

Self compassion sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah

Riki Anggrian

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang, Malang
ranggrian@gmail.com

**Kata Kunci/
Keywords:**

Self-compassion,
perilaku agresi
relasi, remaja

Abstrak/ Abstract:

Abstrak: Tujuan artikel ini adalah untuk mengkaji bagaimana *self-compassion* dikembangkan sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah secara konseptual. Perilaku agresi relasi sering dimaklumi karena alasan syarat kondisi perkembangan remaja yang berada pada tahap transisi dan perbedaan latar belakang budaya antar mereka. Para remaja di sekolah telah menemukan cara yang lebih cerdas dalam menyakiti korbannya, dari bentuk fisik berubah bentuk menjadi lebih halus, dengan agresi relasi. Tujuannya adalah untuk merusak hubungan atau dukungan, persahabatan atau ikatan kelompok, status social, dan harga diri. *Self-compassion* dinilai sebagai sebuah sikap yang mampu mereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah. Umumnya *self compassion* adalah bentuk kasih sayang terhadap diri. Namun, melalui prinsip *reciprocal golden rule*, komponen *self-compassion* yang meliputi *selfkindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness* dapat dimanifestasikan dalam setting *intrapersonal* maupun *interpersonal*.

The purpose of this article is to examine how self-compassion was developed as a behavioral reduction attitude of adolescent aggression relation in school conceptually. Relational Aggression is understandable because of the condition condition of the development of adolescents who are in transition stage and differential of culture's situation. Teens at school have found a smarter way of hurting their victims, from being physically deformed to more refined, to the aggression of relationships. The goal is to damage relationships or support, friendship or group bonding, social status, and self-esteem. Self-compassion is considered as an attitude that can reduce the behavior of aggression of adolescent relation in school. Generally self-compassion is a form of self-affection. However, through the principle of reciprocal golden rule, self-compensation components that include self-sense, sense of common humanity, and mindfulness can be manifested in intrapersonal and interpersonal settings.

PENDAHULUAN

Sekolah formal merupakan sebuah kelompok social yang di dalamnya terdapat sekumpulan individu – individu yang saling berinteraksi satu sama lain guna mencapai tujuan bersama, memuaskan kebutuhan/kepentingan masing – masing, dan bersifat edukatif. Interaksi antar individu tersebut secara normative dapat di petakan berdasarkan peran dan fungsi dari masing – masing elemennya. Elemen sekolah formal, setidaknya terdapat tiga wilayah pokok, seperti yang diajukan pada pengembangan kurikulum 1975 tentang elemen pendidikan formal Indonesia yang sejauh ini dinilai masih relevan yaitu, wilayah supervise dan kepemimpinan, wilayah pembelajaran, dan bimbingan konseling. Interaksi antar elemen tersebut membentuk sebuah medan interaksi tertentu, yang terus menerus bergerak secara dinamis dan tanpa akhir (Parson, dalam Karsidi, 2008).

Proses edukasi dalam lembaga persekolahan dapat terjadi akibat adanya interaksi antar elemen kemudian membentuk sebuah medan interaksi tertentu. Contoh, interaksi antara pendidik dan peserta didik mewujudkan medan interaksi yang disebut sebagai pembelajaran. Sedangkan interaksi antara peserta didik dengan peserta didik lainnya membentuk sebuah medan interaksi yang disebut sebagai hubungan teman sebaya. Interaksi antar elemen tersebut mendorong terjadinya pertukaran informasi, saling mempengaruhi, dan saling menilai, yang pada akhirnya akan terjadi proses edukasi. Proses interaksi yang melibatkan individu – individu tersebut merupakan aktifitas interaksi sosial (Soekanto, 2013). Dengan kata lain, proses belajar peserta

didik untuk mendapatkan pengetahuan, nilai, dan sikap terjadi melalui kegiatan/aktifitas interaksi sosial.

Perluasan hubungan social dimulai sejak anak – anak masuk di sekolah dasar yang memisahkan mereka dari lingkungan keluarga, kemudian berkembang lebih luas saat ia memasuki jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Jenjang sekolah menengah pertama biasanya memiliki siswa yang heterogen, baik dari sisi wilayah, kebudayaan, kebiasaan sehari – hari dan pandangan hidup. Pada jenjang ini, dibutuhkan sikap adaptasi social yang lebih tinggi agar anak dapat menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan social yang lebih luas dan beragam. Apabila anak – anak tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan social di sekolah, tentu hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya konflik relasi antar teman sebaya, dan pada akhirnya mengganggu aktifitas belajar anak.

Terjadinya konflik relasi yang terjadi di lingkungan sosial anak salah satunya dipicu oleh perilaku agresif siswa. Perilaku agresif siswa di sekolah telah menjadi persoalan yang universal (Neto, 2005). Bahkan, akhir – akhir ini banyak media yang mengabarkan keterlibatan siswa di sekolah pada peristiwa – peristiwa yang menunjukkan gelagat perilaku agresifitas. Perilaku agresif siswa dapat menyasar pada siapapun, bukan hanya kepada teman sebaya yang sering terjadi, namun juga kepada orang dewasa (guru sekolah). Seperti yang diwartakan *Tribunnews* (1/2018) seorang siswa yang nekat membunuh gurunya sendiri lantaran tersinggung oleh cara guru menegurnya. Sontak berita tersebut menggegerkan khalayak, bagaimana seorang siswa yang

seharusnya menghormati dan menghargai guru, justru sebaliknya. Perilaku agresif siswa sudah menjadi fakta yang lumrah dikalangan masyarakat. Hal ini terjadi lantaran hampir di semua daerah, perilaku agresif siswa yang ditunjukkan dengan aktifitas – aktifitas yang mudah dikenali, misalnya perkelahian dan tawuran antar siswa begitu banyak terjadi yang akhirnya membentuk persepsi masyarakat terhadap perilaku agresif siswa sebagai sebuah hal yang normal dan tidak perlu terlalu serius untuk di tangani.

Berkaitan dengan hal tersebut, apabila perilaku agresif siswa dipersepsikan sebagai hal yang normal, tentu hal ini akan mengakibatkan perilaku agresif siswa cenderung meningkat. Siswa akan memperoleh konsekuensi positif terhadap perilaku agresifnya karena tidak ada control dari social, dan secara otomatis perilaku agresif siswa semakin langgeng terjadi. Sejalan dengan ini, mengutip dari Wilson et al., (2003) menyatakan bahwa,

“... In addition, minor forms of aggressive behavior can escalate, and schools that do not effectively counteract this progression may create an environment in which violence is normatively acceptable”.

