

Motivasi Akademik dalam *Self-compassion* untuk Meminimalisir Perilaku *Bullying*

Helga Graciani Hidajat*, Iqlima Pratiwi, Yaumul Rahmi, Raissa Dwifandra Putri

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: helga.graciani.fpsi@um.ac.id

Abstract

Bullying behavior still occurs in various parts of the world, including in Indonesia, until now. This *bullying* behavior had a negative impact, namely emotional and behavioral disturbances for both bullies and victims of *bullying*. The purpose of this research was to explore the factors that influence *bullying* behavior; psychological dynamics of perpetrators and victims of *bullying* as well as psychological dynamics of academic motivation development interventions in self-compassion in minimizing *bullying* behavior. This research is a literature study. The research procedure included reading theories related to academic motivation, self-compassion, academic motivation in self-compassion, *bullying* behavior, predictors of *bullying*, psychological dynamics of academic motivation in compassion in minimizing *bullying*. The results of this study were the factors that cause *bullying* behavior is a lack of moral knowledge about *bullying* behavior and its effects; parenting style that is too authoritarian and permissive; justification for *bullying* in schools. There were many negative impacts on *bullying* behavior, starting from emotional and behavioral disturbances in *bullying* perpetrators, which were related to aggression and emotional and behavioral disturbances in *bullying* related to low self-esteem, stress, depression, difficulty adapting, and even attempted suicide in victims of *bullying*. One of the interventions to minimize *bullying* behavior was by developing academic motivation in self-compassion to minimize *bullying*.

Keywords: academic motivation of *self-compassion*; *bullying*; college students

Abstrak

Perilaku *bullying* masih terjadi di berbagai belahan dunia termasuk di Indonesia, hingga saat ini. Perilaku *bullying* ini memberi dampak yang negatif yakni gangguan emosi dan perilaku baik pada pelaku *bullying* maupun korban *bullying*. Tujuan penulisan artikel ini adalah melakukan studi literature terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying*; dinamika psikologis pelaku dan korban *bullying* serta dinamika psikologis intervensi pengembangan motivasi akademik dalam *self-compassion* dalam meminimalisir perilaku *bullying*. Penelian ini merupakan penelitian studi literature. Prosedur penelitian ini meliputi membaca teori berkaitan dengan motivasi akademik, *self-compassion*, motivasi akademik dalam *self-compassion*, perilaku *bullying*, prediktor *bullying*, dinamika psikologis motivasi akademik dalam compassion dalam meminimalisir *bullying*. Hasil penelitian ini adalah Faktor-faktor yang menyebabkan perilaku *bullying* adalah kurangnya pengetahuan moral tentang perilaku *bullying* dan dampaknya; pola asuh orang tua yang terlalu otoriter dan permisif; membenaran *bullying* di sekolah. Banyak dampak negatif dalam perilaku *bullying* mulai dari gangguan emosi dan perilaku pada pelaku *bullying* yakni berkaitan dengan agresif dan gangguan emosi dan perilaku pada *bullying* terkait dengan rendah diri, stress, depresi, susah beradaptasi, bahkan percobaan bunuh diri pada korban *bullying*. Salah satu intervensi untuk meminimalisir perilaku *bullying* dengan mengembangkan motivasi akademik dalam *self-compassion* untuk meminimalisir *bullying*.

Kata kunci: motivasi akademik dalam *self-compassion*, *bullying*, mahasiswa

1. Pendahuluan

Bullying menjadi fenomena umum yang terjadi hingga saat ini. *Bullying* terjadi di setiap usia perkembangan dari anak-anak, remaja hingga dewasa, bahkan di berbagai Negara. 38 negara yang tergabung dalam WHO melaporkan bahwa *Bullying* sudah menjadi fenomena permasalahan yang masih terjadi hingga kini (Asimopoulos et al., 2014). *Bullying* terjadi di Denmark pada 12 anak-anak (Hein, 2016). 512 siswa SMP di Siprus juga pernah mengalami *bullying* (Georgiou et al., 2021). Pada sekolah tinggi di Afrika terjadi *bullying* pada 56% siswa berusia 12-17 tahun (Blake & Louw, 2010). *Bullying* juga merupakan proses signifikan di US. Hal ini ditunjukkan pada prosentasi 21,5% siswa yang berusia 12-18 tahun telah *bullied* di sekolah; 36% siswa melaporkan bahwa telah mengalami *bullying* di sekolah dan 88% siswa menjadi saksi *bullying* di sekolah (bystander) (Midgett et al., 2018). *Bullying* juga terjadi di Indonesia, baik terjadi pada anak-anak (Kompas.com, 8 Juni 2022) hingga terjadi pada mahasiswa di tingkat pendidikan tinggi/ universitas di Indonesia (Kompas.com, 18 Juli 2017).

Bullying tersebut memiliki dampak yang negatif pada korban *bullying* seperti stress, depresi, kecemasan (Georgiou et al., 2021; Hein, 2016). Hal ini akan mempengaruhi proses korban *bullying* dalam belajar. Pengalaman ketidaknyamanan akibat perilaku *bullying* membuat korban *bullying* merasa rendah diri. Perilaku *bullying* juga mampu membuat pelajar susah beradaptasi terhadap lingkungan belajar dan lingkungan baru. Bahkan *bullying* mampu membuat individu melakukan perilaku percobaan bunuh diri (Bochaver et al., 2019; Pörhölä et al., 2016).

