

**PENGARUH WELAS ASIH DIRI DAN KUALITAS PERTEMANAN
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
PENYINTAS PERUNDUNGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Strata Satu (S1) Psikologi (S. Psi)



Disusun Oleh:

Dhea Eka Vitaloka Khoirunnisa

NIM: 2107016093

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH WELAS ASIH DIRI DAN KUALITAS PERTEMANAN
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
PENYINTAS PERUNDUNGAN

Nama : Dhea Eka Vitaloka Khoirunnisa

NIM : 2107016093

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 24 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji III

Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatininrum, M.Psi.
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi. M.Psi. Psikolog
NIP. 198805032023212036

Penguji II

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi. M.Psi. Psikolog
NIP. 198805032023212036

Penguji IV

Aldila Dyas Nurfitri, S.Psi., M.Si
NIP. 199110262022032001

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dhea Eka Vitaloka Khoirunnisa

NIM : 2107016093

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“ PENGARUH WELAS ASIH DIRI DAN KUALITAS PERTEMANAN
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
PENYINTAS PERUNDUNGAN”**

Keseluruhan adalah hasil karya sendiri, kecuali bagian yang dirujuk bersama dengan sumbernya.

Semarang, 26 Mei 2025



Dhea Eka Vitaloka Khoirunnisa

NIM. 2107016093

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

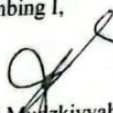
Judul : PENGARUH WELAS ASIH DIRI DAN KUALITAS PERTEMANAN
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
PENYINTAS PERUNDUNGAN

Nama : Dhea Eka Vitaloka Khoirunnisa
NIM : 2107016093
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Lainatul Muhtaziyah, M. Psi., Psikolog
NIP. 2003058802

Semarang, 26 Mei 2025
Yang bersangkutan


Dhea Eka Vitaloka Khoirunnisa
NIM. 2107016093

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433376

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

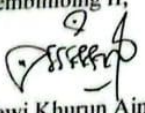
Judul : PENGARUH WELAS ASIH DIRI DAN KUALITAS PERTEMANAN
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
PENYINTAS PERUNDUNGAN

Nama : Dhea Eka Vitaloka Khoirunnisa
NIM : 2107016093
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Dewi Khurun Aini, M. A
NIP 198605232018012002

Semarang, 22 Mei 2025
Yang bersangkutan


Dhea Eka Vitaloka Khoirunnisa
NIM. 2107016093

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan karunia, Rahmat, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul **“Pengaruh Welas Asih Diri dan Kualita Pertemanan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penyintas Perundungan”** sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan arahan dari banyak pihak pada saat proses penyusunan skripsi ini. Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih secara tulus kepada:

1. Allah SWT, karena atas rahmat-Nya dalam penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. H. Nizar, M. Ag. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, M. Si. Selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M. A. Selaku Ketua Prodi, Pembimbing Akademik, Dosen Pembimbing, dan Pengajar di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak bantuan dalam menyelesaikan dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, M. Psi., Psikolog. Sebagai Dosen Pembimbing, dan Pengajar yang telah memberikan banyak bantuan dalam menyelesaikan dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orangtua penulis, yaitu Bapak Yanuari dan Ibu Umi Hanik Yuniatun yang telah membesarkan, merawat, mendidik, dan selalu memberikan dukungan baik secara materi dan emosional kepada penulis.

7. Adik saya Lenny Helmalia Mustikawati yang selalu memberikan dukungan dalam dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman saya yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian ini.
9. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan ikut serta dalam penelitian ini.

Semarang, 26 Mei 2025

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Bapak Yanuari dan Ibu Umi Hanik Yuniatun beserta adik dan saudara terkasih yang selalu mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis.
2. Diri saya sendiri karena telah berjuang dan tidak menyerah, serta mampu mengatasi tantangan. Persembahan ini juga sebagai pengingat bahwa penulis mampu mencapai tujuan dengan usaha dan tekad yang kuat.
3. Para penyintas perundungan, skripsi ini dipersembahkan sebagai pengingat bahwa kalian tidak sendirian dan masih terdapat harapan akan masa depan yang lebih baik.
4. Teman-teman psikologi kelas c angkatan 2021 yang menjadi bagian kisah perjalanan kuliah dan selalu memberikan dukungan.
5. Orang-orang disekitar yang selalu mendoakan.

MOTTO

“ketahuilah bahwa kemenangan bersama dengan kesabaran, kelapangan bersama dengan kesempitan, dan kesulitan bersama dengan kemudahan”.

(HR. Tirmidzi)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
Abstrak.....	xvi
Abstract.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>).....	15
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	15
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>) ..	16
3. Faktor Yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	19
4. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam.....	21
B. Welas Asih Diri (<i>Self - Compassion</i>)	23
1. Definisi Welas Asih Diri (<i>Self - Compassion</i>)	23
2. Aspek- Aspek Welas Asih Diri (<i>Self - Compassion</i>)	24
3. Faktor Yang Memengaruhi Welas Asih Diri (<i>Self - Compassion</i>)	25

4. Welas Asih Diri dalam Perspektif Islam.....	27
C. Kualitas Pertemanan (<i>Friendship Quality</i>).....	28
1. Definisi Kualitas Pertemanan (<i>Friendship Quality</i>)	28
2. Aspek-Aspek Kualitas Pertemanan (<i>Friendship Quality</i>).....	29
3. Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Pertemanan (<i>Friendship Quality</i>).....	31
4. Kualitas Pertemanan dalam Perspektif Islam.....	32
D. Kerangka Berpikir	33
E. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	37
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	37
1. Variabel Penelitian	37
2. Definisi Operasional.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel.....	40
3. Teknik Sampling	41
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	44
1. Validitas	44
2. Reliabilitas	45
G. Hasil Uji Coba Skala Penelitian	45
1. Hasil Uji Validitas.....	45
2. Daya Beda Item.....	46
3. Hasil Uji Reliabilitas	49
H. Teknik Analisis Data	51
1. Uji Asumsi	51
2. Uji Hipotesis	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian	54
1. Deskripsi Subjek.....	54

2. Kategorisasi Penelitian	57
3. Hasil Uji Asumsi Klasik	60
4. Hasil Uji Hipotesis.....	63
B. Pembahasan	66
BAB V PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	114

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 3.1 Skor Skala <i>Likert</i>	42
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	43
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Welas Asih Diri.....	43
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Kualitas Pertemanan	44
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Welas Asih Diri Sebelum Uji Coba	47
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala Welas Asih Diri Setelah Uji Coba	47
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Skala Kualitas Pertemanan Sebelum Uji Coba.....	48
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Skala Kualitas Pertemanan Setelah Uji Coba	48
Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Uji Coba.....	48
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba.....	49
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	57
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi Welas Asih Diri	57
Tabel 4.3 Kategorisasi Welas Asih Diri.....	58
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi Kualitas Pertemanan	58
Tabel 4.5 Kategorisasi Kualitas Pertemanan	59
Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis.....	59
Tabel 4.7 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	60
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Variabel Welas Asih Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Variabel Kualitas Pertemanan terhadap Kesejahteraan Psikologis	62
Tabel 4.11 Hasil Uji Secara Parsial.....	63
Tabel 4.12 Hasil Uji Secara Simultan	65
Tabel 4.13 Hasil Uji Koefisien Determinasi	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data jenis perundungan	2
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	35
Gambar 4.1 Data Jenis Kelamin Responden Penelitian.....	54
Gambar 4.2 Data Usia Responden Penelitian	55
Gambar 4.3 Data Asal Fakultas Responden Penelitian.....	55
Gambar 4.4 Data Jenis Perundungan Responden Penelitian	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pra riset	84
Lampiran 2 Skala Uji Coba	94
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	100
Lampiran 4 Skala Penelitian	106
Lampiran 5 Skor Responden Penelitian	111

Abstrak

Perundungan tidak hanya meninggalkan berupa luka fisik saja akan tetapi juga mencakup luka psikologis yang akan berpengaruh pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh welas asih diri dan kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 responden dengan menggunakan teknik sampling berupa *purposive sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologi mahasiswa penyintas perundungan dengan nilai hasil p-value (sig.) sebesar $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$). Selain itu, kualitas pertemanan juga berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyintas perundungan dengan nilai p-value (sig.) sebesar $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$). Selanjutnya, welas asih diri dan kualitas pertemanan berpengaruh secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan dengan nilai p-value (sig.) sebesar $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$), dimana welas asih diri dan kualitas pertemanan memprediksi dan memberikan peran sebesar 80% bagi kesejahteraan psikologis dan 20% sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa welas asih diri dan kualitas pertemanan memengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.

Kata kunci : kesejahteraan psikologis penyintas perundungan, welas asih diri, kualitas pertemanan

Abstract

Bullying not only leaves physical wounds but also includes psychological wounds that will affect the mental health and psychological well-being of individuals. This study aims to examine the effect of self-compassion and friendship quality on the psychological well-being of bullying survivors. The method used in this study is quantitative with a causal associative approach. The sample in this study amounted to 100 respondents using a purposive sampling technique. The analysis technique used is multiple linear regression analysis. The results of this study indicate the effect of self-compassion on the psychological well-being of bullying survivors with a p-value (sig.) Of $0.000 < 0.05$ ($p < 0.05$). In addition, the quality of friendship also has a significant effect on the psychological well-being of bullying survivors with a p-value (sig.) Of $0.000 < 0.05$ ($p < 0.05$). Furthermore, self-compassion and friendship quality simultaneously influence psychological well-being in bullying survivor students with a p-value (sig.) of $0.000 < 0.05$ ($p < 0.05$), where self-compassion and friendship quality predict and play a role of 80% for psychological well-being and the remaining 20% can be influenced by other factors. The findings indicate that self-compassion and friendship quality influence psychological well-being in bullying survivor students.

Keywords: psychological well-being of bullying survivors, self-compassion, friendship quality

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jumlah kasus perundungan yang terjadi di seluruh belahan dunia dapat terbilang tinggi. Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh UNESCO (2019) wilayah dengan kejadian perundungan tertinggi adalah wilayah Afrika Sub-Sahara dengan jumlah kejadian sebesar 48,2% dengan tingkat pelaporan yang terjadi sebesar 47,7% pada anak laki-laki dan 50,5% pada anak perempuan. Sedangkan, wilayah dengan tingkat kejadian perundungan terendah adalah wilayah Amerika Tengah yang memiliki tingkat kejadian perundungan terendah, yaitu 22,8%, dengan tingkat pelaporan yang terjadi pada anak laki-laki sebesar 15,3% dan anak perempuan 10,8%. Di wilayah Asia sendiri tingkat kejadian perundungan sebesar 30,3% , dengan tingkat pelaporan yang terjadi sebesar 31,2% pada anak laki-laki dan 28,3% pada anak perempuan.

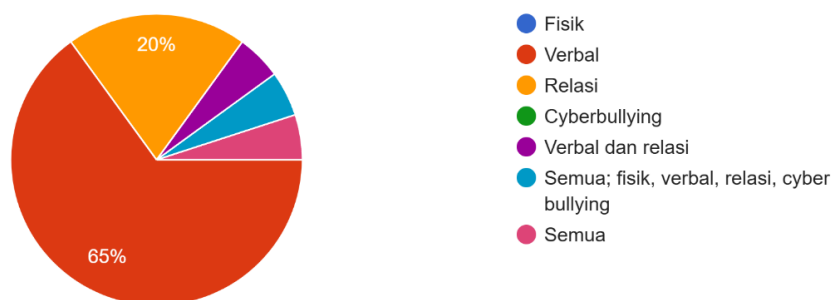
Sementara itu, merujuk pada hasil studi yang telah dilakukan oleh *Programmer for International Students Assessment* (PISA) tahun 2018 (Unicef , 2020) menemukan bahwa sebanyak 41% pelajar di Indonesia yang berusia lima belas tahun telah mengalami *bullying* paling tidak beberapa kali dalam satu bulan. Jenis perundungan yang paling sering terjadi adalah berupa kalimat cemooh, lalu selanjutnya berupa perusakan dan pengambilan barang, membuat rumor yang kurang baik, pengucilan, kekerasan fisik, dan yang terakhir mendapat ancaman. Berdasarkan studi tersebut juga diketahui bahwa laki-laki lebih sering mengalami *bullying* di bandingkan dengan perempuan. Kemudian melalui jajak pendapat *U-Report* yang juga dilakukan oleh PISA menemukan bahwa 45% dari 2.777 anak muda di Indonesia terutama yang berusia 14 hingga 24 tahun telah mengalami kejadian perundungan secara daring (dalam jaringan). Adapun dengan tingkat pelaporan sebanyak 49% merupakan laki-laki dan 41% merupakan perempuan. Adapun jenis perundungan tertinggi berupa 45%

yang merupakan pelecehan yang dilakukan melalui aplikasi *chatting*, 41% dengan penyebaran video atau foto pribadi tanpa izin, dan 14% merupakan jenis pelecehan lain.

Di Indonesia, Jawa Tengah sendiri merupakan provinsi yang menduduki peringkat lima besar dalam kasus kekerasan terhadap anak, dimana di dalamnya termasuk kasus perundungan. Salah satu kota di Jawa Tengah dengan angka kekerasan terhadap perempuan dan anak tertinggi yaitu Semarang. Berdasarkan data yang terdapat dalam Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DPPPA) Kota Semarang pada periode 1 Januari hingga 5 November tahun 2024 kasus kekerasan terhadap anak mencapai 82 kasus.

Berdasarkan hasil pra-riset yang telah dilakukan melalui metode survei terhadap mahasiswa penyintas perundungan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang diketahui bahwa 65% penyintas pernah mengalami perundungan secara verbal, 20% penyintas pernah mengalami perundungan secara relasi, 5% penyintas pernah mengalami perundungan secara verbal dan relasi, dan 10% penyintas pernah mengalami semua jenis perundungan (fisik, verbal, relasi, dan *cyberbullying*). Berikut disajikan data yang telah diperoleh.

Gambar 1.1 Data jenis perundungan



Perundungan dapat menciptakan masalah yang signifikan terutama bagi para korban. Bagi yang mengalami perundungan secara fisik, mereka akan mengalami luka ringan, sedang, ataupun berat hingga bahkan tak jarang mengalami kematian. Bagi yang mengalami perundungan secara

verbal, salah satu dampak perundungan yang umum dialami adalah masalah kesehatan mental diantaranya yaitu, kecemasan, depresi, gangguan stres, dan lain sebagainya. Tak jarang juga membuat korban menarik diri dari kehidupan sosialnya karena menurunnya rasa percaya diri dan merasa tertekan. Sependapat dengan hal tersebut Setiani dan Hidayah (2024) mengemukakan bahwa dampak yang dialami oleh korban perundungan diantaranya adalah prestasi akademik yang menurun, menurunnya rasa percaya diri, serta ketegangan fisik dan mental. Lebih dari itu dampak yang paling fatal dari kasus perundungan adalah bunuh diri karena terdapat perasaan tertekan, namun diam dan enggan untuk bercerita, serta selalu mengurung diri. Theodora et al. (2023) menjelaskan bahwa perundungan yang terjadi di masa kanak-kanak memiliki keterkaitan dengan meningkatnya kemungkinan berkembangnya gangguan kepribadian seperti, gangguan kepribadian anti sosial saat dewasa, munculnya ide bunuh diri, depresi, dan kecemasan yang meningkat.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan dapat diketahui dampak dari perundungan yang dialami oleh penyintas perundungan diantaranya adalah dampak sosial dan dampak emosional. Pertama, dampak sosial yaitu munculnya perasaan enggan untuk berangkat ke sekolah dan cenderung memilih untuk menyendiri menunjukkan bahwa individu merasa tidak nyaman berinteraksi dengan orang lain, membuat individu merasa takut untuk bergaul dan mengambil keputusan. Kedua, dampak emosional yaitu munculnya perasaan marah yang mudah tersulut, depresi, dan pengalaman psikosomatis menunjukkan adanya tekanan emosional yang mendalam akibat perundungan, rasa rendah diri dan ketidakpercayaan diri, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Sejalan dengan dampak tersebut Nurozaq et al. (2023) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *bullying* lebih rentan terhadap perasaan depresi, cemas, dan perasaan tidak aman dibandingkan dengan yang tidak mengalami *bullying*, Serta lebih mungkin mengalami kepercayaan diri yang rendah.

Salah satu kasus yang menjadi pemberitaan hangat di Indonesia yaitu seorang mahasiswa Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) Universitas Diponegoro ditemukan tewas di kamar kosnya yang diduga bunuh diri karena mengalami perundungan (CNN Indonesia, 2024). Berdasarkan kasus tersebut dapat diketahui bahwa dampak dari perundungan sendiri tidak hanya berupa luka fisik saja akan tetapi juga mencakup luka psikologis yang akan berpengaruh pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Sejalan dengan hal tersebut studi yang dilakukan oleh Nuryuliza et al. (2024) menunjukkan bahwa perundungan dapat mengakibatkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, Apriliani et al. (2023) mengemukakan bahwa perundungan yang terjadi dalam lingkungan kampus akan berdampak signifikan terhadap tingkat penerimaan diri seseorang, dimana penerimaan diri merupakan salah satu aspek kesejahteraan psikologis atau dengan kata lain secara tidak langsung perundungan akan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis sendiri didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang dapat menerima diri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengelola stres dengan efektif. Kondisi tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Ryff (1989a) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis meliputi enam aspek yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Adapun faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya adalah usia dan jenis kelamin (Prabowo, 2016), budaya dan kepribadian (Pedhu, 2022), kualitas pertemanan (Salsabila et al., 2024), dan welas asih diri (Syafriana dan Farida, 2023).

Berdasarkan hasil pra riset menggunakan skala kesejahteraan psikologis kepada dua puluh mahasiswa penyintas perundungan dapat diketahui bahwa pada aspek penerimaan diri terdapat 1 dari 20 responden

yang tidak senang dengan perubahan yang terdapat dalam hidupnya dan terdapat 5 dari 20 responden merasa kecewa dengan pencapaian yang terdapat dalam dirinya. Pada aspek otonomi terdapat 3 dari 20 responden yang tidak yakin akan pendapatnya sendiri dan 10 dari 20 responden cenderung dipengaruhi oleh orang lain. Pada aspek penguasaan lingkungan terdapat 3 dari 20 responden yang merasa tidak bisa mengelola tanggung jawab kehidupan sehari-harinya dan 8 dari 20 responden merasa terpuruk akibat adanya tuntutan hidup sehari-hari. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain terdapat 8 dari 20 responden yang tidak merasakan hubungan hangat dan saling percaya terhadap orang lain dan 1 dari 20 responden yang merasa dirinya bukan lah orang yang bersedia berbagi waktu dengan orang lain. Pada aspek pertumbuhan pribadi terdapat 1 dari 20 responden yang tidak merasa penting untuk memiliki pengalaman baru dan 2 dari 20 responden yang sudah menyerah untuk melakukan perbaikan atau perubahan dalam hidupnya. Pada aspek tujuan hidup terdapat 2 dari 20 responden yang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas dan 7 dari 20 responden yang merasa bahwa tujuan dalam hidupnya sudah tercapai.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh mahasiswa penyintas perundungan menunjukkan bahwa perundungan berdampak terhadap kesejahteraan psikologis yang dapat dilihat melalui beberapa aspek kesejahteraan psikologis sebagai berikut. Pada aspek otonomi enam dari tujuh subjek pra riset menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang rendah terlebih terhadap pendapatnya, subjek pra riset cenderung mengikuti pendapat orang lain terutama jika pendapat orang tersebut dianggap lebih baik. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain empat dari tujuh subjek pra riset sulit untuk mempercayai orang lain, hal tersebut terjadi karena terdapat trauma masa lalu yang berdampak signifikan pada kemampuan subjek pra riset untuk mempercayai orang lain dan bersosialisasi dengan lingkungan yang lebih luas. Pada aspek pertumbuhan pribadi menunjukkan empat dari tujuh subjek pra riset dihadapkan pada perasaan takut, khawatir, dan enggan untuk keluar dari zona nyaman.

Salah satu konsep psikologis yang memiliki peran sebagai pendukung kesejahteraan psikologis adalah welas asih diri. Wardi dan Ningsih (2021) mengemukakan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap pembentukan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). *Self-compassion* atau welas asih diri sendiri diartikan sebagai sikap pengertian, berbuat baik, dan mendukung diri sendiri saat menghadapi penderitaan atau kegagalan. Menurut Neff (2003), orang dengan *self-compassion* lebih mampu menerima kekurangannya dengan cara yang lebih sehat sehingga tidak terjebak dalam pola pikir negatif. Pada penyintas perundungan, welas asih diri dapat berperan sebagai perlindungan terhadap perasaan rendah diri, mempercepat pemulihan, dan mencegah perkembangan gangguan mental yang lebih fatal. Penelitian oleh Zeller et al. (2015) menunjukkan bahwa orang yang mempunyai *self-compassion* yang tinggi lebih mempunyai kesejahteraan emosional yang baik, terutama saat menghadapi pengalaman traumatis seperti *bullying*.

Selain welas asih diri, kualitas pertemanan atau *friendship quality* juga berperan dalam pemulihan psikologis penyintas perundungan. Sebagaimana hasil temuan dari Salsabila et al. (2024) yang mengungkapkan hasil bahwa semakin tinggi kualitas pertemanan maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Kualitas pertemanan atau *friendship quality* sendiri menurut Bukowski et al. (1994) adalah sebuah hubungan pertemanan yang berkualitas antara individu dengan individu lainnya yang dianggap sebagai teman yang baik. Pertemanan atau persahabatan dengan kualitas yang tinggi ditandai dengan kepercayaan, dukungan emosional, dan komunikasi yang terbuka dapat memberikan perlindungan psikologis bagi penyintas perundungan. Teman yang suportif membuat korban merasa diterima, meningkatkan harga diri mereka, dan memberikan rasa aman serta perlindungan dari pengaruh negatif lingkungan sosial yang dapat membahayakan. Penelitian oleh Bagwell et al. (2001) menunjukkan bahwa persahabatan atau pertemanan yang berkualitas tinggi dikaitkan dengan

peningkatan kesejahteraan psikologis dan pengurangan gejala depresi, terutama di kalangan remaja yang pernah menjadi korban perundungan.