Wilson et al., (2003) tersebut mengkhawatirkan apabila perilaku agresif siswa di lingkungan sekolah ini tidak segera ditangani secara serius dan cenderung dimaklumi, maka siswa akan belajar beradaptasi dengan perilaku agresif tersebut sebagai sebuah hal yang wajar dan “boleh” dilakukan. Hal ini semakin kompleks ketika lingkungan sekolah (orang dewasa) memberikan model perilaku agresif kepada siswa pada konteks tertentu. Misalnya aksi

penghukuman oleh guru kepada siswa yang tidak disiplin dengan memberikan hukuman fisik seperti *mencubit, menampar, menjewer*, dan lain sebagainya. Tentu hal ini akan menimbulkan efek meningkatnya perilaku agresif siswa akibat adanya pembiasaan dan pemakluman terhadap perilaku buruk tersebut.

Bentuk dari perilaku agresif siswa tersebut sangat beragam, secara umum seperti yang dikemukakan oleh Persson (2005) bahwa bentuk perilaku agresif siswa dapat dikategorikan dalam empat bentuk, adalah (a) *Physical*, (b) *Verbal*, (c) *Social/relational*, (d) *Manifested of grabbing or destruction of peer's objects*. Perilaku agresif siswa dapat ditampilkan dalam bentuk fisik seperti memukul, melukai, dan menyerang secara fisik. Dapat juga dilakukan dalam bentuk verbal, seperti melakukan umpatan, gossip, mengata – ngatai, fitnah dan rumor (Wilson et al., 2003). Sedangkan dampak dari perilaku agresif siswa tersebut sangat beragam, perbedaan tersebut selain dikarenakan adanya perbedaan kondisi korban dan kekuatan perilaku agresif yang dilakukan, perbedaan tersebut juga disebabkan dari bagaimana bentuk perilaku agresif dilakukan.

Perilaku agresif dengan bentuk fisik biasanya terjadi sekali waktu, efek yang ditimbulkannya cenderung mengarah pada luka dan kesakitan fisik, sehingga lebih mudah untuk menyembuhkannya. Perilaku agresif verbal dengan menggunakan symbol-symbol tertentu memiliki dampak yang tak terlihat dan menyerang keadaan psikis seseorang, sehingga penyembuhannya cenderung lebih sulit. Sedangkan bentuk

perilaku agresif relasi/ *relational aggression* memiliki dampak yang lebih mengerikan karena motif dari perilaku agresi relasi ini mengarah pada perusakan hubungan antarpribadi dan merusak status social seseorang. Vitaro et al., (2006) menyebutkan bahwa dampak dari perilaku agresif jenis ini lebih berbahaya karena menyerang wilayah emosi dari korbannya. Bentuk dari agresi relasi ini cenderung lebih halus namun keras melukai perasaan korbannya dan biasanya dilakukan lebih lama daripada bentuk agresif fisik dan verbal, seperti pengasingan social (*social exclusion*), menggosip (*gossiping*), dan penyebaran rumor (*rumor spreading*).

Relational aggression/ agresi relasi merupakan perilaku yang menyebabkan kerugian pada orang lain dengan cara merusak (atau ancaman perusakan) hubungan atau dukungan, persahabatan atau ikatan kelompok (Crick et al., dalam Yoon et al., 2004). Perilaku agresif jenis ini mulai marak dilakukan oleh remaja awal, atau siswa SMP dalam satuan pendidikan formal. Siswa SMP lebih memilih untuk melakukan penyerangan dalam bentuk agresi relasi karena pada fase ini, *interest social* anak mulai berkembang yang mengakibatkan adanya motif untuk diterima di kelompok sosialnya berada pada tingkatan yang sangat tinggi. Proses penerimaan kelompok terjadi sangat dinamis, dalam mencari kecocokan antara anggota kelompok dan pencarian jati diri seringkali menimbulkan konflik social diantaranya adalah munculnya perilaku agresif siswa untuk menyerang korbannya agar kehilangan dukungan kelompok sosialnya.

Sulitnya mengidentifikasi perilaku agresi relasi yang hampir tidak dapat diamati secara kasat mata ini membuat guru/konselor kesulitan untuk melakukan intervensi. Perilaku agresi relasi ini lebih banyak dilakukan oleh anak – anak usia remaja, dimana kompetensi pemahaman social dan kebutuhannya terhadap penerimaan kelompok social tertentu membuat mereka semakin cerdik untuk menyakiti korbannya. Yoon et al., (2004) mengatakan bahwa para remaja memiliki alternative lain untuk menyerang korbannya secara lebih halus namun menyakitkan, alternative tersebut adalah perilaku agresi relasi yang menyerang korbannya secara halus sehingga mereka tidak khawatir terhadap penilaian social terhadapnya. Perilaku agresi relasi tersebut berdampak negative pada korban seperti depresi, stress, putus asa, perasaan terasing, hilangnya kepercayaan diri yang dapat mengakibatkan perasaan yang tidak nyaman ketika berada di sekolah.

Dalam hubungannya dengan upaya untuk mereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah terlebih dahulu perlu diidentifikasi apa dan bagaimana penyebab agresi relasi tersebut dimunculkan oleh siswa. Vitaro et al., (2006) menyebutkan bahwa semua bentuk perilaku agresif, lebih banyak diakibatkan karena kurangnya kompetensi emosi seseorang dalam hal mengekspresikan serta menangkap signal emosi orang lain. Saarni et al., (2006) dalam Sntrock (2010) mendefinisikan kompetensi emosi ialah kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi dengan diri dan lingkungannya yang didapatkan dari pengalaman emosi. Vitaro et al., (2006)

mengatakan bahwa kompetensi emosi adalah kemampuan seseorang yang kompleks terdiri dari sejumlah komponen keterampilan yang terpisah namun saling berkait/ simultan, komponen yang dimaksud adalah, (a) penilaian emosi, (b) ekspresi emosi, (c) pemahaman emosi. Seseorang yang memiliki kompetensi emosi dalam konteks yang bervariasi cenderung dapat mengelola keadaan emosinya secara lebih efektif, menjadi tangguh dalam menghadapi berbagai keadaan penuh tekanan, dan saat membangun hubungan yang positif dengan orang lain (Santrock, 2007 dalam Ramadhani, 2010).