Para pelaku *bullying* memiliki dampak yang negatif dalam perilaku mereka. Mereka akan cenderung terbiasa melakukan *bullying*. Kebiasaan *bullying* ini akan menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. Hal ini akan merugikan diri sendiri dan korban *bullying* (Asimopoulos et al., 2014; Blake & Louw, 2010).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan *bullying* terjadi (Goodboy et al., 2016; Marraccini et al., 2018). *Bullying* terjadi karena kurangnya pendidikan moral pada individu. Individu kurang dapat memahami nilai yang baik dan buruk, sehingga perilaku *bullying* terjadi. Selain itu faktor budaya sekolah juga dapat mempengaruhi *bullying*. Lingkungan sekolah mulai dari kepala sekolah, pendidik, dan para siswa menganggap bahwa *bullying* merupakan hal yang wajar dalam relasi pertemanan, sehingga perilaku *bullying* semakin menjadi kebiasaan di suatu sekolah. Pola parenting yang salah juga mampu meningkatkan perilaku *bullying* di sekolah. Saat pelajar memiliki pola parenting yang otoriter, pelajar cenderung meniru pola perilaku mengendalikan orang lain pada teman sebaya, sehingga pelajar melakukan perilaku agresi dan menyakiti, serta banyak faktor yang dapat menyebabkan *bullying*.

Oleh karena perilaku *bullying* masih perlu diselesaikan hingga saat ini, maka perlu dikaji tentang konstruk perilaku *bullying* dan intervensi terkait perilaku *bullying* yang sesuai dengan konteks Indonesia. Perilaku *bullying* pada studi literatur ini berfokus pada mahasiswa. Banyak intervensi *bullying* pada mahasiswa yang telah dilakukan. Mulai dari penanaman moral pada mahasiswa untuk meminimalisir *bullying*; sosialisasi parenting yang baik pada orang tua untuk meminimalisir *bullying* hingga pembinaan relasi yang baik antar teman sebaya untuk meminimalisir *bullying*.

Salah satu intervensi yang dapat meminimalisir perilaku *bullying* adalah *self-compassion* (Coaston & Lawrence, 2019; Egan et al., 2021; Kennedy et al., 2017). *Self-compassion* membantu mahasiswa dalam mengenal, menerima setiap kerapuhan,

mengoptimalkan kelebihan diri. Saat mahasiswa mampu memahami diri, maka mahasiswa akan lebih peduli pada mahasiswa lainnya karena mampu memandang orang lain seperti dirinya sendiri (Al-Ghabban, 2018; McClain et al., 2010). Intervensi yang menitikberatkan pada peningkatan motivasi akademik dalam *self compassion* sangat jarang diteliti. Oleh karena urgensi permasalahan *bullying* pada mahasiswa saat ini dan pentingnya *self-compassion* dalam meminimalisir perilaku *bullying*, maka, studi literature ini bertujuan untuk mengkaji motivasi akademik dalam *self-compassion* untuk meminimalisir perilaku *bullying*.

1.1 Bullying

Bullying merupakan perilaku yang memuat unsur menyakiti seperti sikap berteriak keras dan mencemooh; memukul ringan maupun keras; mendorong tubuh seseorang secara sengaja; mengambil milik orang lain secara paksa; dll (Asimopoulos et al., 2014; Fazel & Newby, 2021). *Bullying* juga merupakan agresi yang dilakukan oleh teman sebaya atas dasar kesenangan atau ketidaksukaan terhadap teman (Blake & Louw, 2010; Georgiou et al., 2021). *Bullying* dapat didefinisikan pula sebagai penyerangan terhadap fisik, dengan kata-kata yang menyakiti hingga perilaku yang menyakiti dan menyiksa secara tidak manusiawi (Pörhölä et al., 2016).

Bullying terjadi secara berulang dan dilakukan dengan penuh kesadaran oleh pelaku (Hein, 2016; Pörhölä et al., 2016). Bochaver et al. (2019) menjelaskan bahwa *bullying* merupakan perilaku agresif yang berdasarkan seseorang yang memiliki kekuatan lebih dari korban *bullying*. *Bullying* ini identik dengan tekanan psikologi, ketakutan, *insecure* pada korban, kecemasan, dan kekerasan dari komunitas tertentu. Hong & Espelage (2012) juga menjelaskan bahwa *bullying* merupakan perilaku fisik seperti memukul, mendorong, menendang, serta upaya kekerasan verbal seperti mencela, menggoda, mengancam, menyebarkan rumor dan menolak untuk berteman. Banyak dampak yang terjadi dari peristiwa *bullying* yakni kecemasan, ketakutan, *self esteem* yang rendah, psikosomatis, sakit kepala, penolakan sekolah, kesulitan belajar, depresi, dan percobaan bunuh diri (Asimopoulos et al., 2014; Bochaver et al., 2019)