Pada umumnya, penelitian-penelitian terdahulu hanya cenderung fokus secara terpisah pada welas asih diri dengan kesejahteraan psikologis saja maupun kualitas pertemanan dengan kesejahteraan psikologis. Terlebih lagi, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada dukungan sosial secara umum daripada menyoroti secara spesifik kualitas pertemanan dalam pemulihan psikologis penyintas perundungan. Selain itu, penelitian yang menggabungkan welas asih diri dengan kualitas pertemanan dalam konteks penyintas perundungan masih jarang dilakukan. Ini menimbulkan celah dalam literatur yang perlu dijawab, terutama karena interaksi antara dukungan dari diri sendiri (*self-compassion*) dan dukungan dari lingkungan sosial terdekat (*friendship quality*) berpotensi memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai mekanisme pemulihan penyintas perundungan. Oleh karena itu, dengan memahami pengaruh welas asih diri dan kualitas pertemanan diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi intervensi psikologis yang lebih efektif bagi penyintas perundungan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan?
2. Apakah terdapat pengaruh kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan?
3. Seberapa besar kontribusi welas asih diri dan kualitas pertemanan secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat diperoleh tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.
3. Untuk menguji seberapa besar kontribusi welas asih diri dan kualitas pertemanan secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis, khususnya dalam bidang ilmu psikologi positif yang berfokus pada studi tentang aspek positif yang terdapat dalam kehidupan manusia dan bagaimana individu dapat mencapai potensi maksimalnya.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Penyintas Perundungan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu penyintas untuk mengatasi dampak negatif dari perundungan.

- b. Bagi institusi

Penelitian ini sebagai penerapan yang dilakukan guna mencapai visi dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sebagai universitas Islam riset terdepan berbasis pada kesatuan ilmu pengetahuan untuk kemanusiaan dan peradaban pada tahun 2038.

- c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh welas

asih diri dan kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain sebagai berikut. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Mutiara dan Supradewi (2023) yang berjudul “Gambaran *Self-Compassion* Pada Remaja Penyintas *Bullying*”. Penelitian ini memakai metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa *self-compassion* pada remaja penyintas *bullying* berdampak negatif hingga saat ini meskipun masa *bullying* telah berlalu.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Wardi dan Ningsih (2021) dengan judul “Kontribusi *Self Compassion* Terhadap Pembentukan *Psychological Well-Being* (Kesejahteraan Psikologis) : Sebuah Studi Literatur”. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap pembentukan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis).

Selanjutnya ketiga penelitian yang dilakukan oleh Salsabila et al. (2024) dengan judul “Kualitas Pertemanan dan Kesejahteraan Psikologis : Perspektif Mahasiswa”. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini memperoleh hasil yang mengungkapkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan, sehingga dapat diketahui bahwa semakin baik kualitas pertemanan, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Keempat, penelitian Rachmawati (2018) yang berjudul “Kualitas Persahabatan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Kedua Orang Tuanya Bekerja”. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas persahabatan dan kesejahteraan psikologis.

Lalu, kelima penelitian Mukhlisa dan Nurmina (2024) yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kota Padang”. Metode yang dipakai pada studi ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Studi ini memperoleh hasil yang menunjukkan semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang semakin tinggi pula.

Kemudian, keenam penelitian yang dilakukan oleh Yusronuddin dan Tatiyani (2022) dengan judul “ Hubungan antara *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitanala”. Metode yang dipakai pada studi ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Berdasarkan hasil studi dapat diketahui bahwa antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis terdapat hubungan yang bersifat positif dan signifikan sebesar 0,601.

Ketujuh, penelitian dari Sulfemi dan Yasita (2020) yang berjudul “Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku *Bullying*”. Metode yang dipakai pada studi ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil studi yang diperoleh diketahui bahwa adanya hubungan diantara dukungan sosial teman dan perilaku *bullying* dengan risiko pencegahan yang signifikan sebesar 0,258 kali lipat dibandingkan dengan yang tidak mendapat dukungan sosial.

Selanjutnya, penelitian dari Anggraini (2017) dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dan Kesejahteraan Psikologis Siswa Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusi”. Metode yang dipakai pada studi ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Studi ini memperoleh hasil yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan antara kualitas persahabatan dan kesejahteraan psikologis siswa berkebutuhan khusus di sekolah inklusi yang bersifat positif. ($r = 0,462$, $r^2 = 0,213$ dan $p = 0,003$, $p < 0,05$).

Terakhir, penelitian dari Triana et al. (2020) dengan judul “Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Terlibat *Bullying*

Di SMP PGRI 1 Jatinangor”. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 59 orang (56%) memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Dimensi kesejahteraan psikologis dengan nilai rata-rata tertinggi pada remaja yang terlibat *bullying* di SMP PGRI 1 Jatinangor adalah dimensi hubungan positif, sementara dimensi dengan nilai rata-rata terendah adalah dimensi pengembangan diri.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dijabarkan bisa diambil kesimpulan bahwa beberapa fokus dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya memiliki persamaan keterikatan pada variabel dalam penelitiannya yaitu bagaimana pengaruh dan hubungan antar variabel welas asih diri dengan kesejahteraan psikologis, dan kemudian variabel kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis. Selanjutnya keragaman dalam penelitian yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada pengaruh antar variabel, dimana penelitian ini mengambil judul “pengaruh welas asih diri dan kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan”. Metode dalam penelitian ini mengenakan metode kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang, yang berlokasi di Universitas Islam Walisongo Semarang. Alasan pemilihan lokasi penelitian dikarenakan peneliti ingin mengetahui “pengaruh welas asih diri dan kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan” di Universitas Islam Walisongo Semarang, sehingga diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya merawat kesehatan mental dengan welas asih terhadap diri dan menjalani hubungan sosial yang positif melalui pertemanan yang berkualitas dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Subjek dalam penelitian ini akan mengambil mahasiswa yang sedang menjalani studi Strata-1 (S1) dengan rentang usia 18-24 tahun yang pernah mengalami perundungan baik itu terjadi semasa sekolah ataupun saat

menjadi mahasiswa. Meskipun variabel yang digunakan pada penelitian terdahulu serupa, akan tetapi dengan adanya perbedaan tahun, lokasi, dan subjek penelitian, penelitian ini dapat dianggap sebagai penelitian yang baru, sehingga diharapkan penelitian ini dapat memiliki kontribusi baik dalam bidang keilmuan, terkhusus ilmu psikologi.

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Mutiara dan Supradewi	Gambaran <i>Self-Compassion</i> Pada Remaja Penyintas <i>Bullying</i>	Objek dan subjek penelitian sama yaitu <i>self-compassion</i> dan penyintas <i>bullying</i>	Metode dalam penelitian menggunakan metode kualitatif, sedangkan metode yang dipakai pada penelitian ini mengenakan metode kuantitatif.
2	Wardi dan Ningsih	Kontribusi <i>Self-Compassion</i> Terhadap Pembentukan <i>Psychological Well-Being</i> (Kesejahteraan Psikologis) : Sebuah Studi Literatur	Objek dalam penelitian ini sama yaitu <i>self-compassion</i> Terhadap pembentukan <i>psychological well-being</i>	Metode dalam penelitian menggunakan metode studi literatur, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.
3	Salsabila et al.	Kualitas Pertemanan dan Kesejahteraan Psikologis : Perspektif Mahasiswa	Objek dalam penelitian ini sama yaitu kualitas pertemanan dan kesejahteraan psikologis. Metode dalam penelitian ini juga sama yaitu kuantitatif.	Subjek dalam penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa secara umum, sedangkan penelitian ini subjeknya merupakan mahasiswa penyintas perundungan.
4	Rachmawati	Kualitas Persahabatan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang	Objek dalam penelitian ini sama yaitu kualitas persahabatan dan	Penelitian yang telah dilakukan bertujuan untuk mengetahui korelasi antar variabel, sedangkan dalam penelitian ini

		Kedua Orang Tuanya Bekerja	kesejahteraan psikologis.	bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Subjek dalam penelitian juga berbeda yaitu pada mahasiswa penyintas perundungan.
5	Mukhlisa dan Nurmina	Hubungan Antara <i>Self- Compassion</i> Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kota Padang	Objek dalam penelitian ini sama yaitu <i>self- compassion</i> dan kesejahteraan psikologis	Penelitian yang telah dilakukan bertujuan untuk mengetahui korelasi, sedangkan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Subjek dalam penelitian juga berbeda yaitu pada mahasiswa penyintas perundungan.
6	Yusronud din dan Tatiani	Hubungan antara <i>Self- Compassion</i> dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitamala	Dua objek dalam penelitian ini sama yaitu <i>self- compassion</i> dan kesejahteraan psikologis	Penelitian yang telah dilakukan bertujuan untuk mengetahui korelasi, sedangkan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Subjek dalam penelitian juga berbeda yaitu pada mahasiswa penyintas perundungan.
7	Sulfemi dan Yasita	Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku <i>Bullying</i>	Metode dalam penelitian sama yaitu menggunakan metode kuantitatif.	Subjek dalam penelitian berbeda yaitu mahasiswa penyintas perundungan.
8	Anggraini	Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dan Kesejahteraan Psikologis Siswa	Objek dalam penelitian ini sama yaitu kualitas persahabatan dan	Penelitian yang telah dilakukan bertujuan untuk mengetahui korelasi, sedangkan dalam penelitian ini bertujuan untuk

		Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusi	kesejahteraan psikologis.	mengetahui pengaruh antar variabel. Subjek dalam penelitian juga berbeda yaitu pada mahasiswa penyintas perundungan.
9	Triana et al.	Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Terlibat <i>Bullying</i> Di SMP PGRI 1 Jatinangor	Objek dalam penelitiannya sama yaitu kesejahteraan psikologis.	Metode dalam penelitian menggunakan metode kualitatif, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian juga berbeda yaitu mahasiswa penyintas perundungan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Menurut Triwahyuni dan Prasetyo (2021), kondisi *well-being* diartikan sebagai pemahaman individu akan penerimaan dirinya terhadap kelemahan dan kekuatan yang dimiliki, memiliki keinginan meningkatkan diri, memiliki tujuan hidup, tidak bergantung pada orang lain, berhubungan positif dengan orang lain, dan dapat menangani berbagai kesulitan-kesulitan dalam hidupnya. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa individu yang sejahtera adalah individu yang menginginkan kesenangan dan kepuasan, harus berusaha mengoptimalkan potensi diri serta memahami penerimaan terhadap kekuatan dan kelemahan, untuk mencapai kondisi sejahtera atau *well-being* yang mencakup tujuan hidup, kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, dan kemampuan menghadapi kesulitan.

Konsep kesejahteraan psikologis sendiri merupakan hasil transformasi berbagai teori ilmiah, teori-teori yang dimaksud antara lain aktualisasi diri menurut Maslow, manusia yang berfungsi penuh menurut Rogers, kedewasaan menurut Allport, pengembangan diri menurut Erikson, dan kesehatan mental menurut Jahoda (Ryff dalam Soputan dan Mulawarman, 2021). Berdasarkan konsep tersebut Ryff (1989b) mendeskripsikan kesejahteraan psikologis (PWB) sebagai kapabilitas seseorang untuk menerima apa adanya segala suatu hal yang terdapat dalam dirinya sendiri (*self-acceptance*), membentuk jalinan kekerabatan yang erat dengan orang lain (*positive relation with others*), mempunyai sifat mandiri untuk bertahan dari tekanan sosial (*autonomy*), mengatur lingkungan luar (*environmental mastery*), mempunyai tujuan yang ingin dicapai di hidupnya (*purpose in life*), serta

dapat mewujudkan potensi dalam dirinya secara terus-menerus (*personal growth*). Sementara, Hurlock (dalam Prabowo, 2016) mendefinisikan kesejahteraan psikologis (PWB) sebagai sebuah keinginan untuk mencapai tiga kebahagiaan yang terdiri dari penerimaan (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan pencapaian (*achievement*). Selain itu, Aziza et al. (2023) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu pemahaman individu terkait tentang kesehatan psikologis seseorang yang berlandaskan pada terpenuhinya kriteria fungsi psikologi positif, seperti dapat mewujudkan tujuan hidupnya serta keahlian dalam mengaktualisasikan dirinya secara baik sehingga dapat mengoptimalkan bakat dan keahliannya.

Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (PWB) didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian, mengontrol lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mampu mewujudkan potensi diri secara berkelanjutan, selain itu juga sebagai keinginan untuk mencapai tiga kebahagiaan yang terdiri dari penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Menurut Ryff (1989a) dalam kesejahteraan psikologis terdapat dimensi-dimensi pendukung. Dimensi-dimensi tersebut adalah sebagai berikut.

a. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Penerimaan diri merupakan ciri pokok dari mental yang sehat, serta merupakan ciri dari kedewasaan dan aktualisasi diri. Selain itu, penerimaan diri tidak hanya mencakup penerimaan terhadap kehidupan masa kini saja, namun penerimaan terhadap kehidupan masa lalu juga terdapat di dalamnya. Seseorang yang mempunyai penerimaan diri akan bersikap positif pada dirinya, menerima dan

mengakui berbagai aspek dalam dirinya meskipun itu bersikap buruk ataupun baik, dan tidak menyesali kehidupan masa lalu nya. Di sisi lain, seseorang yang belum mempunyai penerimaan diri tidak akan pernah merasa puas dengan dirinya dan kecewa akan kehidupan masa lalunya.

b. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi sendiri merujuk pada individu yang percaya dan yakin terhadap dirinya dan mampu untuk menjalani hidup secara mandiri. Seseorang yang memiliki otonomi akan mampu terlihat mandiri dan tidak akan bergantung pada orang lain, mampu bertahan terhadap tekanan sosial, dan mengevaluasi diri sendiri berdasarkan atas standar pribadinya. Sebaliknya, seseorang yang belum memiliki otonomi akan ketergantungan pada harapan dan evaluasi orang lain dan cenderung berpijak pada keputusan orang lain.

c. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Hubungan positif dengan orang lain menekankan akan pentingnya hubungan interpersonal dan saling percaya, termasuk kemampuan untuk mencintai yang menjadi salah satu komponen utama dalam mewujudkan mental yang sehat. Lalu juga terdapat perasaan empati dan kasih sayang yang mencerminkan aktualisasi diri pada individu dalam menjalin suatu hubungan. Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan memiliki kehangatan dan kepuasan, perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, berhubungan berdasarkan kepercayaan, dan memahami tentang prinsip untuk saling memberi dan menerima dalam suatu hubungan. Di sisi lain, seseorang yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki ciri diantaranya, yaitu sedikit hubungan yang akrab dan saling percaya dengan orang lain, sulit terbuka, dan tidak peduli dengan orang lain.

d. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Tujuan hidup berkaitan dengan keyakinan individu mengenai makna dan tujuan hidupnya. Karena pemahaman yang jelas dan terarah mengenai tujuan, arah, dan makna hidup dapat dijadikan sebagai ciri seseorang telah dewasa. Seseorang yang memiliki tujuan hidup akan merasa bahwa di kehidupan sekarang maupun kehidupan yang telah lalu memiliki sebuah makna, memiliki tujuan dan sasaran akhir dalam hidup. Sementara, seseorang yang tidak memiliki tujuan hidup akan merasa kehidupannya tidak bermakna, memiliki sedikit tujuan dan tidak mampu melihat tujuan dari kehidupan di masa lalu, serta tidak memiliki harapan atau keyakinan yang dapat memberikan makna bagi kehidupannya.

e. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan, berarti kemampuan dalam mengelola lingkungan dengan efektif, serta mampu dalam memanfaatkan peluang secara positif untuk mengembangkan diri atau meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya. Seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan dapat mengatur lingkungan sekitar dirinya dan memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif. Sebaliknya seseorang yang belum memiliki penguasaan pada lingkungan akan merasa kesulitan dalam mengatur kehidupan kesehariannya dan terkadang sering melewatkan kesempatan yang ada.

f. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi meliputi potensi yang dimiliki dikembangkan sebagai suatu kebutuhan dalam mengaktualisasikan diri, yang dimana karakteristik utamanya adalah individu harus mampu terbuka akan pengalaman baru. Seseorang dengan pertumbuhan pribadi memiliki perasaan untuk berkembang terus menerus, terbuka untuk suatu pengalaman baru, terdapat perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi dan

perilakunya dari waktu ke waktu. Sementara seseorang yang tidak memiliki rasa untuk bertumbuh ditandai dengan perasaan bosan dan tidak tertarik untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan-kebiasaan yang baru.

Berdasarkan dimensi-dimensi pendukung kesejahteraan psikologis yang telah dikemukakan oleh Ryff maka dapat diketahui bahwa dimensi atau aspek tersebut terdiri dari penerimaan diri yang ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri dan menerima masa lalu, otonomi yang ditandai dengan kemandirian dan keyakinan terhadap diri, hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan interpersonal yang saling percaya dan empati, tujuan hidup ditandai dengan memiliki keyakinan akan makna dan tujuan hidup, penguasaan lingkungan ditandai dengan kemampuan dalam mengelola lingkungan dan memanfaatkan peluang, dan pertumbuhan pribadi ditandai dengan kemauan untuk terus berkembang dan terbuka terhadap pengalaman baru. Keenam dimensi atau aspek tersebut secara bersama-sama dapat menggambarkan fungsi psikologis yang optimal dan berperan serta terhadap kesejahteraan individu.

3. Faktor Yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Berdasarkan pada penelitian para ahli, kesejahteraan psikologis terdapat beberapa faktor yang memengaruhinya, diantaranya adalah sebagai berikut.

a. Usia

Prabowo (2016) mengemukakan bahwa penguasaan lingkungan dan otonomi akan mengalami peningkatan seiring dengan usia yang bertambah. Selain itu juga, tujuan hidup dan perkembangan pribadi mengalami penurunan secara substansial seiring dengan usia yang bertambah.

b. Jenis kelamin

Snyder (dalam Prabowo, 2016) mengemukakan bahwa jenis kelamin yang berbeda akan berdampak terhadap kesejahteraan psikologis individu, dimana perempuan mempunyai kecenderungan kesejahteraan psikologis yang baik dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat pola pikir yang berdampak pada aktivitas sosial yang dilakukan dan strategi coping, dimana kecenderungan kemampuan interpersonal yang lebih baik dimiliki oleh perempuan daripada laki-laki.

c. Budaya

Pedhu (2022) mengemukakan bahwa terdapat variasi tingkat kesejahteraan psikologis antara budaya. Sebagai contoh yaitu pada budaya Barat, aspek kesejahteraan psikologis yang nilainya lebih menonjol yaitu pada aspek penerimaan diri dan otonomi yang memiliki orientasi pada diri sendiri. Pada sisi lain, aspek pada budaya Timur nilai yang lebih menonjol terdapat pada aspek hubungan positif dengan orang lain yang memiliki orientasi pada orang lain.

d. Kepribadian

Santrock (dalam Pedhu, 2022) mengemukakan bahwa orang yang mempunyai beberapa keahlian pribadi dan sosial, seperti menerima diri sendiri, bisa menjaga hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya, dan memiliki keterampilan untuk mengatasi stres dengan baik, cenderung dapat menghindari konflik dan tekanan.

e. Welas asih diri

Penelitian yang dilakukan oleh Syafrina dan Farida (2023) mengemukakan bahwa welas asih diri berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, welas asih diri dapat menjadi faktor dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

f. Kualitas pertemanan

Hubungan positif dengan orang lain, dimana salah satunya teman dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Sebagaimana sejalan dengan penelitian dari Salsabila et al. (2024) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas pertemanan dengan kesejahteraan psikologis atau dengan kata lain semakin tinggi kualitas pertemanan maka kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi juga. Dengan demikian, melalui dukungan dan kepedulian yang terdapat dalam kualitas pertemanan akan mengantisipasi menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis seseorang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berinteraksi. Faktor-faktor tersebut terdiri atas usia (yang dapat memengaruhi penguasaan lingkungan, otonomi, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi), jenis kelamin (perempuan cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik), budaya (dapat memengaruhi penerimaan diri dan hubungan sosial), kepribadian (berkaitan dengan kemampuan interpersonal dan keterampilan mengatasi stres), welas asih diri (memiliki kontribusi pada peningkatan kesejahteraan), dan kualitas pertemanan (dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis).

4. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam

Individu dengan kesejahteraan psikologis atau yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sering digambarkan sebagai individu dengan ketenangan jiwa. Dalam Islam ketenangan dapat diperoleh salah satunya yaitu melalui zikir. Oleh karena itu, dengan senantiasa berdzikir akan menimbulkan perasaan aman dan nyaman.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam surah Ar-Ra'ad ayat 28 yang berbunyi sebagai berikut.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar – Ra’ad: 28)

Menurut Shihab (2012), surah Ar – Ra’ad ayat 28 berisi mengenai orang-orang yang mendapat petunjuk dari Allah dan mengikuti kembali petunjuk-Nya, seperti yang dijelaskan pada ayat sebelumnya yaitu orang-orang yang beriman. Hati mereka menjadi tenang setelah sebelumnya merasa tidak yakin dan ragu. Kedamaian ini timbul dalam diri mereka karena mengingat Allah (dzikrullah) dan juga karena keindahan dan makna yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Quran. Selain itu, kehidupan meski sangat mewah, tidak akan ada artinya jika tidak dibarengi dengan ketenangan batin. Ketenangan batin hanya bisa kita rasakan jika kita yakin dan percaya bahwa ada sumber yang kuat dan tak tergoyahkan yang selalu menemani dan mengabulkan semua harapan.

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tentram, yang akan berakibat pada individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang dan bahagia. Selain itu, dengan mengingat Allah melalui zikir dapat membersihkan hati dari perasaan khawatir dan takut.