Konsep di atas sejalan dengan yang dikemukakan oleh Bandura (1977), ia menganggap bahwa perilaku agresif merupakan perilaku yang tidak ada bedanya dengan respons – respons lain yang dipelajarinya. Menurutnya perilaku agresif muncul karena kondisi yang mengawalinya atau pengalaman tertentu yang memicu keterbangkitan emosional yang tidak menyenangkan, Sedangkan respons yang ditimbulkan oleh keterbangkitan emosi ini akan berbeda – beda, tergantung pada jenis respon yang dipelajari individu untuk menanggulangi situasi yang menekan tersebut. Respon yang dipilih oleh individu adalah respon yang menurutnya paling mampu melegakan keterbangkitan emosionalnya. Sebab itu, segala bentuk perilaku agresif selalu muncul akibat keterbangkitan emosional yang tidak menyenangkan akibat pengalaman dan peristiwa tertentu. Untuk dapat mereduksinya adalah dengan melatih kompetensi emosi agar ketika terjadi keterbangkitan emosional individu dapat

mengendalikan diri dan mampu memilih respon yang tepat.

Kompetensi emosi dapat dilatihkan dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan melatih *self-compassion* kepada individu. *Self-compassion*, di sisi lain, terbukti memiliki hubungan dengan fungsi adaptasi secara psikologi pada seseorang (Neff, dkk., 2007), mengurangi kecemasan dan depresi (Neff, 2009 dalam Neff., 2012), berpengaruh pada kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Neff, 2003; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007 dalam Neff, 2012). *Self-compassion* sendiri berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih (Echols & Shadily, 2000), rasa kasih sayang yang kita rasakan apabila melihat orang menderita, yang membuat kita akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, akan ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami.

Self-compassion adalah hal yang sama seperti *compassion*, hanya saja hal tersebut diarahkan pada diri sendiri (Neff, 2012). *Self-compassion* digambarkan dari variasi tulisan-tulisan Guru Buddha (Bennet-Goleman, 2001; Brach, 2003; Goldstein & Kornfield, 1987; Salzberg, 1997 dalam Neff, 2012), yang kemudian oleh Neff (2012) didefinisikan menjadi tiga komponen yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran). Hasil dari penelitian Neff (2007) juga menerangkan, seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima

dirinya secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Neff, 2003; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007 dalam Neff, 2012) dan dapat memicu *emotional coping skills* yang lebih baik, seperti menjadi lebih jelas mengenai perasaan diri dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan emosi negatif (Neely, dkk, 2009; Neff, 2003; Neff, Hseih, & Dejitthirat, 2005, dalam Neff, 2012). Keterkaitan antara *self-compassion* dengan poin penting dari kompetensi emosi (Saarni, 1999; Saarni, dkk, 2006 dalam Santrock, 2010), yaitu kepekaan atas kondisi orang lain dan dapat melakukan *coping* secara adaptif, selain itu juga memiliki keterkaitan dengan indikator kompetensi emosi, mengidentifikasi, memahami, dan meregulasi emosi. *Self-compassion* juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2012).

Self compassion dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai sikap welas asih diri. Definisi tersebut relevan karena arti dari kata welas dalam kamus besar bahasa Indonesia (*Ed. Ke-5*) berarti rasa kasih, sedangkan kata asih diartikan sebagai rasa sayang. Apabila kedua kata tersebut digabungkan dalam kata welas-asih diri, maka dapat diartikan sebagai sikap kasih sayang terhadap diri. Echols & Shadily, (2000), mengartikan *self compassion* dalam saduran bahasa Indonesia sebagai rasa kasih sayang yang kita rasakan apabila melihat orang menderita, yang

membuat kita akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, akan ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami.

Maraknya perilaku agresi relasi pada kalangan remaja di sekolah berkaitan erat dengan kematangan dan kondisi aspek pribadi social mereka. Remaja dalam pandangan teori perkembangan seringkali diletakkan pada fase yang tidak begitu jelas (Monks & Knoers, 1982). Sebab, remaja bisa dikatakan adalah manusia yang sedang berada pada fase transisi antara masa kanak – kanak menuju dewasa awal. Kaitannya dengan hal tersebut, masa remaja seringkali di kategorikan dalam kondisi *ambivalensi* kemandirian, dilain sisi remaja memiliki keinginan untuk diakui keberfungsian perannya dalam masyarakat, namun mereka belum sepenuhnya dapat menguasai fungsi – fungsi fisik maupun psikisnya. Bahkan, Lewin (1939) mengatakan bahwa remaja berada pada tempat yang marginal, mereka belum dapat memperoleh status orang dewasa, tetapi tidak juga memiliki status anak – anak. Masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat – sifat masa transisi atau peralihan.

Perkembangan social remaja sangat bergantung pada perkembangan seksualitasnya (Monks & Knoers, 1982). Perkembangan social anak lebih banyak diakibatkan karena kematangan perkembangan social pada fase anak – anak, perbedaannya terletak pada motif sosialnya. Pada fase anak – anak, pengenalan jenis kelamin atau pengukuhan identitas jenis kelamin di lakukan untuk membantu mereka membangun pengalaman identitas, sebab itu

mereka cenderung untuk bermain atau berkelompok dengan lintas jenis kelamin yang membawa mereka pada kesadaran identitas. Pada fase remaja, kebutuhan social menjadi kunci dorongan yang penting mempengaruhi sebagian besar aktifitasnya. Para remaja akan berkelompok dengan sebaya untuk memisahkan diri dari keterlibatan orang dewasa (Homanas dalam Monks & Knoers, 1982).

Kebutuhan untuk diterima sebagai bagian dari kelompoknya disebut sebagai konformitas. Fase remaja dalam perkembangan sosialnya memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan usaha konformitas terhadap kelompoknya (Riesman, 1950). Dalam usaha konformitas tersebut, terdapat pertentangan untuk saling mempengaruhi dan mendominasi antar individu. Untuk mempertahankan status sosialnya dalam kelompok, seringkali remaja melakukan perilaku agresi terhadap individu lain yang mengancam. Dalam mana seorang remaja menemui peristiwa yang mengancam dan membangkitkan emosinya akibat adanya konflik interpersonal dalam kelompok atau lintas kelompok ia seringkali melakukan perilaku agresi dengan motif memberikan kesakitan dan situasi tidak nyaman pada korban. Topografi perilaku agresi yang dilakukan relative variatif, namun lebih banyak diantara mereka lebih cerdik dalam menyakiti korbannya dengan perilaku agresi yang halus dan tersembunyi, dengan perilaku agresi relasi. Para remaja sudah mulai memahami bahwa terdapat alternative untuk dapat menyakiti korbannya dalam bentuk non fisik, sehingga mereka tidak khawatir bahwa perbuatannya akan diketahui oleh orang lain, sekaligus

mencegah korbannya meminta bantuan atau pertolongan terhadap sebaya yang lain (Galen & Underwood, 1997).