1.2 Motivasi Akademik

Motivasi akademik merupakan pendorong seseorang untuk mempelajari sesuatu (Deci & Ryan, 2015; Ormrod, 2006; Ryan & Deci, 2000b, 2000a; Slavin, 2006). Motivasi akademik merupakan keinginan individu untuk mencapai tujuan akademik tertentu, baik dalam kognitif maupun afektif. Motivasi akademik diuraikan menjadi 2 jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Hidi, 2000; Litalien et al., 2017; Ryan & Deci, 2000a; Yu et al., 2018). Motivasi intrinsik merupakan motivasi seseorang dalam mempelajari sesuatu dalam rangka ingin memahami sesuatu, mencapai sesuatu dan mengembangkan sesuatu (Griffin, 2016; Wu et al., 2020). Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi seseorang dalam mempelajari sesuatu karena pengaruh dari luar/ eksternal seperti reward, hadiah, atau pengakuan (Oz, 2016; Sikhwari, 2014; Walker et al., 2006). Motivasi intrinsik memiliki dampak yang kuat dalam mempertahankan perilaku positif dalam belajar.

Motivasi akademik yang dibahas dalam studi literature ini lebih mengarah pada motivasi intrinsik untuk mempelajari, memahami, mencapai, dan mengembangkan nilai *self-compassion* untuk meminimalisir perilaku *bullying*. Motivasi akademik ini lebih fokus pada sisi afektif.

1.3 Self-compassion

Self-compassion merupakan perilaku peka dan peduli terhadap penderitaan diri dan orang lain serta memiliki komitmen untuk mencegah, membantu, menjaga dan mengurangi penderitaan tersebut (Al-Ghabban, 2018). *Self-compassion* merupakan kemampuan reflektif dalam memikirkan perasaan yang dialami oleh orang lain. *Self-compassion* tidak mendorong orang untuk fokus ke kelemahan orang lain tetapi fokus pada potensi dan sisi positif dari seseorang atau peristiwa yang mampu menimbulkan rasa sedih dan kecewa (Al-Ghabban, 2018).

Self-compassion merupakan aksi resiprokal antara kebijaksanaan, kesadaran dan mindful (McClain et al., 2010). *Self-compassion* terkait dengan proses trusting, supporting dan memperkaya diri sendiri dan orang lain. *Self-compassion* mampu menjadikan individu menjadi resilen, belajar sesuatu yang baik dan mengembangkan diri (Egan et al., 2021). *Self* mampu meningkatkan kesehatan mental seseorang (Egan et al., 2021).

Self-compassion mampu menjadikan seseorang untuk menerima setiap peristiwa ketakutan, kesedihan, dan kematian (Coaston & Lawrence, 2019; Kennedy et al., 2017). *Self-compassion* merupakan upaya untuk menerima dan memahami kegagalan; serta menerima kebaikan dari segala ketidakadilan yang dialami. *Self-compassion* terdiri dari 3 elemen yaitu *mindfulness*, kemanusiaan, dan kebaikan diri (Coaston & Lawrence, 2019), *Self-compassion* tidak menjudge apa yang terjadi saat ini dan mengingat bahwa menderita, sakit, dan kegagalan merupakan bagian dari kondisi manusia (Coaston & Lawrence, 2019).

1.4 Motivasi akademik dalam self-compassion

Motivasi akademik dalam *self-compassion* merupakan dorongan intrinsik seseorang untuk lebih peka dan peduli pada keadaan teman. Motivasi akademik dalam *self-compassion* merupakan keinginan individu untuk mengembangkan kemampuan interpersonal dalam merasakan apa yang terjadi pada orang lain dan membantu setiap permasalahan orang yang ada di sekitarnya. Motivasi akademik dalam *self-compassion* juga dorongan individu untuk mencapai rasa yang dialami oleh orang lain dan membantu dengan daya upaya yang ada di dalam diri.

Motivasi akademik dalam *self-compassion* melibatkan proses percaya pada diri sendiri, berdamai pada permasalahan diri, percaya pada orang lain, dan mendamaikan orang lain dengan segala upaya yang ada dalam dirinya (Al-Ghabban, 2018; McClain et al., 2010). Motivasi akademik dalam *self-compassion* dalam kasus *bullying* berfokus pada keinginan individu terhadap pemahaman akademik di bidang afektif/ rasa yang berkaitan dengan kemanusiaan, perdamaian, dan toleransi manusia (Egan et al., 2021; Kennedy et al., 2017). Hal ini berkaitan tentang pemahaman yang utuh tentang manusia dan tentang kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai (Coaston & Lawrence, 2019). Selain itu motivasi akademik dalam *self-compassion* dalam proses *bullying* juga berkaitan dengan proses berdamai dalam setiap penderitaan yang mungkin menjadi prediktor pelaku. Motivasi akademik dalam *self-compassion* juga berkaitan dengan proses pendamaian diri dengan pemaafan terhadap ketidakadilan yang dialami walau susah terhadap korban *bullying* (Coaston & Lawrence, 2019). Motivasi akademik dalam *self-compassion* juga terkait dengan proses empati dan belarasa terhadap peristiwa pengalaman kesedihan bagi pelaku dan korban *bullying*.

