

**IMPLEMENTASI *MINDFULNESS* REMAJA KORBAN *BULLYING*
DI PANTI ASUHAN DAERAH KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan Dakwah dan Komunikasi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

APRILIA TIKA SARI

NIM. 18.12.21.135

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2023

**IMPLEMENTASI *MINDFULNESS* REMAJA KORBAN *BULLYING*
DI PANTI ASUHAN DAERAH KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan Dakwah dan Komunikasi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

APRILIA TIKA SARI

NIM. 18.12.21.135

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
2023**

AHMAD SAIFFUDIN, S. Psi., M. Psi., Psikolog
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi Sdr. Aprilia Tika Sari

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap proposal saudara:

Nama : Aprilia Tika Sari

NIM : 181221135

Judul : *Mindfulness* Pada Remaja Korban *Bullying* Verbal di Panti Asuhan Daerah Kota Surakarta

dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 13 Januari 2023

Pembimbing,



Ahmad Saifuddin, M. Psi., Psikolog

NIP. 19900802 201801 1 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Tika Sari
NIM : 181221135
Tempat, Tanggal Lahir : Karanganyar, 21 April 2000
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Mojoroto, Gayamdompo, Kecamatan Karanganyar,
Kabupaten Karanganyar
Judul Skripsi : Implementasi *Mindfulness* Remaja Korban *Bullying*
di Panti Asuhan Daerah Kota Surakarta

menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, Sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 13 Januari 2023

Penulis,



(Aprilia Tika Sari)

PERSEMBAHAN

Puji syukur dengan kerendahan hati, saya ingin mempersembahkan karya yang sederhana ini kepada orang-orang yang saya banggakan dan yang selalu hadir serta setia berada di samping saya. Saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Suroso dan Ibu Tumiyem. Terima kasih untuk doa yang tulus, perhatian, cinta, dan kasih sayang sehingga terselesainya skripsi ini.
2. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

MOTTO

“apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalan-Nya menemukanmu.”

(Ali bin Abi Thalib)

ABSTRAK

Aprilia Tika Sari. 181221135. Implementasi *Mindfulness* Remaja Korban *Bullying* di Panti Asuhan Daerah Kota Surakarta. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Tahun 2023, Skripsi.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bagaimana proses *mindfulness* pada remaja korban *bullying* di Panti Asuhan Daerah Kota Surakarta. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya *mindfulness* bagi remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* agar bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. *Bullying* menyebabkan remaja panti asuhan merasa sulit untuk bisa fokus sepenuhnya pada setiap aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Data kualitatif diperoleh dengan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat dan di LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta. Subjek penelitian ini berjumlah tiga orang remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak *bullying* yang terjadi pada remaja panti asuhan yaitu merasa sedih, stres, kurang percaya diri, sakit hati, cemas dan tidak sepenuhnya fokus dalam setiap aktivitasnya sehari-hari. Adapun cara yang dilakukan oleh remaja panti asuhan untuk mencapai kondisi *mindfulness* dalam kegiatan sehari-hari adalah mempersiapkan diri, niat dalam hati, berdoa, merelaksasikan nafas, dan mengatur pikiran. Tidak hanya faktor niat (*intention*), perhatian (*attention*), dan sikap (*attitude*) yang mempengaruhi *mindfulness* pada individu, melainkan faktor kondisi kesehatan tubuh juga berpengaruh terhadap *mindfulness* individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Kata Kunci: *Mindfulness*, *Bullying*, Panti Asuhan.

ABSTRACT

Aprilia Tika Sari. 181221135. Mindfulness Implementation in Adolescent Victims of Bullying at the Surakarta City Regional Orphanage. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of ushuluddin and Da'wah, State Islamic University of Raden Mas Said Surakarta, Year 2023, Thesis.

This study aims to describe how the process of mindfulness in adolescent victims of bullying at the Surakarta city regional orphanage. This research is motivated by the importance of mindfulness for orphanage adolescents in their daily lives after experiencing bullying. Bullying causes orphanage adolescents to find it difficult to be able to fully focus on every activity in their daily lives.

This research used qualitative research methods with phenomenological research type. Qualitative data were obtained using interviews, observation, and documentation. This research was conducted at the Aisyiyah women's orphanage Kota Barat branch and at LKSA Ihsan Sakeena Surakarta. The subjects of this research amounted to three orphanage adolescents who had experienced bullying.

The findings show that that the impact of bullying in orphanage adolescents is feeling sad, stressed, lack of confidence, hurt, anxious and not fully focused in their daily lives. The ways that orphanage adolescents do to achieve a state of mindfulness in their daily lives are preparing themselves, having intentions in their hearts, praying, relaxing their breath, and organizing their thoughts. Not only the factors of intention, attention and attitude that influence mindfulness in individuals, but physical health conditions also affect individual mindfulness in carrying out daily activities.

Keywords: *Mindfulness, Bullying, Orphanage.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb.

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT karena berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Implementasi *Mindfulness* Remaja Korban *Bullying* di Panti Asuhan Daerah Kota Surakarta”. Penulisan skripsi dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sosial di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Selain itu skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pembaca maupun peneliti dalam hal memberikan kontribusi pengetahuan terutama dalam hal keilmuan konseling khususnya teknik *mindfulness*.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mudhofir, S. Ag., M. Pd. selaku Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta.
2. Prof. Dr. Islah, M. Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Dr. H. Agus Wahyu Triatmo, M. Ag. selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan izin bagi penulis untuk dapat mengikuti Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Dr. H. Lukman Harahap, S. Ag., M. Pd. selaku Sekretaris Umum Jurusan Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian.
5. Alfin Miftakhul Khairi, S. Sos. I., M. Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ahmad Saifuddin, S. Psi., M. Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi.

7. Dr. H. Kholilurrohman, M. Si., selaku dosen penguji dalam sidang munaqosyah dan memberikan saran serta masukan dalam penyelesaian penyusunan skripsi.
8. Nur Muhlashin, S. Psi., M. A. selaku dosen penguji dalam sidang munaqosyah dan memberikan saran serta masukan dalam penyelesaian penyusunan skripsi.
9. Dr. Hasanatul Jannah, M. Si. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan semangat untuk dapat menyelesaikan pendidikan sarjana.
10. Segenap Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, terkhusus Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah dan Komunikasi serta segenap karyawan yang telah memberikan ilmu dan pelayanan administrasi.
11. Bapak Joko Triyono selaku Ketua LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
12. Bapak Agus Mardiyanto dan Mas Abdul Rosyid selaku pengasuh dan pembimbing lapangan di LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta yang telah membantu penulis dalam pengumpulan data untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
13. Ibu Agustin Kusuma selaku Ketua Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kotta Barat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
14. Ibu Upik Suwarni Asih selaku pengasuh dan pembimbing lapangan di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat yang telah membantu penulis dalam pengumpulan data untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
15. Anak asuh yang telah bersedia membantu menjadi informan penelitian dan memberikan semangat serta pengalaman hidup.
16. Keluarga besar BKID angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

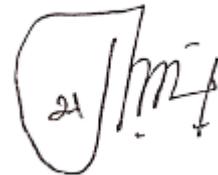
17. Bestiku Prista Cahyani yang sudah menemaniku untuk mencari suasana ketika sedang stres dan down serta supportnya yang diberikan kepada penulis.
18. Sahabatku Qomariyah Nur Hayati, A. Md. P., terima kasih sudah bersedia menjadi tempat berkeluh kesah dan supportnya yang diberikan kepada penulis. Meskipun kita jauh semoga kita bisa tetap menjaga silaturahmi sampai nanti.
19. Teman-teman seperjuangan penulis selama menyelesaikan skripsi ini, Neilam Nur Insani, Siti Marpuah, Saroh Sri Hartatik, Listiyani Nuri Handayani, Venny Mustikaningrum, Umi Chusniah, dan Indri Triyastuti terima kasih setiap semangat dan bantuan yang diberikan kepada penulis. Semoga silaturahmi di antara kita senantiasa terjaga.
20. Serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah turut serta dalam membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi, pembaca, dan berbagai pihak yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Surakarta, 13 Januari 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, enclosed in a hand-drawn oval. The signature appears to be 'Atika Sari'.

Aprilia Tika Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
BAB II KAJIAN TEORI.....	16
A. <i>Mindfulness</i>	16
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	16

2. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	17
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	18
4. Fungsi <i>Mindfulness</i> bagi Remaja	20
B. Remaja.....	22
1. Pengertian Remaja	22
2. Tugas-tugas Perkembangan Remaja.....	23
3. Remaja Panti Asuhan	27
4. Masalah-masalah pada Remaja	28
C. <i>Bullying</i>	30
1. Pengertian <i>Bullying</i>	30
2. Jenis-jenis <i>Bullying</i>	31
3. Aspek-aspek <i>Bullying</i>	33
4. Faktor-faktor yang menyebabkan <i>Bullying</i>	35
5. Dampak <i>Bullying</i> pada Remaja	38
D. Hasil Penelitian yang Relevan	39
E. Kerangka Berpikir.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Waktu dan Tempat Penelitian	51
1. Tempat Penelitian	51
2. Waktu Penelitian	51
C. Subyek Penelitian.....	51
D. Teknik Pengumpulan Data.....	55
E. Keabsahan Data.....	63
F. Teknik Analisis Data.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	66
B. Hasil Temuan Penelitian	67
1. Jenis <i>Bullying</i> Yang Dialami Remaja Panti Asuhan	67
2. Pelaku <i>Bullying</i> Terhadap Remaja Panti Asuhan	68

3. Dampak Bullying Bagi Remaja Panti Asuhan	69
4. Proses Mencapai Kondisi <i>Mindfulness</i> Remaja Panti Asuhan	70
5. Dampak <i>mindfulness</i> terhadap kondisi psikologis informan	79
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	80
C. Pembahasan.....	82
BAB V PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan	95
B. Keterbatasan Penelitian	96
C. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Data Informan Penelitian	55
Tabel 2.2 Panduan Wawancara <i>Bullying</i>	57
Tabel 2.3 Panduan Wawancara <i>Mindfulness</i>	58
Tabel 2.4 Panduan Observasi <i>Mindfulness</i>	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	49
Gambar 2 Proses <i>Mindfulness</i> Informan SIP	92
Gambar 3 Proses <i>Mindfulness</i> Informan SAA	93
Gambar 4 Proses <i>Mindfulness</i> Informan DP	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Transkrip Wawancara 1 Informan SIP.....	101
Lampiran 2 Transkrip Wawancara 2 Informan SIP	107
Lampiran 3 Transkrip Wawancara 3 Informan SIP	112
Lampiran 4 Transkrip Wawancara 4 Informan SIP	119
Lampiran 5 Catatan Observasi 1 Informan SIP	125
Lampiran 6 Catatan Observasi 2 Informan SIP	127
Lampiran 7 Catatan Observasi 3 Informan SIP	129
Lampiran 8 Transkrip Wawancara 1 Informan SAA	131
Lampiran 9 Transkrip Wawancara 2 Informan SAA	138
Lampiran 10 Transkrip Wawancara 3 Informan SAA	150
Lampiran 11 Catatan Observasi 1 Informan SAA	157
Lampiran 12 Catatan Observasi 2 Informan SAA	159
Lampiran 13 Catatan Observasi 3 Informan SAA	161
Lampiran 14 Transkrip Wawancara 1 <i>Significant Others</i> USA.....	163
Lampiran 15 Transkrip Wawancara 2 <i>Significant Others</i> USA	176
Lampiran 16 Transkrip Wawancara 1 Informan DP	183
Lampiran 17 Transkrip Wawancara 2 Informan DP	190
Lampiran 18 Transkrip Wawancara 3 Informan DP	196
Lampiran 19 Catatan Observasi 1 Informan DP	201
Lampiran 20 Catatan Observasi 2 Informan DP	203
Lampiran 21 Catatan Observasi 3 Informan DP	205
Lampiran 22 Transkrip Wawancara 1 <i>Significant Others</i> AR	207
Lampiran 23 Transkrip Wawancara 2 <i>Significant Others</i> AR	212
Lampiran 24 Surat Pernyataan Persetujuan Responden.....	218
Lampiran 25 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	219
Lampiran 26 Dokumentasi Pendukung Data Penelitian	221
Lampiran 27 Dokumentasi Bukti Penelitian	222
Lampiran 28 Daftar Riwayat Hidup Peneliti	223

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa di mana anak-anak mulai mengalami pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun psikis, usia remaja yaitu antara 13-18 tahun (Hurlock, 2009). Masa remaja dibagi menjadi 3 tahap perkembangan yaitu remaja awal (*early*), madya (*middle*), dan akhir (*late*). Masing-masing tahapan tersebut memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu agar dapat tumbuh dan berkembang secara matang baik secara fisik maupun psikis.

Pada masa remaja ini mereka mulai mencari jati dirinya, hal ini ditandai dengan adanya rasa keingintahuan yang tinggi terhadap suatu hal dan suka mencoba hal-hal baru. Sehingga membutuhkan dukungan dari orang terdekat seperti orang tua, kakak, dan keluarga terdekat lainnya. Namun, terkadang individu tidak mendapatkan dukungan dari orang terdekatnya sehingga dapat memunculkan perilaku agresi, perilaku antisosial terutama kejahatan dan kekerasan meningkat. Blumstein (1994) juga mengungkapkan bahwa kekerasan yang serius, tingkah laku antisosial meningkat di kalangan individu yang memasuki usia remaja, khususnya pada remaja dengan keadaan yang kurang menguntungkan. Keadaan yang kurang menguntungkan ini juga dialami oleh anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Pada fase ini remaja rentan melakukan tindakan agresifitas yang dilakukan terhadap teman

sebayanya di sekolah. Salah satu tindakan agresif yang sering terjadi adalah *bullying*. Dalam bahasa Indonesia *bullying* dapat diartikan perundungan.

Bullying sendiri merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang kepada individu lain dengan sengaja dan orang yang menjadi korbannya kesulitan untuk membela dirinya sendiri, hal itu terjadi lantaran kekuatan antara pelaku dan korban tidak seimbang (Hidayati, 2018). Seiring berkembangnya teknologi, tindakan *bullying* tidak hanya terjadi di lingkungan nyata tetapi juga terjadi melalui dunia maya (media sosial) atau disebut juga *cyberbullying* (Waney et al., 2020).

Kasus *bullying* di Indonesia saat ini meningkat, terutama pada usia remaja. Dari tahun 2011 hingga tahun 2019 Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima kurang lebih 37.381 laporan *bullying*. Dari laporan tersebut sebanyak 2.473 kasus di antaranya terjadi di lingkungan sekolah. Kemudian pada tahun 2018 *Organisation of Economic Cooperation and Development* (OECD) dalam riset *Programme for International Students (PISA)*, mengungkapkan bahwa sebanyak 41,1% siswa di Indonesia mengaku pernah mengalami *bullying*. Pada tahun yang sama, Indonesia menempati posisi ke-5 dari 78 negara dengan siswa yang mengalami *bullying* paling banyak (www.kompas.com). Kejadian *bullying* ini tidak hanya menimpa anak yang tinggal dengan orang tua kandungnya saja, tetapi juga bisa terjadi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Panti asuhan merupakan lembaga yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar,

memberikan layanan sebagai pengganti perwalian anak dalam memenuhi kebutuhan baik kebutuhan fisik, mental dan sosial pada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat, dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya (Sutinah, 2018). Panti asuhan sebelum kemerdekaan disebut sebagai rumah miskin, kemudian setelah kemerdekaan Indonesia diganti menjadi panti asuhan. Pada tahun 1985, Departemen Sosial (Kementerian Sosial) mengubah nama panti asuhan menjadi Panti Penyantunan anak (PPA), kemudian diganti lagi menjadi Panti Sosial Anak (PSAA), yang sekarang menjadi Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). Alasan perubahan nama adalah karena citra panti asuhan meningkat dan menempatkan posisi panti secara tepat sebagai institusi yang melaksanakan pengasuhan. Perubahan kebijakan perlu dilakukan, terutama terkait aturan pelaksanaan oleh berbagai sub sistem yang mendukung pelayanan LKSA. Hal ini merupakan landasan strategis sebagai upaya pengasuhan dan perlindungan terhadap anak yang berada di luar pengasuhan keluarga (Rahayu, 2017). Dengan kata lain, panti asuhan dalam melaksanakan penyelenggaraan kesejahteraan sosial anak tidak hanya sebagai tempat tinggal saja tetapi juga bisa digunakan sebagai tempat untuk belajar dan memberikan fasilitas yang baik agar dapat memberikan bantuan kepada anak-anak yang membutuhkan sehingga dapat memberikan kesejahteraan terhadap anak.