Wilson et al., (2003) mengatakan bahwa perilaku agresif dipandang sebagai sebuah perilaku yang dihasilkan dari proses belajar dan pengalaman individu. Sejalan dengan hal tersebut, maka sangat dimungkinkan perilaku agresi relasi ini dapat direduksi dengan merancang sebuah pembelajaran atau pelatihan khusus untuk mengurangi terjadinya perilaku agresi relasi tersebut. Dalam pandangan behavioristik, apabila seorang analis behavior hendak mengurangi intensitas perilaku disselerasi tertentu yang dalam hal ini adalah perilaku agresi relasi, maka perlu di arahkan pada perilaku target akselerasi alternative lain yang dalam hal ini adalah dengan meningkatkan keterampilan *self compassion* di sekolah.

PEMBAHASAN

Sejalan yang diajukan oleh Vitaro et al., (2006) bahwa semua bentuk perilaku agresif, termasuk perilaku agresi relasi disebabkan oleh kurangnya kompetensi emosi individu. Hal tersebut didukung pula oleh pendapat dari Bandura (1977), menurutnya perilaku agresif muncul karena kondisi yang mengawalinya atau pengalaman tertentu yang memicu keterbangkitan emosional yang tidak menyenangkan, sedangkan respons yang ditimbulkan oleh keterbangkitan emosi ini akan berbeda – beda, tergantung pada jenis respon yang dipelajari individu untuk menanggulangi situasi yang menekan tersebut. Sedangkan komponen kompetensi emosi yang dimaksud adalah (a) penilaian emosi, (b) ekspresi emosi, (c) pemahaman emosi (Vitaro et al., 2006). Upaya untuk

meningkatkan kompetensi emosi dapat dilakukan dengan berbagai macam strategi, misalnya dengan strategi *expressive suppression* ala Gross (2012). Namun dalam kasus ini, upaya untuk mereduksi perilaku agresi relasi haruslah diarahkan pada pengembangan yang mengarah pada kompetensi pribadi dan social secara sekaligus. Sikap yang dibutuhkan untuk meningkatkan kompetensi emosi dan sekaligus meningkatkan *sense of humanity* yang mengarah pada pencegahan perilaku agresi relasi adalah *self compassion*. Dengan *self compassion* seseorang dapat untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2012).

Kondisi Emosi pada Remaja

Transisi antara masa anak – anak dan masa remaja merupakan proses perkembangan yang begitu cepat terjadi, yang sangat mempengaruhi identitas dirinya (Irons Chris & Gilbert paul, 2009). Hal itu terjadi karena adanya perubahan intensitas pada focus diri remaja, dari internal kepada focus hubungan teman sebaya, rasa memiliki, dan penerimaan diri terhadap lingkungan. Tentu perubahan ini berdampak pada kesehatan mental mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Angold & Costello, 2001 (dalam Irons Chris & Gilbert paul, 2009) menunjukkan lebih dari 20% - 50% remaja mengalami depresi dari tingkat yang rendah sampai pada tingkatan yang tinggi. Depresi juga disebabkan secara signifikan oleh adanya perkembangan emosi remaja, emosi yang tidak stabil dan senantiasa

berubah – ubah mengakibatkan remaja sangat emosional dalam menghadapi kenyataan diri dan lingkungannya.

Jenis pola emosional yang dialami remaja secara normal dialami adalah cinta/kasih sayang, gembira amarah, takut dan cemas, cemburu, sedih, kecewa dan lain sebagainya. Seperti yang diungkapkan oleh Luella Cole (1948) Beberapa kondisi emosional remaja, antara lain adalah (a) cinta dan kasih sayang, merupakan faktor penting dalam kehidupan remaja untuk mendapat cinta dari orang lain; (b) gembira jika mengingat hal yang menyenangkan dan akan menceritakan dengan lengkap tentang apa yang terjadi; (c) kemarahan, permusuhan dan ketakutan.

Beberapa ahli mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa badai dan tekanan (*Storm and Tress*). Pada fase ini ketegangan emosi meningkat drastic akibat adanya perubahan yang terjadi pada fisik dan unsure biologis/kelenjar dalam diri remaja (Hurlock, 2002). Hal tersebut distimulasi juga oleh adanya pengaruh tekanan social, harapan lingkungan, hadirnya kondisi baru, dimana mereka pada masa anak – anak tidak terbiasa menghadapi situasi yang semacam itu. Remaja sering kali mengalami perasaan mudah marah, mudah tersinggung, dan emosinya cenderung meledak (menggerutu, bersuara keras mengkritik), tidak berusaha mengendalikan perasaannya, dan tidak punya keprihatinan. Akibatnya keberingasan tersebut terakumulasi dalam tawuran massal, pembajakan kendaraan umum, perampokan, pemerkosaan, penjambretan, penculikan, pencurian, membakar, mengumpat, menghujat, dan bahkan membunuh maupun bunuh diri.

Perkembangan emosi remaja dipengaruhi oleh berbagai factor, terutama pengalaman dan kematangan masa sebelumnya. Beberapa penelitian yang dilakukan oleh Departemen social (2002) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kematangan emosi yang negative dengan pola asuh keluarga, kondisi lingkungan sekitar, dan pengalaman trauma di masa lalu. Tidak matangnya emosi seseorang ditandai dengan meledaknya emosi di hadapan orang lain, tidak dapat penilaian situasi kritis dan memiliki reaksi emosi tidak stabil, sebaliknya matangnya emosi seseorang ditandai dengan tidak meledaknya emosi di hadapan orang lain, dapat penilaian situasi kritis dan memiliki reaksi emosi stabil (Hurlock, 2002). Dan kepercayaan diri seperti percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki konsep diri yang positif dan berani mengungkapkan pendapat.

Kematangan emosi bisa dikatakan sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu obyek permasalahan, sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertindak laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari suatu suasana hati ke suasana hati lainnya. Hasil penelitian Adzikriyah (2003) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan kompetensi sosial, artinya semakin tinggi kematangan emosi semakin tinggi pula kompetensi social remaja. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi, semakin rendah pula kompetensi sosialnya. Hurlock (2002) mengatakan bahwa menyalurkan emosi

sebagian disebabkan oleh keadaan fisik remaja pada saat itu dan taraf intelektualnya serta kondisi lingkungan. Penguasaan emosi yang baik menjadikan remaja dapat mengendalikan emosi dan menyesuaikan diri dengan baik serta diterima lingkungan sekitar.