2. Metode

Metode penelitian ini merupakan metode penelitian studi literature yang mengeksplorasi konstruk tentang motivasi akademik dalam *self-compassion* dalam meminimalisir perilaku *bullying*. Prosedur penelitian ini adalah meliputi membaca teori berkaitan dengan motivasi akademik, *self-compassion*, motivasi akademik dalam *self-compassion*, perilaku *bullying*, prediktor *bullying*, dinamika psikologis motivasi akademik dalam *compassion* dalam meminimalisir *bullying*. Ruang lingkup kajian studi literature ini adalah motivasi akademik dalam *self-compassion* untuk meminimalisir perilaku *bullying* pada mahasiswa.

Bahan dan alat utama penelitian studi literature ini adalah artikel-artikel ilmiah bereputasi untuk mengeksplorasi teori terkait motivasi akademik dalam *self-compassion* untuk meminimalisir perilaku *bullying* pada mahasiswa. Penulis mengeksplorasi 8 rujukan artikel terkait motivasi akademik dalam *self-compassion* untuk meminimalisir perilaku *bullying* pada mahasiswa.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Faktor Penyebab *Bullying*

Faktor penyebab *bullying* dijelaskan secara spesifik melalui kajian literature 8 jurnal. Artikel pertama merupakan artikel yang menjabarkan faktor penyebab *bullying* sebagai perilaku penyerangan terhadap fisik dengan kata-kata dan non verbal; menyakiti; menyiksa orang lain secara tidak manusiawi secara berulang (Pörhölä et al., 2016). Faktor-faktor yang menyebabkan perilaku *bullying* adalah karakteristik individu baik korban maupun pelaku. Karakter korban cenderung pada karakter pemalu, rendah diri, *insecure*. Karakter pelaku *bullying* meliputi karakter agresif. Faktor kedua yang mampu mempengaruhi perilaku *bullying* adalah fungsi dinamis suatu kelompok, dimana adanya *feedback* positif pada kelompok yang melakukan *bullying*. *Feedback* positif ini merupakan respon positif lingkungan sosial atau teman terhadap fenomena *bullying*. Hal ini terus memicu perilaku *bullying*. Faktor terakhir yang mempengaruhi *bullying* adalah faktor kultural atau organisasi yang terkait dengan tidak tegasnya moral dan aturan dalam perilaku *bullying* dan kurangnya keberanian untuk mengungkap proses *bullying* bagi para korban.

Artikel Bochaver et al. (2019) mengeksplor faktor-faktor penyebab *bullying* seperti perilaku agresif yang berdasar dari relasi yang tidak seimbang dari kekuatan sosial dan kekuatan fisik yang lebih besar. Relasi ini meliputi relasi keluarga maupun relasi pertemanan. Relasi keluarga yang otoriter terhadap anak, akan menimbulkan pola *modeling* pengasuhan tersebut. Mahasiswa cenderung menerapkan perilaku agresi terhadap teman berdasarkan pola *modeling* tersebut. Relasi teman sebaya yang memiliki karakter suka mendominasi dan berkuasa dalam mengendalikan orang lain akan menyebabkan perilaku *bullying*.

Asimopoulos et al. (2014) menjabarkan faktor-faktor penyebab *bullying* seperti kesalahan pola asuh orang tua baik itu gaya pengasuhan otoriter maupun gaya pengasuhan yang fleksibel; ikatan orang tua dan anak dalam kehidupan sehari-hari; iklim sekolah yang memiliki moral values yang rendah di sekolah dan faktor sosial seperti pengaruh media sosial yang menyajikan konten negatif terkait perilaku *bullying*.

Goodboy et al. (2016) menjelaskan tentang prediktor yang menyebabkan *bullying* adalah kurangnya moral pada pelaku *bullying* dan kurangnya keberanian korban *bullying* dalam menyuarkan pengalaman *bullying*, Kurangnya moral para pelaku *bullying* mendukung perilaku *bullying* menyebabkan tidak adanya rasa empati pada mahasiswa lainnya, sehingga menganggap perilaku *bullying* merupakan perilaku yang lumrah untuk dilakukan. Faktor kurang keberanian korban *bullying* dalam menyuarkan pengalaman *bullying* mendorong peristiwa *bullying* terjadi berkali-kali pada korban yang sama. Marraccini et al., (2018) memfokuskan penyebab *bullying* pada proses modeling teman sebaya. Proses *bullying* terjadi karena mahasiswa memiliki relasi pertemanan dengan pelaku *bullying* melalui proses modeling. Teman pelaku *bullying* mengamati, meniru proses *bullying* dan mendapatkan penguatan motivasi untuk membully teman sebaya oleh pelaku *bullying* pada korban *bullying*.

Jiang et al., (2021) menguraikan faktor yang menyebabkan *bullying* yakni terkait dengan kurang memiliki moral sehingga pelaku *bullying* memiliki minat kesenangan dalam tindakan agresi dan membuli dengan menyakiti tanpa adanya rasa bersalah. Kurangnya moral ini disebabkan pada pengalaman anak yang memiliki iklim yang tidak nyaman di keluarga baik konflik dengan orang tua, keluarga, teman dan sekolah.