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan mengalami kondisi yang kurang menguntungkan dikarenakan mereka tidak hidup dengan keluarganya secara lengkap. Ada berbagai faktor yang mendorong anak untuk tinggal di panti

asuhan antara lain, anak yatim piatu, dhuafa, anak terlantar, dan anak *broken home*. Hasil penelitian Kierkus & Baer (2003) menyatakan bahwa kedekatan dengan keluarga terutama orang tua, diperlukan dalam rangka mendukung perkembangan anak supaya bisa tumbuh dengan optimal. Walaupun panti asuhan berperan menjadi pengganti orang tua, namun tetap saja ada beberapa hal yang berbeda dari keluarganya. Yang membedakan itu adalah jumlah anggota keluarga yang banyak dan tidak memiliki aliran darah, jumlah antara pengasuh yang berperan sebagai orang tua tidak seimbang dengan jumlah anak-anaknya, orang tua yang berganti-ganti dan sebagainya. Dengan demikian, mengakibatkan kualitas perhatian terhadap anak asuh akan berkurang karena banyaknya anak yang harus diperhatikan sehingga rentan menjadi korban *bullying*.

Peneliti melakukan penelitian awal pada dua panti asuhan yang terletak di daerah Kota Surakarta. Dua panti asuhan tersebut yaitu LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta dan Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat. *Pertama*, pada LKSA panti Ihsan Sakeena memiliki 19 anak asuh, dari jumlah tersebut terdapat 1 anak yang mengalami *bullying*, yang sampai sekarang ini masih terjadi walaupun *bullying* terjadi hanya satu sampai dua kali dalam satu minggu. Adapun jenis *bullying* pada informan tersebut yaitu *bullying* secara verbal dan *bullying* secara fisik. *Kedua*, pada panti asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat memiliki 15 anak asuh, 2 anak remaja diantaranya pernah mengalami *bullying*, peristiwa tersebut terjadi kadang-kadang. *Bullying* yang terjadi pada informan tersebut yaitu *bullying* secara verbal dan *bullying*

secara fisik terjadi dalam jangka waktu yang lama hingga hampir satu tahun. Jumlah tersebut mengindikasikan bahwa kasus *bullying* di Indonesia merupakan masalah sosial yang cukup serius dan salah satu permasalahan yang patut untuk mendapatkan perhatian. Selain karena jumlah kasus yang meningkat dari tahun ke tahun, *bullying* juga memiliki dampak negatif yang dapat membahayakan semua yang terlibat, khususnya bagi korban.

Berdasarkan komparasi kasus *bullying* yang dilakukan oleh peneliti pada dua panti asuhan yang berada di daerah Kota Surakarta yaitu Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat dan LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta maka diperoleh hasil bahwa rata-rata *bullying* yang menimpa remaja tersebut adalah *bullying* secara verbal dan *bullying* secara fisik, seperti *bullying* karena kondisi tubuh, karena keluarga, dipukul, didorong, ditampar dan karena tinggal di panti asuhan. Hal itu senada dengan hasil penelitian Shofiyyah & Borualogo (2021) menunjukkan bahwa pada kelompok usia SMP dan SMA lebih sering mengalami perundungan verbal, perundungan secara verbal lebih banyak terjadi di panti asuhan. Intensitas perilaku *bullying* yang terjadi pada informan kurang lebih dua kali dalam satu minggu. Perlakuan *bullying* ini juga terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga remaja yang merupakan korban *bullying* tersebut mengalami gangguan psikologis dan emosional akibat tekanan-tekanan dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Surilena (2016) secara umum karakteristik remaja yang mengalami *bullying* adalah anak yang mudah cemas, mudah gugup, selalu merasa tidak aman, pemalu, pendiam, dan masalah-masalah psikologis yang

lainnya. Hal itu terjadi karena setelah mengalami *bullying* anak merasa tertekan, stres, dan menjadi orang yang pencemas hingga kehilangan rasa percaya diri hingga membuat korban tidak fokus terhadap momen yang sedang dijalaninya.

Pada saat menghadapi kecemasan dan stres yang dirasakan saat setelah mengalami *bullying*, terdapat cara bagi remaja yang sedang berada di masa transisi yang sulit menuju kedewasaan. Untuk dapat melakukan langkah pencegahan atau mengurangi stres dan cemas yaitu salah satunya dengan menjadi lebih sadar secara penuh atau lebih dikenal sebagai *mindfulness* terhadap diri sendiri dan memfokuskan perhatian penuh pada diri sendiri tanpa mengakimi atau berpacu pada suatu sudut pandang. Dengan melakukan *mindfulness* remaja dapat menyadari sepenuhnya tentang kehidupannya dan berbagai permasalahannya serta dapat mendatangkan ketenangan pada hidupnya sehingga remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik.

Menurut Kabat-Zin (2001) *mindfulness* adalah memperhatikan dengan sengaja dengan menggunakan cara tertentu pada momen saat ini tanpa berpacu pada suatu nilai. Dalam *mindfulness* terdapat empat komponen atau aspek yaitu *pertama*, kemampuan untuk mengatur perhatian artinya fokus terhadap momen yang saat ini dijalani. *Kedua*, berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi secara aktual artinya dengan sengaja untuk berkonsentrasi pada apa yang sedang terjadi di sekitarnya. *Ketiga*, kesadaran atas pengalaman artinya sadar akan suatu hal yang sudah terjadi di masa lalu atau yang mungkin akan

terjadi di masa depan. Dan *keempat*, sikap menerima atau tidak menilai suatu pengalaman tertentu artinya menerima suatu pengalaman tanpa menghakimi apapun yang mereka perhatikan, atau melabeli suatu hal sebagai hal “baik” atau “buruk”. Keempat aspek tersebut sudah seharusnya dimiliki oleh remaja, sehingga dengan terpenuhinya aspek-aspek tersebut remaja mampu untuk mengelola stres dan cemas yang dirasakan setelah mengalami *bullying*.

Stres dan merasa cemas setelah mengalami *bullying* juga terjadi pada tiga remaja yang tinggal pada dua panti asuhan daerah Kota Surakarta yang dijadikan informan dalam penelitian ini. Berikut kutipan wawancara terhadap informan yang pernah mengalami *bullying* di panti asuhan daerah Kota Surakarta:

“Iya mbak saya pernah mengalami bullying di sekolah. Waktu itu saya diejek sama teman saya pas baru masuk sekolah PTM awal-awal katanya saya itu tidak cantik terus dibully karena masalah orang tua mbak dengan kalimat . Karena dibully itu saya merasa stres dan cemas karena mendapatkan perlakuan bullying dari teman-teman saya. kadang pas kegiatan di panti nek nggak pas di sekolah saya suka nggak fokus dengan kegiatan sek tak jalani mbak, misal lagi belajar terus kepikiran saudara terus kepikiran juga karna diejek itu mbak. (SAA, 15 tahun).”

Dari wawancara dengan informan pertama ditemukan bahwa informan mengalami stres dan merasa cemas setelah mendapatkan perlakuan *bullying* dari teman-temannya. Tidak hanya stres dan cemas, informan juga merasa tidak bisa fokus pada kegiatan yang sedang dijalannya karena ingat dengan kejadian *bullying* yang terjadi padanya dan masih berpacu pada kejadian *bullying*.

“Iya mbak saya pernah mengalami bullying di sekolah. Saya diejek karena keadaan fisik terus diejek karena tinggal di panti asuhan. Yang

bully saya itu ketua geng di kelasku mbak, terus dia bilang ke teman-teman saya supaya tidak dekat-dekat dengan saya mbak. Karena hal itu saya jadi minder mbak sama teman-teman saya terus lebih suka menyendiri juga, kadang juga merasa stres mbak kalau ingat dibully itu. Terus pas aktivitas kadang saya itu bisa fokus dan tenang ngejalaninya namun kadang juga nggak fokus mbak. (SIP, 14 tahun)."

Dari wawancara dengan informan kedua ditemukan bahwa informan mengalami stres, merasa rendah diri, dan suka menyendiri setelah mendapatkan perlakuan *bullying* dari teman-temannya. Dari apa yang disampaikan oleh informan dapat dilihat bahwa informan belum bisa sepenuhnya memusatkan perhatian pada kegiatan yang sedang dijalaninya dan masih mengingat pada kejadian *bullying* yang terjadi informan.

"Iya mbak saya pernah mengalami bullying di sekolah dan di rumah sebelum saya masuk panti asuhan. Pas saya lagi main sepak bola gitu saya diejek karena fisik saya, contohnya gini mbak eh D ki cendek gitu. Beberapa hari pas waktu awal-awal saya diejek itu hanya diam aja mbak nggak berani buat bantah karena takut buat masalah makin besar terus akhirnya tak biarin aja mbak walaupun dia ngebully lagi. Ya yang saya rasain waktu pas dibully ya ngerasa sakit hati mbak, ngerasa nggak percaya diri aja mbak. Sekarang ini saya berusaha untuk melupakannya mbak, biar nggak terlalu banyak pikiran biar nggak stres. Setelah saya mengalami bullying saya mencoba untuk bersabar, bersyukur, dan menerima keadaan saya saat ini karena sampai sekarang masih diberi kesehatan mbak dan bisa menjalani kehidupan saya dengan baik. Saya nikmati hidup saya saat ini dan mencoba untuk tetap fokus dalam menjalani kehidupan saya sehari-hari mbak kan kalo udah fokus dengan kegiatan yang saya jalani itu ngerasa tenang mbak. (DP, 18 tahun)."

Dari wawancara dengan informan ketiga ditemukan bahwa informan menjadi tidak percaya diri dan merasa sakit hati setelah mendapatkan perlakuan *bullying* dari teman-temannya. Namun, informan memilih untuk mengabaikannya, mulai untuk menerima keadaan, menikmati momen yang terjadi saat ini, dan merasa tenang dalam melakukan aktivitas sehari-harinya.

Sehingga dapat dikatakan informan sudah bisa mencapai kondisi *mindfulness* tetapi belum sepenuhnya.

Pada informan bernama SIP memahami bahwa *mindfulness* adalah fokus dengan kegiatannya yang sedang dijalannya tanpa memperdulikan penilaian orang lain dengan memberikan contohnya adalah ketika waktu informan melaksanakan salat dengan konsentrasi penuh, menikmati setiap rakaat salatnya, merasakan ketenangan dan informan tetap fokus pada salatnya walaupun keadaan sekitarnya sedang ramai. Kemudian pada informan yang bernama SAA memaknai *mindfulness* sebagai kondisi dimana seseorang konsentrasi dengan apa yang sedang dilakukannya sehingga ketika melakukan suatu kegiatan bisa berjalan dengan baik, informan memberikan contoh ketika mengambil air wudu, informan dapat merasakan dan menikmati sensasi dinginnya air yang membuat dirinya merasakan sejuk dan segar setelah mengambil air wudu.

Pada informan ketiga yaitu DP mengartikan bahwa *mindfulness* adalah fokus dengan kesadaran penuh dan memperhatikan pada aktivitasnya saat ini. Contohnya adalah ketika minum teh hangat informan dapat merasakan sensasi hangatnya teh tersebut.

Informan mengetahui *mindfulness* berasal dari pengasuhnya, awal belajar *mindfulness* itu pengasuhnya memberikan nasehat-nasehat kepada anak asuh khususnya informan agar bisa melupakan *bullying* yang sudah terjadi pada dirinya. Kemudian pengasuh memberikan motivasi-motivasi agar kedepannya bisa menjadi individu yang lebih baik lagi.

Berdasarkan data yang peneliti temukan di lapangan bahwa informan mengerti apa yang dimaksud makna dari *mindfulness* dan melakukan *mindfulness*. Dari data awal dan aspek *mindfulness* yang sudah dipaparkan di atas, terdapat perbedaan antara data awal yang peneliti temukan di lapangan dengan aspek *mindfulness* yang ada pada teori, pada teori aspek *mindfulness* menjelaskan bahwa remaja yang *mindful* mampu untuk fokus terhadap momen atau kegiatan yang sedang dijalannya namun berdasarkan data yang peneliti temukan bahwa informan yang pernah mengalami *bullying* dan pernah melakukan *mindfulness* terkadang sulit untuk bisa fokus terhadap kegiatan yang sedang dijalani saat setelah mengalami *bullying*. Kemudian pada aspek kedua yaitu remaja yang *mindful* mampu untuk konsentrasi pada apa yang sedang terjadi di sekelilingnya namun pada kenyataannya informan tidak bisa konsentrasi sepenuhnya dengan apa yang sedang terjadi di lingkungan sekitarnya. Ketiga, remaja yang *mindful* mampu untuk menyadari sesuatu yang telah terjadi di masa lalu dan menjadikannya sebagai pembelajaran dan pengalaman namun pada informan masih belum begitu sadar akan apa yang sudah terjadi dan belum bisa menjadikannya sebagai pembelajaran. Dan yang keempat yaitu menerima suatu pengalaman tanpa berpaku pada sudut pandang orang lain yang menganggap bahwa suatu hal sebagai hal baik ataupun buruk namun yang terjadi pada informan bahwa belum semua informan bisa menerima kejadian *bullying* dan masih menganggapnya sebagai hal buruk.

Carmody & Baer (2007) berpendapat bahwa individu yang *mindful* mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Ketika remaja dalam

keadaan *mindfulness*, mereka menjadi lebih peka terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya, baik itu perubahan emosi, pikiran, maupun sensasi yang dirasakannya. Namun, setelah informan melakukan *mindfulness* informan masih merasa sedikit stres dan cemas.

Mindfulness sendiri adalah hal yang bersifat pribadi dan berasal dari internal yang sudah ada dari dalam diri (Kabat-Zin, 2001). Sehingga antara individu satu dengan individu yang lain memiliki *mindfulness* yang berbeda. *Mindfulness* sebenarnya adalah keadaan, bukan sifat bawaan. Mengenai kesadaran pada momen yang ada saat ini dan menikmati secara apa adanya, tanpa terikat oleh pendapat atau penilaian tertentu. (Davis & Hayes, 2011).

Dari pemaparan tersebut ditemukan beberapa hal atau kondisi yang kontradiktif antara teori yang dikemukakan oleh Kabat-Zin dengan data hasil penelitian awal yang peneliti temukan di lapangan. Oleh karena itu, dibutuhkan kajian yang mendalam untuk menggali lebih lanjut tentang *mindfulness* pada remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying*. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Mindfulness* pada remaja korban *bullying* di panti asuhan Daerah Kota Surakarta yang bertujuan untuk mengetahui cara remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* dalam mencapai kondisi *mindful*.

Bullying secara verbal cukup berdampak pada remaja terutama psikologisnya sehingga kadang remaja korban *bullying* merasa cemas, sedih, stres, menjadi kurang percaya diri, rendah diri, dan lebih menutup diri dari lingkungan sekitarnya (Pratiwi, 2020). Hal ini juga didukung penelitian yang

dilakukan oleh Choirunnisa & Kudus (2022) yang menunjukkan bahwa *bullying* baik secara fisik maupun secara verbal dapat menyebabkan korban memiliki mental yang lemah, tidak bersemangat untuk pergi ke sekolah, depresi yang berkepanjangan, kecemasan yang berlebih, menyendiri, merasa tidak memiliki harga diri, dan ketakutan dalam jangka waktu yang panjang. Dan dampak negatif yang berlebih hingga terkadang menyebabkan kurangnya perhatian dan kesadaran penuh ketika sedang menjalani suatu kegiatan (fokus). Hal ini terjadi karena remaja yang korban *bullying* merasa tertekan, merasa tidak aman ketika berada di lingkungan sekitar pelaku *bullying*.

Penelitian Bluth & Blanton (2014) yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* dapat membantu remaja untuk mencapai kesejahteraan dan kesehatan emosi serta dapat terhindar dari perilaku kekerasan, *bullying*, dan bolos sekolah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nabila (2021) juga menunjukkan bahwa ketika remaja dalam keadaan *mindfulness* yang tinggi maka kecemasan remaja rendah. Namun, sebaliknya jika remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* tidak mampu untuk mencapai *mindfulness* maka mereka akan sulit untuk menerima perlakuan *bullying* sehingga membuatnya tersinggung dan cenderung akan membalas pelaku *bullying* dengan kecenderungan melakukan tindakan agresif. Meskipun sudah terdapat beberapa penelitian mengenai *mindfulness* pada remaja, namun beberapa penelitian terdahulu hanya membahas mengenai hubungan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis dan penurunan kecemasan. Sejauh ini peneliti belum menemukan adanya riset dengan tema *mindfulness* pada remaja

panti asuhan yang pernah mengalami *bullying*. Sehingga peneliti merasa penting untuk meneliti bagaimana remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* dalam mencapai kondisi *mindfulness*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Usia remaja rentan melakukan tindakan agresif.
2. Kurangnya dukungan dari orang terdekat bagi remaja panti asuhan dapat menghambat tumbuh dan berkembangnya.
3. Remaja panti asuhan rentan mendapatkan perlakuan *bullying*.
4. Remaja panti asuhan yang pernah mendapatkan perlakuan *bullying* mengalami masalah psikologis, emosional, dan kesadaran.
5. Meskipun remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* sudah melakukan *mindfulness* tetapi hasilnya dirasa belum optimal.