PERKEMBANGAN SOSIAL REMAJA

Perkembangan social remaja berhubungan erat dengan perkembangan seksualitasnya (Monks & Knoers, 1982). Perkembangan social anak lebih banyak diakibatkan karena kematangan perkembangan social pada fase anak – anak, perbedaannya terletak pada motif sosialnya. Pada fase anak – anak, pengenalan jenis kelamin atau pengukuhan identitas jenis kelamin di lakukan untuk membantu mereka membangun pengalaman identitas, sebab itu mereka cenderung untuk bermain atau berkelompok dengan lintas jenis kelamin yang membawa mereka pada kesadaran identitas. Pada fase remaja, kebutuhan social menjadi kunci dorongan yang penting mempengaruhi sebagian besar aktifitasnya. Para remaja akan berkelompok dengan sebaya untuk memisahkan diri dari keterlibatan orang dewasa (Homanas dalam Monks & Knoers, 1982).

Ketika kelompok remaja dengan kohesi yang kuat, berkembanglah suatu iklim kelompok dan norma – norma kelompok tertentu. Ini bias disebut sebagai pemberian norma tingkah laku kelompok oleh sebaya. Sekalipun norma yang terbentuk dalam kelompok tersebut adalah norma – norma yang tidak berbahaya, namun bias jadi norma kelompok tersebut menjadi prioritas mutlak bagi pengembangan konsep diri individu

remaja. Dia akan lebih mementingkan perannya sebagai anggota kelompok daripada mengembangkan pola norma diri sendiri. Hal tersebut kadangkala berlawanan dengan perkembangan norma yang di bawa remaja dari lingkungan keluarga yang sudah dihayatinya sejak kecil. Apabila individu tersebut memiliki sikap asertif yang cukup, maka persoalan di atas tidak menjadi masalah. Tetapi justru adanya paksaan dari norma kelompok tersebut meng-kaburkan keyakinan diri. Sifat “kolektif” nya akan menguasai individu.

Kebutuhan untuk diterima sebagai bagian dari kelompoknya disebut sebagai konformitas. Fase remaja dalam perkembangan sosialnya memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan usaha konformitas terhadap kelompoknya (Hurlock, 2002). Dalam usaha konformitas tersebut, terdapat pertentangan untuk saling mempengaruhi dan mendominasi antar individu. Untuk mempertahankan status sosialnya dalam kelompok, seringkali remaja melakukan perilaku agresi terhadap individu lain yang mengancam.

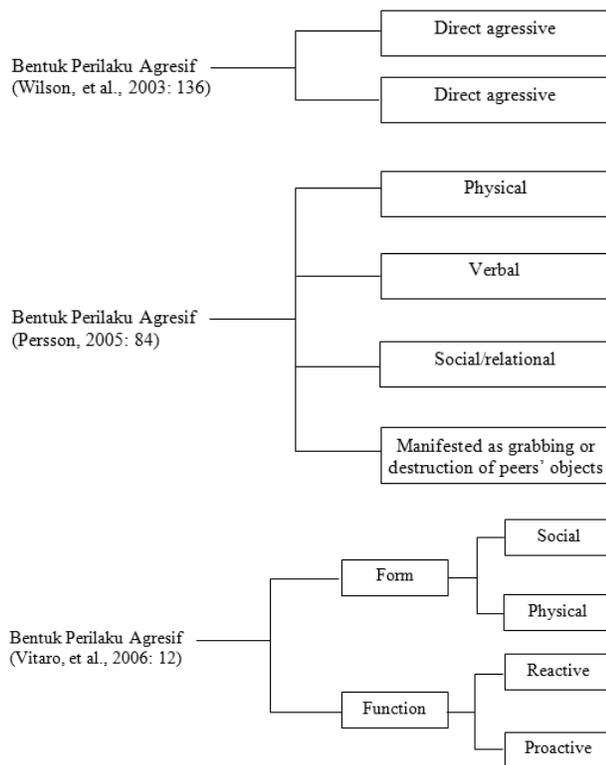
Relational Aggression (Agresi Relasi)

Banyak ahli kontemporer mengungkapkan bahwa perilaku agresi adalah bangunan multidimensi (Coie & Dodge, 1998; Dodge, 1991; Dodge & Coie, 1987; Frick, 1998; Pulkkinen, 1969, 1996 dalam Little et al. 2003). Tentu saja dengan pandangan multidimensi, para ahli telah menemukan berbagai macam bentuk perilaku *agonistic* ini. Dipandang dari segi bentuk, perilaku agresi dapat dikategorikan sebagai agresif langsung, terbuka, fisik, agresif verbal, agresif tidak langsung, agresif relasional, sosial, dan material. Sedangkan

ditinjau dari segi fungsi, perilaku agresi ini mencakup perilaku ofensif, proaktif, agresif instrumental vs agresif reactive dan defensive.

Perdebatan mengenai bentuk perilaku agresif mungkin dapat dilakukan guna mencari batasan yang rasional dan memudahkan para praktisi untuk melakukan intervensi, sekalipun memang upaya untuk mencari bentuk dari perilaku agresif secara otentik dan spesifik adalah hal yang sulit dilakukan (Vitaro, Brendgen, & Barker, 2006). Konsekwensinya kita harus menerima kenyataan bahwa masing-masing ahli berbeda-beda dalam menggolongkan bentuk-bentuk perilaku agresif. Wilson et al. (2003) menggolongkan bentuk perilaku agresif ke dalam bentuk agresif langsung dan agresif tidak langsung. Vitaro et al. (2006: 12) menggolongkannya ke dalam *form* dan *function*. *Form* terbagi kepada *social* dan *physical*, sedangkan *function* terbagi kepada *active* dan *proactive*. Sementara itu, Persson menggolongkan perilaku agresif ke dalam empat bentuk sebagaimana pernyataannya sebagai berikut: “*The form of the aggressive behaviour could be (1) physical; (2) verbal; (3) social/relational; or (4) manifested as grabbing or destruction of peers’ objects*” (Persson, 2005).