Midgett et al. (2018) dan Allen (2015) menekankan *bullying* di media sosial. *Cyberbullying* disebabkan oleh faktor pembenaran pendidik terhadap perilaku *bullying*. Pendidik menganggap peristiwa *cyberbullying* dan *bullying* fisik merupakan peristiwa bercandaan di perguruan tinggi. Pembenaran *bullying* pada teman juga dibenarkan oleh teman. Teman-teman menganggap perilaku *bullying* merupakan perilaku yang biasa dan wajar.

3.2 Dinamika Psikologis pada Korban *Bullying* dan Pelaku *Bullying*

Artikel Pörhölä et al.(2016) mengeksplorasi dinamika psikologis pada korban dan pelaku *bullying*. Karakter pelaku *bullying* yang cenderung dominan dan agresif serta tidak tegasnya moral dan aturan dalam *bullying* mendorong mahasiswa untuk melakukan proses *bullying* pada teman yang memiliki karakter individu insecure dan rendah diri. Perilaku *bullying* ini diperkuat dengan kurangnya keberanian untuk mengungkapkan permasalahan *bullying* pada pihak sekolah serta penguatan untuk melakukan *bullying* pada pelaku *bullying* yakni dari teman dan sistem sekolah.

Artikel Bochaver et al. (2019) mengeksplor tentang dinamika psikologis perilaku *bullying* pada korban *bullying* dan pelaku *bullying*. *Bullying* merupakan perilaku agresi berdasar dari relasi yang tidak seimbang dari kekuatan sosial dan fisik yang lebih besar. Perilaku berkuasa mengontrol orang lain ini menimbulkan perilaku aktif menyakiti teman dengan kekerasan fisik dan verbal, sekaligus menimbulkan kekerasan pasif seperti rumor, gossip, dan menghindari keberadaan seseorang. Perilaku *bullying* tersebut mampu menyebabkan mahasiswa korban *bullying* memiliki ketakutan, perilaku insecure dan susah beradaptasi pada lingkungan sekitar.

Asimopoulos et al. (2014) menjabarkan dinamika psikologis perilaku *bullying* pada korban dan pelaku *bullying*. Proses gaya pengasuhan orang tua yang otoriter mendorong mahasiswa mengimitasi perilaku mengontrol orang lain. Gaya pengasuhan orang tua yang terlalu fleksibel tanpa pengenalan nilai moral, mendorong mahasiswa untuk mengeksploitasi

mahasiswa lainnya melalui proses *bullying* pada teman yang insecure. Perilaku ini juga dikuatkan pada konten media sosial yang mendukung aksi *bullying*. Pendidik dan sistem sekolah menganggap peristiwa *bullying* merupakan peristiwa yang wajar dalam pertemanan, sehingga menumbuhkan fenomena *bullying*. Perilaku *bullying* ini mampu menurunkan self esteem; meningkatkan kecemasan, self esteem, depresi, kesulitan belajar, dan keinginan untuk bunuh diri.

Goodboy et al. (2016) menguraikan tentang dinamika psikologis pelaku dan korban dalam perilaku *bullying*. Kurangnya moral pelaku *bullying* dan sikap kurang berani dalam menyuarakan pengalaman *bullying* mendorong proses *bullying* kerap terjadi. Akibat yang terjadi adalah korban *bullying* kehilangan motivasi akademik saat mengikuti proses perkuliahan. Mahasiswa merasa bahwa pendidikan tinggi bukan merupakan tempat yang baik dan positif untuk belajar. Mahasiswa menjadi susah berelasi dengan orang lain dan terkadang merasa kurang pantas berada dalam lingkungan sekitar. Mahasiswa yang menjadi korban *bullying* tidak akan melupakan peristiwa negatif dalam hidupnya. Mahasiswa yang mengalami *bullying* baik *bullying* fisik, verbal, *cyberbullying*, bully budaya, akan memiliki permasalahan dalam penyesuaian diri secara akademik, sosial, personal emosional dan institusi selama perkuliahan di awal.

Proses *bullying* ini juga mendorong pesimistis dalam setiap langkah perkuliahan dan berpotensi menimbulkan ketakutan yang potensial. Mahasiswa juga tidak termotivasi dalam proses belajar. Proses *bullying* ini juga menyebabkan mahasiswa memiliki harga diri yang rendah dan trust yang rendah terhadap yang lain.

Marraccini et al., (2018) menguraikan proses *bullying* sebagai proses mengamati dan meniru. Pelaku *bullying* memberi contoh pada temannya dalam melakukan aksi *bullying*. Teman meniru aksi *bullying* pada korban *bullying* secara berulang kali dan mendapat penegasan dari pemberi contoh *bullying*. Hal tersebut menjadi kesenangan bersama. Perilaku *bullying* ini mendapat dukungan dari sistem sekolah yang menganggap perilaku *bullying* merupakan hal yang lumrah dalam pertemanan. Korban *bullying* yang mendapat perilaku ini mengalami stress dan depresi dalam proses belajar.