B. Welas Asih Diri (*Self - Compassion*)

1. Definisi Welas Asih Diri (*Self - Compassion*)

Konsep welas asih (*compassion*) berasal dari filosofi Buddha, yang kemudian diperkenalkan kedalam psikologi pada dekade terakhir (Karakasidou dan Stalikas, 2017). Goleman (dalam Muttaqin et al., 2020) konsep welas asih dalam ajaran Buddha yaitu sebuah keyakinan bahwa segala kehidupan yang berada di dunia dipenuhi dengan kesengsaraan oleh karena itu manusia akan melangsungkan segala daya usaha untuk membebaskan diri dari kesengsaraan tersebut serta diyakini juga bahwa kebahagiaan akan tercapai apabila manusia mempunyai rasa welas asih terhadap diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, pada budaya Timur welas asih tidak hanya dianggap berlaku terhadap orang lain akan tetapi juga berlaku pada diri sendiri. Karena hal tersebut ditunjukkan sebagai elemen utama dalam membebaskan pikiran dari kekuatan emosi yang dapat merusak seperti cemburu dan rasa takut (Germer, 2009).

Pada sisi lain, Maslow (dalam Nafisah et al., 2018) mengemukakan bahwa dalam *hierarchy of needs* yang salah satunya berada di hierarki ketiga yaitu kebutuhan akan cinta dan kasih sayang, dimana hierarkinya setelah kebutuhan fisik dan rasa aman terpenuhi. Apabila terjadi kegagalan dalam memenuhi kebutuhan akan cinta dan kasih sayang akan menyebabkan hampir semua bentuk psikopatologi, dengan kata lain dapat menunjukkan bahwa kasih sayang merupakan aspek yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Konsep kasih sayang juga sering dikaitkan dengan kebaikan kepada orang lain.

Berdasarkan konsep tersebut Neff (2003) mendefinisikan welas asih diri sebagai belas kasih terhadap diri sendiri yang ditandai dengan berbuat baik dan memahami diri sendiri (*self-kindness*), kecakapan untuk melihat pengalaman diri menjadi kemanusiaan yang luas (*common humanity*), *mindfulness*, yaitu kecakapan dalam mengatasi pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran.

Sementara, Choiroh (dalam Rahmadita et al., 2022) mendefinisikan welas asih diri sebagai kesanggupan individu dalam melakukan belas kasih terhadap diri sendiri yang ditandai dengan sikap berbuat baik dan memberikan perhatian, serta memahami bahwa segala kekurangan, penderitaan, dan kegagalan yang terdapat pada diri adalah sebagai hal yang biasa dialami oleh setiap orang. Neff (2023) juga mengemukakan bahwa welas asih diri mengacu pada sikap mendukung diri sendiri saat mengalami penderitaan atau rasa sakit, baik yang disebabkan oleh kesalahan dan kekurangan pribadi atau tantangan hidup eksternal.

Dengan demikian, welas asih diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk berbelas kasih pada diri sendiri yang ditandai dengan kebaikan, pemahaman diri, pengalaman kemanusiaan, mindfulness, sikap perhatian, dan mendukung diri sendiri saat mengalami penderitaan.

2. Aspek- Aspek Welas Asih Diri (*Self- Compassion*)

Neff (2023) menjelaskan bahwa konstruk self-compassion terdiri dari tiga aspek, yaitu sebagai berikut.

a. *Self-kindness* (Kebaikan Pada Diri)

Self-kindness merupakan aspek yang menjelaskan seberapa besar kemampuan seseorang untuk memahami kegagalannya dan dapat berfikir bahwa dirinya pantas menerima kasih sayang dan kebahagiaan meskipun dirinya berada dalam keadaan yang kurang baik sehingga dapat menerima dan memberi ketenangan bagi diri sendiri.

b. *Common Humanity* (Kemanusiaan Universal)

Common humanity merupakan aspek yang digunakan untuk menilai seberapa luas seseorang dapat memahami berbagai macam pemikiran, perasaan, dan tingkah laku orang lain. *Common humanity* juga dapat membantu seseorang untuk menilai suatu masalah ataupun kegagalan dari berbagai sudut pandang. Dengan

demikian, dirinya mampu memahami bahwa segala peristiwa yang dialaminya memang sudah seharusnya terjadi bukan karena kesalahannya saja.

c. *Mindfulness* (Kesadaran Penuh)

Mindfulness adalah kesadaran individu untuk melihat apa yang dialami secara jelas dan seimbang sehingga tidak mengabaikan aspek-aspek yang kurang menguntungkan. *Mindfulness* mengarah pada kemampuan individu dalam menghadapi kenyataan. *Mindfulness* mengarah pada upaya secara sadar menerima dan mentoleransi kesalahan yang terjadi.

Berdasarkan aspek yang telah dikemukakan oleh Neff dapat diketahui bahwa aspek welas asih diri terdiri dari tiga aspek yang saling berkaitan, yaitu *self-kindness* ditandai dengan mampu untuk bersikap baik dan menerima diri sendiri terutama saat menghadapi kegagalan, *common humanity* ditandai dengan kesadaran bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, dan *mindfulness* ditandai dengan mampu untuk mengamati pengalaman diri dengan jernih dan seimbang, tanpa menghakimi atau menekan emosi negatif. Ketiga aspek ini bersama-sama membentuk dasar dari welas asih diri, memungkinkan individu untuk merespon kesulitan dengan pengertian, penerimaan, dan kesadaran.

3. Faktor Yang Memengaruhi Welas Asih Diri

Faktor-faktor yang memengaruhi welas asih diri menurut Neff (2023) adalah sebagai berikut.

a. Jenis kelamin

Perempuan dianggap cenderung lebih bergantung dan sensitif (empati yang tinggi) dibandingkan laki-laki. Perempuan juga dianggap lebih kritis terhadap diri mereka dan lebih bijaksana

dibandingkan dengan laki-laki dalam menghadapi masalah, serta kurang menyayangi diri sendiri dibandingkan laki-laki.

b. Usia

Remaja adalah masa dalam kehidupan ketika rasa welas asih berada di titik terendahnya. Pada masa ini, identitas dan sikap egosentris sedang dibentuk dan berkembang guna mencari jati diri dalam lingkungannya. Egosentrisitas sendiri ditandai dengan mengkritik diri, isolasi dari lingkungan, dan mengidentifikasi emosi secara berlebihan. Berdasarkan fenomena tersebut dapat menunjukkan rasa welas asih pada diri sendiri yang rendah.

c. Budaya

Dalam budaya kolektif, individu umumnya akan saling bergantung daripada bersikap individualis. Oleh karena itu, orang-orang Asia cenderung memiliki welas asih diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang Barat. Selain itu juga, orang Asia memiliki kecenderungan untuk lebih kritis terhadap diri sendiri dibandingkan dengan orang Barat. Dengan kata lain, orang-orang Barat kurang menunjukkan welas asih pada dirinya.

d. Lingkungan

Pola asuh orang tua merupakan bagian penting dari kemampuan seorang anak dalam mengembangkan rasa welas asih. Kemampuan ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk merasakan empati mengacu pada proses dalam pikiran yang ditentukan oleh cara menerima respons empati terhadap lingkungan tempat seseorang mengalaminya masa kecil. Selain itu, kemampuan untuk mengenali dan mewakili perasaan terkait dengan empati yang diterima oleh anak diperoleh dari pengasuhannya. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki hubungan hangat dan penuh dukungan dari kedua orang tua sejak usia dini akan menunjukkan lebih banyak rasa belas kasih terhadap diri sendiri seiring dengan usia bertambah.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut dapat diketahui bahwa welas asih diri merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai seperti aspek, biologis pada faktor jenis kelamin (perempuan cenderung lebih kritis pada diri sendiri dan kurang menyayangi diri sendiri), perkembangan pada faktor usia (remaja berada pada titik terendah welas asih diri karena pembentukan identitas dan egosentrisitas), sosial pada faktor lingkungan (pola asuh hangat dan suportif di masa kecil berkontribusi pada perkembangan welas asih diri yang lebih tinggi di kemudian hari), dan budaya pada faktor budaya (budaya kolektifis seperti Asia cenderung memiliki welas asih diri yang lebih tinggi dibandingkan budaya individualis Barat).

4. Welas Asih Diri dalam Perspektif Islam

Welas asih diri dalam Islam berarti mengenali kelemahan diri, memperbaiki kesalahan, dan senantiasa berusaha meningkatkan diri, sambil tetap menjaga keseimbangan antara *rahmah* (kasih sayang) dan *hisab* (evaluasi diri). Melalui konsep rahmah dalam Islam mengajarkan kita untuk tidak keras terhadap diri sendiri, tetap optimis dalam menghadapi kesulitan, dan selalu berserah diri kepada Allah.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam surah Az-Zumar ayat 53 yang berbunyi.

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

“ Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Q. S Az – Zumar: 53)

Menurut Shihab (2012), surah Az – Zumar ayat 53 berisi tentang ajakan untuk kembali kepada Allah Swt., berpikir dan tidak berputus asa meski mereka telah bergelimang dosa. Ayat tersebut dianggap bagi para ulama sebagai ayat yang memberikan harapan terbesar bagi manusia. Ingatlah bagaimana Allah yang memberikan perintah kepada Nabi untuk menyampaikan firman-Nya secara langsung. Allah Swt Yang Maha Kuasa menyebut orang yang telah berbuat dosa dengan sebutan ‘*ibâdî*/ yang memiliki arti hamba-hamba-Ku dengan mengacu pada diri-Nya sendiri guna mencerminkan kasih sayang dan penyambutan-Nya kepada orang-orang yang ikhlas bertaubat dari dosa-dosanya, meskipun mereka telah melampaui batas. Selanjutnya, ditegaskan bahwa Dia mengampuni semua dosa tanpa kecuali apapun dosa itu.

Dengan demikian, dalam Az-Zumar ayat 53 dapat mengajarkan agar tidak berputus asa, termasuk tidak menyalahkan diri secara berlebihan. Allah memberikan ampunan dan kasih sayang yang luas, sehingga kita harus bersikap baik pada diri sendiri dan tidak terus-menerus menyalahkan diri atas kesalahan.

C. Kualitas Pertemanan (*Friendship Quality*)

1. Definisi Kualitas Pertemanan (*Friendship Quality*)

Studi tentang persahabatan telah menjadi fokus utama penelitian psikologi perkembangan selama lebih dari satu abad. Pembentukan sebuah hubungan dalam pertemanan seringkali didorong oleh kesamaan (seperti hobi, tujuan, kepribadian, dan lain-lain), komunikasi yang sering, penerimaan diri, dan bantuan saling menguntungkan (mutualisme). Melalui adanya hubungan pertemanan yang berkualitas dapat berdampak pada mempererat ikatan persaudaraan, saling memberikan motivasi, saling meningkatkan pengetahuan, memperluas relasi, menyediakan wadah untuk berbagi cerita atau bertukar pikiran, dan bahkan berfungsi sebagai sistem dukungan (Sejati et al., 2024).

Pendapat tersebut sesuai dengan gagasan yang dipaparkan oleh Bukowski dan Sippola (2005) bahwa dalam pertemanan menawarkan hal-hal yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhan manusia.

Bukowski et al. (1994) mendefinisikan *friendship quality* sebagai sebuah hubungan pertemanan yang berkualitas antara individu dengan individu lainnya yang dianggap sebagai teman yang baik. Di sisi lain menurut Berndt (2002) *friendship quality* atau kualitas pertemanan adalah sejauh mana hubungan pertemanan memiliki elemen-elemen positif seperti dukungan, kepercayaan, keintiman emosional, serta kepuasan dalam interaksi. Selanjutnya, Rini dan Qomariyah (2022) mengemukakan bahwa kualitas pertemanan merupakan sebuah hubungan yang terjalin antara dua orang atau lebih dengan melibatkan sebuah timbal balik dan adanya komitmen.

Dengan demikian, kualitas pertemanan dapat didefinisikan sebagai sebuah hubungan yang terjalin antara individu dengan individu lainnya yang dianggap sebagai teman yang baik, ditandai dengan elemen-elemen positif seperti dukungan, kepercayaan, keintiman emosional, serta kepuasan dalam interaksi, serta terdapat komitmen dan timbal balik.

2. Aspek-Aspek Kualitas Pertemanan (*Friendship Quality*)

Bukowski et al. (1994) mengemukakan bahwa dalam *friendship quality* terdapat lima aspek, sebagai berikut.

a. Kebersamaan (*Companionship*)

Kebersamaan merupakan ciri atau komponen dasar dalam suatu hubungan pertemanan. Selain itu, kesempatan untuk berinteraksi dengan teman yang disukai juga merupakan aspek dasar dari pengalaman pertemanan. Kebersamaan kerap kali ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu bersama secara sukarela.

b. Konflik (*Conflict*)

Konflik merupakan salah satu bagian dari kelangsungan dalam hubungan pertemanan. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pertemanan kerap kali terdapat sebuah pertengkaran atau perkelahian yang diakibatkan karena terdapat ketidaksepakatan dalam hubungan pertemanan. Dengan demikian, untuk menjaga hubungan dalam pertemanan biasanya ditandai dengan menerima perbedaan yang ada dan berusaha untuk menyelesaikan konflik yang terjadi.

c. Bantuan (*Help*)

Bantuan merupakan bagian penting dari proses persahabatan. Bantuan dalam pertemanan meliputi saling membantu dalam berbagai situasi dan saling melindungi antara satu sama lain dari gangguan atau ketidakadilan.

d. Keamanan (*Security*)

Rasa aman merupakan sifat terpenting dalam membangun sebuah hubungan pertemanan. Hal ini meliputi keyakinan bahwa teman dapat diandalkan dalam situasi sulit dan kemampuan untuk mempertahankan hubungan meskipun terjadi suatu konflik.

e. Kedekatan (*Closeness*)

Dalam hubungan pertemanan harus terdapat perasaan penerimaan, validasi, dan keterikatan. Dengan kata lain, menggambarkan ikatan emosional antar teman, termasuk bagaimana mereka saling memandang dan merasakan satu sama lain.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelima aspek yang terdiri dari kebersamaan ditandai dengan menghabiskan waktu bersama secara sukarela, konflik ditandai dengan pertengkaran yang diselesaikan dengan menerima perbedaan, keamanan ditandai dengan keyakinan bahwa teman dapat diandalkan, bantuan ditandai dengan saling menolong dan melindungi, dan kedekatan ditandai dengan perasaan penerimaan, validasi, dan keterikatan emosional dapat secara bersama-

sama membentuk kualitas hubungan pertemanan dan memengaruhi cara individu dalam berinteraksi dan merasakan satu sama lainnya dalam pertemanan.

3. Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Pertemanan (*Friendship Quality*)

Menurut Baron dan Byrne (dalam Hidayah, 2022), faktor-faktor yang memengaruhi kualitas pertemanan adalah sebagai berikut.

a. Kesamaan

Salah satu alasan kita ingin memahami kesukaan dan ketidaksukaan orang lain adalah karena kita cenderung menerima orang yang mempunyai kesamaan dengan kita sebagai teman. Kesamaan tersebut dapat dikenali dari perbedaan ciri dan ekspresi.

b. Hubungan timbal balik

Timbal balik mengacu pada perasaan saling menguntungkan yang muncul dari persahabatan, memungkinkan hubungan berkembang ke arah yang lebih positif.

c. Ketertarikan secara fisik

Ketertarikan secara fisik adalah salah satu faktor terkuat dan paling sering dipelajari dalam konteks hubungan. Hal ini juga menjadi salah satu faktor utama yang menentukan apa yang diperhatikan orang ketika membangun suatu hubungan. Berkembangnya pertemanan atau hubungan tergantung pada daya tarik fisik masing-masing.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut dapat diketahui bahwa kualitas pertemanan dipengaruhi oleh tiga faktor utama: kesamaan (kecenderungan menyukai orang yang memiliki kesamaan ciri dan ekspresi), hubungan timbal balik (perasaan saling menguntungkan yang mempromosikan hubungan positif), dan ketertarikan fisik (yang berperan penting dalam daya tarik awal dan perkembangan hubungan). Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa kualitas pertemanan dibangun

atas dasar kesamaan, saling menguntungkan, dan ketertarikan interpersonal.

4. Kualitas Pertemanan dalam Perspektif Islam

Kualitas pertemanan dalam Islam sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai moral dan spiritual. Pertemanan yang baik adalah yang didasarkan pada ketakwaan kepada Allah, akhlak yang baik, serta saling mendukung dalam kebaikan dan ketaatan. Selain itu, dalam Islam juga menekankan pentingnya memilih teman yang dapat membantu seseorang menjadi pribadi yang lebih baik, mendukungnya dalam ketaatan, serta mendorongnya untuk menjauhi perbuatan dosa.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam surah Al – Maidah ayat 2 yang berbunyi.

... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“..... Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.” (Q. S Al – Maidah: 2)

Menurut Shihab (2012), surah Al – Maidah ayat 2 berisi tentang ajaran untuk bersama-sama melakukan tolong-menolong dalam kebajikan dan ketakwaan, serta larangan melakukan tolong-menolong saat melakukan dosa dan pelanggaran, dimana hal tersebut merupakan asas utama dalam membentuk kerja sama dengan siapa pun selama tujuannya adalah kebajikan dan ketakwaan.

Berdasarkan surah Al – Maidah ayat 2 dapat diketahui bahwa teman yang baik adalah mereka yang saling tolong-menolong dalam kebaikan dan takwa, serta menjauhkan diri dari perbuatan dosa. Kualitas pertemanan dalam Islam harus didasari oleh tujuan bersama untuk berbuat baik dan meningkatkan ketakwaan kepada Allah.

D. Kerangka Berpikir

Perundungan tidak hanya meninggalkan berupa luka fisik saja akan tetapi juga mencakup luka psikologis yang akan berpengaruh pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Nuryuliza et al. (2024) mengemukakan bahwa perundungan dapat mengakibatkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Ryff (1989a) mendefinisikan kesejahteraan psikologis (PWB) sebagai sebuah kemampuan seseorang untuk menerima apa adanya segala suatu hal yang terdapat dalam dirinya sendiri (*self-acceptance*), membentuk jalinan kekerabatan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), mempunyai sifat mandiri untuk bertahan dari tekanan sosial (*autonomy*), mengatur lingkungan luar (*environmental mastery*), mempunyai tujuan yang ingin dicapai di hidupnya (*purpose in life*), serta dapat mewujudkan potensi dalam dirinya secara terus-menerus (*personal growth*).

Kesejahteraan psikologis dapat dibentuk melalui dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya adalah welas asih diri. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Syafrina dan Farida (2023) bahwa welas asih diri berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, terdapat juga faktor eksternal yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, dimana salah satunya adalah kualitas pertemanan. Salsabila et al. (2024) mengemukakan bahwa semakin tinggi kualitas pertemanan maka kesejahteraan psikologis juga akan semakin tinggi.

Welas asih diri (*self-compassion*) dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis karena dapat membantu mengatasi trauma dengan cara yang lebih sehat secara emosional. Neff (2003) mengemukakan bahwa terdapat tiga komponen utama welas asih diri, yaitu berbuat baik dan memahami diri sendiri (*self-kindness*), kecakapan untuk melihat pengalaman diri menjadi kemanusiaan yang luas (*common humanity*), *mindfulness*, yaitu kecakapan dalam mengatasi pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran. Berdasarkan ketiga komponen utama tersebut dapat

memengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis bagi individu. Individu yang dapat memperlakukan diri sendiri dengan baik akan membantu individu mengurangi kecemasan, depresi, dan perasaan malu. Selain itu, juga dapat meningkatkan emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan terhadap hidupnya.

Juliana dan Wibowo (2024) yang mengemukakan bahwa semakin besar pengaruh welas asih diri maka depresi akan menurun. Depresi yang menurun dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Individu yang mengalami penurunan depresi memiliki kecenderungan untuk lebih mampu membentuk hubungan sosial yang positif dan merasa lebih terhubung dengan tujuan hidupnya. Mukhlisa dan Nurmina (2024) mengemukakan bahwa individu yang mencoba untuk mencintai dirinya sendiri, menerima kelemahannya, menyemangati dirinya ketika menghadapi tantangan, dan berusaha mencari solusi atas masalahnya akan merasakan sejahtera secara psikologis karena dapat menjadi lebih mandiri, berhubungan baik dengan orang lain, mampu berkembang dan mempunyai tujuan yang jelas, serta dapat menguasai lingkungan, dan menerima kondisinya sendiri.

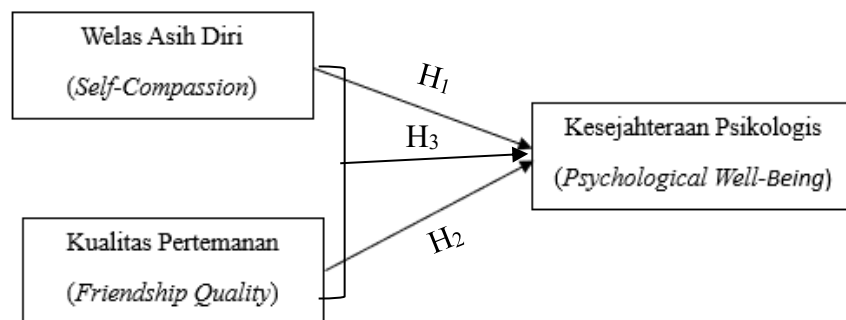
Selain, welas asih diri kualitas pertemanan juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Anggraini (2017) bahwa terdapat hubungan yang positif antara kualitas pertemanan dan kesejahteraan psikologis. Kualitas pertemanan menurut Rini dan Qomariyah (2022) adalah suatu hubungan yang terjalin antara dua orang atau lebih dengan melibatkan sebuah timbal balik dan adanya komitmen. Hubungan pertemanan yang mendalam dan saling mendukung akan membuat individu merasa dihargai, dapat meningkatkan harga diri, memberikan kekuatan emosional, dan dukungan sosial.