C. Batasan Masalah

Untuk mempermudah pemahaman maupun pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti akan memberikan batasan masalah yang akan dikaji yaitu hanya membahas implementasi *mindfulness* remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying*.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Implementasi *Mindfulness* Remaja Korban *Bullying* di Panti Asuhan Daerah Kota Surakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, secara spesifik tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan Implementasi *Mindfulness* Remaja Korban *Bullying* di Panti Asuhan Daerah Kota Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.
- b. Dapat memberikan kontribusi keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam konseling menggunakan teknik *mindfulness*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan penjelasan konkret mengenai bagaimana *mindfulness* pada remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying*. Sehingga pembaca dapat mengetahui bagaimana cara mengusahakan dan memperlakukan teman sebaya dengan baik agar dapat mencapai kondisi *mindfulness*.

Khususnya remaja panti asuhan yang membutuhkan perhatian dan kasih sayang yang cukup.

b. Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lembaga panti asuhan agar lebih memperhatikan dan memberikan motivasi atau layanan konseling kepada anak asuh yang pernah mengalami *bullying*.

c. Bagi Informan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai *mindfulness* kepada remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* agar dapat mencapai kondisi *mindfulness* dengan baik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness adalah memperhatikan secara sengaja dengan menggunakan cara tertentu pada momen kehidupan yang sedang dijalannya saat ini tanpa berpaku pada suatu sudut pandang (Kabat-Zin, 2001). Sehingga ketika seseorang mampu mencapai keadaan *mindful* maka mereka dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari dengan baik.

Mindfulness adalah keadaan meningkatnya kesadaran yang terjaga (*awareness*) yang terus menerus memonitor keadaan diri sendiri dan lingkungan luar di sekitarnya dan disertai perhatian (*attention*) yang memusat untuk menghasilkan kesadaran penuh atas pengalamannya yang lebih terbuka dengan hati-hati (Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness adalah sikap tidak menghakimi dengan dasar niat atau intensi, perhatian atau atensi, dan sikap yang merupakan pendekatan memfokuskan di sini dan momen saat ini. *Mindfulness* menuntut orang untuk mengembangkan toleransi terhadap emosi yang sulit diungkapkan kepada diri mereka sendiri dan orang lain (Erford, 2019).

Berdasarkan definisi-definisi yang sudah dipaparkan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *mindfulness* adalah suatu keadaan dimana seseorang secara sengaja memperhatikan secara penuh pada momen saat ini dan lingkungan sekitarnya serta menjadikannya sebagai pengalaman yang

lebih terbuka tanpa berpegang pada suatu sudut pandang atau penilaian tertentu dari orang lain.

2. Aspek-aspek *Mindfulness*

Kabat-Zin (2001) menjelaskan bahwa untuk mencapai kondisi *mindfulness* individu harus meliputi beberapa aspek, diantaranya yaitu:

a. Kemampuan untuk Mengatur Perhatian.

Pada aspek ini individu yang memiliki *mindfulness* yang cukup tinggi mampu untuk mengatur fokus terhadap momen yang saat ini dijalani.

b. Berorientasi pada Masa Kini dan yang Baru Saja Terjadi secara Aktual.

Aspek kedua yaitu individu mampu dengan sengaja untuk berkonsentrasi pada apa yang sedang terjadi di sekitarnya, sehingga mereka mengetahui segala kegiatan yang ada disekitarnya secara sadar.

c. Kesadaran atas Pengalaman.

Individu mampu untuk menyadari akan suatu hal yang sudah terjadi di masa lalu dan menjadikannya sebagai pelajaran yang mungkin akan terjadi di masa depan.

d. Sikap Menerima atau Tidak Menilai Suatu Pengalaman Tertentu.

Menerima suatu pengalaman tanpa menghakimi apapun yang mereka perhatikan, atau melabeli suatu hal sebagai hal “baik” atau “buruk” dengan kata lain individu tidak menilai suatu kejadian secara berlebihan.

Bishop et al., (2004) menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki dua komponen. Komponen pertama adalah penyesuaian diri terhadap perhatian, yaitu tentang mengatur pengalaman yang baru saja terjadi, dengan meningkatkan kesadaran akan peristiwa aktual yang terjadi disekitarnya saat ini. Komponen kedua adalah bagaimana individu tersebut berorientasi terhadap pengalaman saat ini dengan penuh keingintahuan, keterbukaan, dan penerimaan. Jika seseorang ingin memiliki kemampuan penyesuaian perhatian yang baik, maka kemampuan untuk memberikan perhatian secara berkelanjutan sangat dibutuhkan untuk mempertahankan kesadaran akan pengalaman yang sebenarnya.

Dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai kondisi *mindfulness* ada beberapa aspek yang harus dipenuhi yaitu aspek kemampuan untuk mengatur perhatian, aspek berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi secara aktual, sadar atas pengalaman yang sudah terjadi, dan menerima atau tidak menilainya secara berlebihan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Mindfulness*

Menurut Langer (1989) terdapat beberapa kunci yang dapat mempengaruhi keadaan *mindful* yaitu (a) membuat kategori baru. Keadaan *mindful* berarti tidak bergantung pada informasi lama dan terus menerus menciptakan kategori baru dari situasi yang dialami. (b) keterbukaan terhadap informasi baru. Selain menciptakan kategori baru, keadaan *mindful* juga berarti individu akan selalu menerima informasi baru yang mereka

temui. (c) kesadaran tentang adanya berbagai perspektif atau sudut pandang. Keterbukaan terhadap sudut pandang lain, serta informasi baru adalah fitur penting dari keadaan *mindful*. (d) kontrol atau konteks. Dengan membuat kategori baru, mendapatkan informasi baru, dan meninjau berbagai sudut pandang, seseorang dapat mengubah konteks dari situasi yang sulit menjadi situasi yang mudah. (e) proses sebelum hasil. *Mindfulness* berorientasi pada proses, berorientasi pada proses sebenarnya berate mengakui bahwa ada proses sebelum hasil.

Menurut Shapiro & Carlson (2009) terdapat tiga faktor utama dari bagaimana cara *mindfulness* bekerja yaitu: (1) *intention* atau niat, (2) *attention* atau perhatian, (3) *attitude* atau sikap (IAA). Ketika IAA secara bersama-sama diperkuat maka keadaan *mindfulness* diasumsikan dapat muncul. Melalui proses intim dari persepsi baru menciptakan perubahan sudut pandang. Persepsi baru terjadi dengan tujuan untuk (I) memperhatikan (A) dengan keterbukaan dan tidak mengadili (A) membawa perubahan yang signifikan dalam cara pandang. Perubahan cara pandang ini dilihat sebagai inti dari perubahan dan transformasi yang dipengaruhi oleh *mindfulness*. Beberapa mekanisme diperkirakan dapat difasilitasi dengan perubahan pandangan ini, termasuk (a) *self-regulation* atau pengendalian diri, (b) *values clarification*, (c) *cognitive behavioral flexibility*, dan (d) *exposure*.

Dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *mindfulness* yang dimiliki oleh setiap individu adalah mampu menciptakan kategori baru sesuai dengan keadaan yang dialami, keterbukaan terhadap

informasi baru, sadar akan adanya berbagai sudut pandang, dengan kategori baru dan informasi baru dapat membantu individu dalam menghadapi situasi sulit menjadi situasi yang mudah, dan menikmati setiap proses untuk mendapatkan hasil yang baik.

4. Fungsi *Mindfulness* bagi Remaja

Carmody & Baer (2007) berpendapat bahwa individu yang *mindful* mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Jika remaja dalam keadaan *mindfulness*, remaja akan lebih peka dalam merasakan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, baik itu perubahan emosi, pikiran, maupun sensasi yang dirasakannya.

Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa *mindfulness* didasari oleh meningkatnya keadaan sadar terjaga (*awareness*) yang terus menerus memantau keadaan diri dan lingkungan luar, dan adanya perhatian (*attention*) yang memusat sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara lebih terbuka. Setiap individu yang berada dalam kondisi *mindfulness* memiliki kecerdasan sosial dan emosional yang baik sehingga mampu untuk mengendalikan egonya, menghadapi kenyataan secara produktif, memiliki kesadaran dalam memahami situasi dan memiliki perhatian yang fokus pada tiap kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

Individu mampu menerima dirinya dengan baik dan apa adanya, mampu dalam mengendalikan egonya, dan memiliki kesadaran penuh dan

perhatian pada tiap kejadian dalam hidupnya seseorang akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, hal ini sejalan dengan penelitian Savitri & Listiyandini (2017) bahwa *mindfulness* memiliki peran pada penerimaan diri pada remaja. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa ketika individu dalam kondisi *mindfulness* yang baik, maka remaja mampu menerima dirinya dengan apa adanya, mampu untuk berinteraksi sosial dengan orang lain, mampu untuk mandiri, memiliki tujuan hidup yang baik, dan mampu bertumbuh secara pribadi. Dengan demikian, remaja menjadi sejahtera dan mampu dalam menjalani perannya di masyarakat dengan baik.

Pada penelitian Ayatila & Savira (2021) *mindfulness* merupakan salah satu aspek *self-compassion*, ketika individu yang pernah mengalami *bullying* dapat meningkatkan kesadaran pada momen saat ini maka individu tersebut mampu berpikir secara rasional untuk melakukan *problem solving* sehingga ketika individu korban *bullying* mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik, maka dapat membantu individu untuk meredakan stres berlebihan yang dialaminya, dan bisa fokus pada momen kegiatan saat ini.

Dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki beberapa manfaat bagi remaja yaitu dapat membantu mengurangi stres, mengendalikan emosinya, mampu untuk memahami situasi yang terjadi, dan dapat menerima diri sendiri dengan apa adanya sehingga individu yang sejahtera dapat menjalani perannya dengan baik di masyarakat. Selain itu, *mindfulness* juga dapat membantu individu yang pernah mengalami *bullying* untuk meredakan rasa

cemas dan stres yang dialami serta mampu untuk membantu individu lebih fokus pada momen kegiatan saat ini.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa di mana anak-anak mulai mengalami pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun psikis, usia remaja yaitu antara 13-18 tahun. Dengan awal masa remaja yang berlangsung mulai dari usia 13 tahun sampai dengan 16 tahun atau 17 tahun, dan masa akhir remaja yaitu dimulai dari usia 16 sampai 18 tahun. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap perkembangan yaitu remaja awal (*early*), remaja madya (*middle*), dan remaja akhir (*late*) (Hurlock, 2009).

Menurut Santrock (2007) masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis, kognitif, sosial-emosional yang terjadi dimulai dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir secara abstrak, dan sampai pada kemandirian emosi. Para ahli menggambarkan perkembangan remaja sebagai remaja awal dan remaja akhir. Masa remaja awal (*early adolescence*) merupakan masa sekolah menengah pertama dan kebanyakan mengalami perubahan pubertas. Masa remaja akhir (*late adolescence*) dimulai pada usia sekitar setelah 15 tahun.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa baik secara fisik maupun psikis dengan rentang usia dari usia 13 tahun sebagai fase awal remaja hingga usia 18 sampai 22 tahun sebagai fase akhir remaja dengan sifat-sifatnya yang khas dan peranannya dalam kehidupan bermasyarakat. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yaitu masa praremaja (*early*), remaja madya (*middle*), dan remaja akhir (*late*).

2. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk mengatasi tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Berikut adalah tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2009):

a. Perubahan Fisik

Pertumbuhan fisik masih jauh dari kata sempurna pada saat masa puber berakhir, dan juga belum sepenuhnya sempurna pada akhir masa awal remaja. Seringkali sulit bagi para remaja untuk menerima keadaan fisiknya bila sejak kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep mereka tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya. Diperlukan waktu untuk memperbaiki penampilan diri sehingga lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan

b. Keadaan Emosi

Masa remaja dianggap sebagai masa “badai dan tekanan”, suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha untuk menyesuaikan diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

c. Perubahan Sosial

Salah satu tugas perkembangan masa remaja tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus memiliki penyesuaian baru, yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial.

d. Minat Remaja

Dalam masa remaja, minat dibawa dari masa kanak-kanak cenderung berkurang dan diganti oleh minat yang lebih matang. Juga karena tanggung jawab yang lebih besar yang harus dipikul oleh remaja

yang lebih tua dan berkurangnya waktu yang dapat digunakan sesuka hati, maka remaja yang lebih besar terpaksa harus membatasi minatnya terutama di bidang rekreasi. Minat pada awal masa remaja dianggap sangat penting, seperti minat pada pakaian dan penampilan, sekarang menjadi kurang penting. Pengalaman juga membantu remaja yang lebih besar untuk menilai minatnya secara lebih kritis dan untuk mengetahui mana yang benar-benar penting.

e. Perubahan Moral

Salah satu tugas perkembangan penting yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dari padanya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa terus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak. Remaja diharapkan mengganti konsep-konsep moral yang berlaku khusus di masa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya ke dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya di lingkungan masyarakat.

f. Minat Seks dan Perilaku Seks

Untuk menguasai tugas perkembangan yang penting dalam pembentukan hubungan-hubungan baru dan yang lebih matang dengan lawan jenis, dan dalam memainkan peran yang tepat dengan seksnya, remaja harus memperoleh konsep yang dimiliki ketika masih anak-anak. Dorongan untuk melakukan hal ini datang dari tekanan-tekanan

sosial tetapi terutama dari minat remaja pada seks dan keingin tahuannya tentang seks. Karena meningkatnya minat pada seks, remaja selalu berusaha mencari lebih banyak informasi mengenai seks. Hanya sedikit remaja yang berharap bahwa seluk-beluk tentang seks dapat dipelajari dari orang tuanya.

Harvighurts (2000) mengatakan bahwa setiap individu pada setiap tahapan usia mempunyai tujuan untuk mencapai suatu kepandaian, keterampilan, pengetahuan, sikap, dan fungsi tertentu sesuai dengan kebutuhan pribadi yang timbul dari dalam dirinya dan tuntutan yang datang dari masyarakat sekitar. Havinghurst menyatakan bahwa ada 10 tugas perkembangan yang harus dicapai oleh remaja yaitu:

- a. Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan.
- b. Mencapai peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan.
- c. Menerima keadaan fisik dan mengemukakannya secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan dengan orang dewasa lainnya.
- e. Mencapai jaminan kemandirian ekonomi.
- f. Memilih dan menyiapkan lapangan pekerjaan.
- g. Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga.
- h. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga negara.
- i. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab.

- j. Memperoleh suatu himpunan nilai-nilai dan sistem etika sebagai pedoman tingkah laku.

Dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yaitu remaja mampu untuk mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mampu mencapai peran sosial yang baik, menerima keadaan fisik yang masih dalam tahap perkembangan, mencapai kemandirian emosi dari orang tua atau orang dewasa lain, mencapai kemandirian ekonomi, memilih serta menyiapkan lapangan pekerjaan sesuai dengan minat remaja, mampu untuk bertanggung jawab, dan memperoleh nilai-nilai dan sistem etika sebagai pedoman untuk tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari.

3. Remaja Panti Asuhan

Remaja panti asuhan adalah remaja yang rata-rata sudah tidak memiliki orang tua (terutama ayah), atau karena kendala ekonomi keluarganya tidak lagi mampu untuk membiayai sehingga keluarga menyerahkan anaknya ke panti asuhan. Adapun pengelola panti asuhan yaitu yayasan atau institusi sosial yang memang memberikan fasilitas dan mengasuh anak-anak yang kurang mampu tersebut. Pengelola panti asuhan berupaya untuk memenuhi berbagai kebutuhan pokok seperti kebutuhan sandang, pangan, dan papan (Abidin, 2017).

Menurut Mazaya & Supradewi (2011) remaja yang tinggal di panti asuhan adalah remaja yang sebagian besar hidupnya tidak diinginkan oleh

remaja. Kehidupan dengan situasi keterbatasan, kasih sayang yang seadanya, pengasuhan yang terkadang terlalu keras, penolakan teman sebaya, dan penilaian negatif dari masyarakat merupakan keadaan yang dialami oleh remaja di panti asuhan yang menyebabkan perilaku remaja menjadi tidak maksimal ketika berinteraksi dan bertemu dengan teman sebayanya.