Jiang et al., (2021) menjelaskan proses *bullying* terjadi karena pelaku *bullying* memiliki latar belakang keluarga yang kurang harmonis di keluarga. Hal tersebut mendorong pelaku korban *bullying* melakukan tindakan kekerasan pada korban *bullying*. Perilaku *bullying* yang tidak kunjung selesai akan menjadikan pola kebiasaan yang tiada henti, sehingga pelaku *bullying* memiliki minat kesenangan dalam menyakiti korban. Hal ini menyebabkan gangguan emosi dan perilaku pada pelaku *bullying* dalam berbuat agresi pada korban. Perilaku *bullying* ini juga menyebabkan gangguan emosi murung dan kecemasan berlebih pada korban *bullying*.

Midgett et al. (2018) dan Allen (2015) menguraikan peran pendidik dan teman di pendidikan tinggi yang membenarkan perilaku *bullying* mampu menyebabkan perilaku *bullying* menjadi suatu budaya yang menyebabkan dampak yang negatif pada korban. *Bullying* dimulai dari pemberian lelucon yang menyakitkan; tindakan agresif dan tindakan menyenangkan jika menyakiti teman. *Cyberbullying* dan *bullying* fisik menyebabkan korban *bullying* menjadi takut bermedia sosial, depresi hingga melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini menjadi peringatan bagi pendidik dalam meminimalisir perilaku *bullying*.

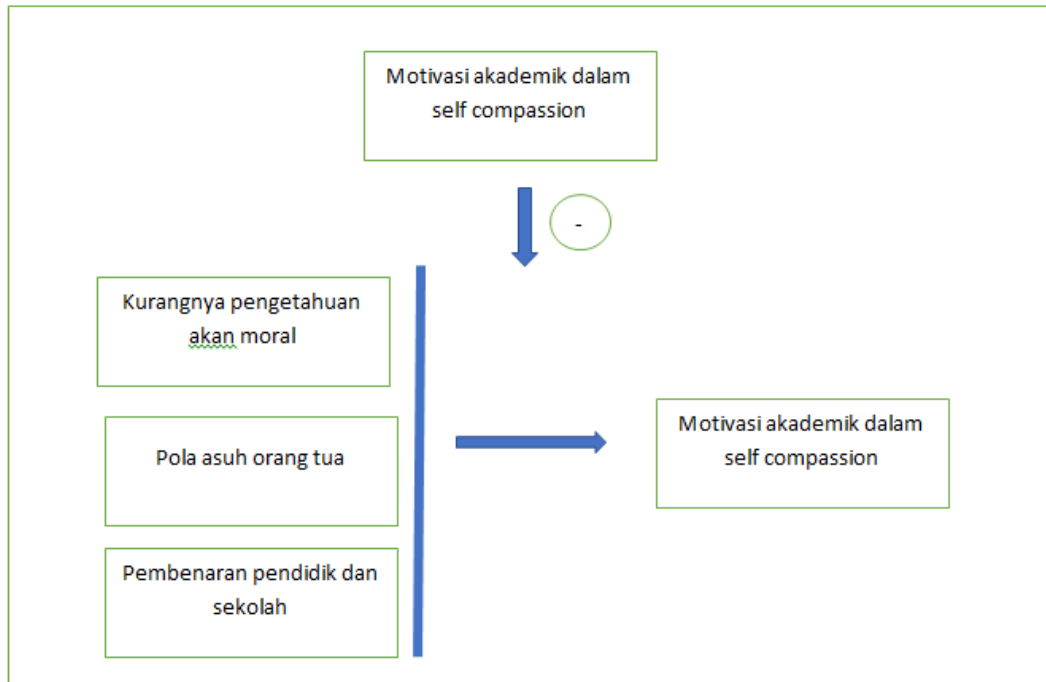
3.3 Dinamika Psikologis Motivasi akademik dalam *Self-compassion* untuk meminimalisir perilaku *bullying*

Perilaku *bullying* menjadi fenomena yang umum terjadi di berbagai dunia termasuk Indonesia, bahkan hingga sampai saat ini. Perilaku *bullying* disebabkan oleh berbagai macam faktor, mulai dari pola asuh orang tua yang terlalu otoriter atau permisif; iklim sekolah yang menganggap proses *bullying* merupakan proses yang wajar dalam kehidupan; kurangnya edukasi terkait moral; kurangnya pemahaman terkait belarasa dll. Hal ini membawa dampak negatif bagi pelaku *bullying* dan korban *bullying*.

Pelaku *bullying* mengalami gangguan emosional dan perilaku yakni melakukan agresi dan perilaku menyakiti teman sebagai suatu kesenangan. Korban *bullying* juga mengalami gangguan emosional dan perilaku terkait stress, depresi, rendah diri, susah menyesuaikan diri dengan lingkungan, percobaan bunuh diri, dll. Oleh karena itu diperlukan intervensi untuk meminimalisir perilaku *bullying*,

Salah satu intervensi yang dapat meminimalisir perilaku *bullying* adalah pengembangan motivasi akademik dalam *self-compassion* untuk meminimalisir perilaku *bullying*. Pembentukan keinginan mahasiswa untuk mengenal diri, memahami diri, menerima diri (*self-compassion*) mengantar mahasiswa melakukan refleksi diri terkait kerapuhan diri dan menerimanya. Refleksi tersebut juga mendorong mahasiswa untuk menengok kembali kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai, bukan untuk saling membenci dan menertawakan kelemahan dan kerapuhan diri yang dimiliki.

