dari remaja menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi, karena pengalaman bullying yang berulang seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang melampaui dukungan yang diberikan di lingkungan keluarga. Faktor eksternal seperti intensitas bullying, kurangnya dukungan teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang tidak responsif membuat pola asuh demokratis tidak secara langsung berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam bangkit dan beradaptasi terhadap situasi bullying yang dialami individu.

Hasil penelitian penulis sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustina et al. (2023) dengan judul "Pola Asuh Orangtua Terhadap Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Daring" menunjukkan bahwa pola asuh ayah, baik authoritarian, authoritative, permissive, maupun rejecting-neglect, tidak berperan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat pertama selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Namun, pola asuh ibu authoritative terbukti berperan dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa pada masa tersebut. Pola asuh orang tua, khususnya ayah tidak berpengaruh terhadap resiliensi karena resiliensi lebih banyak dibentuk oleh kemampuan adaptasi pribadi serta dukungan lingkungan di luar keluarga, sehingga aspek kontrol dan pengasuhan orang tua tidak menjadi prediktor utama.

Hasil uji hipotesis minor kedua menunjukkan ada hubungan antara self compassion dan resiliensi. 72% dari variasi resiliensi pada penelitian ini dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Menurut Oktaviani & Cahyawulan (2021), salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah self compassion. Remaja korban bullying yang memiliki tingkat self-compassion tinggi cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih baik karena mampu memperlakukan diri secara penuh empati,

menerima keterbatasan diri, dan tidak terjebak pada rasa bersalah atau malu berlebihan akibat perlakuan negatif yang dialami. Self-compassion membantu remaja mengelola emosi secara adaptif, menjaga harga diri, serta memaknai pengalaman bullying sebagai bagian dari proses hidup sehingga remaja lebih mampu bangkit dan berfungsi secara positif.

Hasil penelitian penulis sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laalah & Rahayu (2024) yang berjudul "Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai" menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan dengan resiliensi. Oleh karena itu, diharapkan remaja akhir yang memiliki pasangan bercerai dapat memiliki peningkatan rasa welas asih dan ketahanan dalam diri mereka.

Hasil analisis variabel resiliensi diperoleh M empirik sebesar 3,1262 dengan SD empirik sebesar 0,32731. Berdasarkan kaidah kategori resiliensi tergolong tinggi. Hal ini diketahui dari hasil respon subjek pada item dalam skala yang menunjukkan persentase resiliensi terbesar pada tingkat tinggi dengan rincian sebagai berikut: remaja korban bullying yang resiliensinya tergolong sangat rendah ada 12 orang (9,6%), remaja korban bullying yang resiliensinya tergolong rendah ada 21 orang (16,8%), remaja korban bullying yang resiliensinya tergolong sedang ada 45 orang (36%), remaja korban bullying yang resiliensinya tergolong tinggi ada 47 orang (37,6%), dan remaja korban bullying yang resiliensinya tergolong sangat tinggi ada 0 orang (0%).

Hasil persentase resiliensi yang tinggi tersebut sebagian besar remaja korban bullying tetap memiliki kemampuan yang baik dalam beradaptasi, mengelola emosi, dan bangkit kembali dari pengalaman negatif yang dialaminya. Kondisi ini mengindikasikan adanya faktor protektif yang membantu remaja mempertahankan fungsi psikologisnya meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan akibat bullying.

Hasil analisis variabel pola asuh demokratis diperoleh M empirik sebesar 2,9666 dengan SD empirik sebesar 0,50360. Berdasarkan kaidah kategori pola asuh demokratis tergolong tinggi. Hal ini diketahui dari hasil respon subjek pada item dalam skala yang menunjukkan persentase pola asuh demokratis terbesar pada tingkat tinggi dengan rincian sebagai berikut: remaja

korban bullying yang pola asuh demokratisnya tergolong sangat rendah ada 12 orang (9,6%), remaja korban bullying yang pola asuh demokratisnya tergolong rendah ada 21 orang (16,8%), remaja korban bullying yang pola asuh demokratisnya tergolong sedang ada 45 orang (36%), remaja korban bullying yang pola asuh demokratisnya tergolong tinggi ada 47 orang (37,6%), dan remaja korban bullying yang pola asuh demokratisnya tergolong sangat tinggi sebanyak 0 orang (0%).

Hasil persentase pola asuh demokratis yang tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja korban bullying dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang menerapkan komunikasi terbuka, pemberian dukungan, serta pengawasan yang seimbang antara kebebasan dan tanggung jawab. Kondisi ini mengindikasikan bahwa orang tua cenderung melibatkan anak dalam pengambilan keputusan dan memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan pendapat serta perasaan mereka secara terbuka.