Untuk memudahkan pemetaan bentuk perilaku agresif, sintesa dari Hidayat Ma’ruf (2015) secara ringkas dapat digunakan dalam hal ini, variasi bentuk perilaku agresif menurutnya adalah seperti gambar satu berikut:



Gambar 1. Macam – macam bentuk perilaku agresi menurut para ahli (Sumber: Hidayat Ma’ruf, 2015)

Sejalan dengan perkembangan usia anak saat memasuki masa remaja, bentuk perilaku agresif yang pada awalnya lebih bersifat fisik cenderung berubah ke dalam bentuk yang lebih halus dan tersembunyi. Perubahan bentuk perilaku agresi tersebut mulai tampak pada masa usia remaja, dimana saat itu anak remaja sudah mulai memahami bahwa terdapat alternatif yang bisa digunakan untuk menyakiti lawannya dalam bentuk non fisik, lebih halus dan tersembunyi, sehingga mereka tidak perlu merasa khawatir bahwa perbuatannya akan diketahui oleh teman atau orang lain dan sekaligus mencegah orang yang menjadi korbannya meminta bantuan atau

perlindungan dari temannya yang lain (Galen & Underwood, 1997: Sheras, 2002 dalam Ma’ruf 2010).

Senada dengan pendapat di atas, Yoon et al. (2004) berpendapat bahwa pada anak remaja bersama meningkatnya pemahaman sosial dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah dapat memelihara hubungan persahabatan di antara mereka. Namun sebaliknya, ketika terjadi konflik dengan sesama temannya, para remaja semakin halus dan cerdik menyerang atau menyakiti korbannya melalui cara yang lebih halus bentuknya, seperti melalui pengasingan sosial (*social exclusion*), menggosip (*gossiping*) dan menyebarkan rumor (*rumor spreading*). Label yang digunakan untuk menggambarkan bentuk perilaku agresif yang halus seperti demikian adalah agresi relasi/*relational aggression* (Crick & Grotpeter, 1995, dalam Vitaro et al., 2006).

Terdapat beberapa definisi mengenai agresi relasi, Cairns et al., 1989, (dalam Ma’ruf 2015) mendefinisikan agresi relasi sebagai berikut: “*the manipulation of group acceptance through alienation, ostracism, or character defamation*”. Adapun Crick et al., 1999 (dalam Yoon et al., 2004) mendefinisikan agresi relasi sebagai suatu perilaku yang menyebabkan kerugian pada orang lain dengan cara merusak (atau ancaman merusak) hubungan atau dukungan, persahabatan atau ikatan kelompok. Berbeda dengan perilaku agresi secara fisik (seperti memukul dan menendang) yang melibatkan badan/tubuh/fisik, agresi relasi melibatkan hubungan interpersonal dan perusakan status sosial. Perusakan status sosial umumnya

dilakukan dengan cara memanipulasi hubungan pertemanan, menyebarkan rumor, memandang dengan raut wajah negatif dan pengucilan . Perilaku lain dari agresi relasi adalah sebagaimana yang dicontohkan oleh Yoon et al. (2004) misalnya sebagai berikut:

Direct control (seperti: “kamu bukan temanku lagi, kalau ...”)

Social alienation (dengan memberikan ancaman secara tersembunyi)

Penolakan/*rejection* (seperti dengan cara menyebarkan rumor sehingga ditolak oleh kelompoknya)

Pengasingan sosial/*social exclusion* (mengeluarkan dari permainan atau kelompok sosialnya)

Dari beberapa definisi dan contoh perilaku agresi relasi sebagaimana yang diuraikan di atas, disimpulkan bahwa agresi relasi ialah suatu bentuk serangan yang dilakukan dengan sengaja untuk menimbulkan kerugian pada kehidupan sosial seseorang seperti dengan cara merusak (atau ancaman merusak) hubungan pertemanan atau dukungan, persahabatan atau ikatan kelompok, status sosial, dan harga diri. Contoh perilaku agresi relasi antara lain seperti: Membicarakan keburukan teman, tidak mau menyapa, menghina di depan orang lain, menfitnah, memanggil dengan sebutan yang tidak disukai, mengajak orang lain untuk meninggalkannya, mengancam tidak akan berteman lagi, dan memandang dengan wajah sinis.

***Self Compassion* (Sikap Welas Asih Diri)**

Hakikat *self compassion* merujuk pada sebuah ajaran Budhisme (Reyes, 2012). Dalam tradisi/keyakinan Budhisme, penderitaan pertama kali dimuka bumi

muncul dialami oleh seorang tokoh bernama *Budhisattva*, ia adalah Budha yang dipercaya telah mencapai nirwana atau kebahagiaan tertinggi. Hasil dari pencapaian nirwana oleh *Budhisattva* ini membawa sikap kemanusiaan dan kasih sayang terhadap sesama makhluk di muka bumi. Ajaran kasih sayang dan rasa kemanusiaan ini menjadi pondasi manusia agar dapat membangun hidup yang sejahtera.

Konsep *self compassion* dalam hal ini didasari dari empat kata dasar yang diperoleh dari bahasa *sanskerta* (Florida, 2002 dalam Reyes, 2012). Pertama adalah kata *karuna*, yang memiliki arti menunda kebahagiaan sementara untuk mendapatkan kebahagiaan sejati. Kedua, adalah kata *prajna* yang berarti kebijaksanaan dalam menghadapi penderitaan/problem kehidupan, ketiga kata *maîtri* yang dapat diartikan sebagai sebuah kesadaran penuh bagi individu untuk ikut merasakan dan peduli terhadap penderitaan orang lain. Sedangkan kata keempat adalah *upaya* yang dapat diartikan sebagai keterampilan yang dibutuhkan untuk menumbuhkan sikap welas asih dalam pikiran individu. Keempat kata tersebut apabila digabung dan diberi arti kemungkinan adalah sebuah sikap kasih sayang terhadap semua makhluk, kepedulian terhadap penderitaan orang lain, ikut bersuka cita terhadap kebahagiaan orang lain secara seimbang.

Penjajakan definisi dari *self compassion* di atas, sejalan dengan apa yang diajukan oleh Neff et al., (2013), ia mengungkapkan, “...*Self-compassion is simply compassion directed inward. Drawing on the writings of various Buddhist teachers...*”

Neff et al., (2013) mengungkapkan bahwa sikap welas asih diri berasal dari gambaran ajaran sikap tokoh budha yang diyakini mampu membangun kehidupan yang sejahtera antar sesama makhluk. *Self-compassion* sendiri berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih (Echols & Shadily, 1999), rasa kasih sayang yang kita rasakan apabila melihat orang menderita, yang membuat kita akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, akan ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami.

