

# HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN PEMAAFAN PADA MAHASISWA KORBAN *CYBERBULLYING*

Thalia Tresnaning Prana, Imam Setyawan

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jalan Prof. Mr. Sunario., Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[ttresnaning@gmail.com](mailto:ttresnaning@gmail.com)

## ABSTRAK

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membuat individu rentan mengalami *cyberbullying*. Pemaafan dapat menjadi salah satu alternatif *coping* positif yang dapat dilakukan. *Self-compassion* menawarkan kebaikan dan membantu regulasi emosi dan pemikiran ruminatif sehingga dapat memaafkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan pemaafan pada mahasiswa korban *cyberbullying*. Subjek penelitian terdiri dari 122 mahasiswa PTN dan PTS yang menjadi korban *cyberbullying*, mengalami *cyberbullying* secara berulang, dan berusia 18-25 tahun ( $M=20.95$ ;  $SD= 1.413$ ), rata-rata berjenis kelamin perempuan (84,4%), yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan Skala Welas Diri (25 aitem;  $\alpha= 0,902$ ) dan Skala Pemaafan (25 aitem;  $\alpha=0,931$ ). Analisis data menggunakan SPSS untuk menguji hubungan X terhadap Y. Hasil penelitian menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan pemaafan ( $r= 0,277$ ,  $p= 0,002$ , 95% CI= 0,045-13,662). Hasil ini menunjukkan bahwa, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pemaafan. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pemaafan. *Self-compassion* pada mahasiswa korban *cyberbullying* memberikan pengaruh positif pada pemaafan sebesar 7,7%. Dianalisis juga berdasarkan jenis kelamin yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan *self-compassion* pada laki-laki dan perempuan, yaitu laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sementara itu, tidak terdapat perbedaan pemaafan antara laki-laki dan perempuan.

**Kata kunci:** *self-compassion*; pemaafan; mahasiswa korban *cyberbullying*

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND FORGIVENESS AMONG UNDERGRADUATE STUDENT CYBERBULLYING VICTIMS**

**Thalia Tresnaning Prana, Imam Setyawan**

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro  
Prof. Mr. Sunario, Street, Tembalang, Semarang Indonesia 50275

[ttresnaning@gmail.com](mailto:ttresnaning@gmail.com)

## **ABSTRACT**

The rapid development of information and communication technology increased vulnerability to cyberbullying. Forgiveness could be an alternative to a positive coping mechanism. Self-compassion offers kindness and helps regulate emotions and ruminative thoughts for individuals to forgive. This study examines the relationship between self-compassion and forgiveness among undergraduate student cyberbullying victims. The sample consisted of 122 public and state undergraduate student cyberbullying victims, who repeatedly experienced cyberbullying, aged 18-25 years ( $M=20.95$ ;  $SD=1.413$ ), mostly females (84,4%), chosen with convenience sampling. The instrument in this study was Self-Compassion Scale (25 items;  $\alpha=0,902$ ) and Forgiveness Scale (25 items;  $\alpha=0,931$ ). Analysis was performed using SPSS to examine the relation between X and Y. The result of the study revealed that self-compassion was positively and significantly correlated with forgiveness ( $r=0,277$ ,  $p=0,002$ ,  $95\%CI=0,045-13,662$ ). The result shows that the more self-compassion of undergraduate student cyberbullying victims, the higher levels of forgiveness shown. Otherwise, less self-compassion on undergraduate cyberbullying victims, the lower forgiveness shown. Self-compassion among undergraduate student cyberbullying victims positively influenced forgiveness by 7,7%. It was also analyzed based on gender, stating differences between self-compassion in males and females, males have more self-compassion than females. Therefore, there were no differences between forgiveness in males and females.

**Keywords:** self-compassion; forgiveness; undergraduate student cyberbullying victims