Hasil analisis variabel self compassion diperoleh M empirik sebesar 2,9972 dengan SD empirik sebesar 0,47609. Berdasarkan kaidah kategori self compassion tergolong sedang. Hal ini diketahui dari hasil respon subjek pada item dalam skala yang menunjukkan persentase self compassion terbesar pada tingkat sedang dengan rincian sebagai berikut: remaja korban bullying yang memperoleh self compassion sangat rendah ada 10 orang (8%), remaja korban bullying yang memperoleh self compassion rendah ada 20 orang (16%), remaja korban bullying yang memperoleh self compassion sedang ada 49 orang (39,2%), remaja korban bullying yang memperoleh self compassion tinggi ada 46 orang (36,8%), dan remaja korban bullying yang memperoleh self compassion sangat tinggi ada 0 orang (0%).

Persentase self compassion yang sedang tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja korban bullying telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menerima diri dan bersikap welas asih terhadap diri sendiri, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja masih mengalami konflik batin dan kecenderungan menyalahkan diri ketika menghadapi pengalaman bullying, sehingga diperlukan penguatan self compassion agar dapat mendukung kesejahteraan psikologis secara lebih maksimal.

Penelitian ini telah dilakukan dengan upaya maksimal oleh penulis, namun masih ditemui beberapa kelemahan yang perlu diperbaiki agar hasilnya dapat lebih optimal. Beberapa kekurangan dalam pelaksanaan penelitian antara lain:

Sampel yang terlibat dalam penelitian ini hanya mencakup 100 remaja korban bullying, sementara sebenarnya jumlah remaja korban bullying di Indonesia masih sangat besar, sehingga hasil penelitian ini kurang dapat memberikan gambaran umum tentang resiliensi remaja korban bullying di Indonesia.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini hanya menggunakan kuesioner self-report, sehingga belum mampu menggali secara mendalam dinamika psikologis remaja korban bullying, khususnya dalam menjelaskan mengapa pola asuh demokratis tidak berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi.

Variabel pola asuh demokratis yang diukur dalam penelitian ini belum sepenuhnya mempertimbangkan faktor kontekstual lain, seperti intensitas bullying dan peran lingkungan sekolah, sehingga pengaruhnya terhadap resiliensi tidak tampak signifikan dibandingkan dengan peran self compassion yang terbukti berhubungan dengan resiliensi.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola asuh demokratis dan self compassion dengan resiliensi remaja korban bullying, sehingga hipotesis. Pola asuh demokratis tidak berpengaruh terhadap resiliensi remaja korban bullying, sehingga hipotesis minor pertama ditolak, sedangkan self compassion berpengaruh terhadap resiliensi remaja korban bullying, sehingga hipotesis minor kedua diterima.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Bagi remaja korban bullying yang resiliensinya rendah, diharapkan dapat meningkatkan self compassion melalui pengembangan kesadaran diri, menerima ketidak sempurnaan diri, lebih fokus pada kelebihan yang dimiliki daripada membandingkan diri dengan kelebihan orang lain, meluangkan waktu untuk membahagiakan diri, dan menyadari pikiran dan perasaan

tanpa menghakimi misalnya dengan mindfulnes.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan teman sebaya, iklim sekolah, atau strategi coping serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam agar dapat menjelaskan secara lebih komprehensif dalam memberikan gambaran faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi remaja korban bullying.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 257-272.
- Agustina, A., Appulembang, Y. A., & Fariz, F. (2023). Pola Asuh Orangtua Terhadap Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 15-24.
- Akoglu, G. (2021). Resilience and Mental Health Difficulties in Adolescents: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Adolescence*, 90.
- Al. Tridhonanto, & Agency, B. (2014). Mengembangkan Pola Asuh Demokratis. PT. Elex Media Komputindo.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda). *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 157-163.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian. Pustaka Pelajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Djamarah, S. B. (2020). Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga: Upaya Membangun Cinta Membentuk Pribadi Anak. PT. Rineka Cipta.
- Elfrianto, & Lesmana, G. (2022). Metodologi Penelitian Pendidikan. UMSU Press.
- Fauziah, A., & Damayanti, A. (2024). Hubungan Pola Asuh Demokratis Dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Di Desa Pagedangan. Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ, 1-10. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Gilbert, P. (2010). Compassion Focused Therapy. In The Beginner's Guide to Counselling & Psychotherapy. Routledge Taylor & Francis Group.
- Hasanah, N., Mardiati, Ardianti, W., & Sitepu, F. (2024). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Remaja Pada Siswa Di SMA Negeri 3 Binjai. *Jurnal psikologi Prima*, 7(2), 137-146.
- Hertinjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi. Proyeksi, 17(2), 60-71. <https://doi.org/10.30659/jp.17.2.60-71>
- Khomsah, N. R., Mugiarso, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 7(2), 38-43. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk
- Laalah, E. E. T., & Rahayu, M. N. M. (2024). Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 454-463.
- Losoi, H., Turunen, S., Wäljas, M., Helminen, M., Öhman, J., Julkunen, J., & Rosti-Otajärvi, E. (2013). Psychometric Properties of the Finnish Version of the Resilience Scale and its Short Version. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 1-10.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2007). The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>