Putri dan Muttaqin (2022) mengemukakan bahwa kualitas pertemanan secara tidak langsung dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang karena terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis (*social needs*). Sejalan dengan hal tersebut Agustian (2023) mengemukakan bahwa

pertemanan yang baik akan menciptakan relasi pertemanan yang positif, akan tetapi jika lingkungan pertemanan tidak mendukung akan menghasilkan dampak negatif. Oleh karena itu, dengan menjalin dan menjaga hubungan pertemanan yang positif, individu dapat meningkatkan dukungan emosional, memiliki rasa keterikatan dengan orang lain, dan mendapatkan pengalaman positif, dimana semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Dengan demikian, welas asih diri dan kualitas pertemanan merupakan dua faktor yang saling melengkapi dalam memengaruhi terbentuknya kesejahteraan psikologis. Melalui welas asih diri memberi dorongan dari dalam diri untuk menghadapi tantangan, mengurangi stres, dan meningkatkan emosi positif. Sementara disisi lain, kualitas pertemanan yang baik akan memberikan dukungan sosial dan emosional yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, kedua faktor ini dapat menghasilkan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Berdasarkan teori-teori dan uraian permasalahan sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- H₁ : Terdapat pengaruh welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.
- H₂ : Terdapat pengaruh kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.
- H₃ : Terdapat pengaruh welas asih diri dan kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa jenis penelitian kuantitatif adalah sebuah metode dalam penelitian dimana data yang diperoleh berupa angka yang kemudian dianalisis menggunakan statistik. Selain itu, pendekatan kuantitatif asosiatif kausal adalah pendekatan yang digunakan pada penelitian ini. Pendekatan kuantitatif asosiatif kausal didefinisikan sebagai sebuah pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari satu atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2013).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah seluruh objek dalam bentuk apa saja yang dikehendaki oleh peneliti agar dapat dipelajari sehingga mendapatkan penjelasan terkait hal tersebut, selanjutnya akan ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel dependen dan dua variabel independen, berikut variabel tersebut.

- a. Variabel Terikat / Variabel : Kesejahteraan Psikologis
Dependen (Y) *(Psychological Well-Being)*
- b. Variabel Bebas / Variabel : Welas Asih Diri (Self-
Independen (X1) *Compassion)*
- c. Variabel Bebas / Variabel : Kualitas Pertemanan
Independen (X2) *(Friendship Quality)*

2. Definisi Operasional

a. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Kesejahteraan psikologis (PWB) adalah sebuah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian, mengontrol lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mampu mewujudkan potensi diri secara berkelanjutan, selain itu juga sebagai keinginan untuk mencapai tiga kebahagiaan yang terdiri dari penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis yang mencakup enam aspek diantaranya yaitu penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat diketahui melalui semakin tingginya skor yang didapatkan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan mengindikasikan semakin rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu.

b. Welas Asih Diri (*Self-Compassion*)

Welas asih diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk berbelas kasih pada diri sendiri yang ditandai dengan kebaikan, pemahaman diri, pengalaman kemanusiaan, *mindfulness*, sikap perhatian, dan mendukung diri sendiri saat mengalami penderitaan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala welas asih diri yang mencakup tiga aspek utama yaitu berbuat baik dan memahami diri sendiri (*self-kindness*), kecakapan untuk melihat pengalaman diri menjadi kemanusiaan yang luas (*common humanity*), *mindfulness*, yaitu kecakapan dalam mengatasi pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran. Welas asih diri yang baik dapat diketahui melalui semakin tingginya skor yang didapatkan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan

mengindikasikan semakin rendahnya welas asih diri yang dimiliki individu.

c. **Kualitas Pertemanan (*Friendship Quality*)**

Kualitas pertemanan dapat didefinisikan sebagai sebuah hubungan yang terjalin antara individu dengan individu lainnya yang dianggap sebagai teman yang baik, ditandai dengan elemen-elemen positif seperti dukungan, kepercayaan, keintiman emosional, serta kepuasan dalam interaksi, serta terdapat komitmen dan timbal balik. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kualitas pertemanan yang mencakup lima aspek yang terdiri dari kebersamaan, konflik, bantuan, keamanan, dan kedekatan. Kualitas pertemanan yang baik dapat diketahui melalui semakin tingginya skor yang didapatkan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan mengindikasikan semakin rendahnya kualitas pertemanan yang dimiliki individu.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara daring (dalam jaringan) dengan menggunakan media *google form*. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu satu bulan setengah terhitung dari pertengahan bulan Februari hingga akhir bulan Maret 2025.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. **Populasi**

Populasi merupakan suatu area yang terdiri dari beberapa objek atau subjek yang memiliki kualitas dan keunikan tertentu yang ditentukan oleh peneliti dengan tujuan untuk dianalisis dan diambil kesimpulannya. Dengan demikian, populasi tidak hanya mencakup manusia, tetapi juga dapat berupa benda, termasuk benda alam di dalamnya. Populasi juga tak hanya meliputi jumlah dari objek atau subjek yang diteliti, tetapi mencakup juga semua sifat dan keunikan yang dimiliki objek atau

subjek tersebut (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswa penyintas perundungan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Jika sebuah populasi terlalu besar dan peneliti tidak dapat mempelajari semuanya karena terdapat keterbatasan waktu, tenaga, atau dana, peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi tersebut. Kemudian wawasan yang diperoleh dari sampel ini memungkinkan peneliti menarik kesimpulan yang dapat diterapkan pada populasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2013). Berdasarkan keterbatasan yang ada maka peneliti akan mengambil sampel sebanyak 100 responden yang berasal dari delapan fakultas (FPK, FISIP, FSH, FDK, FST, FITK, FUHUM, dan FEBI), sehingga diharapkan dapat mewakili keseluruhan dari populasi yaitu mahasiswa penyintas perundungan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Adapun penentuan sampel berdasarkan rumus Lemeshow et al. (1997) karena jumlah populasi tidak dapat diketahui secara pasti. Berikut perhitungannya.

$$n = \frac{Z^2 \times P (1-P)}{d^2}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,5 (1 - 0,5)}{(0,1)^2}$$

$$= \frac{3,84 \times 0,5 (0,5)}{0,01}$$

$$= \frac{3,84 \times 0,25}{0,01}$$

$$= \frac{0,96}{0,01}$$

$$= 96 \rightarrow \text{digenapkan jadi } 100$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

Z = nilai stanndart (1,96)

P = maksimal estimasi (0,5)

d = sampling eror (10% atau 0,1)

3. Teknik Sampling

Sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling*. Sugiyono (2013) mendefinisikan *nonprobability sampling* sebagai suatu metode untuk mengambil sebuah sampel dengan tidak memberikan kesempatan atau peluang yang serupa pada setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih sebagai sampel. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sugiyono (2013) mendefinisikan *purposive sampling* sebagai suatu metode yang digunakan dalam menentukan sampel melalui suatu pertimbangan tertentu. *Purposive sampling* digunakan dalam penelitian ini karena sampel sumber datanya merupakan mahasiswa penyintas perundungan. Berikut kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

- 1) Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang.
- 2) Berusia 17-24 tahun.
- 3) Pernah mengalami perundungan diantaranya seperti *cyberbullying*, perundungan sosial, perundungan verbal, dan perundungan fisik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan alat ukur psikologi yang telah dirancang ke dalam bentuk skala. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah skala kesejahteraan psikologis, skala welas asih diri, dan skala kualitas pertemanan. Model skala *Likert* adalah model skala yang digunakan pada penelitian ini. Pada model skala *Likert* terdapat beberapa butir pernyataan sikap, nantinya responden akan menjawab pernyataan, dimana pernyataan tersebut terdiri dari pernyataan yang bersifat positif (*favorable*) dan bersifat negatif (*unfavorable*). Dalam menjawab pernyataan tersebut nantinya responden akan memilih lima alternatif jawaban yang disediakan yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Selanjutnya untuk skor atau penilaian tertinggi dalam pernyataan positif (*favorable*) akan diberikan pada pilihan jawaban sangat sesuai dan skor atau penilaian terendah akan diberikan pada pilihan jawaban sangat tidak sesuai, begitu juga sebaliknya berlaku untuk pernyataan negatif (*unfavorable*). Berikut disajikan tabel untuk kategori skor atau penilaian pada setiap pernyataan.

Tabel 3.1 Skor Skala *Likert*

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak sesuai (STS)	1	5

Dalam penelitian ini, responden akan diberikan kuesioner melalui google form yang terdiri dari tiga bagian, yaitu:

1. Bagian pengantar, berisikan tentang : nama peneliti, asal peneliti, tujuan penelitian, kerahasiaan jawaban yang diberikan oleh responden, dan petunjuk cara menjawab, serta ucapan terima kasih dari peneliti.
2. Bagian identitas responden, berisikan tentang : nama, usia, jenis kelamin, asal fakultas, jenis perundungan yang pernah dialami dan kapan terjadinya, serta pernyataan kesediaan untuk mengisi.
3. Bagian skala pengukuran atau pernyataan yang terdiri dari tiga skala pengukuran dan berbentuk dalam sebuah pernyataan.
 - a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis dibuat atau disusun dari aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989a). Kemudian dari aspek-aspek tersebut akan menghasilkan sebuah indikator perilaku yang telah ditentukan. Dari indikator yang telah ditentukan sebelumnya, nantinya akan dikembangkan menjadi butir-butir pernyataan atau item. Berikut disajikan tabel *blue print* atau kisi-kisi dari skala kesejahteraan psikologis.

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologi

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan diri (<i>Self-acceptance</i>)	1,7	13,19	4
Otonomi (<i>Autonomy</i>)	2,8	14,20	4
Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive relations with others</i>)	3,9	15,21	4
Tujuan hidup (<i>Purpose in life</i>)	4,10	16,22	4
Penguasaan lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	5,11	17,23	4
Pertumbuhan pribadi (<i>Personal Growth</i>)	6,12	18,24	4
Total	12	12	24

b. Skala Welas Asih Diri

Skala welas asih diri dibuat atau disusun dari aspek welas asih diri menurut Neff (2003). Kemudian dari aspek-aspek tersebut akan menghasilkan sebuah indikator perilaku yang telah ditentukan. Dari indikator yang telah ditentukan sebelumnya, nantinya akan dikembangkan menjadi butir-butir pernyataan atau item. Berikut disajikan tabel *blue print* atau kisi-kisi dari welas asih diri.

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Welas Asih Diri

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-kindness</i> (Kebaikan Pada Diri) vs <i>Self-judgement</i> (Menghakimi Diri)	1,4,7,9	13,16,19,21	8
<i>Common Humanity</i> (Kemanusiaan Universal) vs <i>Isolation</i> (Isolasi)	2,5,10,11	14,17,22, 23	8

<i>Mindfulness</i> (Kesadaran Penuh) vs <i>Over-identification</i> (Identifikasi Berlebih)	3,6,8, 12	15,18,20,24	8
Total	12	12	24

c. Skala Kualitas Pertemanan

Skala kualitas pertemanan dibuat atau disusun dari aspek kualitas pertemanan menurut Bukowski et al. (1994). Kemudian dari aspek-aspek tersebut akan menghasilkan sebuah indikator perilaku yang telah ditentukan. Dari indikator yang telah ditentukan sebelumnya, nantinya akan dikembangkan menjadi butir-butir pernyataan atau item. Berikut disajikan tabel *blue print* atau kisi-kisi dari kualitas pertemanan.

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala Kualitas Pertemanan

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebersamaan (<i>Companionship</i>)	1,6	11,16	4
Konflik (<i>Conflict</i>)	2,7	12,17	4
Pertolongan (<i>Help</i>)	3,8	13,18	4
Keamanan (<i>Security</i>)	4,9	14,19	4
Kedekatan (<i>Closeness</i>)	5,10	15,20	4
Total	10	10	20

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas (*validity*) memiliki makna berupa keabsahan atau kebenaran. Menurut Machali (2021) validitas adalah suatu yang menjadi ukuran yang menunjukkan kesahihan atau keandalan dari suatu alat ukur. Selain itu, validitas juga dapat diartikan sebagai ketepatan instrumen pengukuran dalam melakukan fungsinya. Pada penelitian ini validitas yang akan digunakan adalah validitas isi. Validitas isi

merupakan validitas yang bertujuan untuk memastikan item-item yang tersusun dalam suatu alat ukur mencakup seluruh materi yang hendak diukur (Machali, 2021). Pengujian validitas dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) dengan metode *Corrected-Total Item Correlation*. Apabila item dalam skala psikologi yang memiliki koefisien validitas mencapai $r_{xy} \geq 0,3$ maka dikatakan valid, sedangkan apabila koefisien validitas $r_{xy} < 0,3$ maka butir item skala tersebut dinyatakan tidak valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas (*reliability*) memiliki makna dapat dipercaya. Menurut Machali (2021) reliabilitas dalam alat ukur mencerminkan konsistensi, kestabilan, keandalan, dan ketepatan dalam sebuah alat ukur. Dengan kata lain, alat ukur yang memberikan hasil konsisten dan stabil terhadap apa apa yang diukur memiliki nilai reliabilitas tinggi. Pada penelitian ini reliabilitas alat ukur diuji menggunakan nilai *cronbach's alpha* melalui metode *Reliability Analysis* pada SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Item dinyatakan reliabel jika memiliki nilai *cronbach's alpha* $> 0,6$ dan jika item memiliki nilai *cronbach's alpha* $< 0,6$ dianggap kurang reliabel.

G. Hasil Uji Coba Skala Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas isi dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen pada suatu penelitian telah mencakup keseluruhan aspek yang relevan dengan konsep yang diukur. Machali (2021) mengemukakan bahwa Validitas isi merupakan validitas yang bertujuan untuk memastikan item-item yang tersusun dalam suatu alat ukur mencakup seluruh materi yang hendak diukur. Validitas isi dievaluasi dengan menggunakan penilaian dari ahli (*expert judgment*). Adapun *expert judgment* untuk pengujian instrumen pada penelitian ini dilakukan oleh Ibu Dewi

Khurun Aini, M. A., dan Ibu Lainatul Mudzkiyyah, M. Psi., Psikolog. Instrumen pada penelitian ini terdiri dari tiga skala, yaitu skala welas asih diri, skala kualitas pertemanan, dan skala kesejahteraan psikologis. Hasil uji validitas yang dilakukan oleh expert judgment akan memperoleh hasil bahwa item tersebut layak atau item tersebut tidak layak untuk digunakan dalam pengukuran variabel penelitian pada populasi yang telah ditentukan. Item yang tidak layak akan diperbaiki oleh peneliti dan diujikan kembali validitasnya oleh *expert judgment*. Saran yang diberikan oleh *expert judgment* diantaranya adalah tetap memperhatikan penulisan item yang sesuai dengan kaidah kebahasaan dan EYD, penggunaan bahasa yang netral dan mudah dipahami, dan menyesuaikan item dengan indikator yang terdapat pada aspek-aspek di setiap variabelnya. Pada pengujian validitas isi yang telah dilakukan menghasilkan sejumlah item yang terdiri atas 24 item untuk skala welas asih diri, 20 item untuk skala kualitas pertemanan, dan 24 item untuk skala kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, skala dalam penelitian ini telah dinilai layak untuk digunakan dalam penelitian karena telah melewati proses pertimbangan, penilaian, dan evaluasi.

2. Daya Beda Item

Menurut Azwar (2015) daya beda item merupakan kemampuan suatu item untuk membedakan antara individu atau kelompok dengan atau tanpa atribut yang diukur. Daya beda item diuji dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi nilai item dan distribusi dari nilai skala itu sendiri. Proses ini menghasilkan koefisien korelasi total item atau *corrected item-total correlation*. Adapun kriteria pemilihan item berdasarkan *corrected item-total correlation* adalah ambang batas $r_{ix} \geq 0,3$. Dengan kata lain, jika item yang memperoleh koefisien korelasi minimal 0,3 dianggap memiliki daya pembeda yang memuaskan. Sebaliknya, butir soal dengan koefisien korelasi di bawah 0,3 dapat

diartikan sebagai butir soal dengan daya pembeda yang rendah (Azwar, 2015). Berikut hasil uji coba setiap skala menggunakan daya beda item.

A. Skala Welas Asih Diri

Tabel 3.5 *Blueprint* Skala Welas Asih Diri Sebelum Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-kindness</i> (Kebaikan Pada Diri) vs <i>Self-judgement</i> (Menghakimi Diri)	1,4,7,9	13,16,19,21	8
<i>Common Humanity</i> (Kemanusiaan Universal) vs <i>Isolation</i> (Isolasi)	2,5,10,11*	14,17,22, 23	8
<i>Mindfulness</i> (Kesadaran Penuh) vs <i>Over-identification</i> (Identifikasi Berlebih)	3,6,8, 12	15,18,20,24	8
Total	12	12	24
*item dinyatakan gugur			

Tabel 3.6 *Blueprint* Skala Welas Asih Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-kindness</i> (Kebaikan Pada Diri) vs <i>Self-judgement</i> (Menghakimi Diri)	1,4,7,9	13,16,19,21	8
<i>Common Humanity</i> (Kemanusiaan Universal) vs <i>Isolation</i> (Isolasi)	2,5,10,	14,17,22, 23	7
<i>Mindfulness</i> (Kesadaran Penuh) vs <i>Over-identification</i> (Identifikasi Berlebih)	3,6,8, 12	15,18,20,24	8
Total	11	12	23

B. Skala Kualitas Pertemanan

Tabel 3.7 *Blueprint* Skala Kualitas pertemanan Sebelum Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebersamaan (<i>Companionship</i>)	1,6	11,16*	4
Konflik (<i>Conflict</i>)	2*,7	12*,17	4
Pertolongan (<i>Help</i>)	3,8	13,18	4
Keamanan (<i>Security</i>)	4,9	14,19	4
Kedekatan (<i>Closeness</i>)	5,10	15,20	4
Total	10	10	20
*item dinyatakan gugur			

Tabel 3.8 *Blueprint* Skala Kualitas Pertemanan Setelah Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebersamaan (<i>Companionship</i>)	1,6	11	3
Konflik (<i>Conflict</i>)	7	17	2
Pertolongan (<i>Help</i>)	3,8	13,18	4
Keamanan (<i>Security</i>)	4,9	14,19	4
Kedekatan (<i>Closeness</i>)	5,10	15,20	4
Total	9	8	17

C. Skala Kesejahteraan Psikologis

Tabel 3.9 *Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologis
Sebelum Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan diri (<i>Self-acceptance</i>)	1,7	13,19	4
Otonomi (<i>Autonomy</i>)	2*,8	14,20	4
Hubungan positif dengan orang lain (Positive relations with others)	3*,9	15,21	4
Tujuan hidup (<i>Purpose in life</i>)	4,10	16,22	4

Penguasaan lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	5,11	17,23	4
Pertumbuhan pribadi (<i>Personal Growth</i>)	6,12	18*,24	4
Total	12	12	24
*item dinyatakan gugur			

Tabel 3.10 *Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologis
Setelah Uji Coba

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan diri (<i>Self-acceptance</i>)	1,7	13,19	4
Otonomi (<i>Autonomy</i>)	8	14,20	3
Hubungan positif dengan orang lain (Positive relations with others)	9	15,21	3
Tujuan hidup (<i>Purpose in life</i>)	4,10	16,22	4
Penguasaan lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	5,11	17,23	4
Pertumbuhan pribadi (<i>Personal Growth</i>)	6,12	24	3
Total	10	11	21

3. Hasil Uji Reliabilitas

Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa uji realibilitas merupakan sebuah uji yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengukuran yang dilakukan dengan objek yang sama memberikan data yaang konsisten. Uji reliabilitas menggunakan nilai cronbach's alpha melalui metode Reliability Analysis pada SPSS (Statistical Product and Service Solution). Item dinyatakan reliabel jika memiliki nilai cronbach's alpha $> 0,6$ dan jika item memili nilai cronbach's alpha $< 0,6$ dianggap

kurang reliabel. Berikut hasil uji reliabilitas setiap skala setelah diujikan kepada calon responden.

a. Skala Welas Asih Diri

Hasil Uji Reliabilitas Skala Welas Asih Diri Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.951	24

Hasil Uji Reliabilitas Skala Welas Asih Diri Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.953	23

Berdasarkan tabel diketahui bahwa nilai cronbach's alpha 0,953 > 0,6 maka data bersifat reliabel.

b. Skala Kualitas Pertemanan

Hasil Uji Reliabilitas Skala Kualitas Pertemanan
Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.923	20

Hasil Uji Reliabilitas Skala Kualitas Pertemanan
Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.934	17

Berdasarkan tabel diketahui bahwa nilai cronbach's alpha 0,934 > 0,6 maka data bersifat reliabel.

c. Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis
Sebelum Item Gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	24

Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis
Setelah Item Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.926	21

Berdasarkan tabel diketahui bahwa nilai cronbach's alpha 0,926 > 0,6 maka data bersifat reliabel.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Menurut Machali (2021) uji normalitas digunakan untuk mengetahui nilai perbedaan yang terdapat dalam penelitian. Selain itu pengujian ini dilakukan untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau tidak normal. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan nilai signifikansi *kolmogorov-smirnov* pada aplikasi SPSS. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai probability sig 2 tailed > 0.05, sedangkan data dikatakan tidak terdistribusi secara normal jika nilai probability sig 2 tailed < 0.05.

b. Uji linearitas

Menurut Machali (2021) uji linearitas digunakan untuk menentukan bentuk korelasi yang terjalin antar variabel yang diteliti. Selain itu, pengujian ini juga bertujuan untuk memeriksa

apakah hubungan antar variabel bersifat linear dan signifikan. Pada penelitian ini uji linearitas dilakukan melalui *Test for Linearity* menggunakan SPSS. Data dapat dikatakan linear jika memenuhi syarat linearitas yaitu jika nilai sig. *linearity* < 0,05 dan nilai *deviation linearity* sig. > 0,05. Sementara jika nilai sig. *linearity* > 0,05 dan *deviation linearity* sig. < 0,05 maka hubungan antar variabel tersebut tidak linear.

