

## ABSTRAK

Michelle Torita Shinta Nauli (01121170084)

### **PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA YANG PERNAH MENGALAMI *CYBERBULLYING*.**

(xi + 127 halaman: 2 gambar; 17 tabel; 10 lampiran)

*Cyberbullying* merupakan fenomena yang sedang meningkat dalam kalangan remaja, dimana bagi remaja yang pernah mengalaminya dapat memiliki kesehatan mental yang lebih buruk seperti depresi, keinginan untuk bunuh diri, serta kecemasan sosial. Remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* sering menilai dirinya secara negatif menurut kacamata individu lain dan menilai dirinya dengan lebih negatif. Remaja membutuhkan *self-compassion*, oleh karena dengan adanya *self-compassion* remaja mampu memberikan belas kasih kepada dirinya, menyadari bahwa ia tidak sendirian dalam menghadapi permasalahannya, mampu melihat permasalahannya dengan lebih obyektif dan kurang meruminasinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap kecemasan sosial pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*. Partisipan dari penelitian ini adalah 116 remaja berusia 12-18 tahun yang berdomisili di Jabodetabek, menggunakan media sosial, dan pernah mengalami *cyberbullying*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) versi Bahasa Indonesia, dan Skala Welas Diri (SWD). Hasil dari penelitian ini menemukan adanya pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap kecemasan sosial pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* ( $r = -.388$ ,  $p = .000$ ;  $p < .05$ ).

Kata kunci: *self-compassion*, kecemasan sosial, remaja, *cyberbullying*, remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*, pengaruh *self-compassion*

Referensi: 95 (1995-2020)