Dapat disimpulkan bahwa remaja panti asuhan adalah remaja yang rata-rata sudah tidak memiliki orang tua (terutama ayah) dengan keluarga yang memiliki kendala ekonomi yang tidak mampu membiayai anaknya sehingga diserahkan ke panti asuhan walaupun sebagian besar remaja tidak menginginkannya. Dengan keterbatasan, kasih sayang seadanya, pengasuhan terlalu keras, ditolak teman sebaya, dan stigma negatif oleh masyarakat dapat menyebabkan perilaku remaja tidak maksimal ketika bertemu dengan teman sebayanya.

4. Masalah-masalah pada Remaja

Secara psikologi, munculnya masalah pada usia remaja adalah wujud daripada konflik yang tidak diselesaikan dengan baik pada fase anak-anak, sehingga fase remaja gagal dalam menjalani proses perkembangan psikisnya. Pengalaman pada masa lampaunya yang menimbulkan trauma seperti dikasari atau yang lainnya dapat menimbulkan gangguan pada fase pertumbuhannya. Begitu juga, mereka merasa ada tekanan dengan lingkungan sekitarnya atau status sosial

ekonomi lemah yang dapat menimbulkan perasaan rendah diri. Hal itu dikarenakan remaja belum stabil dalam mengelola emosinya. Dalam masa peralihan remaja dihadapkan pada masalah-masalah penguasaan diri atau kontrol diri (Diananda, 2018).

Masalah-masalah pada remaja yang membuat prihatin yang terjadi dalam rutinitasnya sehari-hari adalah bermalas-malasan tanpa melakukan apapun (menganggur), tidak patuh pada orang tua, suka berkata kasar, suka berdebat, membolos sekolah, tidak melaksanakan ibadah dengan baik, dan lainnya.

Dalam penelitian Unayah & Sabarisman (2015) tentang fenomena dan kenakalan remaja bahwa kenakalan remaja adalah sebuah permasalahan yang alamiah atau normal-normal saja dilakukan oleh remaja, mengingat remaja masih memiliki emosi yang labil, egois dan lebih mementingkan kesenangan diri sendiri daripada yang lain. Fase remaja adalah fase yang paling berbahaya (rentan) dalam kehidupan setiap orang dan sebagian besar memiliki masalah dalam keluarga seperti orang tua bercerai, masalah ekonomi. Pada saat ini masalah remaja mulai bergeser, tidak hanya kenakalan yang biasa (normal) atau hanya sekedar iseng-iseng saja tetapi masalah remaja sudah pada tindakan kriminalitas seperti mencuri, merampas, perampokan dan bahkan yang sering terjadi saat ini adalah pembegalan. Tindakan tersebut dapat mereka pelajari dari media massa seperti film, berita pada media, pergaulan, dan bahkan langsung dari pelakunya.

Dapat disimpulkan bahwa masalah-masalah yang terjadi pada remaja saat ini adalah bermalasan, tidak patuh pada orang tua, berkata kasar, tidak melaksanakan ibadah dengan baik, suka berkelahi, membolos sekolah, dan bahkan remaja saat ini dapat melakukan tindakan kriminal seperti mencuri, merampas, perampokan, dan bahkan pembegalan yang terjadi karena pengaruh dari pergaulan dan berita media yang mereka dapatkan serta konflik pada fase anak-anak yang belum selesai.

C. *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Menurut Rigby (2003) *bullying* adalah suatu tindakan yang mengancam atau melukai seseorang dengan tujuan menindas korbannya, biasanya dilakukan berulang-ulang, tidak bertanggung jawab, dan dilakukan dengan suka cita oleh orang atau kelompok yang lebih kuat terhadap orang yang lebih lemah. Tindakan *bullying* ini dapat menyebabkan korban stres, jika dialami dalam jangka waktu yang lama, tidak hanya cenderung menyebabkan kecemasan dan depresi tetapi juga cenderung melemahkan kekebalan tubuh.

Bullying merupakan suatu tindakan intimidasi yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah (Coloroso & Astuti, 2007). Contoh tindakan *bullying* seperti menghasut, menyebarkan gosip, mengejek hingga terkadang menyerang fisik. Tindakan *bullying* sangat

berbahaya dan tidak boleh ditiru, karena akan membawa dampak traumatik luar biasa yang dapat mempengaruhi kehidupan remaja pada tahap perkembangannya.

Dari beberapa definisi oleh para ahli yang telah dipaparkan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *bullying* adalah tindakan agresif yang sengaja dilakukan dengan ucapan oleh orang yang lebih kuat kepada individu yang lebih lemah dengan cara mengancam, dilakukan secara berulang-ulang, dan tidak bertanggung jawab dengan tujuan untuk berkuasa. Contoh tindakan *bullying* yang terjadi pada remaja adalah mengejek, memakinya, menggosipkan, dan membodohkan.

2. Jenis-jenis *Bullying*

Riauskina et al.(2005) mengelompokkan perilaku bullying ke menjadi lima bentuk. Lima bentuk perilaku bullying tersebut adalah:

a. Kontak Fisik Langsung

Bentuk tindakan *bullying* secara langsung antara lain seperti memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, memeras, dan merusak barang-barang milik orang lain.

b. Kontak Verbal Langsung

Bentuk tindakan *bullying* verbal secara langsung yang ditunjukkan antara lain seperti mengancam, mempermalukan, merendahkan,

mengganggu, memberi panggilan nama, mencela atau mengejek, mengintimidasi, memaki, dan menyebarkan gosip.

c. Perilaku Non-verbal Langsung

Perilaku non-verbal langsung yang ditunjukkan antara lain melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi wajah merendahkan, ejekan atau ancaman.

d. Perilaku Non-verbal tidak Langsung

Perilaku non-verbal tidak langsung yang ditunjukkan antara lain mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga pertemanan menjadi retak, mengasingkan atau mengabaikan, dan mengirim surat kaleng.

e. Pelecehan Seksual

Bentuk perilaku *bullying* dengan pelecehan seksual dikategorikan ke dalam bentuk perilaku agresi fisik atau verbal.

Menurut Coloroso (2007) *bullying* dikelompokkan menjadi 4 jenis, yaitu:

a. *Bullying* secara verbal

Bullying verbal merupakan salah satu jenis *bullying* yang umum dan mudah dilakukan. *Bullying* jenis ini juga merupakan awal dari perilaku *bullying* yang lainnya dan dapat menjadi langkah awal menuju pada kekerasan yang lebih lanjut. Contohnya adalah menggosipkan, mengejek, memfitnah dan sebagainya.

b. *Bullying* secara fisik

Bullying fisik adalah salah satu bentuk *bullying* yang dapat dilihat namun kejadian *bullying* secara fisik tidak sebanyak bentuk *bullying* lainnya. Contoh *bullying* secara fisik diantaranya adalah memukul, menampar, dan mencekik.

c. *Bullying* secara relasional

Bullying secara relasional adalah *bullying* yang dilakukan dengan memutus hubungan sosial seseorang dan bertujuan melemahkan harga diri korban melalui pengucilan atau penghindaran. Contohnya adalah tatapan mata sinis dan helaan nafas.

d. *Bullying* secara elektronik

Bullying secara elektronik adalah *bullying* yang dilakukan melalui media elektronik seperti komputer, website, sosial media, dan sebagainya.

3. Aspek-aspek *Bullying*

Menurut Coloroso (2007) perilaku *bullying* meliputi beberapa aspek-aspek yaitu sebagai berikut:

a. Ketidakseimbangan Kekuasaan

Pelaku *bullying* mungkin lebih tua, lebih besar, lebih kuat, lebih mahir secara verbal, dari status sosial yang lebih tinggi, dari ras yang berbeda, atau tidak berjenis kelamin yang sama. Banyaknya kelompok yang mem-*bully* dapat menimbulkan ketidakseimbangan.

b. Niat untuk Mencederai

Bullying adalah suatu tindakan yang dapat menimbulkan kesedihan atau luka fisik, yang membutuhkan tindakan untuk dapat menyakiti dan menimbulkan rasa senang hati sang pelaku saat melihat luka tersebut.

c. Ancaman Agresi Lebih Lanjut

Baik pihak pelaku maupun pihak tahu bahwa *bullying* bisa saja terjadi lagi. *Bullying* ini merupakan peristiwa yang terjadi tidak hanya satu sekali saja.

d. Terror

Bullying adalah tindakan kekerasan yang digunakan untuk mengintimidasi. Terror yang bisa menusuk hati korban bukan hanya sarana untuk mengakhiri *bullying*, terror ini juga menjadi tujuan *bullying*.

Perilaku *bullying* memiliki tiga aspek yang terkait satu sama lain Irma (2013) yaitu:

a. Perbedaan Kekuasaan

Pelaku *bullying* memiliki kekuasaan yang lebih tinggi dari korban *bullying*. Perbedaan kekuasaan ini dikarenakan oleh pelaku *bully* mendominasi dan sering mengajak teman-temannya untuk melakukan *bully*. Di sisi lain pihak korban, dia tidak memiliki teman sehingga terjadilah tindakan pengeroyokan.

b. Perilaku Menyakiti yang dilakukan berulang-ulang

Bullying dilakukan dengan kedok humor. Pelaku sering tidak menyadari bahwa humor atau perilakunya adalah sesuatu yang tidak

disukai oleh korban dan membalas rasa sakitnya. Karena ketidaksadaran ini membuat perilaku tersebut terjadi berulang.

c. Dilakukan dengan Sengaja

Pelaku dengan sengaja menyakiti orang lain karena mereka pernah mengalami kejadian serupa dan ingin menunjukkan kekuatannya. Selain itu, karena pelaku merasa marah karena korban berperilaku tidak seperti yang di harapkan.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku *bullying* meliputi beberapa aspek yaitu adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, perbedaan kekuasaan, niat untuk mencederai, dilakukan secara berulang kali, meneror, dan dilakukan secara sengaja.

4. Faktor-faktor yang Menyebabkan *Bullying*

Menurut Prayitna (2010) mengatakan bahwa ada tiga faktor yang menyebabkan anak berperilaku *bullying*:

- a. Faktor dari keluarga yaitu pola asuh orang tua yang terlalu keras dan ketat sehingga anak-anak terbiasa dengan suasana mengancam dan menjadikan kekerasan sebagai sesuatu yang biasa dilakukan.
- b. Faktor pergaulan, yaitu anak-anak bergaul dengan teman sebayanya yang melakukan *bullying* dan kekerasan demi mendapatkan pengakuan dari teman-teman sekelompoknya.
- c. Faktor lain yaitu anak meniru perilaku *bullying* dari berbagai media yang biasa dikonsumsi anak, seperti televisi, film dan video game.

Sedangkan menurut hasil penelitian Suhendar (2019) faktor-faktor yang menyebabkan individu dalam melakukan *bullying* yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Keluarga

Pelaku *bullying* di sekolah berasal dari keluarga yang begitu acuh, terlalu membebaskan anaknya. Mereka juga berasal dari keluarga yang memiliki pola asuh otoriter, tidak harmonis, sering bertengkar hebat di depan anak-anaknya. Sedangkan korban *bullying* adalah individu dari keluarga baik, sering menghabiskan waktu bersama orang tua, berkomunikasi dan berinteraksi dengan anak, dan tidak pernah melakukan pertengkaran di depan anaknya, dapat memberikan kebutuhan kepada anak akan tetapi tidak memanjakannya. Perilaku *bullying* berawal dari sosialisasi yang tidak sempurna ini akan menyebabkan anak mempelajari perilaku menyimpang salah satunya adalah tindakan *bullying*. Perilaku menyimpang merupakan hasil belajar dari proses yang dia lihat dari interaksi dengan orang-orang terdekatnya.

b. Faktor Teman Sebaya

Masa remaja identik dengan pencarian jati diri, mereka akan mendapatkan banyak masukan atas pengaruh teman-temannya yang nantinya akan membentuk pola perilaku. Dalam proses pencarian jati diri, remaja biasanya membentuk kelompok atau geng dengan teman-temannya yang memiliki satu tujuan.

Sebenarnya membentuk geng adalah hal yang sah, kecuali jika para remaja membentuk geng itu tidak merugikan atau berdampak negatif

bagi dirinya atau orang lain. Yang akan menjadi masalah adalah ketika mereka membentuk geng yang justru membawa banyak dampak negatifnya dan sering menimbulkan masalah. Bentuk-bentuk *bullying* yang umum dilakukan oleh geng-geng *bully* antara lain adalah membentak, memerintah, memalak, menjauhkan korban *bullying* dari tempat yang menurutnya hanya untuk geng, dan masih banyak lagi aturan aneh yang dibuat oleh geng dari pelaku *bullying*. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok teman sebaya adalah salah satu penyebab utama perilaku *bullying* di sekolah.

c. Faktor Media Massa

Jika kita melihat di layar kaca, saat ini tayangan yang tidak mengedukasi ini menjadi tuntunan bagi para remaja yang sedang mencari jati diri. Adegan kekerasan dalam sebuah drama kurang mendidik, namun malah ditiru oleh remaja. Banyak sekali aksi *bullying* yang ditonjolkan pada sebuah adegan tersebut, baik itu bersifat *bully* verbal maupun fisik. Mulai dari yang paling sederhana, misalnya menghasut seseorang, mengucilkan, menakut-nakuti (intimidasi), hingga tindakan kekerasan misalnya memukul, menjambak, menampar, berkelahi dan tindak kekerasan lainnya.

Dalam hal ini, remaja paling sensitif terhadap apa yang mereka lihat di televisi dan bahkan mempraktekannya. Saat ini, media sosial adalah racun bagi sebagian besar remaja saat ini. Efek positif dari penggunaan media sosial adalah untuk berkomunikasi dengan teman-temannya,

mereka juga membuat grup kelas untuk mendapatkan informasi dari sekolahnya. Dampak negatif media sosial adalah remaja menjadi antisosial, dan tidak peka terhadap lingkungan sekitar. Hal ini termasuk dalam bentuk penyalahgunaan media sosial di kalangan remaja.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat diketahui bahwa faktor penyebab munculnya perilaku *bullying* dapat muncul dari berbagai hal. Faktor penyebab perilaku *bullying* dapat muncul dari dalam diri dan dari luar diri (pengaruh lingkungan) pelaku *bullying*. Adapun faktor dari dalam diri yaitu keinginan mendapatkan pengakuan dari lingkungan dan keinginan untuk dihormati. Sedangkan faktor dari luar diri meliputi: pola asuh orang tua yang keras, lingkungan yang keras, teman sebaya yang biasa melakukan *bullying* dan pengaruh media massa.

5. Dampak *Bullying* pada Remaja

Menurut penelitian Marela et al. (2017) remaja yang pernah mengalami *bullying* 1,5 kali lebih besar mengalami depresi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami *bullying*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan depresi, remaja perempuan 1,5 lebih besar mengalami depresi dibandingkan remaja laki-laki. Perbedaan ini terjadi karena adanya perbedaan hormon, stresor psikososial perempuan dan laki-laki. Perempuan lebih cenderung merenung, memikirkan dan memperbesar depresi dalam suasana hati mereka yang merasa tertekan dan semakin menguatkan suasana hati

tersebut, sedangkan laki-laki cenderung mengalihkan perhatian mereka dari suasana hati.

Adanya perlakuan yang kurang mengenakkan dari lingkungan, serta pengalaman *bullying* dapat menyebabkan korban trauma. Resiko trauma yang dialaminya dapat memunculkan rasa gelisah, cemas, dan putus asa sehingga remaja sulit untuk bisa mendapatkan kesejahteraan psikologis yang baik. Usia remaja dapat mempengaruhi sikap dalam menghadapi *bullying* yang diterima, pada remaja periode awal masih cenderung labil, egois dan mereka terombang-ambing ketika menghadapi suatu masalah. Ketika remaja belum mampu untuk mengendalikan emosi dengan baik saat mendapat *bullying* verbal muncul rasa keraguan dalam dirinya sehingga berakibat pada penerimaan diri yang rendah (Setiawan, 2018).

Dapat disimpulkan bahwa *bullying* secara verbal dapat menyebabkan remaja mengalami depresi, gelisan, cemas, penerimaan diri yang rendah, harga diri yang rendah, dan putus asa karena kesulitan mendapatkan kesejahteraan psikologis yang baik setelah mengalami *bullying*.

D. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Jurnal dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dengan Depresi pada Remaja” yang ditulis oleh Fourianalistyawati & Listiyandini (2017), perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu membahas mengenai hubungan *mindfulness* dengan depresi pada remaja sedangkan peneliti membahas mengenai bagaimana *mindfulness*

pada remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2017).