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik uji analisis regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Uji analisis regresi linear berganda dijelaskan oleh Sugiyono (2013) digunakan untuk memperkirakan perubahan pada variabel independen saat mengalami peningkatan atau penurunan, serta saat dua variabel variabel independen yang menjadi faktor prediktor dimanipulasi. Uji analisis regresi linear berganda digunakan dengan melibatkan dua atau lebih variabel independen atau variabel bebas (X_1, X_2, dst) dengan variabel dependen atau variabel terikat (Y). Adapun *output* dari hasil uji analisis regresi linear berganda menunjukkan gambaran dari model persamaan regresi untuk mengetahui nilai konstanta dan melakukan uji hipotesis. Berikut persamaan dari model regresinya.

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \varepsilon$$

Keterangan :

Y	:	Variabel Y
X_1	:	Variabel X_1
X_2	:	Variabel X_2
β_0	:	Konstanta, merupakan nilai Y pada saat variabel bebasnya bernilai 0 (X_1 dan $X_2 = 0$)
β_1	:	Koefisien variabel X_1 terhadap variabel Y
β_2	:	Koefisien variabel X_2 terhadap variabel Y
ε	:	Faktor lain

Berdasarkan persamaan model regresi dapat diketahui bahwa apabila variabel X_1 dan $X_2 = 0$, maka nilai variabel Y sama dengan β_0 . Bila variabel X_1 meningkat satu satuan, maka nilai Y akan bertambah sebesar β_1 . Serta bila pada X_2 meningkat satu satuan, maka nilai pada Y akan bertambah sebesar β_2 . Selain itu untuk menguji apakah persamaan regresi berganda signifikan, dapat diketahui melalui nilai probabilitas pada kolom Sig., jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka model persamaan regresinya signifikan sedangkan jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka model persamaan regresinya tidak signifikan. Dengan kata lain, hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitas signifikansinya $< 0,05$ dan jika nilai probabilitas signifikansinya $> 0,05$ hipotesis dinyatakan tidak diterima.

BAB IV

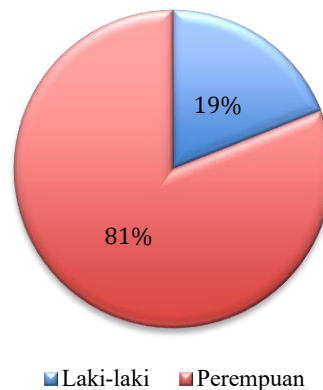
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

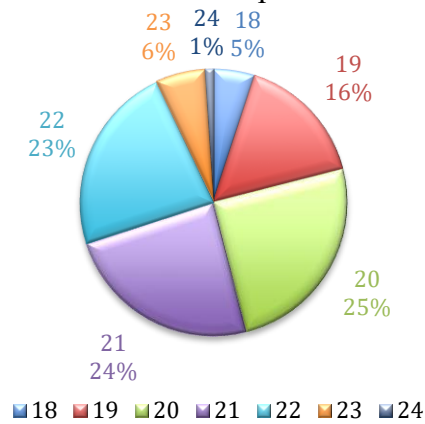
Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa penyintas perundungan yang berada di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan rentang usia 18-24 tahun yang berjumlah 100 orang. Berikut disajikan data dalam bentuk tabel untuk melihat detail hasil penelitian mengenai sebaran subjek.

Gambar 4.1 Data Jenis Kelamin Responden Penelitian



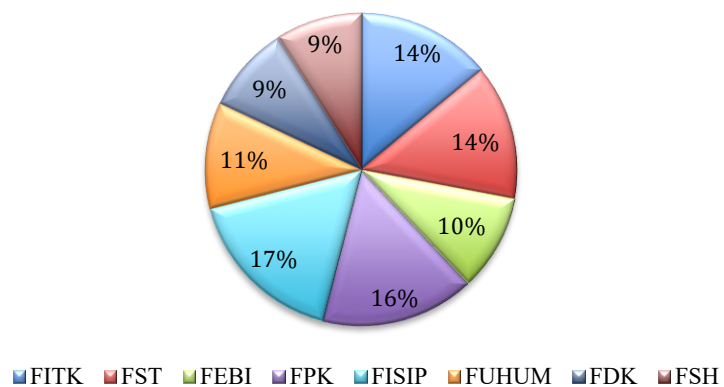
Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa subjek dengan jenis kelamin perempuan berjumlah lebih besar dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Subjek dengan jenis kelamin perempuan memiliki presentase jumlah sebesar 81% yaitu sebanyak 81 orang. Sedangkan, subjek dengan jenis kelamin laki-laki memiliki presentase jumlah sebesar 19% yaitu sebanyak 19 orang.

Gambar 4.2 Data Usia Responden Penelitian



Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa responden berusias 18 tahun sebesar 5% atau sebanyak 5 orang. Usia 19 tahun sebanyak 16 orang atau sebesar 16%. Usia 20 tahun sebanyak 25 orang atau sebesar 25%. Usia 21 tahun sebanyak 24 orang atau sebesar 24%. Usia 22 tahun sebanyak 23 orang atau sebesar 23%. Usia 23 tahun sebanyak 6 orang atau sebesar 6%. Terakhir, usia 24 tahun sebanyak 1 orang atau sebesar 1%.

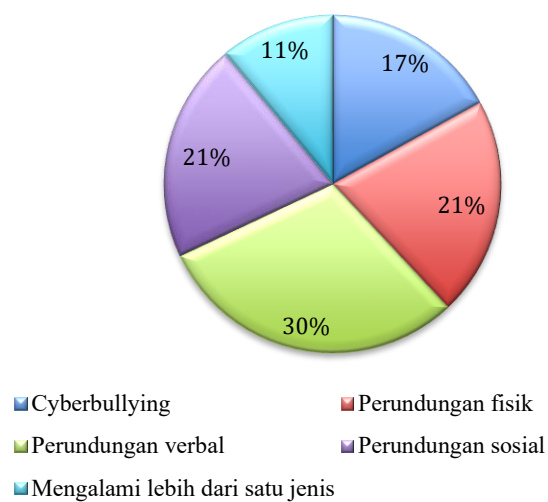
Gambar 4.3 Data Asal Fakultas Responden Penelitian



Berdasarkan data asal fakultas diketahui bahwa subjek penelitian dengan jumlah paling banyak berasal dari FISIP sebesar 17% atau sebanyak 17 orang. Kemudian, FPK sebesar 16% atau sebanyak 16

orang. Selanjutnya, dengan jumlah sebesar 14% atau sebanyak 14 orang yaitu berasal dari FITK dan FST. FUHUM dengan jumlah sebesar 11% atau sebanyak 11 orang. FEBI dengan jumlah sebesar 10% atau sebanyak 10 orang. Terakhir, dengan jumlah sebesar 9% atau sebanyak 9 orang yaitu berasal dari FDK dan FSH.

Gambar 4.4 Data Jenis Perundungan yang Pernah Dialami Responden Penelitian



Berdasarkan data jenis perundungan diketahui bahwa jenis perundungan yang paling banyak dialami adalah perundungan secara verbal dengan jumlah presentase sebesar 30% atau sebanyak 30 orang. Kemudian, perundungan secara fisik dan sosial sama-sama memiliki jumlah persentase sebesar 21% atau sebanyak 21 orang. Selanjutnya, subjek yang mengalami *cyberbullying* sebesar 17% atau sebanyak 17 orang. Sedangkan, sebesar 11% atau sebanyak 11 orang mengalami lebih dari satu jenis perundungan.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Welas Asih Diri	100	40	101	71.12	15.654
Kualitas Pertemanan	100	17	81	54.12	16.277
Kesejahteraan Psikologis	100	23	96	65.82	18.220
Valid N (Listwise)	100				

Hasil dari tabel deskripsi tersebut, menunjukkan bahwa pada variabel welas asih diri (X1) memperoleh nilai minimum sebesar 40, nilai maximum sebesar 101, mean sebesar 71.12, dan Std. Deviation sebesar 15.654. Kemudian, pada variabel kualitas pertemanan (X2) memperoleh nilai minimum sebesar 17, nilai maximum sebesar 81, mean sebesar 54.12, dan Std. Deviation sebesar 16.277. Selanjutnya, pada variabel kesejahteraan psikologis (Y) memperoleh nilai minimum sebesar 23, nilai maximum sebesar 96, mean sebesar 65.82, dan Std. Deviation sebesar 18.220.

2. Kategorisasi Penelitian

Berikut disajikan data kategorisasi skor pada setiap variabel.

a. Kategorisasi Welas Asih Diri

Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi Welas Asih Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 55.466$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$55.466 \leq X < 86.774$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 86.774$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi tersebut, dapat ditarik kesimpulan dari hasil kategorisasi skor pada variabel welas asih diri adalah sebagai berikut.

Tabel 4.3 Kategorisasi Welas Asih Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	18	18.0	18.0	18.0
	sedang	63	63.0	63.0	81.0
	tinggi	19	19.0	19.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan data dalam tabel tersebut, diketahui bahwa terdapat sebanyak 100 responden yang terbagi ke dalam tiga kategorisasi, yaitu sebanyak 18 responden memiliki tingkat welas asih diri pada kategori rendah (18%), sebanyak 63 responden memiliki tingkat welas asih diri pada kategori sedang (63%), dan sebanyak 19 responden memiliki tingkat welas asih diri pada kategori tinggi (19%).

b. Kategorisasi Kualitas Pertemanan

Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi Kualitas Pertemanan

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 37.843$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$37.843 \leq X < 70.397$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 70.397$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi tersebut, dapat ditarik kesimpulan dari hasil kategorisasi skor pada variabel kualitas pertemanan adalah sebagai berikut.

Tabel 4.5 Kategorisasi Kualitas Pertemanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	19	19.0	19.0	19.0
	sedang	60	60.0	60.0	79.0
	tinggi	21	21.0	21.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan data dalam tabel tersebut, diketahui bahwa terdapat sebanyak 100 responden yang terbagi ke dalam tiga kategorisasi, yaitu sebanyak 19 responden memiliki tingkat kualitas pertemanan pada kategori rendah (19%), sebanyak 60 responden memiliki tingkat kualitas pertemanan pada kategori sedang (60%), dan sebanyak 21 responden memiliki tingkat kualitas pertemanan pada kategori tinggi (21%).

c. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 47.6$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$47.6 \leq X < 84.04$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 84.04$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi tersebut, dapat ditarik kesimpulan dari hasil kategorisasi skor pada variabel kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut.

Tabel 4.7 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	16	16.0	16.0	16.0
	sedang	62	62.0	62.0	78.0
	tinggi	22	22.0	22.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan data dalam tabel tersebut, diketahui bahwa terdapat sebanyak 100 responden yang terbagi ke dalam tiga kategorisasi, yaitu sebanyak 16 responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori rendah (16%), sebanyak 62 responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang (62%), dan sebanyak 22 responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi (22%).

3. Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan nilai signifikansi *kolmogorov-smirnov* pada aplikasi SPSS. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai $\text{probability sig 2 tailed} > 0.05$, sedangkan data dikatakan tidak terdistribusi secara normal jika nilai $\text{probability sig 2 tailed} < 0.05$.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Welas Asih Diri	Kualitas Pertemana n	Kesejahteraan Psikologis
N		100	100	100
Normal Parameters ^{a,B}	Mean	71.12	54.12	65.82
	Std. Deviation	15.654	16.277	18.220
Most Extreme Differences	Absolute	.075	.095	.086
	Positive	.062	.069	.050
	Negative	-.075	-.095	-.086
Test Statistic		.075	.095	.086
Asymp. Sig. (2-Tailed)		.190 ^c	.056 ^c	.066 ^c

A. Test Distribution Is Normal.

B. Calculated From Data.

C. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai dari signifikansi Kolmogorov-Smirnov pada setiap variabel memiliki nilai signifikansi > 0.05 . Dengan kata lain, data dalam penelitian ini terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mendapatkan persamaan garis regresi dari variabel independen terhadap variabel dependen. Pengambilan ketentuan dapat ditentukan jika memenuhi syarat linearitas yaitu jika nilai sig. *linearity* $< 0,05$ dan nilai *deviation linearity* sig. $> 0,05$. Sementara jika nilai sig. *linearity* $> 0,05$ dan *deviation linearity* sig. $< 0,05$ maka hubungan antar variabel tersebut tidak linear.

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Variabel Welas Asih Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Anova Table

		Sum Of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Welas Asih Diri	Between Groups	(Combined) 26559.579	47	565.097	4.660	.000
	Linearity	22955.738	1	22955.738	189.320	.000
	Deviation From Linearity	3603.841	46	78.344	.646	.933
	Within Groups	6305.181	52	121.253		
	Total	32864.760	99			

Berdasarkan hasil uji tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* adalah 0,000 atau kurang dari 0,05 dan nilai signifikansi dari *deviation linearity* adalah 0,933 atau lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel welas asih diri dengan kesejahteraan psikologis.

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Variabel Kualitas Pertemanan Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Anova Table

		Sum Of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Kualitas Pertemanan	Between Groups	(Combined) 28226.543	49	576.052	6.210	.000
	Linearity	23779.844	1	23779.844	256.347	.000
	Deviation From Linearity	4446.700	48	92.640	.999	.501
	Within Groups	4638.217	50	92.764		
	Total	32864.760	99			

Berdasarkan hasil uji tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* adalah 0,000 atau kurang dari 0,05 dan nilai signifikansi dari *deviation linearity* adalah 0,501 atau lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan yang linear antara variabel kualitas pertemanan dengan kesejahteraan psikologis.

4. Hasil Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Terdapat pengaruh antara welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.
- 2) Terdapat pengaruh antara kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.
- 3) Terdapat pengaruh antara welas asih diri dan kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan.

Berikut adalah hasil uji hipotesis yang telah dilakukan pada penelitian ini.

Tabel 4.11 Hasil Uji Secara Parsial

Model	Coefficients^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1.795	3.813		.471	.639
Welas Asih Diri	.517	.082	.444	6.324	.000
Kualitas Pertemanan	.570	.079	.509	7.240	.000

A. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Tabel tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama dan hipotesis kedua diterima. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil p-value (sig.) welas asih diri memperoleh nilai sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Dengan demikian, hipotesis pertama diterima. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji tersebut juga diperoleh nilai p-value (sig.) dari kualitas pertemanan sebesar

0,000 atau kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Dengan demikian, dapat dikatakan hipotesis ke dua diterima.

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara parsial juga diperoleh persamaan uji regresi linear berganda, adapun persamaan tersebut sebagai berikut.

Y= $\beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$	Kesejahteraan Psikologis = 1,795 + 0,517 (Welas Asih Diri) + 0,570 (Kualitas Pertemanan)
--	--

Dari persamaan tersebut dapat diketahui bahwa:

$\beta_0 = 1,795$. Artinya nilai konstanta pada penelitian ini sebesar 1,795 yang dimana jika tidak terjadi tidak terjadi perubahan pada variabel welas asih diri (X_1) dan kualitas pertemanan (X_2) atau nilai X_1 dan X_2 adalah 0, maka variabel kesejahteraan psikologis (Y) bernilai sebesar 1,795 dan bernilai positif yang menunjukkan pengaruh yang bersifat positif pada variabel independen yaitu welas asih diri (X_1) dan kualitas pertemanan (X_2).

$\beta_1 = 0,517$. Nilai koefisien regresi pada variabel welas asih diri sebesar 0,517 menunjukkan bahwa pengaruh bersifat positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa welas asih diri berpengaruh signifikan secara positif terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya adanya peningkatan welas asih diri satu satuan maka kesejahteraan psikologis akan mengalami peningkatan sebesar 0,517.

$\beta_2 = 0,570$. Nilai koefisien regresi pada variabel kualitas pertemanan sebesar 0,570 menunjukkan bahwa pengaruh bersifat positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas pertemanan berpengaruh signifikan secara positif terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya adanya peningkatan kualitas pertemanan satu satuan maka kesejahteraan psikologis akan mengalami peningkatan sebesar 0,570.

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	26432.114	2	13216.057	199.289	.000 ^b
	Residual	6432.646	97	66.316		
	Total	32864.760	99			

A. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

B. Predictors: (Constant), Kualitas Pertemanan, Welas Asih Diri

Tabel tersebut menunjukkan bahwa hasil hipotesis ketiga diterima. Pada tabel diketahui bahwa p-value (sig.) sebesar 0,000 atau dengan kata lain kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan antara welas asih diri dan kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Dengan demikian, hipotesis ketiga diterima.

Tabel 4.13 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of The Estimate
1	.897 ^a	.804	.800	8.143

A. Predictors: (Constant), Kualitas Pertemanan, Welas Asih Diri

Pada tabel menunjukkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,800 atau 80%. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel welas asih diri dan kualitas pertemanan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 80%, sedangkan 20% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hipotesis pertama diterima. Artinya, welas asih diri berpengaruh secara positif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Jika variabel welas asih diri mengalami peningkatan dalam satu satuan maka variabel kesejahteraan

psikologis akan mengalami peningkatan sebesar 0,517 atau sebesar 51,7%.

- 2) Hipotesis kedua diterima. Artinya, kualitas pertemanan berpengaruh secara positif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Jika variabel kualitas pertemanan mengalami peningkatan satu satuan maka variabel kesejahteraan psikologis akan mengalami peningkatan sebesar 0,570 atau sebesar 57%.
- 3) Hipotesis ketiga diterima. Artinya, welas asih diri dan kualitas pertemanan berpengaruh secara positif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Jika variabel welas asih diri dan kualitas pertemanan mengalami kenaikan atau peningkatan maka akan mengakibatkan kenaikan dan peningkatan juga pada variabel kesejahteraan psikologis. Adapun pengaruh dari variabel welas asih diri dan kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 80%.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Welas Asih Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penyintas Perundungan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa kategorisasi variabel welas asih diri terbagi kedalam tiga kategori, yaitu sebanyak 18 responden memiliki tingkat welas asih diri pada kategori rendah (18%), sebanyak 63 responden memiliki tingkat welas asih diri pada kategori sedang (63%), dan sebanyak 19 responden memiliki tingkat welas asih diri pada kategori tinggi (19%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat welas asih diri pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa penyintas perundungan mampu untuk memperlakukan diri mereka sendiri dengan baik, memahami penderitaan yang dialami oleh dirinya sebagai bagian dari

pengalaman manusia yang lebih luas, dan menjaga keseimbangan emosional mereka dalam menghadapi penderitaan pribadi. Hal tersebut sejalan dengan aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003) yaitu berbuat baik dan memahami diri sendiri (*self-kindness*), kecakapan untuk melihat pengalaman diri menjadi kemanusiaan yang luas (*common humanity*), dan *mindfulness*, yaitu kecakapan dalam mengatasi pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran.

Dalam situasi pada mahasiswa penyintas perundungan, tingkat welas asih diri yang sedang menunjukkan adanya potensi untuk mengembangkan kembali makna diri yang lebih sehat, walaupun masih ada kesempatan untuk melakukan perbaikan lebih lanjut. Dengan mengembangkan kembali makna diri yang lebih sehat dapat membuat individu menjadi pribadi yang lebih positif dan penuh kasih. Hal tersebut akan berpengaruh saat individu tersebut mengalami stres, kegagalan, dan pengalaman negatif dapat menghadapinya dengan sikap yang lebih positif. Neff (2003) menemukan bahwa individu dengan welas asih diri yang lebih tinggi memiliki kecenderungan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mampu menghadapi stres, kegagalan, dan pengalaman negatif dengan cara yang lebih positif dan penuh kasih.

Selain itu, melalui uji hipotesis yang telah dilakukan menemukan hasil bahwa p-value (sig.) welas asih diri memperoleh nilai sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 yang artinya hipotesis diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Hasil temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Umardi (2023) bahwa welas asih diri berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya jika variabel welas asih diri mengalami peningkatan atau kenaikan maka variabel kesejahteraan psikologis juga akan mengalami peningkatan. Pernyataan tersebut

sejalan dengan hasil temuan yang dilakukan oleh Syafrina dan Farida (2023) yang mengemukakan bahwa welas asih diri dapat menjadi prediktor dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Tingkat welas asih diri yang lebih tinggi pada penyintas perundungan dinilai lebih mampu dalam menghadapi pengalaman yang menyakitkan dengan cara yang lebih sehat dan adaptif. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Ime (2025) yang mengemukakan bahwa welas asih diri berperan sebagai faktor pelindung yang secara signifikan dapat meredam dampak negatif dari perundungan. Dengan tingkat welas asih diri yang lebih tinggi juga dapat mengurangi efek negatif dari trauma masa lalu dengan cara menumbuhkan rasa empati terhadap diri sendiri dan mengurangi reaktivitas emosional yang ekstrem. Sejalan dengan hal tersebut, Winders et al. (2020) mengemukakan bahwa welas asih diri memiliki potensi dalam mengurangi gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa dengan welas asih diri yang tinggi penyintas perundungan dapat terus berkembang dengan belajar dari pengalaman hidupnya, dimana hal tersebut akan berdampak pada kualitas kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh para penyintas. Pernyataan tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Neff dan Germer (2013) yang menyatakan bahwa welas asih diri berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Pengalaman perundungan yang dialami tidak jarang menimbulkan masalah trauma bagi para korban. Hasil penelitian Li et al. (2023) menunjukkan bahwa korban perundungan berhubungan secara langsung yang bersifat positif dengan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*). Trauma yang dialami pun dapat membuat individu mengalami keterpurukan hingga terkadang membuat individu sulit untuk bertumbuh dan berkembang. Sejalan dengan hal tersebut, Spytka (2023) mengemukakan bahwa trauma psikologis dapat memengaruhi berbagai aspek kepribadian, seperti motivasi, emosi, dan

rasa percaya diri, sehingga dapat mengubah cara individu dalam memandang hidup dan menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk dapat berkembang adalah dengan welas asih terhadap diri sendiri. Dengan meningkatkan welas asih diri individu dapat menjadi strategi penting untuk mendukung pemulihan dan meningkatkan kesehatan mental individu (Ramadhan dan Chusairi, 2022).