Sedangkan kata *self compassion* dalam etimologi bahasa inggris, dapat dipecah menjadi dua suku kata, yakni “*Com*” yang artinya “bersama dengan”, dan kata “*Patient*” yang berarti “sabar”, dari dua suku kata tersebut, kata *self compassion* secara harfiah dapat diartikan sebagai bentuk kesabaran dalam menghadapi penderitaan bersama secara seimbang yang dimanifestasikan dalam wujud kasih sayang terhadap diri dan kepedulian terhadap orang lain (Burnell, 2009, dalam Reyes, 2012). Sedangkan dalam bahasa Indonesia, beberapa kata dari bahasa inggris lumrah diartikan begitu saja dalam bahasa Indonesia. Seperti kata *Efficaton*, dalam bahasa Indonesia dapat diwakili oleh kata efikasi. Namun dalam konteks ini, *self compassion* belum disepakati dalam kamus psikologi Indonesia sebagai kata “kompasi”, sebab kata *compassion* memiliki arti kasih sayang yang sudah kokoh dan disepakati pengertiannya dalam masyarakat. Kata kasih sayang ini menurut hemat penulis terlalu populer dan mengandung banyak arti dalam

banyak konteks, sebab itu penulis lebih memilih kata *welas asih* untuk menggambarkan makna dari kata *compassion*. Pemilihan kata welas asih tersebut dinilai lebih cocok untuk menggambarkan nuansa Budhisme sebagai rujukan pertama *self compassion*, kemudian juga absah berdasarkan tinjauan kamus besar bahasa Indonesia (*Ed. 5, 2016*), kata “welas” diartikan sebagai rasa kasih, sedangkan kata “asih” diartikan sebagai rasa sayang.

Sikap welas asih diri sebagai sebuah keterampilan/kemampuan pada diri yang melibatkan penerimaan dan pemahaman terhadap situasi sulit yang menimpa dirinya (Breines et al., 2012) tentu memiliki komponen – komponen yang membangun sikap tersebut agar dapat diukur dan diaplikasikan secara praktis. Neff (2003b) menyebutkan terdapat tiga elemen dari sikap welas asih diri ini, yaitu kebaikan (*kindness*), rasa kemanusiaan dan kebersamaan (*sense of humanity*), dan penuh perhatian (*mindfulness*). Lebih lanjut, ketiga komponen tersebut saling terintegrasi untuk menciptakan kerangka piker dan sikap welas asih diri. Hal tersebut relevan dengan sikap mempertimbangkan kekurangan, kesalahan, dan kegagalan pribadi dan juga seperti ketika menghadapi situasi kehidupan yang menyakitkan yang berada di luar kendali.

Pemaparan di atas relevan dengan yang diajukan oleh Reyes (2012), ia mengungkapkan,

“The attributes of self-compassion include self-kindness, awareness of common humanity, mindfulness, and wisdom (Leary et al., 2007; K. Neff, 2003; K. D. Neff et al., 2007; K. D. Neff

& Vonk, 2009; Shepard & Cardon, 2009; Thompson & Waltz, 2008 dalam Reyes 2012)”

Reyes (2012) mengajukan komponen sikap welas asih diri dengan ditambahi elemen kebijaksanaan (*wisdom*). Element kebijaksanaan ini dianggap sebagian ahli hamper sama dengan elemen *mindfulness*, sehingga tidak perlu dipisahkan dari tiga komponen utama.

Selfkindness merupakan tindakan memperlakukan diri dengan baik, dalam menghadapi penderitaan dan atau situasi yang sulit (Neff, 2007). Kebaikan pribadi ini memungkinkan individu untuk mengembangkan kemampuan analisis terhadap problematika yang dialami, memperluas pengertian dan pemahaman terhadap diri, dan bukan malah mengkritik diri secara berlebihan.

Komponen kedua dari sikap welas asih diri seperti yang diajukan oleh Neff (2003b) adalah rasa kemanusiaan secara umum dan kebersamaan (*sense of common humanity*). Rasa kemanusiaan secara umum dan kebersamaan ini merujuk pada sikap penilaian terhadap kondisi diri sebagai bagian dari manusia biasa yang mungkin saja berpotensi untuk mengalami berbagai penderitaan dalam hidup. Dalam hal ini, Blackie & Kocovski (2017) mengungkapkan,

“Common humanity versus isolation refers to perceiving one’s negative experiences as part of the human condition, rather than experiences isolated to oneself.”

Dengan rasa kemanusiaan ini, seseorang mampu memahami dirinya sebagai bagian dari manusia pada umumnya yang mungkin tidak selalu sempurna, dan terhindar dari

tindakan mengisolasi diri. Neff (2013) juga mengungkapkan bahwa dengan rasa ini, seseorang dapat memahami bahwa ia adalah bagian dari keseluruhan manusia lainnya yang tidak sendirian dalam menghadapi penderitaan. Penyalahan terhadap diri, ungkapan bahwa “hanya aku” yang mengalami kesulitan ini, sedangkan orang lain tidak mengalaminya, adalah contoh isolasi diri yang sangat merugikan. Dengan *sense of common humanity* seseorang dapat lebih terbuka dalam menerima keadaan diri, karena tidak merasa sendiri dan menilai pengalaman gagal dan penderitaan adalah sesuatu yang normal bagi keseluruhan manusia di muka bumi ini.

Komponen yang ketiga adalah *mindfulness*, yang dapat diartikan sebagai kerangka pikir yang seimbang antara menghindari identifikasi berlebihan terhadap diri dengan keadaan penderitaan atau kesenangan tertentu. Reyes (2012) mengungkapkan bahwa *Mindfulness* adalah bukan analisis peristiwa masa lalu untuk memberi label atau mengkategorikan emosi tetapi kesempatan untuk melihat kehidupan di masa sekarang daripada masa lalu atau masa depan. Rasa penuh kesadaran memungkinkan seseorang untuk menyaksikan pengalaman yang sulit secara obyektif. Daripada mengintensifkan perhatian mengubah penderitaan menjadi sebuah kesempatan untuk perkembangan diri. Dapat dikatakan aspek ini adalah hasil dari transformasi antara keadaan emosional dengan proses rasional.

Mindfulness bukanlah sebuah upaya untuk menyangkal dan menghindari penderitaan, hanya saja sikap ini bertujuan untuk benar – benar memisahkan antara

kondisi sadar akan penderitaan yang sedang dialami untuk dapat mengukur secara tepat kebutuhan apa yang dibutuhkan untuk keluar dari situasi tersebut, daripada tergesa – gesa berpindah pada mode “siaga” diri sebelum menyadari apa yang sedang terjadi. Baer, 2003 (dalam Neff, 2003b) mengungkapkan bahwa dengan *mindfulness* ini, seseorang mampu menahan diri dari kendali pikiran dan emosi negative akibat adanya proses *over-identification*. Kondisi kesadaran penuh ini bagaimanapun memungkinkan seseorang untuk mengambil perspektif secara luas dan hati – hati serta penuh ketenangan hati.