2. Jurnal dengan judul “*Mindfulness* dan Penerimaan Diri pada Remaja di Era Digital” yang ditulis oleh Waney et al., (2020). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu peneliti membahas *mindfulness* yang digunakan untuk membantu remaja di era digital dalam menerima apa adanya dirinya sendiri sedangkan peneliti membahas bagaimana *mindfulness* pada remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* (Waney et al., 2020).
3. Jurnal dengan judul “*Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Masa Remaja”. Yang ditulis oleh Savitri & Listiyandini (2017) perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu peneliti membahas tentang pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis remaja pada umumnya sedangkan peneliti membahas tentang bagaimana *mindfulness* pada remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying*. (Savitri & Listiyandini, 2017).
4. Jurnal Internasional dengan judul “*Depression and Mindfulness among Adolescents with Parental Divorce*” Listiyandini & Kusristanti (2019). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian ini peneliti membahas tentang hubungan *mindfulness* dengan depresi pada remaja yang orang tuanya bercerai sedangkan penelitian ini membahas bagaimana *mindfulness* pada remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying*. (Listiyandini & Kusristanti, 2019).

5. Jurnal Internasional dengan judul “*Mindfulness-Based Interventions for Adolescent Health*” yang ditulis oleh Lin et al. (2019). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah pada penelitian terdahulu peneliti membahas *mindfulness* sebagai intervensi untuk dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pada remaja yang mengalami penyakit kronis yang memiliki kecemasan berlebih sedangkan peneliti membahas mengenai bagaimana remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* dalam mencapai kondisi *mindfulness* (Lin et al., 2019).
6. Jurnal dengan judul “*Mindfulness Sebagai Regulasi Emosi*”. Yang ditulis oleh Yusainy et al. (2019) . Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu peneliti membahas mengenai *mindfulness* yang digunakan untuk mengendalikan emosi sedangkan peneliti ingin membahas tentang bagaimana remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* dalam mencapai kondisi *mindfulness* (Yusainy et al., 2019).
7. Jurnal dengan judul “Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa”. Yang ditulis oleh Awaliyah & Listiyandini (2017). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu membahas tentang pengaruh kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa sedangkan peneliti membahas bagaimana remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* dalam mencapai kondisi *mindfulness* (Awaliyah & Listiyandini, 2017).

8. Jurnal dengan judul “*Peran Mindfulness terhadap Self Behaviour Control pada Remaja*” yang ditulis oleh Rahman et al., (2019) . Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu menjelaskan mengenai peran *mindfulness* terhadap kontrol perilaku diri sendiri sedangkan peneliti ingin menjelaskan bagaimana remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* dalam mencapai kondisi *mindfulness* (Rahman et al., 2019).
9. Skripsi dengan judul “*Hubungan Mindfulness dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*” yang ditulis oleh Adinursari (2019). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu membahas mengenai hubungan *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama sedangkan peneliti ingin membahas mengenai bagaimana *mindfulness* pada remaja panti asuhan yang mengalami *bullying*.
10. Jurnal dengan judul “*Pengaruh Mindfulness terhadap Agresivitas melalui Regulasi Emosi pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar*” yang ditulis oleh Thohar (2018). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu membahas mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas warga binaan yang berusia remaja melalui regulasi emosi sedangkan peneliti mengkaji tentang bagaimana *mindfulness* remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* (Thohar, 2018).

11. Jurnal Internasional dengan judul “*Mindfulness for Adolescents with Broken Home Family*” yang ditulis oleh Fatchurrahmi & Sholichah (2021). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu membahas mengenai pengaruh *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang berasal dari keluarga *broken home* sedangkan pada penelitian ini peneliti mengkaji bagaimana remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* dalam mencapai kondisi *mindfulness* (Fatchurrahmi & Sholichah, 2021).
12. Jurnal Internasional dengan judul “*The Compassion Dimension in Bullying in High School Student*” yang ditulis oleh Zabava (2020) perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu membahas tentang hubungan antara dimensi *self-compassion* yang salah satu dimensinya adalah *mindfulness* dan perannya terhadap korban *bullying*, sedangkan peneliti ingin membahas bagaimana cara remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* dalam mencapai kondisi *mindfulness* (Zabava, 2020)
13. Jurnal Internasional dengan judul “*Mindfulness, Impulsivity, and Moral Disengagement as Parameters of Bullying and Victimization at School*” yang ditulis oleh Georgiou et al. (2019). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu membahas tentang *mindfulness*, *impulsif*, dan moral *disengagement* sebagai tolok ukur perilaku *bullying* dan korbannya di sekolah sedangkan peneliti ingin membahas tentang bagaimana cara remaja panti asuhan yang

mengalami *bullying* dalam mencapai kondisi *mindfulness* (Georgiou et al., 2019).

14. Jurnal Internasional dengan judul “*Relationship Between Mindfulness and Bullying Behavior Among School Children: An Exploratory Studi from Pakistan*” yang ditulis oleh Abid et al. (2017). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu membahas tentang hubungan *mindfulness* dengan perilaku *bullying* di antara anak-anak sekolah dengan rentang usia 8-11 tahun, sedangkan peneliti ingin membahas tentang bagaimana *mindfulness* pada remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* (Abid et al., 2017).
15. Jurnal dengan judul “*Hubungan Mindfulness dan Dispositional Forgiveness pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai*” yang ditulis oleh Shanti & Susanto (2020). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada penelitian terdahulu membahas mengenai hubungan antara *mindfulness* dan *dispositional forgiveness* pada remaja dengan orang tua bercerai sedangkan peneliti ingin membahas mengenai bagaimana *mindfulness* yang dimiliki oleh remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* (Shanti & Susanto, 2020).

E. Kerangka Berpikir

Bullying adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang terhadap individu lain dengan sengaja dan orang yang menjadi korbannya kesulitan untuk membela dirinya sendiri, hal ini terjadi karena kekuatan antara pelaku dan

korban tidak seimbang. Tindakan *bullying* yang sering terjadi adalah *bullying* secara verbal atau lisan, contoh dari *bullying* verbal ini adalah mengejek, mengumpat, menggosipkan, dan lainnya. *Bullying* fisik, contohnya adalah menukul, menjambak, dan lainnya. Serta *bullying* relasional, contohnya dijauhi. *Bullying* pada remaja disebabkan dari berbagai faktor dari lingkungan sekitarnya.

Pertama, faktor keluarga sangat berpengaruh terhadap perilaku remaja, biasanya pelaku *bullying* berasal dari keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, orang tua yang terlalu acuh pada anaknya, dan sering bertengkar didepan anak-anaknya. Perilaku *bullying* berawal dari sosialisasi yang tidak sempurna ini akan menyebabkan anak mempelajari perilaku menyimpang salah satunya adalah tindakan *bullying*. Perilaku menyimpang merupakan hasil belajar dari proses yang dia lihat dari interaksi dengan orang-orang terdekatnya.

Kedua, faktor teman sebaya. Masa remaja indentik dengan pencarian jati diri, mereka akan mendapatkan banyak masukan atas pengaruh teman-temannya yang nantinya akan membentuk pola perilaku. Dalam proses pencarian jati diri, remaja biasanya membentuk kelompok atau geng dengan teman-temannya yang memiliki satu tujuan. Kemudian geng tersebut justru membawa banyak dampak negatifnya dan sering menimbulkan masalah. Bentuk-bentuk *bullying* yang umum dilakukan oleh geng-geng *bully* antara lain adalah membentak, memerintah, memalak, menjauhkan korban *bullying* dari tempat yang menurutnya hanya untuk geng, dan masih banyak lagi aturan aneh

yang dibuat oleh geng dari pelaku *bullying*. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok teman sebaya adalah salah satu penyebab utama perilaku *bullying* di sekolah.

Ketiga, faktor media massa. Saat ini sinetron atau drama yang tayang di televisi kurang begitu mendidik karena pada tayangannya terdapat tindakan kekerasan atau aksi *bullying* yang ditonjolkan, baik itu *bully* secara fisik maupun secara verbal. Mulai dari yang paling sederhana, misalnya menghasut seseorang, mengucilkan, menakut-nakuti (intimidasi), hingga tindakan kekerasan misalnya memukul, menjambak, menampar, berkelahi dan tindak kekerasan lainnya. Sehingga adegan-adegan tersebut dapat mendorong remaja yang sedang mencari jati dirinya untuk meniru tindak kekerasan dan melakukannya pada orang sekitarnya.

Bullying di Indonesia semakin meningkat dari hari ke hari, banyak sekali dampak yang dirasakan khususnya bagi korbannya. Adapun dampak yang terjadi pada remaja yaitu remaja yang pernah mengalami *bullying* menjadi orang yang pencemas, mudah stres, tidak percaya diri, merasa rendah diri, dan menyebabkan berkurangnya kesadaran. Untuk menghadapi kecemasan, stres, dan tidak percaya diri serta perhatian dan kesadaran setelah mengalami *bullying*, terdapat cara bagi remaja yang berada di masa transisi yang sulit menuju kedewasaan. Untuk dapat melakukan langkah pencegahan atau mengurangi kecemasan, stres, tidak percaya diri yaitu salah satunya dengan menjadi lebih sadar secara penuh atau lebih dikenal sebagai *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan memfokuskan perhatian pada diri sendiri tanpa

menghakimi atau berpacu pada satu sudut pandang. *Mindfulness* dapat diidentifikasi melalui beberapa aspek.

Pertama, aspek berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi secara aktual yang didasari oleh niat. Artinya untuk bisa berorientasi pada masa kini diawali dengan niat dan dengan sengaja untuk konsentrasi pada apa yang terjadi di sekitarnya. Sehingga ketika remaja yang pernah mengalami *bullying* bisa fokus dalam menjalani momen kegiatan saat ini dan mengetahui apa yang sebenarnya terjadi secara sadar maka dapat membantu remaja untuk mengurangi kecemasan, stres, dan mampu untuk mencapai kondisi *mindful*.

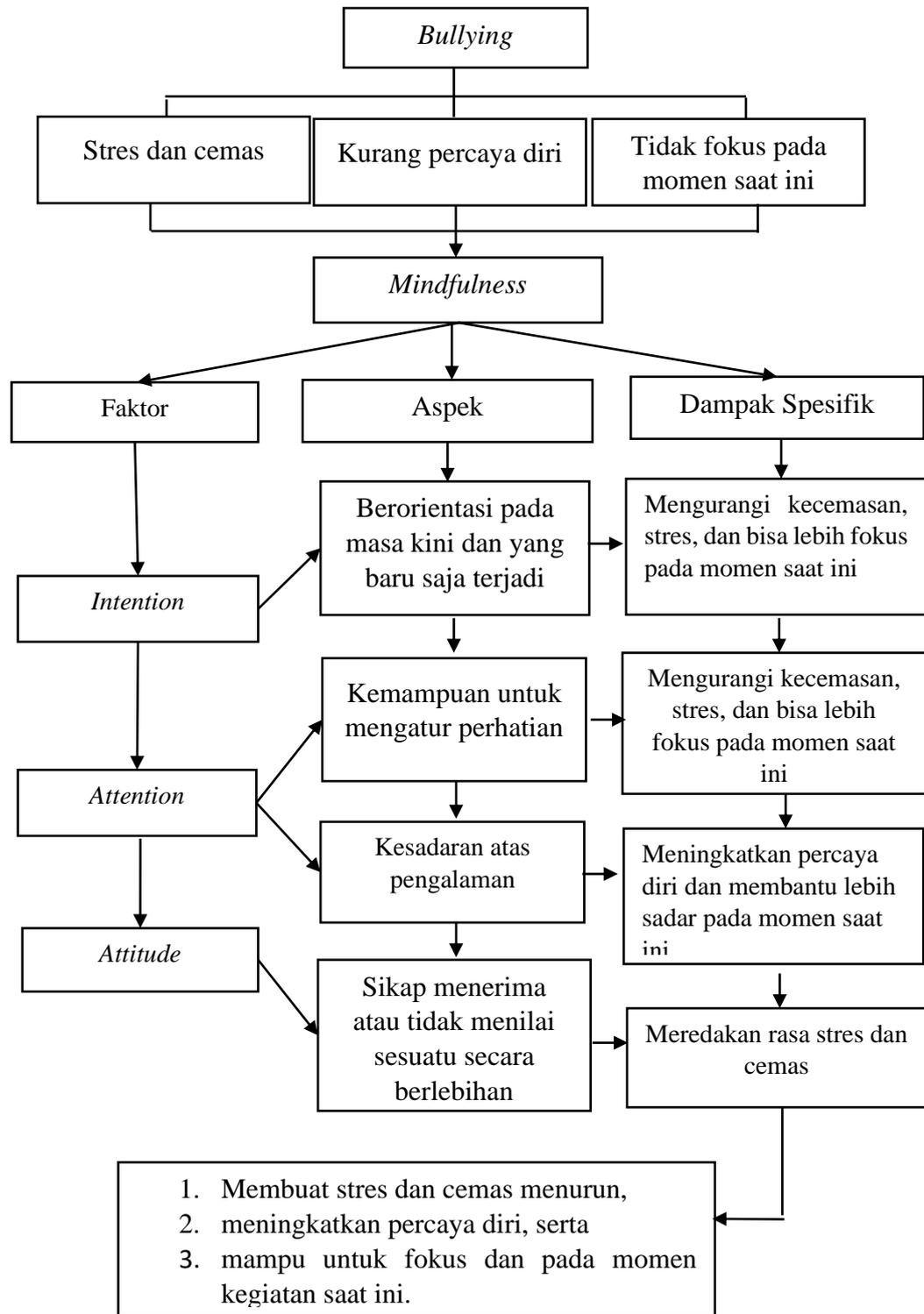
Kedua, aspek kemampuan untuk mengatur perhatian. Pada aspek ini dipengaruhi oleh faktor *attention* atau perhatian, ketika remaja dengan sengaja mengatur dan memusatkan perhatiannya terhadap kegiatan yang dijalannya saat ini. Maka remaja yang mengalami *bullying* mampu untuk memperhatikan momen kegiatan saat ini sehingga dapat membantu remaja untuk dapat mengurangi kecemasan dan stres yang dialaminya serta mampu untuk fokus dalam menjalani aktivitasnya saat ini.

Ketiga, aspek kesadaran atas pengalaman. Pada aspek ini dipengaruhi oleh faktor *attention* atau perhatian di mana remaja yang mengalami *bullying* menyadari akan suatu hal yang sudah terjadi pada masa lalu dan menjadikannya sebagai pengalaman agar mampu untuk menjalani momen kegiatan saat ini dengan baik. Dengan aspek ini dapat membantu individu untuk menjadikan *bullying* yang menimpanya sebagai pengalaman dan sadar bahwa kejadian tersebut hanyalah masa lampau, sehingga individu menjadi

lebih percaya diri dan mampu untuk bertindak secara sadar dalam menjalani aktivitas kehidupannya saat ini dengan baik.

Keempat, aspek sikap menerima sesuatu atau tidak menilai sesuatu secara berlebihan. Pada aspek ini dipengaruhi oleh faktor *attitude* atau sikap di mana remaja yang mengalami *bullying* mengambil langkah dengan menyikapinya secara bijaksana dengan menerimanya dan tidak merespon kejadian *bullying* yang menyimpannya secara berlebihan. Sehingga dengan menerima sesuatu, tidak menilainya secara berlebihan, dan tidak mencapnya sebagai hal buruk maka remaja korban *bullying* dapat meredakan rasa cemas dan stres yang dirasakan oleh remaja panti asuhan setelah mendapatkan perlakuan *bullying*.

Mindfulness sangat penting dilakukan remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* verbal untuk mengurangi kecemasan, stres, tidak percaya diri, dan berkurangnya tingkat kesadaran. Maka dari itu, hal ini akan dikaji ulang mengenai *mindfulness* pada remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* verbal di panti asuhan Daerah Kota Surakarta.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Moelong, 2016).

Secara bahasa fenomenologi berasal dari bahasa Yunani, *phaenesthai* yang berarti menunjukkan dirinya sendiri, menampilkan. Menurut filsafat fenomenologi yaitu pengalaman-pengalaman hidup manusia sebagai suatu metode penelitian yang prosesnya mengharuskan peneliti untuk mengkaji sejumlah subjek yang terlibat secara langsung dan relatif lama untuk mengembangkan pola dan relasi makna (Moustakas, 1994).