Dengan welas asih terhadap diri sendiri yang tinggi, mahasiswa yang pernah mengalami perundungan dapat lebih menerima kelemahan mereka, mengurangi tekanan psikologis, serta menangani stres dan pengalaman negatif secara lebih konstruktif. Hal tersebut sejalan dengan hasil temuan Geng dan Lei (2021) yang mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat welas asih diri yang tinggi mampu menghadapi stres secara lebih positif dengan menunjukkan sikap baik terhadap diri sendiri, serta menerima penderitaan yang dialami sebagai bagian dari pengalaman manusia dan mampu mengatur pikiran dan emosi yang menyakitkan dengan lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa welas asih diri yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis penyintas perundungan secara signifikan, meringankan gejala depresi, kecemasan, dan kesepian, serta memperkuat kemampuan mereka untuk membangun hubungan sosial yang positif dan mengatasi hambatan akademis dan sosial. Egan et al. (2022) mengemukakan bahwa dengan meningkatkan welas asih pada diri sendiri dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Temuan ini memperkuat teori bahwa welas asih diri memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

2. Pengaruh Kualitas Pertemanan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penyintas Perundungan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa kategorisasi variabel kualitas pertemanan terbagi kedalam tiga kategori, yaitu sebanyak 19 responden memiliki tingkat kualitas pertemanan pada kategori rendah (19%), sebanyak 60 responden memiliki tingkat kualitas pertemanan pada kategori sedang (60%), dan sebanyak 21 responden memiliki tingkat kualitas pertemanan pada kategori tinggi (21%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat kualitas pertemanan pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar penyintas memiliki kualitas pertemanan yang cukup baik, meskipun belum optimal. Kualitas pertemanan yang baik akan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Sejalan dengan hal tersebut, Jagat Satria dan Kurniawati (2024) mengemukakan bahwa peran teman sebaya menjadi faktor penting dalam mengatasi tantangan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, melalui uji hipotesis yang telah dilakukan menemukan hasil bahwa p-value (sig.) kualitas pertemanan memperoleh nilai sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 yang artinya hipotesis diterima, maka dapat disimpulkan bahwa secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Hal tersebut sejalan dengan hasil temuan penelitian yang telah dilakukan oleh Bakalim dan Karçkay (2016) yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh yang bersifat positif dan signifikan pada semua aspek kualitas pertemanan (kebersamaan, konflik, pertolongan, keamanan, dan kedekatan) dengan kesejahteraan psikologis. Artinya jika variabel kualitas pertemanan mengalami peningkatan atau kenaikan maka variabel kesejahteraan psikologis juga akan mengalami peningkatan atau kenaikan.

Pada permasalahan mahasiswa penyintas perundungan, kualitas pertemanan yang baik sangat berperan penting sebagai pelindung terhadap efek negatif psikologis yang timbul dari pengalaman perundungan. Foody et al. (2019) mengemukakan bahwa korban perundungan menunjukkan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, emosi tidak stabil, trauma, dan kecemasan. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan peranan dari orang sekitar terutama keluarga dan teman bagi para penyintas perundungan. Sejalan dengan hal tersebut hasil penelitian Ngo et al. (2021) menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang melibatkan teman sebaya dan keluarga secara bersama adalah pendekatan yang potensial untuk mengurangi dampak dari perundungan.

Pertemanan atau persahabatan dengan kualitas yang tinggi ditandai dengan kepercayaan, dukungan emosional, dan komunikasi yang terbuka dapat memberikan perlindungan psikologis bagi penyintas perundungan. Kendrick et al. (2012) mengemukakan bahwa pertemanan yang berkualitas tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga bertindak sebagai pelindung yang membantu dalam mengurangi dampak negatif perundungan. Teman yang suportif membuat korban merasa diterima, meningkatkan harga diri mereka, dan memberikan rasa aman serta perlindungan dari pengaruh negatif lingkungan sosial yang dapat membahayakan. Alsarrani et al. (2022) mengemukakan bahwa pertemanan yang sehat berperan penting dalam membentuk persepsi tentang harga diri dan kesejahteraan. Dengan kualitas pertemanan yang baik juga akan memberikan dukungan sosial dan emosional yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hal tersebut sejalan dengan Gleckel (2015) yang mengemukakan bahwa hanya kualitas pertemanan yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa kualitas pertemanan memiliki peran penting bagi penyintas perundungan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut sejalan dengan hasil temuan dari Falki dan Khatoon (2016) yang menunjukkan bahwa kualitas pertemanan yang baik berperan penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Temuan ini menunjukkan akan pentingnya memiliki kualitas pertemanan yang baik bagi penyintas perundungan.

3. Pengaruh Welas Asih Diri dan Kualitas Pertemanan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penyintas Perundungan

Hasil hipotesis ketiga menunjukkan bahwa nilai p-value (sig.) sebesar 0,000 atau dengan kata lain kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan antara welas asih diri dan kualitas pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan. Dengan demikian, hipotesis ketiga diterima. Berdasarkan nilai *Adjusted R Square* memiliki nilai sebesar 0,800 atau 80%. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel welas asih diri dan kualitas pertemanan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 80%, sedangkan 20% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini. Adapun 20% dipengaruhi oleh faktor lain seperti resiliensi, dukungan keluarga, dukungan sosial, dan lain sebagainya yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Mahasiswa yang pernah mengalami perundungan, baik di masa lalu maupun di lingkungan kampus, kerap mengalami dampak psikologis jangka panjang yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Temuan Zhao et al. (2024) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perundungan dan dampak psikologis, jika semakin parah perundungan yang pernah dialami maka semakin tinggi pula kemungkinan untuk menderita masalah psikologis. Pengalaman

perundungan dapat menyebabkan trauma psikologis yang mendalam dan merusak dimensi-dimensi kepribadian penting seperti motivasi, harga diri, pengendalian emosi, serta cara pandang terhadap diri sendiri dan orang lain. Hassan et al. (2024) mengemukakan bahwa menjadi korban perundungan memiliki pengaruh terhadap timbulnya gejala fisik yang merugikan, rendahnya harga diri, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Trauma ini dapat mengubah pandangan hidup seseorang dan memengaruhi kehidupan sehari-hari termasuk aspek akademik dan sosial. Plexousakis et al. (2019) mengemukakan bahwa perundungan dan menjadi korban perundungan berkaitan dengan gejala trauma psikologis serta reaksi emosional dan perilaku, dimana kondisi tersebut dapat mengganggu perkembangan sosial psikologis dan pendidikan sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan dan keberhasilan seseorang baik secara sosial maupun akademik.

Selain itu, stres yang timbul akibat perundungan dan adanya beban akademik yang tinggi tidak jarang dapat memperburuk kondisi emosional pada mahasiswa. Hasil penelitian Liu et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengalaman perundungan dengan kesulitan emosional. Tidak jarang juga kebanyakan dari korban perundungan menderita kecemasan sosial dan menarik diri karena terdapat perasaan takut dihakimi atau dikucilkan, sehingga dapat meningkatkan perasaan kesepian dan keterasingan. Sejalan dengan hal tersebut hasil penelitian Balluerka et al. (2023) menunjukkan bahwa menjadi korban perundungan menjadi faktor yang meningkatkan risiko munculnya kecemasan dan depresi, serta hubungan antara menjadi korban perundungan kecemasan dan depresi dipengaruhi oleh harga diri. Dampak menyeluruh akibat trauma dan stres dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam berbagai aspek diantaranya yaitu penerimaan diri, otonomi, dan kemampuan dalam mengelola lingkungan. Sejalan dengan hal tersebut, Temuan Zaheer dan Khan (2022) menunjukkan bahwa stres yang

dialami secara signifikan memengaruhi tiga aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, otonomi, dan kemampuan dalam mengelola lingkungan.

Pada mahasiswa penyintas perundungan welas asih diri dan kualitas pertemanan menjadi dasar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi para penyintas, sehingga jika welas asih diri dan kualitas pertemanan mengalami kenaikan atau peningkatan maka kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan juga akan mengalami kenaikan atau peningkatan. Welas asih diri dapat mendorong mahasiswa untuk menerima diri mereka sendiri dari dalam, memaafkan, dan bersikap lebih berpikiran terbuka terhadap pengalaman negatif, yang pada akhirnya meningkatkan ketahanan emosional. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Nurfitri et al. (2024) yaitu bahwa welas asih berperan sebagai pencegah berbagai bentuk kejahatan dan konflik dengan mendorong sikap saling memaafkan serta menjaga kelangsungan hubungan interpersonal melalui pemulihan dan penguatan relasi sosial.

Di sisi lain, pertemanan yang baik dapat menjadi sumber dukungan sosial yang efektif dan membantu mereka yang terkena dampak merasa diterima, dihargai, dan tidak sendirian dengan trauma penindasan. Mawarpury (2018) mengemukakan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu metode penanganan yang berhubungan dengan perkembangan positif setelah mengalami trauma. Oleh karena itu, implikasi praktis dari penelitian ini terletak pada perlunya mengembangkan program untuk memperkuat welas asih diri dan meningkatkan kualitas pertemanan di lingkungan kampus, baik melalui layanan konseling, pelatihan keterampilan sosial, atau kegiatan membangun komunitas yang mendukung. Diharapkan hal ini dapat menjadi langkah preventif dan kuratif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya yang pernah mengalami perundungan.

Pada penelitian ini tujuan penelitian sudah tercapai, yaitu untuk membuktikan dan memperkuat teori yang sebelumnya telah dikemukakan dengan fakta nyata yang terjadi. Adapun tujuan tersebut yaitu, jika welas asih diri mahasiswa penyintas perundungan mengalami peningkatan maka kesejahteraan psikologisnya juga akan mengalami peningkatan. Selain itu, penelitian ini juga membuktikan bahwa jika jika mahasiswa penyintas perundungan memiliki kualitas pertemanan yang baik, maka kesejahteraan psikologisnya akan mengalami peningkatan. Namun, pada dasarnya setiap penelitian itu tidak luput dari keterbatasan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sampel yang terbatas karena tidak semua orang pernah mengalami perundungan serta tidak semua penyintas juga mau terbuka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, variabel dalam penelitian ini hanya berfokus pada variabel tertentu saja, sehingga tidak bisa mencakup faktor lain yang memungkinkan dapat memengaruhi masalah dalam penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Welas asih diri berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyintas perundungan, dengan demikian hipotesis pertama diterima.
2. Kualitas pertemanan berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penyintas perundungan, dengan demikian dapat dikatakan hipotesis kedua juga diterima.
3. Welas asih diri dan kualitas pertemanan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penyintas perundungan, dengan demikian hipotesis ketiga juga diterima. Dimana welas asih diri dan kualitas pertemanan memprediksi dan memberikan pengaruh sebesar 80% bagi kesejahteraan psikologis dan 20% sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berikut beberapa saran berdasarkan proses dan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.

1. Bagi penyintas perundungan, penelitian ini memberikan pemahaman dan kesadaran kepada mahasiswa yang menjadi korban perundungan tentang pentingnya welas asih diri dan kualitas pertemanan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Melalui pemahaman ini, diharapkan responden dapat menerima diri sendiri dengan lebih baik, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mengembangkan mekanisme penanganan yang adaptif untuk menghadapi dampak psikologis dari pengalaman perundungan.

2. Bagi institusi, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi universitas terutama sivitas akademik yang berada di lingkungan korban perundungan, seperti: sesama mahasiswa, dosen, staff, dan karyawan di kampus. Sivitas akademik dapat memberikan dukungan emosional dan sosial yang positif dan bisa lebih berempati. Sivitas akademik juga dapat bertindak sebagai sistem pendukung yang membantu meningkatkan kualitas persahabatan dan menciptakan lingkungan kampus yang lebih inklusif, berempati, dan bebas perundungan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi dasar dan acuan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji lebih dalam tentang kesejahteraan psikologis korban perundungan. Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan variabel dengan menambahkan faktor-faktor tambahan seperti resiliensi, dukungan keluarga, atau strategi penanggulangan. Lebih jauh, metode campuran juga dapat digunakan untuk mengkaji lebih mendalam aspek kualitatif dari pengalaman penyintas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan populasi agar jumlah responden terjaring lebih banyak, serta pemberian reward berupa tiket atau voucher konseling kepada penyintas agar menarik lebih banyak responden penelitian yang ikut berpartisipasi dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, M. F. N. (2023). Analisis Kualitas Pertemanan Terhadap Remaja. *SHINE: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 56–63. <https://doi.org/10.36379/Shine.V3i2.316>
- Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). *Association Between Friendship Quality And Subjective Wellbeing Among Adolescents: A Systematic Review*. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-022-14776-4>
- Anggraini, K. (2017). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dan Kesejahteraan Psikologis Siswa Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusi.
- Apriliani, I., Hanifah, N., Rahayu, D. D., Immanuella, S. R., Sulistianingsih, N., Bahtiar, P. S. F., Azzahra, N., Kayruna, N. U., & Aditya, F. H. S. (2023). Dampak Perundungan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Esa Unggul. *Pendidikan Karakter Unggul*, 2(4).
- Aziza, M., Nuriyyatiningrum, N. A. H., & Zikrinawati, K. (2023). Gambaran Psychological Well-Being Pada Pegawai Di Bidang Pendidikan Diniyyah Dan Pondok Pesantren Di Kementerian Agama Provinsi Jawa Tengah. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 8(1).
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Bagwell, C. L., Newcomb, A. F., & Bukowski, W. M. (2001). *Preadolescent Friendship And Peer Rejection As Predictors Of Adult Adjustment*. *Child Development*, 72(3).
- Bakalim, O., & Taşdelen Karçkay, A. (2016). *Friendship Quality And Psychological Well-Being: The Mediating Role Of Perceived Social Support*. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 8(4). <https://doi.org/10.15345/Iojes.2016.04.001>
- Balluerka, N., Aliri, J., Goñi-Balentziaga, O., & Gorostiaga, A. (2023). *Association Between Bullying Victimization, Anxiety And Depression In Childhood And Adolescence: The Mediating Effect Of Self-Esteem*. *Revista De Psicodidáctica (English Ed.)*, 28(1), 26–34. <https://doi.org/10.1016/J.Psicoe.2022.11.001>
- Berndt, T. J. (2002). *Friendship Quality And Social Development*. *Journal Departement Ofpsychological Sciences*, 11(1).
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). *Measuring Friendship Quality During Pre- And Early Adolescence: The Development And Psychometric Properties Of The Friendship Qualities Scale*. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 11(3), 471–484. <https://doi.org/10.1177/0265407594113011>
- Bukowski, W. M., & Sippola, L. K. (2005). *Friendship And Development: Putting The Most Human Relationship In Its Place*. *New Directions For Child And Adolescent Development*, 2005(109), 91–98. <https://doi.org/10.1002/Cd.141>
- CNN Indonesia. (2024, August 16). *Fakta-Fakta Mahasiswa Kedokteran Undip Tewas Bunuh Diri* [Broadcast].
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., Webb, M., & Finlay-Jones, A. (2022). *A Review Of Self-Compassion As An Active Ingredient In The Prevention And Treatment Of Anxiety And Depression In*

- Young People. Administration And Policy In Mental Health And Mental Health Services Research*, 49(3), 385–403. <https://doi.org/10.1007/S10488-021-01170-2>
- Falki, S., & Khatoon, F. (2016). *Friendship And Psychological Well-Being. The International Journal Of Indian Psychology*, 4(1).
- Foody, M., McGuire, L., Kuldass, S., & O'Higgins Norman, J. (2019). *Friendship Quality And Gender Differences In Association With Cyberbullying Involvement And Psychological Well-Being. Frontiers In Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2019.01723>
- Geng, J., & Lei, L. (2021). *Relationship Between Stressful Life Events And Cyberbullying Perpetration: Roles Of Fatalism And Self-Compassion. Child Abuse & Neglect*, 120. <https://doi.org/10.1016/J.Chiabu.2021.105176>
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions*. Guilford Press.
- Gleckel, E. (2015). *Friendship Quality And Personality As Predictors Of Psychological Well-Being In Emerging Adults*. University Of Richmond.
- Hassan, S. S., Malek, M. G. N., & Sayed, Y. M. (2024). *Effect Of School Bullying On Physical Health, Psychological Wellbeing And Self-Esteem Among Adolescents. Tanta Scientific Nursing Journal*, 35(4).
- Hidayah, A. M. (2022). *Forgiveness Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Kualitas Pertemanan Pada Remaja*. UIN Raden Intan Lampung.
- İme, Y. (2025). *The Link Between Bullying Victimization And Mental Well-Being: Self-Compassion And Emotional Flexibility As Mediators Among Adolescents. Current Psychology*, 44(5), 3033–3043. <https://doi.org/10.1007/S12144-025-07378-X>
- Juliana, R., & Wibowo, P. (2024). Pengaruh Welas Asih Diri (*Self Compassion*) Terhadap Depresi Narapidana Kasus Kekerasan Seksual Pada Lapas Kelas Iib Tasikmalaya. *Journal Of Management : Small And Medium Enterprises (Smes)*, 17(1), 191–202.
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). *The Effectiveness Of A Pilot Self-Compassion Program On Well Being Components. Psychology*, 08(04), 538–549. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84034>
- Kendrick, K., Jutengren, G., & Stattin, H. (2012). *The Protective Role Of Supportive Friends Against Bullying Perpetration And Victimization. Journal Of Adolescence*, 35(4), 1069–1080. <https://doi.org/10.1016/J.adolescence.2012.02.014>
- Li, T., Chen, B., Li, Q., Wu, X., Li, Y., & Zhen, R. (2023). *Association Between Bullying Victimization And Post-Traumatic Stress Disorders Among Chinese Adolescents: A Multiple Mediation Model. BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/S12888-023-05212-X>
- Liu, Y., Carney, J. V., Kim, H., Hazler, R. J., & Guo, X. (2020). *Victimization And Students' Psychological Well-Being: The Mediating Roles Of Hope And School Connectedness. Children And Youth Services Review*, 108. <https://doi.org/10.1016/J.childyouth.2019.104674>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

- Malinda Syafrina, & Ika Andriani Farida. (2023). *Self-Compassion* Sebagai Prediktor *Psychological Well-Being* Mahasiswa Di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(9), 366–379. <https://doi.org/10.17977/Um070v3i92023p366-379>
- Mawarpury, M. (2018). Analisis Koping Dan Pertumbuhan Pasca-Trauma Pada Masyarakat Terpapar Konflik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 211. <https://doi.org/10.21580/Pjpp.V3i2.2818>
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kota Padang. *In Trend : International Journal Of Trends In Global Psychological Science And Education*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.62260/Intrend.V1i2.101>
- Mutiara, C. L. R., & Supradewi, R. (2023). Gambaran *Self-Compassion* Pada Remaja Penyintas Bullying. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 583–591.
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti Psikometri *Self-Compassion Scale* Versi Indonesia: Struktur Faktor, Reliabilitas, Dan Validitas Kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189–208. <https://doi.org/10.30996/Persona.V9i2.3944>
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan *Self Compassion* Remajadi Panti Asuhan. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160–166.
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self And Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003). *The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion*. *Self And Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion: Theory, Method, Research, And Intervention*. *Annual Review Of Psychology*, 74, 193–218.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). *A Pilot Study And Randomized Controlled Trial Of The Mindful Self-Compassion Program*. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/Jclp.21923>
- Ngo, A. T., Nguyen, L. H., Dang, A. K., Hoang, M. T., Nguyen, T. H. T., Vu, G. T., Do, H. T., Tran, B. X., Latkin, C. A., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2021). *Bullying Experience In Urban Adolescents: Prevalence And Correlations With Health-Related Quality Of Life And Psychological Issues*. *PLOS ONE*, 16(6), E0252459. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0252459>
- Nurfitri, A. D., Almubarak, W. N. F., & Az Zahra, R. F. (2024). *Welas Asih As A Concept Of Compassionate Behavior In Reconciliation*. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6.
- Nurozaq, H., Putri, N., Aryadika, R., Mahendra, R., Damayanti, F., Hijriyana, V., Azzahra, F., Kartini, F., & Gunawan, A. (2023). Dampak Perundungan Terhadap Mentalitas Dan Kepribadian Siswa. *Pendidikan Karakter Unggul*, 1(4).