Saat mahasiswa sudah mengenal diri dan mengenal kebutuhan diri untuk dicintai dan mencintai, maka mahasiswa akan mencoba untuk menengok kebutuhan yang sama pada teman. Mahasiswa akan berusaha untuk berbelarasa dalam mencintai teman seperti kebutuhan dirinya. Hal ini mendorong perilaku empati, peduli, dan membantu teman, serta tidak menyakiti teman. Saat mahasiswa mampu berbelarasa pada teman, maka hal tersebut berdampak dalam meningkatkan efikasi diri teman dalam proses beradaptasi di perguruan tinggi. Proses belarasa yang dilakukan juga mampu meningkatkan sistem support yang baik dalam meningkatkan motivasi akademik mahasiswa dan temannya. Kesehatan mental setiap mahasiswa juga dicapai saat mampu berbelarasa pada diri sendiri dan teman. Intervensi motivasi akademik dalam *self-compassion* dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti upaya pengenalan diri terkait kelemahan diri; kekuatan diri; kebutuhan untuk mencintai dan dicintai; serta menengok teman yang juga memiliki kebutuhan yang sama.



Gambar 1. Dinamika motivasi akademik dalam *self-compassion* untuk meminimalisir *bullying*

4. Simpulan

Faktor-faktor yang menyebabkan perilaku *bullying* adalah kurangnya pengetahuan moral tentang perilaku *bullying* dan dampaknya; pola asuh orang tua yang terlalu otoriter dan permisif; pembenaran *bullying* di sekolah. Banyak dampak negatif dalam perilaku *bullying* mulai dari gangguan emosi dan perilaku pada pelaku *bullying* yakni berkaitan dengan agresi dan gangguan emosi dan perilaku pada *bullying* terkait dengan rendah diri, stress, depresi, susah beradaptasi, bahkan percobaan bunuh diri pada korban *bullying*.

Salah satu intervensi untuk meminimalisir perilaku *bullying* dengan mengembangkan motivasi akademik dalam *self-compassion* untuk meminimalisir *bullying*. Perilaku berbelarasa pada diri sendiri menekankan pada proses mengengok kembali kekurangan diri. Kelebihan diri, mengenal kebutuhan diri dan berdamai dengan diri sendiri. *Self-compassion* ini mampu mendorong mahasiswa untuk meningkatkan belarasa terhadap teman yang memiliki kebutuhan yang sama yaitu mencintai dan dicintai, sehingga perilaku agresi terhadap teman akan diminimalisir.

Daftar Rujukan

- Al-Ghabban, A. (2018). A compassion framework: the role of compassion in schools in promoting well-being and supporting the social and emotional development of children and young people. *Pastoral Care in Education*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/02643944.2018.1479221>

- Allen, K. P. (2015). “We Don’t Have *Bullying*, But We Have Drama”: Understandings of *Bullying* and Related Constructs Within the Social Milieu of a U.S. High School. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 25(3), 159–181. <https://doi.org/10.1080/10911359.2014.893857>
- Asimopoulos, C., Bibou-Nakou, I., Hatzipemou, T., Soumaki, E., & Tsiantis, J. (2014). An investigation into students’ and teachers’ knowledge, attitudes and beliefs about *bullying* in Greek primary schools. *International Journal of Mental Health Promotion*, 16(1), 42–52. <https://doi.org/10.1080/14623730.2013.857823>
- Blake, P., & Louw, J. (2010). Exploring high school learners’ perceptions of *bullying*. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 22(2), 111–118. <https://doi.org/10.2989/17280583.2010.536657>
- Bochaver, A. A., Kuznetsova, V. B., Bianki, Y. M., Dmitrievsky, P. V., Zavalishina, M. A., Kaporskaya, N. A., & Khlomov, K. D. (2019). The school *bullying* risk survey. *Russian Education and Society*, 61(1), 32–47. <https://doi.org/10.1080/10609393.2019.1738784>
- Coaston, S. C., & Lawrence, C. (2019). Integrating self-compassion across the counselor education curriculum. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1610536>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015). Self-Determination Theory. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed., Vol. 21, pp. 7886–7888). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26036-4>
- Egan, H., O’Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- Fazel, M., & Newby, D. (2021). Mental well-being and school exclusion: changing the discourse from vulnerability to acceptance. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 26(1), 78–86. <https://doi.org/10.1080/13632752.2021.1898767>
- Georgiou, S. N., Charalampous, K., & Stavrinides, P. (2021). Moral disengagement and *bullying* at school: Is there a gender issue? *International Journal of School and Educational Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1859421>
- Goodboy, A. K., Martin, M. M., & Goldman, Z. W. (2016). Students’ experiences of *bullying* in high school and their adjustment and motivation during the first semester of college. *Western Journal of Communication*, 80(1), 60–78. <https://doi.org/10.1080/10570314.2015.1078494>
- Griffin, B. W. (2016). Perceived autonomy support, intrinsic motivation, and student ratings of instruction. *Studies in Educational Evaluation*, 51, 116–125. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2016.10.007>
- Hein, N. (2016). New perspectives on the positioning of parents in children’s *bullying* at school. *British Journal of Sociology of Education*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/01425692.2016.1251305>
- Hidi, S. (2000). An interest researcher’s perspective: The effects of extrinsic and intrinsic factors on motivation. In *Intrinsic and Extrinsic* (pp. 309–339). Academic Press.
- Hong, J. S., & Espelage, D. L. (2012). A review of mixed methods research on *bullying* and peer victimization in school. *Educational Review*, 64(1), 115–126. <https://doi.org/10.1080/00131911.2011.598917>
- Jiang, H. Bin, Zhou, H. L., Zhang, B., Liang, H. Y., Lian, J. J., & Zhang, Y. Y. (2021). Cumulative risk and school *bullying* experiences: Effects of moral disengagement and gender. *Journal of Psychology in Africa*, 31(6), 609–614. <https://doi.org/10.1080/14330237.2021.2001948>
- Kennedy, C. J., Keeffe, M., Gardner, F., & Farrelly, C. (2017). Making death, compassion and partnership ‘part of life’ in school communities. *Pastoral Care in Education*, 35(2), 111–123. <https://doi.org/10.1080/02643944.2017.1306873>