Pendekatan fenomenologi bermaksud untuk memberikan gambaran makna dari pengalaman yang dialami oleh informan, tentang konsep atau fenomena tertentu, dengan mengeksplorasi kesadaran manusia. Jadi peneliti ingin mengetahui cara remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* mencapai kondisi *mindfulness* dan cara informan memaknai *mindfulness* yang dilakukan melalui metode fenomenologi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Dalam penelitian ini tempat yang dipilih untuk melakukan penelitian yaitu di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kotta Barat dan LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta. Alasan peneliti melakukan penelitian di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kotta Barat dan LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta karena terdapat remaja asuh yang mengalami *bullying* verbal yang sudah melakukan *mindfulness*.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian terhitung mulai proses penyusunan outline pada awal bulan Desember 2021 kemudian dilanjutkan seminar proposal pada bulan Agustus 2022 dan melakukan penelitian bulan September sampai November 2022 hingga terlaksananya sidang munaqosyah pada bulan Februari 2023.

C. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2021) subjek penelitian adalah suatu sifat, benda atau seseorang atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut (Moelong, 2016) subjek penelitian adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi mengenai suatu situasi dan kondisi latar penelitian.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu sampel yang dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu.

Sampel pada penelitian ini berjumlah tiga orang remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* dan sudah pernah melakukan *mindfulness*. Demi mempersingkat waktu dan mempermudah proses penggalan data, maka penelitian ini secara fokus dilakukan pada remaja panti asuhan Daerah Kota Surakarta. Kriteria informan dalam penelitian ini antara lain:

- a. Remaja dengan rentang usia 13-18 tahun karena pada kelompok usia yang memasuki jenjang SMP dan SMA ini lebih sering mengalami *bullying* verbal (Shofiyah & Borualogo, 2021).
- b. Remaja yang tinggal di panti asuhan, karena keterbatasan hidup dan kasih sayang, penolakan dari teman sebaya membuat remaja panti asuhan rentan menjadi korban *bullying* (Mazaya & Supradewi, 2011).
- c. Remaja yang mengalami *bullying* verbal dalam jangka waktu lebih dari 1 bulan. Karena jangka waktu lebih dari 1 bulan tersebut termasuk durasi *bullying* kategori tinggi yang dapat terjadi dalam periode yang panjang atau sangat lama dan melibatkan intimidasi, tekanan yang kejam, dan intens (Rigby, 2003).
- d. Remaja yang mengalami stres, cemas, tidak percaya diri, dan tidak fokus pada momen kegiatan saat ini yang terjadi karena adanya tekanan-tekanan dari lingkungan sekitarnya (Surilena, 2016).

Sumber informasi selain dari informan utama, peneliti juga menggunakan *significant other*. *Significant other* adalah individu yang berada di sekitar lingkungan yang sama dengan informan atau seseorang

yang mengetahui kehidupan informan. *Significant other* dalam penelitian ini yaitu orang yang dekat dengan informan dan mengetahui kondisi informan setelah mengalami *bullying*, adapun *significant other* dalam penelitian ini yaitu pengasuh. Pemilihan jumlah *significant other* pada masing-masing informan utama akan disesuaikan dengan karakteristik informan utama. Pemilihan *significant other* dengan kriteria tersebut dapat diharapkan mampu memberikan informasi yang sesuai kondisi informan.

Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan informan remaja panti asuhan yang pernah mengalami *bullying* dan sudah pernah melakukan *mindfulness*. Dan informan pendukung orang terdekatnya yaitu pengasuh.

1. Karakteristik Informan

a. Karakteristik Informan SIP

Pertama kali ketemu dengan informan SIP, peneliti memulai pendekatan dan kemudian menyampaikan maksud kedatangan peneliti untuk mewawancarai tentang pengalamannya ketika mengalami *bullying*. Informan menyambutnya dengan baik dan ramah, tetapi juga sedikit malu. Namun, setelah beberapa saat wawancara SAA menunjukkan ekspresi wajah yang males berbicara (*badmood*).

Informan SIP merupakan remaja putri yang kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya dikarenakan ibunya sudah meninggal

sejak SIP berusia belum ada 5 tahun dan tidak tahu keberadaan bapaknya saat ini. Informan SIP merupakan pelajar di salah satu SMP swasta di kota Solo. Karena informan tidak mendapatkan kasih sayang dari kedua orang tuanya SIP menjadi anak yang memiliki mood berubah-ubah dalam sekejap dan sedikit keras kepala. Informan SIP adalah tipikal individu yang ketika ada masalah langsung bercerita kepada orang terdekatnya yaitu ibu pengasuh.

b. Karakteristik Informan SAA

Pertama kali bertemu dengan informan SAA, peneliti menyampaikan maksud kedatangan peneliti untuk mewawancarai tentang *bullying* yang pernah di alaminya. Pada saat bertemu dengan informan pertama kali, SAA sedikit malu-malu dan lebih banyak menundukkan kepala, ketika menjawab pertanyaan terbata-bata.

Kemudian pada saat wawancara kedua informan SAA sedikit mulai terbuka dan memulai menceritakan *bullying* yang ia alami awal. SAA merupakan anak yang ceria dan ramah kepada siapapun disekitarnya. Ia merupakan pelajar di salah satu SMP Negeri di Surakarta.

SAA merupakan anak kedua dari empat bersaudara tetapi hubungannya kurang begitu dekat dengan keluarganya dan informan merupakan tipikal individu yang tertutup lebih memilih memendam masalahnya sendiri dan tidak mudah berbagi cerita kepada orang lain bahkan dengan keluarganya sendiri. Namun, seiring berjalannya

waktu diberi arahan dan masukan oleh pengasuh informan berubah sudah mau bercerita sedikit-sedikit ketika ada masalah di sekolahnya.

c. Karakteristik Informan DP

Pada saat pertemuan awal dengan DP peneliti menyampaikan maksud ingin mewawancarai tentang *bullying* yang pernah dialaminya, disambut dengan baik oleh informan, namun ia sedikit malu dan lebih banyak menunduk ketika wawancara awal. Kemudian pada saat wawancara kedua, informan mulai sedikit percaya diri kemudian menjawab pertanyaan dengan baik.

DP merupakan anak tunggal dari ayah kandungnya, kemudian setelah bapaknya meninggal ibunya menikah lagi. DP adalah tipikal individu yang terbuka ketika ada masalah yang terjadi pada dirinya.

Tabel 2.1 Data Informan Penelitian

Nama	Usia	Keterangan
SIP	14 Tahun	Informan Utama
SAA	15 Tahun	Informan Utama
DP	18 Tahun	Informan Utama
USA	38 tahun	<i>Significant Others</i> (pengasuh)
AR	24 tahun	<i>Significant Others</i> (pengasuh)

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Menurut Sugiyono (2021) berikut adalah langkah-langkah dalam mengumpulkan data:

1. Wawancara

Wawancara adalah suatu kegiatan tanya jawab dengan tatap muka (*face to face*) antara pewawancara (*interviewer*) dan yang diwawancarai (*interviewee*) tentang masalah yang diteliti, di mana pewawancara bermaksud untuk memperoleh persepsi, sikap, dan pola pikir yang diwawancarai yang relevan dengan masalah yang diteliti (Gunawan, 2017). Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan (Sugiyono, 2021).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semiterstruktur, wawancara semiterstruktur adalah kegiatan tanya jawab antara dua orang atau lebih di mana dalam pelaksanaannya lebih bebas tetapi tetap menggunakan pedoman wawancara tertulis yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada informan. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengungkap bagaimana cara remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* dalam mencapai kondisi *mindfulness* dan bagaimana informan dalam memaknai *mindfulness*.

Tabel 2.2 Panduan Wawancara tentang *Bullying* terhadap Informan

No	Aspek	Pertanyaan
1.	Pemahaman Korban mengenai <i>Bullying</i>	1. Apakah anda pernah mengalami <i>bullying</i> ? Menurut Anda, apakah <i>bullying</i> itu? 2. Berapa lama anda mengalami <i>bullying</i> ? 3. Menurut anda, apakah <i>bullying</i> adalah suatu hal yang wajar dilakukan? Mengapa?
2.	Jenis <i>Bullying</i>	1. Tindakan <i>bullying</i> seperti apa yang pernah anda rasakan atau anda terima? 2. Apakah tindakan <i>bullying</i> tersebut menyebabkan luka pada diri anda?
3.	Penyebab Tindak <i>Bullying</i>	1. Apakah sebelumnya anda pernah mengalami <i>bullying</i> di luar sekoah? Mungkin tempat tinggal sebelum di panti asuhan 2. Siapa pelaku yang melakukan <i>bullying</i> terhadap anda? Mungkin kakak kelas, teman sekelas, atau adek kelas? 3. Menurut anda faktor apa saja yang menyebabkan pelaku melakukan <i>bullying</i> terhadap anda? 4. Berdasarkan pengalaman anda, kapan biasanya pelaku melakukan <i>bullying</i> terhadap anda? 5. Selama ini bagaimana reaksi teman-temanmu saat mereka mengetahui tindakan <i>bullying</i> yang terjadi? Apa yang mereka lakukan terhadap hal itu? 6. Pernahkah anda melaporkan atau mencari perlindungan <i>bullying</i> yang anda alami kepada guru atau orang tua? Bagaimana reaksi dan penanganan diberikan kepada anda?

4.	Dampak dari <i>bullying</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaan anda saat menjadi korban <i>bullying</i>? Apakah anda masih merasakannya sampai sekarang? 2. Bagaimana cara anda mengatasi rasa stres, cemas akibat tindakan <i>bullying</i> tersebut? 3. Sejauh mana tindakan <i>bullying</i> mempengaruhi kehidupan pribadi anda? 4. Bagaimana dampak nyata yang anda rasakan dari tindakan <i>bullying</i> tersebut?
----	-----------------------------	--

Tabel 2.3 Panduan Wawancara *Mindfulness* terhadap Informan

Aspek	Indikator	Perilaku
Pemahaman mengenai <i>mindfulness</i> .	Informan benar-benar memahami mengenai <i>mindfulness</i> .	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana pemahaman anda mengenai <i>mindfulness</i>? 2. Bagaimana metode <i>mindfulness</i> yang pernah anda lakukan?
Berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi.	Mampu untuk berkonsentrasi pada apa yang sedang terjadi di sekitarnya, dapat merasakan sensasi pada kegiatan yang sedang dijalannya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana konsentrasi anda dalam menjalani aktivitas sehari-hari setelah anda mengalami <i>bullying</i>? 2. Bagaimana cara anda agar bisa konsentrasi dalam menjalani kegiatan sehari-hari anda setelah mengalami <i>bullying</i>? 3. Bagaimana sensasi yang anda rasakan ketika anda bisa konsentrasi dengan aktivitas

		anda setelah anda mengalami <i>bullying</i> ?
Kemampuan untuk mengatur perhatian.	Mampu mengatur perhatiannya pada kegiatan yang sedang dijalannya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perhatian anda terhadap aktivitas anda sehari-hari setelah mengalami <i>bullying</i>? 2. Apakah dengan anda memperhatikan kegiatan anda dengan baik bisa membuat anda fokus terhadap setiap momen kegiatan yang anda jalani setelah anda mengalami <i>bullying</i>? 3. Bagaimana cara anda mengatur perhatian anda sehingga anda bisa sadar sepenuhnya ketika menjalani suatu kegiatan setelah anda mengalami <i>bullying</i>?
Kesadaran atas pengalaman.	Mampu untuk menyadari akan suatu hal yang sudah terjadi di masa lalu dan menjadikannya sebagai pengalaman.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda bisa menyadari bahwa <i>bullying</i> yang terjadi pada anda sebagai masa lalu? 2. Bagaimana cara anda menjadikan <i>bullying</i> sebagai pengalaman dalam kehidupan anda setelah anda mengalami <i>bullying</i>?

Sikap menerima atau tidak menilai sesuatu secara berlebihan.	Mampu menerima dan tidak menghakimi masa lalu sebagai pengalaman dan fokus pada kehidupan saat ini.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara anda menyikapi <i>bullying</i> yang terjadi pada diri anda? 2. Bagaimana cara anda menerima <i>bullying</i> yang terjadi pada anda? 3. Setelah anda menyikapi dan menerima <i>bullying</i> yang terjadi pada anda, apakah hal tersebut membuat anda fokus dengan kegiatan anda setelah anda mengalami <i>bullying</i>?
--	---	--

2. Observasi

Observasi adalah studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena sosial dan gejala-gejala psikis dengan jalan pengamatan dan pencatatan (Gunawan, 2017). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi non partisipan di mana peneliti hanya sebagai pengamat objek yang akan diteliti, tanpa terlibat secara langsung (Anggito & Setiawan, 2018). Tujuan peneliti menggunakan teknik observasi non partisipan adalah untuk mengungkap bagaimana perilaku remaja panti asuhan yang mengalami *bullying* dalam kehidupan sehari-hari setelah melakukan *mindfulness* tanpa terlibat secara langsung dengan informan.

Tabel 2.4 Panduan Observasi mengenai *Mindfulness* pada Korban *Bullying*

Aspek	Indikator	Perilaku
Berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi.	Mampu untuk berkonsentrasi pada apa yang sedang terjadi di sekitarnya, dapat merasakan sensasi pada kegiatan yang sedang dijalannya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika makan merasa nikmat yaitu makan dengan lahap dan dihabiskan. 2. Selalu ceria dan semangat ketika mengikuti kegiatan panti asuhan.
Kemampuan untuk mengatur perhatian.	Mampu mengatur perhatiannya pada kegiatan yang sedang dijalannya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjadi lebih percaya diri dalam menjalani kegiatan sehari-harinya yaitu berani menyampaikan pendapat dan bertanya jika ada yang tidak jelas. 2. Mengikuti kegiatan belajar di panti dengan baik yaitu dengan memperhatikan apa yang disampaikan oleh pengasuh. 3. Mendengarkan cerita dari teman dengan baik.
Kesadaran atas pengalaman.	Mampu untuk menyadari akan suatu hal yang sudah terjadi di masa lalu dan menjadikannya sebagai pengalaman.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berusaha untuk mengambil nilai-nilai positif pada setiap kejadian yaitu selalu berhati-hati dalam bertindak ketika mengikuti kegiatan di panti. 2. Fokus pada satu kegiatan yang dijalannya yaitu

		dengan menyelesaikan satu persatu kegiatan yang dilakukan.
Sikap menerima atau tidak menilai sesuatu secara berlebihan.	Mampu menerima dan tidak menghakimi masa lalu sebagai pengalaman dan fokus pada kehidupan saat ini.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ramah kepada teman-teman dan pengasuhnya. 2. Saling tolong-menolong kepada teman-temannya di panti. 3. Mensyukuri apa yang terjadi yaitu mengucapkan alhamdulillah setelah melakukan kegiatan, menggunakan waktunya untuk kegiatan yang bermanfaat.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan alat ukur yang penting dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi adalah catatan tertulis tentang apa yang didengar, dilihat, dialami, dan dipikirkan dalam rangka pengumpulan data dan refleksi terhadap data dalam penelitian kualitatif (Moelong, 2016). Dokumentasi dalam penelitian ini adalah seluruh data pendukung dapat berupa foto, rekaman audio, dan yang lain-lain yang bisa digunakan untuk membantu menjelaskan secara lengkap dan rinci tentang objek dan subjek yang akan diteliti.

E. Keabsahan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik triangulasi data untuk memeriksa keabsahan data. Triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber (Sugiyono, 2021).

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber yaitu untuk menguji sumber kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh dari berbagai sumber. Membandingkan hasil wawancara dengan dokumen lainnya. Pada tahap ini, peneliti mencoba mengklarifikasi kebenaran data yang diperoleh di lapangan dengan mewawancarai orang terdekatnya yaitu pengasuh panti asuhan.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Triangulasi teknik dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

3. Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu, untuk menguji kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi dalam waktu yang berbeda.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, bila jawaban yang di wawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu hingga diperoleh data yang kredibel. Kemudian pada saat data terkumpul terdapat empat tahap analisis data sebagaimana diungkapkan Moustakas (1994), yaitu:

1. Horizontalisasi

Tahap horizontalisasi ini dilakukan dengan mendikripsikan gambaran pernyataan mengenai pengalaman individu. Pengalaman individu yang dideskripsikan tidak hanya meliputi pengalaman dari informan saja tetapi juga pengalaman dari peneliti. Deskripsi dari pengalaman peneliti akan dijelaskan dalam refleksi peneliti. Kemudian yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan transkrip hasil wawancara ke dalam tulisan dan dideskripsikan. Transkrip wawancara dilakukan untuk dapat memperoleh data tekstural. Transkrip ini

berfungsi untuk dapat menemukan pemahaman atas pengalaman yang dialami informan.

2. Deskripsi Tekstural

Pada tahap kedua ini peneliti memfokuskan pada pengalaman yang dialami oleh informan dan bagaimana cara remaja panti asuhan mencapai kondisi *mindful* setelah mengalami *bullying*. Proses deskripsi tekstural yaitu dengan cara peneliti menceritakan pengalaman-pengalaman yang telah didapatkan oleh informan. Pengalaman-pengalaman tersebut meliputi bagaimana remaja panti asuhan dalam mencapai kondisi *mindfulness* setelah mengalami *bullying*.