- Nuryuliza, Iva, Ula, D. M., & Novariyanto, R. A. (2024). Dampak *Bullying* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Plexousakis, S. S., Kourkoutas, E., Giovazolias, T., Chatira, K., & Nikolopoulos, D. (2019). *School Bullying And Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms: The Role Of Parental Bonding*. *Frontiers In Public Health*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00075>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Putri, F. E., & Muttaqin, D. (2022). *The Role Of Basic Psychological Need Satisfaction As A Mediator Between Friendship Quality And Life Satisfaction*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 15–26. <https://doi.org/10.21580/Pjpp.V7i1.10394>
- Rachmawati, M. A. (2018). *Kualitas Persahabatan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Kedua Orang Tuanya Bekerja*. UII.
- Rahmadita, W., Nur Febrianiza, T., Marisa, T., Alexio, A., & Muhamad Imana, N. (2022). Pengaruh *Self-Compassion* Dan *Self-Esteem* Terhadap Perilaku *Cyberbullying* Pada Mahasiswa Teknologi Informasi. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(8), 1386–1391. <https://doi.org/10.59141/Comserva.V2i8.469>
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(3).
- Rini, Q. K., & Qomariyah, N. (2022). Pengaruh Kualitas Pertemanan Terhadap Harga Diri Pada Santri. *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(5), 2474–2481. <https://doi.org/10.47467/Reslaj.V5i5.2255>
- Ryff, C. D. (1989a). *Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1989b). *Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salsabila, A. R., Hermina, C., & Julaibib, J. (2024). Kualitas Pertemanan Dan Kesejahteraan Psikologis: Prespektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.38156/Psikowipa.V5i1.131>
- Satria, I. G. I. J., & Kurniawati, M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Mahasiswa Perantau). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6).
- Sejati, S., Badriyah, L., & Juniza, E. A. (2024). Dampak Negatif Perilaku Toxic Friendship Dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

- ISTISYFA: Journal Of Islamic Guidance And Counseling*, 2(1).
<https://doi.org/10.29300/Istisyfa.V2i1.2431>
- Setiani, A. P., & Hidayah, L. N. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Psikologis Siswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Shihab, M. Q. (2012). *Tafsir Al-Mishbah*. Lentera Hati.
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman. (2021). Studi Kesejahteraan Psikologis Pada Masa Pandemi Covid-19. *Counseneasiandonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 2(1), 41–51.
- Spytska, L. (2023). *Psychological Trauma And Its Impact On A Person's Life Prospects. Scientific Bulletin Of Mukachevo State University Series "Pedagogy And Psychology,"* 9(3), 82–90. <https://doi.org/10.52534/Msu-Pp3.2023.82>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku *Bullying*. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133–147. <https://doi.org/10.33830/Jp.V21i2.951.2020>
- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). *Self-Compassion* Sebagai Prediktor *Psychological Well-Being* Mahasiswa Di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang. *Jurnal Flourishing*, 3(9).
- Theodora, M., Sahrani, R., & Roswiyani, R. (2023). *The Mediating Effect Of Forgiveness On The Relationship Between Spirituality And Psychological Well-Being In Adults With History Of Childhood Bullying*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 241–258. <https://doi.org/10.21580/Pjpp.V8i2.17829>
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiati, E. (2020). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Terlibat *Bullying* Di Smp Pgri 1 Jatinangor. *Prosidingseminaskeperawatanunpad*.
- Triwahyuni, A., & Prasetyo, C. E. (2021). Gangguan Psikologis Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru. *PSIKOLOGIKA*, 26(1), 35–56.
- Umardi, A. Y. (2023). *Pengaruh Welas Asih Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir Pada Jenjang Sarjana*. Universitas Islam Indonesia.
- UNESCO. *Behind The Numbers: Ending School Violence And Bullying*. (2019). <https://doi.org/10.54675/TRVR4270>
- Unicef. Perundungan Di Indonesia. (2020). In *Unicef*.
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi *Self Compassion* Terhadap Pembentukan *Psychological Well-Being* (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 1.
- Winders, S., Murphy, O., Looney, K., & O'Reilly, G. (2020). *Self-Compassion, Trauma, And Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 300–329. <https://doi.org/10.1002/Cpp.2429>

- Yusronuddin, A. L., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Perawat Di RSUP Dr. Sitanala. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 118–124. <https://doi.org/10.37817/Psikologikreatifinovatif.V2i3.2135>
- Zaheer, Z., & Khan, M. A. (2022). *Perceived Stress, Resilience And Psychological Well-Being Among University Students: The Role Of Optimism As A Mediator. Asian Social Studies And Volume 3 Issue 1 Applied Research (ASSAR)*, 3(1).
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). *Self-Compassion In Recovery Following Potentially Traumatic Stress: Longitudinal Study Of At-Risk Youth. Journal Of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 645–653.
- Zhao, N., Yang, S., Zhang, Q., Wang, J., Xie, W., Tan, Y., & Zhou, T. (2024). *School Bullying Results In Poor Psychological Conditions: Evidence From A Survey Of 95,545 Subjects. Frontiers In Psychology*, 15.

LAMPIRAN

1. Pra riset

Xmin	=	1x12 = 12	Kategorisasi	
			Skor	
Xmax	=	5x12 = 60	Rendah	$X < \text{Mean} - 1SD$
Range	=	$X_{\text{max}} - X_{\text{min}}$		$X < 36 - 8$
	=	60-12		$X < 28$
	=	48		
Mean	=	$(X_{\text{max}} + X_{\text{min}}) : 2$	Sedang	$\text{Mean} - 1SD < X < \text{Mean} + 1SD$
	=	$(60 + 12) : 2$		$36 - 8 < X < 36 + 8$
	=	72 : 2		$28 < X < 44$
	=	36		
SD	=	Range : 6	Tinggi	$X > \text{Mean} + 1SD$
	=	48 : 6		$X > 36 + 8$
	=	8		$X > 44$

Blue Print Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Item	U/F	NO
Penerimaan diri	1. Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan bagaimana hal-hal telah berubah jauh	F	1
	2. Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup	U	2
Otonomi	1. Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki pendapat yang kuat	U	4
	2. Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat saya berbeda dengan pendapat kebanyakan orang	F	3
Penguasaan lingkungan	1. Tuntutan hidup sehari-hari sering kali membuat saya terpuruk	U	6
	2. Saya pandai mengelola tanggung jawab kehidupan sehari-hari	F	5

Hubungan positif dengan orang lain	1. Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi, bersedia berbagi waktu saya dengan orang lain	F	7
	2. Saya tidak merasakan banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain	U	8
Pertumbuhan pribadi	1. Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri saya sendiri dan dunia	F	9
	2. Saya sudah lama menyerah untuk mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya	U	10
Tujuan hidup	1. Ada orang yang mengembara tanpa tujuan dalam hidup, tapi aku bukan salah satu dari mereka	F	11
	2. Kadang-kadang saya merasa seolah-olah saya telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup	U	12

Aspek Kesejahteraan Psikologis					
Penerimaan diri	Otonomi	Penguasaan lingkungan	Hubungan positif dengan orang lain	Pertumbuhan pribadi	Tujuan hidup
Apakah anda merasa senang dengan hal-hal yang telah berubah jauh dalam kehidupan anda?	Apakah anda percaya pada pendapat anda sendiri, meskipun pendapat anda berbeda dengan orang lain?	Apakah anda dapat mengelola tanggung jawab kehidupan sehari-hari anda?	Apakah orang-orang mengenal anda sebagai orang yang suka memberi dan bersedia berbagi waktu saya dengan orang lain?	Apakah anda pernah berpikir tentang pentingnya untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri anda sendiri dan dunia?	Apakah anda mengembara tanpa tujuan dalam hidup anda?
Apakah anda pernah merasa kecewa dengan pencapaian	Apakah anda cenderung dipengaruhi oleh orang-orang yang	Apakah tuntutan hidup sehari-hari sangat membuat	Apakah anda merasa tidak memiliki banyak	Apakah anda sudah lama menyerah untuk mencoba melakukan	Apakah anda merasa seolah-olah telah melakukan semua yang

dalam hidup anda?	memiliki pendapat yang kuat?	anda terpuruk?	hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain?	perbaikan atau perubahan besar dalam hidup anda?	harus dilakukan dalam hidup?
-------------------	------------------------------	----------------	---	--	------------------------------

Nama atau inisial	Usia	Apakah anda pernah mengalami perundungan?	Jenis perundungan apa yang pernah anda alami?	Kapan perundungan itu terjadi?	Dampak yang dialami dari pengalaman perundungan yang terjadi	Item												Total	Kategorisasi Skor
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
S	21	Ya	Verbal dan relasi	Kelas 6 SD	Kadang males berangkat ke sekolah	5	4	3	3	4	3	3	4	5	5	5	1	45	Tinggi
A	21	Ya	Semua; fisik, verbal, relasi, cyber bullying	Terakhir waktu SMA, dan udah pernah dari SD, SMP	lebih sering menyendiri dan takut berinteraksi sama org lain, lebih mudah tersulut amarah karena semuanya dipendam sendiri. pernah juga sampai depresi, ngalamin psikosomatis yang cukup lama dan sering kambuh.	5	3	4	2	5	2	5	2	4	5	4	2	43	Sedang
Eka Banowati	23	Ya	Verbal	Sejak SMA dan terkadang masih sampai sekarang	Malas merawat diri, dan menutup diri dari orang-orang	3	1	3	2	4	1	5	2	5	1	1	2	30	Sedang
Laeli	22	Ya	Verbal	Ketika berusia 9 tahun	Jadi kurang percaya diri	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	41	Sedang
Rifka	22	Ya	Verbal	Kelas 3 SMA	Saya jadi rendah diri dan takut untuk bergaul, serta jadi takut untuk melakukan dan memutuskan sesuatu	4	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	33	Sedang

Maitsa	21	Ya	Verbal	sma	tidak betah di sekolah, ingin pindah	5	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	42	Sedang
Z	21	Ya	Verbal	Waktu SMP		4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	40	Sedang
D	22	Ya	Verbal	13-14 tahun	Tidak percaya diri dan fisik menjadi mudah drop	5	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	3	46	Tinggi
FZU	21	Ya	Relasi	Saat saya berada di lingkungan pondok pesantren waktu SMP	saya mengasingkan diri dari teman teman saya, saya keluar dari pondok pesantren tersebut, saya tidak mau mengenal mereka lagi	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	2	38	Sedang
R	21	Ya	Semua	Saat SMP	Tidak percaya diri dan takut bersosialisasi	1	1	4	1	2	2	4	2	4	2	2	2	27	Rendah
IDH	20	Ya	Verbal	MTs/ sederajat	menjadi tidak percaya diri	4	4	3	2	2	3	3	4	5	4	3	4	41	Sedang
skp	21	Ya	Verbal	TK	ketakutan	5	3	4	4	5	3	3	4	5	4	4	3	47	Tinggi
Aldera	21	Ya	Verbal	Sewaktu sd	Jadi males ke sekolah	5	5	5	4	4	4	3	5	5	5	5	4	54	Tinggi
Neno	21	Ya	Verbal	Waktu sd kelas 4	Kurang percaya diri, people pleaser	4	3	3	2	3	5	5	2	4	5	4	3	43	Sedang
Al	21	Ya	Relasi	Kelas 9	Terdapat perasaan takut ditinggalkan	4	2	3	2	4	2	5	2	4	4	4	3	39	Sedang
el	20	Ya	Relasi	sewaktu sekolah dasar		5	5	4	2	3	2	3	4	5	5	3	5	46	Tinggi
H	21	Ya	Verbal	2017	Tidak percaya diri	4	3	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	37	Sedang
V	22	Ya	Verbal	2016	Jadi membuat saya mudah murung	5	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	38	Sedang
Ra	23	Ya	Relasi	2020	Jadi sulit menolak orang lain	5	2	3	2	4	2	5	3	5	4	3	3	41	Sedang
F	23	Ya	Verbal	Sering	Jadi insecure	5	3	4	3	5	3	4	5	5	4	3	4	48	Tinggi

Subjek	Aspek Kesejahteraan Psikologis					
	Penerimaan diri	Otonomi	Penguasaan lingkungan	Hubungan positif dengan orang lain	Pertumbuhan pribadi	Tujuan hidup
R	Ngga sih, karena jadi takut untuk bersosial.	Sebenarnya tuh percaya ya, cuman lebih ngikut orang lain aja. Soalnya aku ngga bisa buat meyakinkan pendapat aku ke orang lain.	Tanggung jawab sih bisa ya, cuman terkadang merasa berat aja.	Bisa dibilang iya, tapi aku cuman melakukan hal tersebut dengan orang terdekat saja.	Kalo berpikir sih iya, tapi mungkin lebih ke takut aja untuk mulai melakukannya.	Kalo tanpa tujuan sih ngga ya, lebih baik ngga usah kalo ngga ada tujuan.
	Kayaknya kalo pencapaian yang baik sih pasti seneng, tapi kalo misalkan pencapaian tersebut tidak seperti yang aku mau pastinya kecewa sih.	Iya, kalo misalkan pendapat orang itu bisa di percaya aku selalu mengesampingkan pendapat aku.	Ngga sih, itu memang harus dijalani mau ngga mau.	Mungkin bisa dibilang iya, susah juga untuk percaya dengan orang lain, dan aku juga susah untuk berteman dengan orang baru.	Kalo menurut aku masih bisa di jangkau ya ngga menyerah, tapi kalo misal udah di tengah jalan nih mau ngga mau ya dijalani.	Ngga, aku merasa masih kurang. Bahkan dalam beberapa hal aku merasa ya belum bisa aja.
Rif	Senang, soalnya banyak hal yang telah berubah, sekarang tuh prinsip nya jalanin aja kalo gagal ya usaha lagi	Percaya, tapi aku akan menanyakan pendapat ku kepada orang lain juga, jika orang yang aku tanyakan tidak sependapat maka aku akan menanyakan ke yang lain lagi sampai ada yang sependapat denganku.	Bisa sih bisa, cuman terkadang masih membutuhkan bantuan orang lain. Tetapi kalo misal aku bener-bener sendirian aku sebenarnya bisa sendiri, cuman kalo masih ada orang di sekitar ku tuh pengennya tetep ada yang bantu lah.	Jujur aku ngga tau, tapi kebanyakan orang minta tolong sama aku. Kayaknya iya deh, karena aku akan menyegerakan jika ada yang membutuhkan bantuan ku.	Berpikir mah sering, cuman masih jarang untuk melakukan pengalaman baru. Karena masih ada perasaan takut	Tidak, karena aku selalu ada tujuan dalam melakukan sesuatu.
	Pernah, karena menyerah duluan coba	Tergantung sih, kadang aku punya pendapat ini	Ngga sih, sekarang tidak tetapi dulu iya.	Kalo hangat itu mudah tapi kalo untuk percaya	Sekarang sudah tidak, namun kemaren itu	Tidak, aku merasa belum melakukan

	aja aku bisa bertahan sedikit lagi pasti aku ngga bakal menyesal	ternyata kata yang lain pendapat ku salah. Dan memang setelah aku lihat pendapatku memang salah aku akan mengikuti pendapat orang tersebut.	Karena makin lama makin yaudah lah jalanin sebisanya.	dengan orang lain itu susah.	sempat karena masalah yang terus berdatangan.	semuanya. Cuman kalo lagi capek banget terkadang merasa telah melakukan semuanya.
M	Senang, karena sudah terlewati sejauh itu.	Percaya, tetapi nek pendapatnya ngga diterima ya aku ngga bakal menyampaikan pendapat lagi.	Dapat, karena aku harus menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawab dan prioritas terlebih dahulu baru mengerjakan yang lain.	Ya, mungkin iya sih soalnya aku kalo di ajak main langsung gas.	Ngga, aku ngga mau yang menantang soalnya aku cuman ngikutin alur.	Iya, karena kalo terdapat tujuan, aku kan di tuntutan untuk mencapai tujuan nah itu aku males. Jadi ya aku ngikutin aja alurnya.
	Pernah mungkin, tapi lupa kecewa gara-gara apa.	Ya misal pendapatnya dapat diterima dan orang-orang pada sependapat dengan orang itu ya aku ngikut.	Ngga sih, tapi kalo misal lagi bosan kadang aku merasa terpuruk banget.	Memiliki sih cuman ya beberapa aja, soalnya makin kesini tuh temennya makin dikit.	Iya, karena aku ngga mau ada perubahan besar. Tapi aku cuman ngikutin alur aja kalo ada perubahan ya udah kalo ngga juga yaudah.	Belum, karena masih banyak hal yang belum saya alami dan lakukan.
L	Ya, saya merasa senang	Ya, tentu saya percaya dengan pendapat saya	Tentu saja, saya dapat mengelolanya	Saya kurang tahu mengenai pandangan orang lain tentang saya	Ya sering	Ya, saya melakukan itu
	Kecewa atas pencapaian jarang sih	Terkadang iya namun terkadang juga tidak	Tidak terlalu membuat saya terpuruk	Terkadang iya terkadang tidak	Belum ingin menyerah, masih ingin mencoba	Tidak, saya masih merasa kurang
IDH	Merasa senang dan terkadang merasa sedih juga, senang karena perubahan itu sesuai dengan harapan dan	Saat berpendapat, aku pastinya percaya dengan pendapat ku sendiri, tapi disisi lain aku juga welcome sama pendapat	Aku belum bener-bener bisa mengelola tanggung jawab kehidupan sehari-hari aku. Mungkin aku	kurang tau kalau dari sudut pandang orang lain ya. Aku sendiri bukan tipe orang yang memberi waktu /	iya pernah, dan hal itu membuat aku berada sampai di sini. Waktu lulus sekolah temen-temen aku lebih milih	Sekarang sih aku sudah memiliki tujuan dalam hidup, tapi memang pernah ada saat dimana aku hidup bener-bener

sedih karena disatu sisi pasti ada entah seseorang atau suatu hal yang hrs dikorbankan untuk bisa mencapai hidup aku yg sekarang	orang lain yang berbeda dari pendapat aku. Nantinya dari pendapat2 tersebut aku cari apa kelebihan dan kekurangannya dari sudut pandang aku. Jika memang pendapat orang lain lebih bagus "oh ternyata pendapat mereka yg lebih baik" ya aku harus tetap menerimanya untuk kepentingan bersama, karena mau percaya bagaimanapun dengan pendapat sendiri kalau merugikan yg lain juga ga bagus untuk kedepannya	melakukan tanggung jawab tersebut setiap hari tapi aku melakukannya tidak tepat waktu . intinya aku sering menunda melakukan tanggung jawabku, tapi ya tetep aku kerjakan	menawarkan secara sukarela ke orang lain, tapi jika ada orang yang meminta dan memang butuh pasti aku bersedia membagi waktu aku buat mereka	untuk kerja karena mereka kira masuk kuliah itu sulit, harus ujian dan blm tentu lolos, butuh banyak biaya, dan aku juga pernah berpikir seperti itu, sampai ada temen aku yg lolos tahap pendaftaran tpi lebih milih untuk kerja dan dari situ aku memutuskan untuk kuliah biar beda dari temen-temen ku, biar kita bisa bertukar cerita. Karena itu aku memiliki banyak pengalaman baru dan buat aku jadi lebih memahami bahwa ada banyak cara untuk memandang situasi / masalah yang nantinya bakal bermanfaat buat hidup aku kedepannya	gatau ini arahnya kemana, gatau mau ngapain dan gaada goals yang dituju, jdi aku bener-bener ngalir ngikutin arus aja. Misal saudara nyuruh A yaudah aku lakuin, org tua nyuruh B yaudah aku ikutin, gitu
Kaecewa sih ada tapi yaudah diterima aja, karna pencapaian itu hasil dari proses yang udah dilakukan dan kalau pencapaian nya	Dulu iya, karena aku ngerasa supaya hidup aku tenang ya mengikuti apa yang kebanyakan orang ikuti. Tapi tidak kalau sekarang karena	Seringnya sih engga ya, kecuali kalau lagi ngerasa males banget itu buat aku frustasi apalagi aku orangnya memang kurang bisa	Aku emang ga banyak punya hubungan hangat dengan orang lain dan kurang percaya sama banyak orang, tapi menurutku punya	Tidak, aku masih mencoba melakukan perbaikan dalam hidupku	Engga sih, aku malah ngerasa masih banyak yang harus aku lakukan dalam hidup aku

	kurang bagus artinya blm maksimal dalam prosesnya. mungkin kecewanya lebih ke diri sendiri karena kurang maksimal dan kurang memberikan yang terbaik	aku hidup ya untuk diriku sendiri, mungkin pendapat orang lain lebih aku jadikan sebagai arahan bukan sebagai patokan hidup aku	mengatur waktu ditambah rasa malas jadi bener-bener buat frustrasi atau terpuruk banget	hubungan hangat dan saling percaya dengan BEBERAPA orang saja sudah cukup		
FZU	Ya, saya merasa senang	tidak, bagaimanapun saya perlu diskusi lagi dengan orang-orang yang lebih ahli	Ya saya merasa bisa mengelolanya	Sebagian dari mereka nengenal saya demekian namun masih ada beberapa orang yang mengenal saya sebagai sosok orang yang tidak baik	iya saya pernah berpikir demikian untuk memotivasi diri agar bisa lebih maju dari yang sebelumnya	Untuk sekarang tidak namun beberapa hari yang lalu iya
	Tidak, karna pencapaian diri saya patut saya syukuri apapun hasilnya	Terkadang iya terkadang tidak	Tuntutan sehari-hari tidak pernah membuat saya begitu terpuruk	Ya, karena saya cenderung membatasi orang-orang yang mau berteman dengan saya dan karena saya selalu berpikir bahwasannya saya yang tidak bisa berkomunikasi dengan baik	Saya tidak pernah menyerah dalam melakukan perbaikan	Belum, karna tujuan utama saya belum tercapai
EB	Jika berubah menjadi lebih baik senang jika buruk tentu tidak senang	Suka ragu sendiri sih takut salah juga dan tidak terlalu percaya diri	Tentu karna dari kecil saya sudah diajarkan menjadi wanita yang tanggung jawab dan mandiri	Tidak, karena saya cenderung menutup diri dari orang lain. Namun, dengan orang terdekat saya tentu karna mereka senang untuk bercerita	Iya tentu menurut saya pengalaman itu lebih penting daripada segalanya bahkan saya rela mencari pengalaman sampai ke luar pulau	Tidak, jika pergi tentu harus memiliki tujuan

	Sedikit merasa kecewa karna masih jauh dari kata sempurna dan jauh dari apa yang saya harapkan	Iya karna mereka memiliki pengetahuan yang luas sedangkan saya hanya sekedar nya saja	Tidak,saya sangat menikmati kehidupan saya sehari-hari	Ya, karna saya susah bersosialisasi dengan orang-orang sekitar akibat memiliki trauma pertemanan yang membuat saya sulit percaya pada orang lain.	Iya karna saya melakukan dengan percuma dan sia-sia setiap usaha tidak ada hasilnya	Iya saya sudah melakukan dengan baik
--	--	---	--	---	---	--------------------------------------

2. Skala Uji Coba

Halaman Pernyataan Persetujuan

Saya menyatakan persetujuan saya untuk berpartisipasi serta sebagai responden dalam penelitian ini. Partisipasi saya dalam penelitian ini berdasarkan tindakan secara sadar dan bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga memberikan persetujuan pada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk digunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya.

☐

Setuju, saya ingin meneruskan

Halaman Identitas Responden

Nama / inisial :

Usia :

Asal Fakultas :

Jenis Kelamin :

Jenis Perundungan Yang Pernah dialami

- ☐ Perundungan fisik
- ☐ Perundungan verbal
- ☐ Perundungan sosial
- ☐ *Cyberbullying*

Petunjuk pengisian skala :

1 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai (STS)** Saudara/i alami.

2 : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai (TS)** Saudara/i alami.

3 : Apabila pernyataan tersebut **Netral (N)** Saudara/i alami.

4 : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai (S)** Saudara/i alami.