Ketiga komponen dari sikap welas asih diri ini bersifat padu dan saling terintegrasi satu sama lain, sebab sikap welas asih diri mensyaratkan ketiga komponen tersebut terealisasi dengan optimal. Bagaimanapun juga, sebagai manusia pasti akan menghadapi sebuah masalah dalam hidupnya, sedangkan cara penerimaan masing - masing berbeda. Sepanjang rentang kehidupan setiap individu pasti akan menemui sebuah masalah, baik dalam skala rendah maupun skala tinggi (Agustian, 2001). Masalah sendiri diartikan sebagai suatu kesusahan atau kesulitan yang akan menggerakkan seseorang untuk mengatasi atau memecahkan kesulitan tersebut, masalah harus dirasakan sebagai suatu tantangan atau rintangan yang harus diatasi atau dilalui, harus tampak penting, realistis, dan ada gunanya untuk dipecahkan (Seligman, 2005). Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi timbulnya masalah, dalam hal ini, Reyes (2012) menyebutkan terdapat tiga dimensi penyebab potensi

penderitaan manusia, yakni interpersonal, intrapersonal, dan kontekstual.

Fungsi dari sikap welas asih dalam konteks mereduksi perilaku agresi relasi remaja adalah proses timbale balik yang dapat berlaku bagi diri sendiri ataupun orang lain. Reyes (2012) menyebutnya sebagai *reciprocal golden rule*, jika seseorang memperlakukan dirinya dengan baik, maka sikap itu secara otomatis akan disediakan pula untuk orang lain. Dengan begitu, sikap ini dapat membantu seseorang dalam menerima diri dan kekurangan orang lain, melepaskan kekecewaan, serta optimism terhadap jalan keluar dari setiap penderitaan dan terhindar dari memproyeksikan penderitannya kepada lingkungan, termasuk juga teman sebaya/relasi.

SIMPULAN

Maraknya perilaku agresi relasi pada kalangan remaja di sekolah berkaitan erat dengan kematangan dan kondisi aspek pribadi social mereka. Persoalan ini telah menjadi isu yang universal, sebab masyarakat mempersepsikan gejala perilaku agresi relasi sebagai perilaku yang normal dan tidak perlu terlalu serius untuk ditangani. Sulitnya mengidentifikasi perilaku agresi relasi yang eksistensinya dimunculkan dalam bentuk yang lebih halus seperti perilaku menyebarkan rumor, gossip, fitnah, dan *social excludion*, menjadi perhatian serius untuk ditangani. Sebab dampak dari adanya perilaku agresi ini adalah munculnya rasa tidak sejahtera individu sebagai korban dan dapat mengganggu aktifitas utama. Melalui pengembangan *self-compassion* pada remaja di sekolah dan di fokuskan pada tiga

komponen utama yakni *selfkindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness*, dapat mereduksi perilaku agresi relasi. Sebab, formula utama dari *self-compassion* adalah bagaimana seseorang dapat memahami keadaan dirinya yang secara otomatis akan ditampilkan dalam *setting interpersonal relationship*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzikriyah, E.A. (2003). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kompetensi Sosial Remaja. *Jurnal Psikodinamik*. Volume 2 No. 1, hal 33-42. Malang. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Bandura, A. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Biber, David B., & Ellis, Rebecca. (2017). The Effect of Self-Compassion on the Self Regulation of Health Behaviors: A Systematic Review. *Journal of Health Psychology*, P. 1-12.
- Blackie, Rebecca A., & Kocovski, Nancy L., (2017). Examining the Relationships Among Self-Compassion, Social Anxiety, and Post-Event Processing. *Psychological Reports*, P. 1-21
- Breines, Juliana G., & Chen, Serena. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 38-9, P. 1133-1143
- Echols, J. M. & Shadily, hasan. (1993). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Elger, Bernice. S, & Harding Timothy W. 2004. Teaching Changes Attitudes to Genetic Testing For Aggressive Behavior. *Medical Law International Journal*, Vol. 6, P. 277-295
- F.J., Monks. A.M.P. Knoers, Siti rahayu Haditono. (2001), *Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam berbagai bagiannya)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- <https://www.cambridge.org/core/terms>
Cambridge Books Online © Cambridge University Press, (2009). <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551963.011>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Istiwidiyanti dan Soedjarwo). Jakarta: Airlangga
- Karsidi, Ravik. (2008). *Sosiologi Pendidikan*. Surakarta: LPP UNS & UNS Press.
- Lewin, Kurt. (1939). Patterns of aggressive behavior in experimentally created social climates. *Journal of Social Psychology*, Vol. 10.2 p.271
- Little, Todd D., Henrich Christopher C., Jones, Stephanie., Hawley, Patricia H., (2003). Disentangling The “Whys” From The “Whats” of Aggressive Behavior. *International Journal of Behavioral Development*, Vol. 27, p. 122-133
- Ma'ruf, Hidayat. (2015). *Perilaku Agresi Relasi Siswa di Sekolah: Mengenali dan Menyelesaikannya Melalui Mediasi Sebaya*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo (Disertasi Universitas Negeri Malang)
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101

- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- _____. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- _____, & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescent and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240
- _____, Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neto, Aramis A Lopes. (2005). Bullying – Aggressive Behavior Among Students. *Jornal de Pediatri*. Vol 81, No. 5 (Suppl), 164-172
- Persson. (2005). Developmental perspectives on prosocial and aggressive motives in preschoolers' peer interactions. *International Journal of Behavioral Development*. 29 (1)
- Ramadhani, Fadhillah. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol 3, No. 3
- Reyes, Darcel. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, Vol. 30-2, P. 81-89
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press
- Santrock, J.W. (2010). *A topical approach to : life span development* (5 th ed). New York: McGraw Hill.
- Soekanto, Sarjono. (2013). *Sosiologi: Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Rajawali Pers
- Vitaro, Mara Brendgen, and Edward D. Barker. (2006). *Subtypes of aggressive behaviors: A developmental perspective*. *International Journal of Behavioral Development*. 2006, 30 (1).
- Wilson, S. J., Mark W. L., and James H D. (2003). The Effects of School-Based Intervention Programs on Aggressive Behavior: A Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 71, No. 1, 136-149.
- Yoon JS, Elizabeth Barton, and Jennifer Taiariol. (2004). Relational Aggression In Middle School: Educational Implications of Developmental Research. *Journal of Early Adolescence*, Vol. 24 No. 3