3. Deskripsi Struktural

Pada tahap ini, peneliti mendeskripsikan pengalaman yang dimiliki informan. Proses deskripsi pengalaman pada tahap ini dapat dilihat berdasarkan setting, yaitu meliputi waktu (kapan) dan tempat (di mana) pengalaman tersebut berlangsung. Pada tahap ini peneliti melakukan analisis tentang bagaimana makna yang dimiliki oleh informan.

4. Gambaran Makna akan Fenomena

Langkah terakhir pada penelitian fenomenologi yaitu menggabungkan deskripsi tekstural dan deskripsi struktural. Dalam proses ini, peneliti menjelaskan pengalaman dan bagaimana cara informan dalam mencapai kondisi *mindfulness* setelah mengalami *bullying*. Sehingga lahirlah makna multikultural menurut partisipan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi

1. Gambaran Umum Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kotta Barat

Panti asuhan yatim Putri Aisyiyah Cabang Kotta Barat merupakan salah satu panti asuhan di Kota Surakarta yang beralamat di Jl. Samratulangi No. 38, Manahan, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Panti asuhan ini berdiri di bawah naungan Lembaga Muhammadiyah, pada saat tahun 1950-an panti asuhan bertempat di daerah Kandang Sapi (dekat Dr Oen Kandang Sapi) namun karena ada bencana puting beliung akhirnya pindah ke timur SMA Batik 1 Surakarta yang pada waktu itu asrama putra dan asrama putri masih menjadi satu tempat. Hingga pada akhirnya pada tahun 1968 mendapatkan tanah wakaf di Jl. Samratulangi ini berdirilah asrama ini sampai sekarang ini. Panti asuhan ini didirikan khusus untuk anak yatim dengan jenis kelamin perempuan.

2. Gambaran Umum LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta

LKSA Panti Ihsan Sakeena merupakan salah satu panti asuhan yang berada di Kota Surakarta yang beralamat di Jl. Apel 3 Gang I, Jajar, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta. Sebelum adanya panti asuhan ini, dahulu terdapat lembaga amil zakat yang bernama Laziz Jateng Solo yang bergerak di bidang sosial, kemudian pada saat itu lembaga tersebut

membutuhkan tempat untuk menyalurkan donasi atau bantuan kemanusiaan dari para donatur hingga pada akhirnya lembaga tersebut mendirikan panti asuhan ini sebelum tahun 2009, pada saat itu sebelum tahun 2009 panti asuhan ini masih berpindah-pindah tempat seperti di Fajar Indah, Keratonan, kemudian pada tahun 2009 panti asuhan mendapatkan tanah wakaf di Jl. Apel ini hingga akhirnya berdirilah asrama panti asuhan ini. Panti asuhan ini memiliki kapasitas kurang lebih 25 anak asuh dengan usia variatif dimulai dari usia Sekolah Dasar sampai anak usia Sekolah Menengah Atas atau Kejuruan. Panti asuhan ini didirikan khusus untuk anak yatim dengan jenis kelamin laki-laki.

B. Hasil Temuan Penelitian

Pada bagian ini akan dipaparkan hasil penelitian yang telah diperoleh peneliti yaitu:

1. Jenis *bullying* yang dialami remaja panti asuhan daerah kota Surakarta

Bullying adalah suatu tindakan yang dimaksudkan untuk mengejek seseorang yang biasanya dilakukan dengan tujuan membuat individu merasa lemah. Berikut adalah pemahaman informan mengenai *bullying*.

“kalau menurut aku bullying itu kayak ngejek atau ngece gitu i mbak.” (INF1-SIP-W1:65)

“bullying itu menurut aku sih kayak ejekan yang lebih ke masukin ke hati gitu soal fisik gitu.” (INF1-SIP-W4:34)

“kalo menurut aku bullying itu kayak ngece terus diejek gitu mbak.”(INF2-SAA-W1:82)

“bullying menurutku itu, hmm bullying itu kayak ngece gitu mbak. istilahnya kalo dalam bahasa jawa aran-aranan gitu tapi yang sudah kelewat batas.” (INF3-DP-W1:35)

Adapun *bullying* yang dialami oleh informan yaitu *bullying* secara verbal.

“bullying yang tak alami kayak diece gitu mbak.” (INF1-SIP-W1:91)

“hmmm, bullying yang aku alami itu dikata-katain gitu mbak.” (INF2-SAA-W1: 117)

“ya, dikata-katain gitu mbak, kan badanku kecil ya mbak nah sama mereka itu dikatain gitu.” (INF3-DP-W1:)

Tidak hanya itu, informan juga mengatakan bahwa mereka juga pernah mengalami *bullying* secara fisik seperti dijambak, didorong, dan dikunci di ruangan.

“dibullynya sampek dijambak juga pernah.” (INF1-SIP-W3:63)

“ya didorong, waktu itu hampir juga dari belakang sengaja dikagetin gitu kak.” (INF2-SAA-W2:46)

“...terus tiba-tiba ditampar gitu.” (INF2-SAA-W2:55)

“pernah didorong kak, waktu itu juga pernah mau jatuh dari tangga karena didorong sama dikagetin.” (INF2-SAA-W2: 310)

“w aktu kelas 3 SD aku tiba-tiba dikunci di UKS dari luar mbak.” (INF2-SAA-W2: 313)

Selain *bullying* fisik dan verbal informan mereka juga mengalami *bullying* secara sosial, contohnya adalah dikucilkan.

“jadi waktu itu aku lagi gambar mbak, terus dia bilang jangan deket-deket S gitu” (INF2-SAA-W1: 88)

“kalau secara fisik itu enggak kayaknya, tapi verbal aja sama sosial mbak setahu saya” (SO-AR-W1:103)

“Iya mbak kayak verbal aja terus dikucilkan terus dibilang simbah, dibilang gareng karena mukanya udah tua diakan juga udah tua umurnya udah hampir 18 tahun tapi baru kelas 1 SM terus secara ya diece kayak orang bodoh kayak orang “pora iso mikir to D” gitu” (SO-AR-W2:56)*

2. Pelaku *bullying* pada remaja panti asuhan daerah Kota Surakarta

Informan mengungkapkan bahwa yang melakukan *bullying* terhadap informan adalah teman sebaya di sekolahnya. Selain teman sebaya di sekolahnya informan mengatakan bahwa yang melakukan *bullying* kepada informan adalah kakak kelas (senior) di sekolahnya. Tidak hanya teman sebayanya di sekolah saja yang melakukan *bullying* kepada informan DP tetapi juga junior di panti asuhan yaitu anak-anak panti asuhan yang usianya baru memasuki jenjang sekolah Dasar kelas 4 dan 5, hal ini sesuai pernyataan yang disampaikan oleh *significant others* yaitu pengasuhnya.

“temen kelas ada terus kakak kelas juga ada mbak.” (INF1-SIP-W1-161)

“temen kelas ada terus kakak kelas juga ada mbak. (INF2-SAA-W1:171)

“yang ngebully itu temen-temen sekelas mbak.” (INF3-DP-W2:57)

“padahal yang bully itu SD.” (SO-AR-W2:64)

“Iya kalo di sini itu SD kelas 4 dan 5.” (SO-AR-W2:66)

3. Dampak *bullying* pada remaja panti asuhan daerah Kota Surakarta

Informan juga mengatakan bahwa setelah mengalami *bullying* merasa sedih dan kurang percaya diri.

“terus ngebuat aku ngerasa nggak percaya diri”(INF1-SIP-W1:)

“terus kadang ya minder aja gitu mbak pas di sekolah” (INF1-SIP-W1:)

“ngerasa kurang percaya diri.” (INF3-DP-W1:)

“masih kurang percaya diri ketika harus berhadapan dengan banyak orang mbak.” (INF3-DP-W1:)

“mungkin saya jadi minder aja mbak nggak percaya diri aja kalo sama temen-temen gitu.” (INF3-DP-W1: 198)

“sedih mbak terus ngerasa kurang percaya diri, kadang juga stres.”(INF3-DP-INF2:72)

Selain merasa stres dan tidak percaya diri, informan juga mengaku bahwa setelah mengalami *bullying* tidak bisa sepenuhnya fokus dengan kegiatan yang sedang dilakukan.

“kadang bisa fokus tetapi kadang juga tidak fokus karena kepikiran sesuatu gitu.” (INF2-SAA-W1: 97)

“ganggu mbak, bikin kurang fokus aja pas kegiatan gitu tiba-tiba kepikiran.” (INF3-DP-W1 :210)

“kadang bisa fokus mbak tapi kadang juga ngga bisa fokus.” (INF3-DP-W2:80)

Tidak hanya merasa kurang percaya diri, adapun dampak lain yang terjadi pada informan DP yaitu suka menyendiri, sering murung dan galau. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh *significant others* yaitu pengasuh DP.

“kalau dampaknya itu kayak anak-anak itu lebih suka menyendiri, terlihat agak murung dan galau” (SO-AR-W1:125)

“kalau dampaknya yang kelihatan itu ya dia kelihatan sering murung terus galau” (SO-AR-W2: 173)

Informan SIP mengaku setelah mengalami *bullying* yang cukup lama merasa tidak kuat menyebabkan informan tidak masuk sekolah dan pernah sampai jatuh sakit.

“yang dulu waktu SD itu aku sampe panas mbak sampek sakit.” (INF1-SIP-W4:104)

“kalau yang sekolah dulu iya mbak sampek nggak masuk sekolah.” (INF1-SIP-W4: 137)

Ketika merasa sudah tidak kuat dengan *bullying* yang dialami informan SAA mengaku pernah memiliki niat untuk bunuh diri.

“Kalo dulu itu aku bener-bener pusing mau gimana kak kayak stres banget, sampek pernah kepikiran buat bunuh diri karena saking nggak kuatnya.” (INF2-SAA-W2:371)

4. Proses *mindfulness* remaja panti asuhan daerah Kota Surakarta setelah mengalami *bullying*

a. Pemahaman informan mengenai *mindfulness*

Bullying adalah suatu tindakan yang bermaksud untuk melukai individu lain yang lebih lemah yang membuat korbannya merasa ketakutan. Informan SIP mengatakan setelah mengalami *bullying* informan merasa minder, tidak percaya diri, dan tidak bisa fokus pada kegiatan sehari-hari. Informan SAA juga menyatakan bahwa setelah mengalami *bullying* dia merasa tidak percaya diri, tidak fokus sepenuhnya pada kegiatan, pernah memiliki niat untuk bunuh diri dan informan DP mengatakan dampak yang dia rasakan setelah mengalami *bullying* adalah tidak percaya diri, murung, dan kurang fokus. Untuk dapat melakukan langkah pencegahan atau mengurangi stres dan cemas yaitu salah satunya dengan menjadi lebih sadar secara penuh untuk menjalani aktivitas sehari-hari atau lebih dikenal sebagai *mindfulness*.

Menurut informan SIP memahami bahwa *mindfulness* adalah fokus dengan kegiatan yang sedang dijalani.

“menurut aku mindfulness itu ya mm fokus dengan kegiatan yang sedang aku jalani mbak.” (INF1-SIP-W3:17)

Informan SAA mengartikan bahwa *mindfulness* adalah sebagai suatu kondisi dimana individu konsentrasi penuh dengan apa yang sedang dilakukannya.

“Mmm, menurut aku mindfulness itu sebagai kondisi dimana seseorang konsentrasi dengan apa yang dilakukannya

sehingga ketika melakukan suatu kegiatan bisa berjalan dengan baik.” (INF2-SAA-W2:429)

Mindfulness menurut informan DP adalah berfokus dengan kesadaran penuh dan memusatkan perhatiannya pada aktivitas yang sedang dijalannya.

“Jadi mindfulness itu gini mbak, berfokus dengan kesadaran penuh dan memusatkan perhatiannya pada aktivitas yang sedang dijalani oleh seseorang.” (INF3-DP-W3:41)

“Hmm bentar mbak, mindfulness itu kayak fokus dengan sadar gitu dan bisa memperhatikan aktivitas yang sedang dilakukannya dengan baik mbak menurutku.” (INF3-DP-W2:248)

- b. Langkah-langkah remaja panti asuhan daerah Kota Surakarta dalam mencapai kondisi *mindfulness*

Untuk bisa menjalani aktivitas sehari-hari dalam keadaan *mindfulness* cara atau metode yang dilakukan informan SIP adalah niat dalam hati, berdoa, merelaksakan nafas, diam memejamkan mata beberapa saat, dan membuat catatan kegiatan yang akan dilakukan pada hari itu.

“aku relaksan nafasku ngatur nafasku gitu terus diam memejamkan mata beberapa saat gitu mbak.” (INF1-SIP-W2:139)

“hmm, kalo itu yang aku lakukan itu anu apa ya kayak ngebuat catatan apa saja yang akan aku lakukan pada hari itu.” (INF1-SIP-W3:64)

“sebelum melakukan suatu kegiatan niat dalam hati dulu untuk melakukan kegiatan tersebut terus setelah itu berdoa supaya diberi kelancaran dalam setiap kegiatan yang aku lakukan. Kemudian setelah itu, terus memusatkan perhatian atau tatapan mata terhadap apa yang akan dilakukan.” (INF1-SIP-W3:29)

Informan SAA mengatakan bahwa ada beberapa cara yang dilakukan supaya bisa mencapai kondisi *mindful* sebelum melakukan kegiatan yaitu menyiapkan diri, mengingat tujuan dari kegiatan, dan merelakskan nafas.

“sebelum kegiatan itu menyiapkan diri dulu mbak, terus kemudian ingat tujuan dari kegiatan tersebut, setelah itu mengatur nafas terlebih dahulu setelah apa ya hmm bisa rileks.” (INF-SAA-W1:277)

Dalam proses untuk mencapai kondisi *mindful* ada beberapa cara yang dilakukan informan DP sebelum melakukan kegiatan yaitu diam, menjauh dari keramaian sebentar, berdoa, mengatur nafas dan mengatur pikiran.

“Kalau cara khusus sih enggak ada ya mbak, ya cara yang aku lakuin itu pertama diam gitu ngehindar dari keramaian dulu mbak terus sebelum ngelakuin aktivitas itu aku berdoa terlebih dahulu kemudian mengatur nafas dan pikiran gitu ketika sudah ngerasa tenang dan bisa fokus gitu baru aku mulai aktivitas sehari-hariku gitu mbak.” (INF3-DP-W3: 57)

Walaupun informan sudah mengalami bullying yang membuat mereka merasa terpuruk, ke-tiga informan sudah mampu untuk melewati semuanya dan menjalani hari-harinya dengan fokus. Hal tersebut dikarenakan ke-tiga informan sudah mampu untuk bertindak secara sadar dan perhatian sepenuhnya. Hal ini dimulai dari informan mampu untuk berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi, mampu untuk mengatur perhatiannya, sadar atas pengalaman yang sudah terjadi, dan memiliki sikap menerima atau tidak menilai sesuatu secara berlebihan.

1. Aspek berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi

Berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi adalah individu mampu dengan sengaja untuk berkonsentrasi pada apa yang sedang terjadi di sekitarnya, sehingga mereka mengetahui segala kegiatan yang ada di sekitarnya secara sadar. Informan SIP setelah mengalami *bullying* bisa konsentrasi dengan baik walaupun terkadang tidak dalam waktu yang lama.

“Kalau konsentrasi alhamdulillah baik mbak bisa sedikit-sedikit mbak ya walaupun nggak terus-terusan tapi bisa mbak.” (INF1- SIP-W3:40)

Untuk bisa konsentrasi pada apa yang sedang dijalannya dan pada apa yang sedang terjadi pada sekitarnya cara yang dilakukan oleh informan 1 (SIP) adalah fokuskan pikiran terhadap kegiatan, mengatur nafas, dan menyelesaikan satu persatu kegiatan.

“supaya bisa konsentrasi itu yang aku lakukan itu mbak fokuskan pikiran ke kegiatan yang kita lakukan itu terus setelah itu mengatur nafas setelah itu kan jadi ngerasa tenang mbak nah habis itu aku bisa konsen terus aku upayakan untuk menyelesaikan satu persatu kegiatanku mbak.” (INF1-SIP-W3:79)

Berbeda dari informan 1, supaya bisa mencapai konsentrasi yang baik Adapun cara yang dilakukan oleh informan 2 (SAA) yaitu menyiapkan diri, menghindari dari keramaian, dan memilih aktivitas yang disukai terlebih dahulu.