5 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai (SS)** Saudara/i alami.

a. Skala Uji Coba Welas Asih Diri

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya memprioritaskan kebahagiaan diri saya sendiri.					
2	Ketika melakukan kesalahan saya akan mewajarkannya.					
3	Saya memahami permasalahan yang terjadi pada diri saya dengan tenang, logis, dan realistis.					
4	Saya menghargai setiap usaha yang telah dilakukan.					
5	Saya yakin akan mendapatkan bantuan dari orang lain jika saya membutuhkannya.					
6	Saya dapat mengenali perasaan saya tanpa menghakimi dan terjebak di dalamnya.					
7	Saat mengalami penderitaan, saya peduli terhadap diri sendiri.					
8	Saat sedang melakukan sesuatu saya berusaha mencurahkan perhatian saya secara penuh.					
9	Saya menerima semua kekurangan dan kelebihan yang saya miliki.					
10	Saya mengingatkan diri saya bahwa terdapat orang di luar sana yang mengalami hal yang sama dengan saya.					
11	Saya percaya bahwa tidak ada orang yang sempurna dalam segala hal.					
12	Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya, saya berusaha untuk tetap tenang dan menerimanya.					
13	Saya adalah orang yang payah karena tidak dapat melakukan sesuatu dengan benar.					

14	Saya merasa orang lain lebih beruntung daripada saya.					
15	Ketika saya mengalami kegagalan, saya akan mudah merasa stress.					
16	Saya tidak suka atas usaha saya yang terus mengalami kegagalan.					
17	Saat mengalami kesulitan, saya merasa orang lain enggan menolong saya.					
18	Saat saya marah, saya tidak dapat mengontrol diri dan melampiaskannya pada sesuatu di sekitar saya.					
19	Ketika mengalami penderitaan, saya akan menyalahkan diri sendiri.					
20	Saya merasa jenuh dengan apa yang saya alami saat ini.					
21	Saya tidak bisa menerima aspek-aspek diri yang tidak saya sukai.					
22	Saya tidak bisa menerima kesalahan saya sendiri.					
23	Saya merasa orang-orang menjauhi saya karena saya memiliki masalah.					
24	Ketika saya berbuat salah, saya merasa orang-orang akan menghakimi saya.					

b. Skala Uji Coba Kualitas Pertemanan

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya dan teman saya bersedia untuk menghabiskan waktu luang kami secara bersama.					
2	Saya dan teman saya dapat mendiskusikan perbedaan pendapat tanpa bertengkar.					

3	Teman saya bersedia memberikan bantuan apabila saya sedang kesulitan.					
4	Saya tahu bahwa teman saya akan mendukung saya dalam situasi sulit.					
5	Ketika saya berhasil melakukan sesuatu, teman saya akan ikut senang.					
6	Saya dan teman saya selalu memiliki banyak hal untuk dibicarakan.					
7	Jika terjadi suatu kesalahpahaman di antara saya dan teman saya, kami dapat memperbaiki dengan mudah.					
8	Teman saya selalu support dan menghibur saya saat saya merasa sedih.					
9	Saya dapat membicarakan rahasia saya kepada teman saya tanpa ada perasaan cemas.					
10	Saya merasa istimewa karena teman saya mengetahui hal-hal kecil tentang saya.					
11	Teman saya lebih memilih menghabiskan waktu sendiri daripada dengan saya.					
12	Saya dan teman saya sering bertengkar terhadap hal-hal yang sepele.					
13	Saya merasa kesulitan untuk meminta bantuan dari teman saya.					
14	Saya tidak yakin apakah teman saya akan selalu ada untuk mendukung.					
15	Saya merasa sulit untuk terhubung secara emosional dengan teman saya.					
16	Ketika bertemu, saya dan teman saya lebih fokus terhadap handphone masing-masing.					

17	Jika terjadi kesalahpahaman, teman saya tetap marah meskipun saya sudah meminta maaf kepadanya.					
18	Saya merasa sendirian saat sedang menghadapi masalah.					
19	Terdapat perasaan cemas ketika saya membicarakan masalah pribadi dengan teman saya.					
20	Saya merasa teman saya tidak tertarik dengan kehidupan pribadi saya.					

c. Skala Uji Coba Kesejahteraan Psikologis

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya merasa puas atas segala sesuatu yang telah terjadi dalam hidup saya.					
2	Dalam membuat keputusan saya akan mempertimbangkannya secara matang.					
3	Saya merasa senang jika dapat berbagi suka dan duka dengan orang terdekat saya.					
4	Saya memiliki strategi untuk mencapai keinginan dan tujuan saya dalam hidup.					
5	Saya dapat mengatur waktu dan sumber daya untuk meningkatkan produktivitas saya.					
6	Saya adalah orang yang senang untuk mencoba hal-hal baru.					
7	Saya tetap percaya diri meskipun terdapat kekurangan dalam diri saya.					
8	Ketika melakukan sesuatu yang dianggap benar dan penting, saya tidak peduli dengan pendapat orang lain tentang diri saya.					

9	Saya dan teman-teman saya dapat saling percaya satu sama lain.					
10	Saya memiliki rencana cadangan jika terjadi kegagalan dalam mencapai tujuan hidup saya.					
11	Saya merasa mampu menciptakan lingkungan yang mendukung dan sesuai dengan gaya hidup saya.					
12	Kegagalan yang telah saya alami merupakan sebuah peluang untuk saya belajar dan bertumbuh					
13	Saya merasa bahwa pencapaian yang telah saya dapatkan dalam hidup tidak berarti.					
14	Saya sulit memutuskan sesuatu dan cenderung mengikuti pendapat yang orang lain.					
15	Saya sering merasa sendiri dan sulit untuk menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain.					
16	Saya tidak memiliki strategi dalam mencapai tujuan hidup saya.					
17	Saya merasa kesulitan dalam mengelola dan mengatur waktu dengan efektif.					
18	Saya enggan untuk belajar sesuatu yang baru, jika hal tersebut tidak terpaksa.					
19	Kekurangan yang terdapat dalam diri saya merupakan hambatan terbesar bagi diri saya.					
20	Saya merasa takut akan penilaian orang lain terhadap diri saya.					
21	Saya merasa akan dikhianati jika saya sudah mempercayai teman-teman saya.					

22	Saya menjalani hidup apa adanya dan hanya mengikuti alur saja.					
23	Saya merasa tidak memiliki kendali dalam berbagai aspek kehidupan saya.					
24	Pengalaman buruk membuat saya terpuruk dan merasa putus asa.					

3. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas

a. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Welas Asih Diri (X1)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	79.61	319.178	.530	.950
SC2	80.52	327.458	.388	.952
SC3	80.16	316.540	.650	.949
SC4	79.29	326.880	.532	.950
SC5	80.06	318.262	.517	.951
SC6	80.29	316.813	.716	.948
SC7	79.52	320.991	.647	.949
SC8	79.39	326.645	.624	.950
SC9	79.48	318.791	.672	.949
SC10	79.26	327.198	.510	.950
SC11	78.81	339.561	.148	.953
SC12	79.55	324.923	.535	.950
SC13	80.06	299.996	.831	.947
SC14	80.55	307.389	.784	.947
SC15	80.77	308.647	.735	.948
SC16	80.58	303.585	.814	.947
SC17	80.06	310.129	.712	.948
SC18	79.77	305.914	.820	.947
SC19	80.32	311.092	.723	.948

SC20	80.65	311.303	.615	.950
SC21	80.16	305.873	.787	.947
SC22	80.00	308.333	.812	.947
SC23	80.13	306.716	.664	.949
SC24	80.39	302.178	.765	.948

Tabel Output Hasil Uji Validitas

No butir soal	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan	Kriteria
1	0.530	≥ 0.3	Valid
2	0.388	≥ 0.3	Valid
3	0.650	≥ 0.3	Valid
4	0.532	≥ 0.3	Valid
5	0.517	≥ 0.3	Valid
6	0.716	≥ 0.3	Valid
7	0.647	≥ 0.3	Valid
8	0.624	≥ 0.3	Valid
9	0.672	≥ 0.3	Valid
10	0.510	≥ 0.3	Valid
11	0.148	< 0.3	Tidak valid
12	0.535	≥ 0.3	Valid
13	0.831	≥ 0.3	Valid
14	0.784	≥ 0.3	Valid
15	0.735	≥ 0.3	Valid
16	0.814	≥ 0.3	Valid
17	0.712	≥ 0.3	Valid
18	0.820	≥ 0.3	Valid
19	0.723	≥ 0.3	Valid
20	0.615	≥ 0.3	Valid
21	0.787	≥ 0.3	Valid
22	0.812	≥ 0.3	Valid
23	0.664	≥ 0.3	Valid
24	0.765	≥ 0.3	Valid

Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.951	24

Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	23

b. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Kualitas Pertemanan (X2)

Case Processing Summary

Cases		N	%
	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
FQ1	68.19	162.095	.797	.915
FQ2	68.48	174.525	.291	.924
FQ3	68.16	163.006	.741	.916
FQ4	68.32	162.559	.781	.916
FQ5	68.23	160.381	.792	.915
FQ6	68.10	163.224	.738	.917
FQ7	68.58	166.918	.579	.920
FQ8	68.42	164.452	.725	.917
FQ9	68.74	162.665	.595	.919
FQ10	68.74	169.398	.347	.925
FQ11	68.68	166.159	.701	.918
FQ12	68.45	175.256	.208	.926
FQ13	69.10	158.957	.712	.916
FQ14	69.35	155.970	.760	.915
FQ15	68.97	153.766	.795	.914
FQ16	68.42	175.852	.187	.927
FQ17	68.19	165.295	.626	.919
FQ18	69.16	159.540	.569	.920
FQ19	69.10	166.624	.370	.926
FQ20	68.90	161.757	.677	.917

Tabel Output Hasil Uji Validitas

No butir soal	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan	Kriteria
1	0.797	≥ 0.3	Valid
2	0.291	< 0.3	Tidak valid
3	0.741	≥ 0.3	Valid
4	0.781	≥ 0.3	Valid
5	0.792	≥ 0.3	Valid
6	0.738	≥ 0.3	Valid
7	0.579	≥ 0.3	Valid
8	0.725	≥ 0.3	Valid
9	0.595	≥ 0.3	Valid
10	0.347	≥ 0.3	Valid
11	0.701	≥ 0.3	Valid
12	0.208	< 0.3	Tidak valid
13	0.712	≥ 0.3	Valid
14	0.760	≥ 0.3	Valid
15	0.795	≥ 0.3	Valid
16	0.187	< 0.3	Tidak valid
17	0.626	≥ 0.3	Valid
18	0.569	≥ 0.3	Valid
19	0.370	≥ 0.3	Valid
20	0.677	≥ 0.3	Valid

Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	20

Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	17

c. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis (Y)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PWB1	78.90	233.557	.719	.910
PWB2	77.65	254.770	.158	.919
PWB3	78.13	256.916	.061	.921
PWB4	78.10	243.490	.494	.914
PWB5	78.48	237.525	.745	.911
PWB6	77.87	247.049	.427	.915
PWB7	78.29	237.813	.547	.913
PWB8	78.39	239.845	.501	.914
PWB9	78.35	242.770	.510	.914
PWB10	78.35	240.770	.625	.912
PWB11	78.42	238.785	.599	.913
PWB12	77.74	243.131	.651	.913
PWB13	78.19	238.028	.564	.913
PWB14	79.03	247.299	.335	.917
PWB15	78.87	230.316	.654	.911
PWB16	78.35	232.103	.707	.910
PWB17	79.03	239.899	.488	.915
PWB18	78.58	247.852	.244	.920
PWB19	78.74	225.865	.773	.908
PWB20	79.23	238.714	.466	.915
PWB21	78.71	233.680	.528	.914
PWB22	79.00	234.133	.675	.911
PWB23	78.58	226.852	.775	.908
PWB24	78.77	230.581	.657	.911

Tabel Output Uji Validitas

No butir soal	Corrected Item-Total Correlation	rtabel	Kriteria
1	0.719	≥ 0.3	Valid
2	0.158	< 0.3	Tidak valid
3	0.061	< 0.3	Tidak valid
4	0.494	≥ 0.3	Valid
5	0.745	≥ 0.3	Valid
6	0.427	≥ 0.3	Valid
7	0.547	≥ 0.3	Valid
8	0.501	≥ 0.3	Valid
9	0.510	≥ 0.3	Valid
10	0.625	≥ 0.3	Valid
11	0.599	≥ 0.3	Valid
12	0.651	≥ 0.3	Valid
13	0.564	≥ 0.3	Valid
14	0.335	≥ 0.3	Valid
15	0.654	≥ 0.3	Valid
16	0.707	≥ 0.3	Valid
17	0.488	≥ 0.3	Valid
18	0.244	< 0.3	Tidak valid
19	0.773	≥ 0.3	Valid
20	0.466	≥ 0.3	Valid
21	0.528	≥ 0.3	Valid
22	0.675	≥ 0.3	Valid
23	0.775	≥ 0.3	Valid
24	0.657	≥ 0.3	Valid

Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.917	24

Reliabilitas Setelah Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.926	21

4. Skala Penelitian

Halaman Pernyataan Persetujuan

Saya menyatakan persetujuan saya untuk berpartisipasi serta sebagai responden dalam penelitian ini. Partisipasi saya dalam penelitian ini berdasarkan tindakan secara sadar dan bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga memberikan persetujuan pada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk digunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya.

☐

Setuju, saya ingin meneruskan

Halaman Identitas Responden

Nama / inisial :

Usia :

Asal Fakultas :

Jenis Kelamin :

Jenis Perundungan Yang Pernah dialami

- ☐ Perundungan fisik
- ☐ Perundungan verbal
- ☐ Perundungan sosial
- ☐ *Cyberbullying*
- ☐ Lainnya :

Nomor hp untuk pemberian reward bagi yang beruntung :

Petunjuk pengisian skala :

1 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai (STS)** Saudara/i alami.

2 : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai (TS)** Saudara/i alami.

3 : Apabila pernyataan tersebut **Netral (N)** Saudara/i alami.

4 : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai (S)** Saudara/i alami.

5 : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai (SS)** Saudara/i alami.

a. Skala Uji Coba Welas Asih Diri

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya memprioritaskan kebahagiaan diri saya sendiri.					
2	Ketika melakukan kesalahan saya akan mewajarkannya.					
3	Saya memahami permasalahan yang terjadi pada diri saya dengan tenang, logis, dan realistis.					
4	Saya menghargai setiap usaha yang telah dilakukan.					
5	Saya yakin akan mendapatkan bantuan dari orang lain jika saya membutuhkannya.					
6	Saya dapat mengenali perasaan saya tanpa menghakimi dan terjebak di dalamnya.					
7	Saat mengalami penderitaan, saya peduli terhadap diri sendiri.					
8	Saat sedang melakukan sesuatu saya berusaha mencurahkan perhatian saya secara penuh.					
9	Saya menerima semua kekurangan dan kelebihan yang saya miliki.					
10	Saya mengingatkan diri saya bahwa terdapat orang di luar sana yang mengalami hal yang sama dengan saya.					
11	Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya, saya berusaha untuk tetap tenang dan menerimanya.					
12	Saya adalah orang yang payah karena tidak dapat melakukan sesuatu dengan benar.					
13	Saya merasa orang lain lebih beruntung daripada saya.					

14	Ketika saya mengalami kegagalan, saya akan mudah merasa stress.					
15	Saya tidak suka atas usaha saya yang terus mengalami kegagalan.					
16	Saat mengalami kesulitan, saya merasa orang lain enggan menolong saya.					
17	Saat saya marah, saya tidak dapat mengontrol diri dan melampiaskannya pada sesuatu di sekitar saya.					
18	Ketika mengalami penderitaan, saya akan menyalahkan diri sendiri.					
19	Saya merasa jenuh dengan apa yang saya alami saat ini.					
20	Saya tidak bisa menerima aspek-aspek diri yang tidak saya sukai.					
21	Saya tidak bisa menerima kesalahan saya sendiri.					
22	Saya merasa orang-orang menjauhi saya karena saya memiliki masalah.					
23	Ketika saya berbuat salah, saya merasa orang-orang akan menghakimi saya.					

b. Skala Uji Coba Kualitas Pertemanan

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya dan teman saya bersedia untuk menghabiskan waktu luang kami secara bersama.					
2	Teman saya bersedia memberikan bantuan apabila saya sedang kesulitan.					
3	Saya tahu bahwa teman saya akan mendukung saya dalam situasi sulit.					

4	Ketika saya berhasil melakukan sesuatu, teman saya akan ikut senang.					
5	Saya dan teman saya selalu memiliki banyak hal untuk dibicarakan.					
6	Jika terjadi suatu kesalahpahaman di antara saya dan teman saya, kami dapat memperbaiki dengan mudah.					
7	Teman saya selalu support dan menghibur saya saat saya merasa sedih.					
8	Saya dapat membicarakan rahasia saya kepada teman saya tanpa ada perasaan cemas.					
9	Saya merasa istimewa karena teman saya mengetahui hal-hal kecil tentang saya.					
10	Teman saya lebih memilih menghabiskan waktu sendiri daripada dengan saya.					
11	Saya merasa kesulitan untuk meminta bantuan dari teman saya.					
12	Saya tidak yakin apakah teman saya akan selalu ada untuk mendukung.					
13	Saya merasa sulit untuk terhubung secara emosional dengan teman saya.					
14	Jika terjadi kesalahpahaman, teman saya tetap marah meskipun saya sudah meminta maaf kepadanya.					
15	Saya merasa sendirian saat sedang menghadapi masalah.					
16	Terdapat perasaan cemas ketika saya membicarakan masalah pribadi dengan teman saya.					
17	Saya merasa teman saya tidak tertarik dengan kehidupan pribadi saya.					

c. Skala Uji Coba Kesejahteraan Psikologis

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya merasa puas atas segala sesuatu yang telah terjadi dalam hidup saya.					
2	Saya memiliki strategi untuk mencapai keinginan dan tujuan saya dalam hidup.					
3	Saya dapat mengatur waktu dan sumber daya untuk meningkatkan produktivitas saya.					
4	Saya adalah orang yang senang untuk mencoba hal-hal baru.					
5	Saya tetap percaya diri meskipun terdapat kekurangan dalam diri saya.					
6	Ketika melakukan sesuatu yang dianggap benar dan penting, saya tidak peduli dengan pendapat orang lain tentang diri saya.					
7	Saya dan teman-teman saya dapat saling percaya satu sama lain.					
8	Saya memiliki rencana cadangan jika terjadi kegagalan dalam mencapai tujuan hidup saya.					
9	Saya merasa mampu menciptakan lingkungan yang mendukung dan sesuai dengan gaya hidup saya.					
10	Kegagalan yang telah saya alami merupakan sebuah peluang untuk saya belajar dan bertumbuh					
11	Saya merasa bahwa pencapaian yang telah saya dapatkan dalam hidup tidak berarti.					
12	Saya sulit memutuskan sesuatu dan cenderung mengikuti pendapat yang orang lain.					

13	Saya sering merasa sendiri dan sulit untuk menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain.					
14	Saya tidak memiliki strategi dalam mencapai tujuan hidup saya.					
15	Saya merasa kesulitan dalam mengelola dan mengatur waktu dengan efektif.					
16	Saya enggan untuk belajar sesuatu yang baru, jika hal tersebut tidak terpaksa.					
17	Saya merasa takut akan penilaian orang lain terhadap diri saya.					
18	Saya merasa akan dikhianati jika saya sudah mempercayai teman-teman saya.					
19	Saya menjalani hidup apa adanya dan hanya mengikuti alur saja.					
20	Saya merasa tidak memiliki kendali dalam berbagai aspek kehidupan saya.					
21	Pengalaman buruk membuat saya terpuruk dan merasa putus asa.					

5. Skor Responden

No	Welas Asih Diri (X1)	Kualitas Pertemanan (X2)	Kesejahteraan Psikologis (Y)
1	63	51	46
2	79	50	66
3	64	52	64
4	85	74	86
5	54	55	43
6	73	51	63
7	85	60	81
8	83	70	82
9	75	57	69
10	62	76	70
11	77	61	62
12	72	51	64

13	83	60	75
14	76	60	74
15	79	49	69
16	42	17	23
17	67	46	58
18	65	54	62
19	72	57	79
20	62	52	64
21	69	50	63
22	67	50	63
23	65	53	60
24	66	49	62
25	43	26	35
26	95	74	94
27	97	76	95
28	64	76	83
29	42	26	33
30	69	78	92
31	45	24	30
32	66	71	92
33	67	74	92
34	43	23	33
35	97	75	71
36	73	25	51
37	51	55	68
38	51	36	55
39	64	27	53
40	53	28	51
41	41	25	31
42	40	26	32
43	93	72	90
44	92	74	92
45	43	31	31
46	98	69	89
47	66	53	62
48	72	32	48
49	67	41	65
50	54	28	34
51	71	37	60
52	96	74	91
53	76	57	74
54	90	70	80
55	82	65	81
56	94	75	89

57	65	44	59
58	90	70	88
59	67	33	39
60	86	71	87
61	46	38	39
62	94	71	87
63	92	66	87
64	92	70	88
65	89	75	93
66	101	73	92
67	99	74	91
68	72	58	60
69	88	67	80
70	76	72	73
71	67	60	44
72	60	50	58
73	77	70	73
74	71	47	45
75	67	47	55
76	57	45	56
77	59	36	68
78	64	53	71
79	55	42	53
80	65	48	57
81	69	40	55
82	70	67	71
83	54	54	48
84	46	34	64
85	74	51	63
86	69	71	59
87	54	58	49
88	71	51	68
89	73	55	71
90	64	23	60
91	70	51	69
92	78	61	71
93	98	65	88
94	80	64	64
95	78	63	86
96	59	40	41
97	83	59	72
98	68	48	59
99	101	81	96
100	74	68	60

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Dhea Eka Vitaloka Khoirunnisa
Tempat Tanggal Lahir : Klaten, 20 Desember 2001
Email : dheaekavita@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

SD Negeri Sukapura 05 Pagi (2008-2014)
SMP Negeri 231 Jakarta (2014-2017)
SMA Negeri 92 Jakarta (2017-2020)