- Kompas.com. 8 Juni 2022. Kenali Perilaku *Bullying* pada Anak – anak dan Cara Mengatasinya. Diunduh dari: <https://www.kompas.com/edu/read/2022/06/08/183039371/kenali-perilaku-bullying-pada-anak-anak-dan-cara-mengatasinya?page=all>
- Kompas.com. 18 Juli 2017. Orangtua MF Sulit Memaafkan Pelaku “*Bullying*” terhadap Anaknya. Diunduh dari: <https://megapolitan.kompas.com/read/2017/07/18/19435001/orangtua-mf-sulit-memaafkan-pelaku-bullying-terhadap-anaknya>
- Litalien, D., Morin, A. J. S., Gagné, M., Vallerand, R. J., Losier, G. F., & Ryan, R. M. (2017). Evidence of a continuum structure of academic self-determination: A two-study test using a bifactor-ESEM representation of academic motivation. *Contemporary Educational Psychology, 51*, 1–50. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2017.06.010>
- Marraccini, M. E., Brick, L. A. D., & Weyandt, L. L. (2018). Instructor and peer *bullying* in college students: Distinct typologies based on latent class analysis. *Journal of American College Health, 66*(8), 799–808. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1454926>
- McClain, L., Ylimaki, R., & Ford, M. P. (2010). Sustaining the heart of education: Finding space for wisdom and compassion. *International Journal of Children’s Spirituality, 15*(4), 307–316. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2010.525624>
- Midgett, A., Doumas, D. M., Johnston, A., Trull, R., & Miller, R. (2018). Rethinking *bullying* interventions for high school students: A qualitative study. *Journal of Child and Adolescent Counseling, 4*(2), 146–163. <https://doi.org/10.1080/23727810.2017.1381932>
- Ormrod, J. E. (2006). *Educational Psychology*. Pearson, Merrill Prentice Hall.
- Oz, H. (2016). Academic motivation and academic achievement among preservice english teachers: A structural equation modeling approach. *The Anthropologist, 25*(3), 240–248. <https://doi.org/10.1080/09720073.2016.11892112>
- Pörhölä, M., Karhunen, S., & Rainivaara, S. (2016). *Bullying* at school and in the workplace: A challenge for communication research. *Annals of the International Communication Association, 30*(1), 213–257. <https://doi.org/10.1080/23808985.2006.11679059>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78.
- Sikhwari, T. D. (2014). A study of the relationship between motivation, self-concept and academic achievement of students at a University in Limpopo province, South Africa. *International Journal of Educational Sciences, 6*(1), 19–25. <https://doi.org/10.1080/09751122.2014.11890113>
- Slavin, R. (2006). *Educational Psychology: Theory and Practice*. Allyn and Bacon.
- Walker, C. O., Greene, B. A., & Mansell, R. A. (2006). Identification with academics, intrinsic/extrinsic motivation, and self-efficacy as predictors of cognitive engagement. *Learning and Individual Differences, 16*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2005.06.004>
- Wu, H., Li, S., Zheng, J., & Guo, J. (2020). Medical students’ motivation and academic performance : the mediating roles of self-efficacy and learning engagement. *Medical Education Online, 25*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/10872981.2020.1742964>
- Yu, S., Zhang, F., Nunes, L. D., & Levesque-bristol, C. (2018). Self-determined motivation to choose college majors , its antecedents , and outcomes : A cross-cultural investigation. *Journal of Vocational Behavior, 108*(December 2017), 132–150. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.07.002>