- Mahmud, D. (2023). Psikologi Pembelajaran. Mentari Pustaka.
- Masni, H. (2016). Peran Pola Asuh Demokratis Orangtua Terhadap Pengembangan Potensi Diri dan Kreativitas Siswa. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 6(1), 58–74.
- Masrukin. (2017). Statistik Deskriptif Berbasis Komputer. Media Ilmu Press.
- Nashori, F., & Iswan, S. (2021). Psikologi Resiliensi. Universitas Islam Indonesia.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. *Oxford Handbook of Compassion Science*, 27.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2011). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Nirmayanti, Siswanti, D. N., & Ansar, W. (2023). Pengaruh Pola Asuh Demokratis terhadap Kepercayaan diri pada Remaja. *Journal Of Correctional Issues*, 6(2), 307–316.
- Octoviany, C., Tj, H. W., Andriono, T., & Wahyoedi, S. (2024). Pengaruh Pola Asuh Demokratis Orang Tua Pada Ketahanan Anak Sekolah Dasar Mengatasi Perundungan di Denpasar. *Jurnal Satya Widya*, 40(1), 49–61.
- Oktaviana, R. N., & Hardew, A. K. (2024). Pola Asuh Demokratis dan Career Goal Setting pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Educatio*, 10(1), 213–220.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v10i1.6704>
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan Antara Self Compassion dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 141–149.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14572>
- Putu, D., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Pasca Dating Violence: Sebuah Studi Literatur. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(1), 113–124.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i1.6086>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2018). The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles. Broadway Books.
- Rohman, A., Holis, W., & Zaini Arif, A. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren: Scoping Review. *Indonesian Health Science Journal*, 5(1), 76–88.
<http://ojsjournal.unt.ac>
- Rosana, D. S., Saripah, I., & Nadhirah, N. A. (2023). Resiliensi Remaja dalam Menghadapi Stres Akademik di Sekolah. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 112–122.
- Santrock, J. W. (2007). Perkembangan Anak. PT. Erlangga.
- Siahaan, S. E., & Biafri, V. S. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Narapidana Perempuan Kasus Wanita Tuna Susila di Lapas Perempuan Kelas IIB Bengkulu. *17(1)*, 401–410.
- Silalahi. (2010). Keluarga Indonesia Aspek dan Dinamika Zaman. Rajawali Pres.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1–14.
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sukaisih, J., Sa'diyah, I., & Novianti, R. (2023). Hubungan Pola Asuh Demokratis Terhadap Kemandirian Anak Kelompok A Di Tk Al Basyar Sumberagung Kec. Ambarawa Kab. Pringsewu Tahun Pelajaran 2022/2023. *Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*, 2(1).
<http://jurnal.an-nur.ac.id/index.php/tarbiyahjurnal>
- Sulung, N., & Yasril, A. I. (2023). Metode Besar Sampel Dan Teknik. Pengambilan Sampling Untuk Penelitian Kesehatan. Deepublish.
- Syahputra, A., & Abdurrahman. (2024). Hubungan antara Self Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Malahayati Health Student Journal*, 4(7), 2667–2674.

- Tabi'in, A. (2020). Pola Asuh Demokratis sebagai Upaya Menumbuhkan Kemandirian Anak di Panti Asuhan Dewi Aminah. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 30–43.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-Compassion, Self-Regulation, and Health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362.
- Trompetter, H. (2022). Adolescent Resilience, Stress, and Psychological Distress: a Longitudinal Study. *Adolescence, Journal of Youth and*, 51(4).
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. *Social Behavior and Personality*, 35(1), 19–30.
- Yusuf, S. (2022). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Remaja Rosdakarya.