“Ya, waktu itu aku sempet buat cara biar fokus belajar aku menghindari dulu dari yang lain, aku ijin sama guru kedepan kalau nggak ke toilet buat nenangin pikiran bentar biar bisa konsen” (INF2-SAA-W2: 475)

“aku ngelakuin aktivitas yang aku sukain terlebih dahulu.”
(INF2-SAA-W3: 146)

“nyiapin semua yang diperlukan dalam aktivitas itu mbak, terus yang penting juga menyiapkan diri juga.” (INF2-SAA-W3:52)

2. Kemampuan untuk mengatur perhatian

Informan mengatakan bahwa setelah mengalami *bullying* bisa memperhatikan dengan baik walaupun tidak sepenuhnya bisa memperhatikan.

“setelah aku ngalamin bullying itu bisa memperhatikan dengan baik mbak tapi ya kadang juga tidak mbak.”
(INF1-SIP-W3:79)

“kalau perhatian sedikit bisa memperhatikan mbak tetapi belum sepenuhnya.” (INF2-SAA-W3:187)

“kalau perhatian itu juga baik mbak, tapi ya tidak sepenuhnya bisa.” (INF3-DP-W3:98)

Cara yang dilakukan oleh informan SIP untuk bisa memperhatikan dengan baik adalah tanamkan dalam pikiran akan melakukan kegiatan dan mengatur nafas kemudian suasana tenang.

“tanamkan dalam pikiran bahwa aku akan melakukan kegiatan A setelah itu mbak terus sebelum neglakuin kegiatan itu ngatur nafas sambil merasakan masuk dan keluarnya nafas terus aku nikmati suasana tenang setelah ngatur nafas itu terus akhirnya nanti bisa memperhatikan dengan baik mbak.” (INF1-SIP-W3: 86)

Informan SAA mengatakan untuk bisa memperhatikan dengan baik cara yang dilakukan adalah memusatkan pikiran pada kegiatan dan mengatur nafas.

“Yang aku lakukan itu memusatkan pikiran pada kegiatan yang akan dilakukan, terus setelah itu mengatur nafas sejenak mbak terus akhirnya bisa memperhatikan mbak.”
(INF2-SAAW2:534)

Untuk bisa memperhatikan dengan baik cara yang dilakukan oleh informan DP adalah diam sejenak kemudian memfokuskan pikiran.

“diam sejenak terus memfokuskan pikiran pada satu kegiatan gitu mbak.” (INF3-DP-W1:157)

3. Kesadaran atas pengalaman

Ke-tiga informan mengatakan bahwa untuk menyadari bullying yang terjadi hanyalah masa lalu yaitu membiarkan begitu saja karena sudah terjadi dan kejadiannya sudah berlalu.

“aku nganggepnya yaudah gitu aja mbak kan udah terjadinya udah kelewat anggap aja itu ujian hidup sementara mbak terus aku lupain.” (INF1-SIP-W3: 108)

“setiap orang pasti kan juga memiliki masa lalu apapun yang udah dilewati itu bisa disebut masa lalu.” (INF1-SIP-W3: 120)

“ya karna itu juga kann dilakuinnya udah beberapa tahun terus sekarangkan udah ngerasa berbeda karna pembullying itu juga udah berkurang karena remaja itu pemikirannya juga udah berbeda dari yang dulu kan kak ya jadi saat itu aku juga udah paham kalau itu masa lalu.” (INF2-SAA-W3:211)

“kalo aku sih yaudah gitu aja mbak orang juga sudah berlalu kejadiannya ya walaupun kadang masih terjadi dan kadang masih galau gitu habis dibully terus saya anggap masa lalu gitu aja kalau sekarang lupain gitu aja mbak biarkan gitu saja nggak usah digubris.” (INF3-DP-W3: 134)

Informan SIP dari kejadian *bullying* yang informan alami bahwa untuk menjadikannya sebagai pengalaman hidup adalah dengan mengambil hikmahnya,, untuk intropeksi diri, belajar untuk menerima apapun yang sudah terjadi, dan belajar untuk tidak menjelek atau membully orang lain.

“aku ambil hikmahnya aja mbak, apasih nilai positif yang bisa aku ambil dari bully itu, terus aku intropeksi diri bahwa setiap manusia yang dilahirkan memiliki masalah entah masalah yang ringan atau yang berat.” (INF1-SIP-W3: 126)

“aku belajar bahwa setiap orang memiliki takdirnya masing-masing jadi mau tidak mau ya harus nerima apa yang sudah terjadi terus dari situ aku belajar untuk tidak mengejek orang lain entah bagaimana keadaannya karena sudah tahu sakitnya diejek yang menyinggung perasaan.” (INF1-SIP-W3: 134)

“anggap aja itu sebagai pengalaman yang bisa diambil pelajaran hidup dan hikmah dari kejadian itu.” (INF2-SAAW3:223)

Informan SAA mengatakan bahwa untuk menjadikan *bullying* sebagai pengalaman adalah dengan mengambil nilai positifnya yaitu bisa membedakan mana hal yang positif dan mana hal yang negatif, dan merasa bersyukur masih diberi kesehatan dan kekuatan hingga akhirnya bisa bertahan sampai sekarang.

“aku mengambil nilai positifnya aja kak, dari kejadian itu aku bisa belajar membedakan mana hal yang negative dan mana hal yang positif yang harus dilakuin gitu.” (INF2-SAA-W3:229)

“aku ngerasa bersyukur walaupun aku sering dibully, dikasari tapi alhamdulillah masih diberi Kesehatan dan kekuatan hingga akhirnya aku bisa bertahan sampai sekarang ini.” (INF2-SAAW3:237)

Dari *bullying* yang terjadi pada informan DP cara menjadikan *bullying* sebagai pengalaman adalah memahami rasanya direndahkan, memahami bagaimana harus bersikap kepada orang-orang sekitar, dan jangan sampai terjat perilaku *bullying*.

“hmm, dari bully yang sudah aku alami aku jadi tau bagaimana rasanya direndahkan karena fisik melalui suara-suara negatif itu dan dari situ aku dapat mengambil nilai

positifnya yaitu dari bully itu aku mengerti harus bersikap bagaimana kepada orang-orang sekitar dan jangan sampai terjerat pada perilaku bullying karena dibully itu rasa sakitnya luar biasa dan agak susah untuk disembuhkan.” (INF3-DP-W3:146)

4. Sikap menerima atau tidak menilai sesuatu secara berlebihan

Dalam menghadapi bullying informan SIP mengatakan bahwa informan bersikap tegas kepada diri sendiri untuk mengabaikan perkataan-perkataan negatif, tidak menanggapi secara berlebihan, fokus pada diri sendiri dan melupakannya dengan mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat.

“aku tegas kepada diri sendiri agar menghiraukan perkataan-perkataan negative yang menyinggung perasaan, tidak menanggapi secara berlebihan apa yang ditakan orang lain mbak.” (INF1-SIP-W3:151)

“terus setelah itu aku berusaha untuk fokus terhadap diriku sendiri mbak dengan mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat.” (INF1-SIP-W3:162)

“ngambil indakan tegas dalam diri buat tidak usah memikirkannya lagi gitu mbak toh juga sudah terjadi mau gimana lagi.” (INF1-SIP-W4: 245)

Informan SAA mengatakan bahwa cara menyikapi *bullying* adalah dengan memberikan peringatan secara halus, kemudian jika masih diulangi lagi informan bertindak secara tegas.

“yang pertama aku nanggapinnya memberi peringatan secara halus gitu mbak nanti semisal dia bully lagi baru ngambil sikap tegas mbak.” (INF2-SAA-W3:245)

“ya tegas kayak dijelasin gitu mbak, nanti semisal masih diulangi lagi baru aku cerita dengan orang-orang terdekatku gitu mbak.” (INF2-SAA-W3:253)

Cara informan DP dalam menyikapi *bullying* yang terjadi pada diri informan adalah memilih untuk mengabaikannya.

“kalo sekarang aku lebih ke yaudah gitu aja mbak nggak usah digubris intinya.” (INF3-DP-W3:162)

Untuk bisa menerima kejadian *bullying* yang sudah terjadi informan SIP dengan cara bersyukur dengan keadaan sekarang, intropeksi diri, menganggap *bullying* sebagai teguran, dan memberikan motivasi ke diri sendiri.

“aku bersyukur dengan keadaanku sekarang karena sampai saat ini aku masih diberi Kesehatan dan bisa sekolah.” (INF-SIPW3:143)

“ya intropeksi diri mbak terus serahin aja semua yang terjadi sama Allah, dari situ aku belajar bersyukur nerima semua yang ditakdirkan oleh Allah mbak terus setelah bersyukur itu jadi legowo rasanya” (INF1-SIP-W3: 183)

“tapi lama-kelamaan ya ohyaudah terus mikirnya paling dia giniin aku karna apa gitu negur.” (INF1-SIP-W4:228)

“ya prosesnya gitu kayak memberikan motivasi-motivasi positif ke diri sendiri gitu mbak kayak Quotes of the day gitu mbak terus akhirnya lama-kelamaan itu kan bisa berpengaruh pada pikiran mendorong pikiran jadi positif terus yaudah akhirnya bisa nerima mbak.” (INF1-SIP-W4: 234)

Informan SAA mengaku bahwa untuk bisa menerima *bullying* ada beberapa cara yang dilakukannya yaitu dengan mengabaikan dan melupakannya.

“seiring berjalannya waktu karena udah capek dengan bullyan yang sudah sering terjadi gitu yaudah kayak bodoamat dam berusaha untuk melupakan semua yang udah terjadi, yaudah aku terima aja gitu mbak.” (INF2-SAA-W3:258)

Informan DP mengaku bahwa untuk bisa menerima *bullying* ada beberapa cara yang dilakukannya yaitu dengan memberikan afirmasi positif terhadap diri sendiri, menjadi lebih sadar, dan bersyukur dengan keadaannya sekarang.

“aku sering-sering memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri kaya gini “yaudah anggap aja ini ujian, kamu harus sabar” gitu mbak, terus mengambil nilai positif dari bullying ini aku menjadi lebih sadar bahwa setiap manusia diciptakan oleh Allah dengan keadaannya masing-masing jadi mendorong diriku untuk bersyukur ternyata masih ada orang yang dibawahku gitu mbak.” (INF3-DP-W3:171)

5. Dampak *mindfulness* terhadap kondisi psikologis remaja panti asuhan daerah Kota Surakarta setelah mengalami *bullying*.

Informan mengatakan setelah bisa konsentrasi dengan kegiatan yang dijalankannya merasa tenang dan senang. Selain itu, setelah bisa *mindfulness* informan bisa memahami dengan baik.

“yang aku rasain ya tenang banget mbak.” (INF1-SIP-W3:45)

“ngerasa tenang banget mbak, terus senang banget akhirnya bisa konsentrasi.” (INF2-SAA-W3:172)

“pas aku bisa konsentrasi gitu ngerasanya senang terus tenang banget mbak.” (INF3-DP-W3:90)

Selain merasa tenang dan senang informan SAA merasa lega ketika bisa menyelesaikan kegiatan dengan penuh konsentrasi.

“ya ngerasa lega gitu akhirnya bisa selesai dengan baik gitu mbak.” (INF2-SAA-W3:178)

Setelah informan SIP dapat memperhatikan dengan baik informan merasa relaks dan bisa fokus.

“yang aku rasakan ya rileks banget terus bisa fokus pada satu kegiatan.” (INF1-SIP-W3: 96)

Informan DP mengatakan bahwa setelah bisa memperhatikan dengan baik informan merasa tenang dan mudah untuk memahami.

“ya yang aku rasakan itu mbak kayak misal dijelasin gitu langsung paham gitu mbak terus rasanya tenang banget pikiran jadi plong.” (INF3-DP-W3:118)

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi *mindfulness* remaja panti asuhan daerah Kota Surakarta

a. *Intention* (niat)

Mindfulness dipengaruhi oleh niat individu artinya dalam proses untuk mencapai kondisi *mindfulness* juga dipengaruhi oleh niat individu dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Informan mengaku bahwa niat dalam melakukan aktivitas itu bergantung pada mood atau suasana hati. Informan juga mengatakan bahwa terkadang merasa malas melakukan kegiatan.

“kadang kan apa ya mbak mood kadang lagi bagus tapi kadang juga tidak jadi ngelakuin sesuatu itu kadang terpaksa dan kadang suasana hati juga tidak baik.” (INF1-SIP-W2:85)

“kadang itu ngerasa males gitu ngelakuin kegiatan.” (INF2-SAA-W3:40)

b. *Attention* (perhatian)

Dalam mencapai *mindfulness* perhatian atau *attention* merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi proses mencapai kondisi *mindfulness*. Untuk bisa mencapai *mindful* informan mengatakan bahwa keadaan sekitar mempengaruhi perhatian. Tidak hanya keadaan sekitar saja yang mempengaruhi *mindfulness* seseorang tetapi juga durasi waktu kegiatan, informan tidak bisa *mindfulness* dalam waktu yang cukup lama.

“walaupun kadang itu agak susah ya mbak karena kan suasana sekolah yang kadang ramai jadi menurutku ganggu.” (INF1-SIP-W3: 47)

Kalau udah ngerasa bosan gitu kadang nggak bisa konsentrasi mbak. (INF1-SIP-W2: 116)

Pernah, kayak langsung datang semua pikiran yang dulu-dulu sudah aku buang gitu. (INF2-SAA-W3:198)

“emmm, kalo aku nggak bisa mbak kalau disekitarku ramai jadi semisal di tempat rame gitu saya harus ngehindar dari mereka dulu agak ngejauh sedikit baru bisa fokus mbak.” (INF3-DP-W1: 223)

“ya susah aja mbak, kan kadang keadaan sekitar itu rame.” (INF3-DP-W2:94)

“kalo ada yang rame agak susah sih mbak soalnya kalo rame sedikit gitu rasanya pengen ikut rame mbak.” (INF3-DP-W2:146)

“dalam waktu yang lama gitu mungkin nggak sih mbak.” (INF3-DP-W3:100)

“setelah 30 menit itu perhatian sudah agak berubah mbak karena kayak udah ngerasa bosan gitu.” (INF3-DP-W3:109)

c. Attitude (sikap)

Selain faktor niat dan perhatian, faktor sikap adalah salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk bersikap dengan baik agar bisa mencapai kondisi yang *mindful*. Informan mengatakan bahwa untuk bisa *mindful* dipengaruhi oleh sikap pengambilan keputusan.

“mikirin aku bisa nggak ya ngelakuin ini terus aku pilih yang mana ya kayak susah semua pilihannya gitu.” (INF2-SAA-W3:203)

d. Kondisi Tubuh

Tidak hanya 3 faktor di atas saja yang mempengaruhi seseorang dalam mencapai kondisi *mindful*, adapun faktor lain yaitu kondisi kesehatan fisik. Ketika merasa tubuhnya dalam kondisi kurang fit informan tidak bisa fokus dalam melakukan kegiatan.

“Terus juga kadang kan kalo pas lagi banyak kegiatan gitu badan kadang ngerasa kurang fit karena kecapekan mbak jadi

dalam melakukan kegiatan itu tidak bisa fokus.” (INF1-SIP-W2: 119)

C. Pembahasan

Ke-tiga informan memahami bahwa *bullying* adalah mengejek dengan maksud untuk menyinggung perasaan. Adapun *bullying* yang dialami oleh informan yaitu *bullying* secara fisik, verbal, dan sosial. Setelah mengalami *bullying* informan 1 (SIP) merasa tidak percaya diri, minder, dan tidak masuk sekolah. Kemudian informan 2 (SAA) setelah mengalami *bullying* informan merasa tidak percaya diri, stres, memiliki niat bunuh diri dan tidak fokus pada kegiatan yang dijalainya. Informan 3 (DP) mengatakan bahwa setelah mengalami *bullying* informan merasa tidak percaya diri, murung, galau, dan tidak sepenuhnya fokus pada kegiatan yang dijalainya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Choirunnisa & Kudus (2022) yang menunjukkan bahwa *bullying* baik secara fisik, verbal maupun secara sosial dapat menyebabkan korban memiliki mental yang lemah, tidak bersemangat untuk pergi ke sekolah, depresi yang berkepanjangan, kecemasan yang berlebih, menyendiri, merasa tidak memiliki harga diri, dan ketakutan dalam jangka waktu yang panjang.

Liuet (2011) mengungkapkan bahwa tindakan *bullying* dapat terjadi pada semua tingkat usia dan akan mengalami peningkatan pada akhir sekolah Dasar hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan, bahwa yang melakukan *bullying* terhadap informan 3 (DP) tidak hanya teman sebayanya saja tetapi juga anak-anak panti asuhan yang memasuki jenjang sekolah Dasar kelas 4 dan 5 dimana jarak usianya terpaut agak jauh dari informan dengan usia 10 –

11 tahun hal ini menunjukkan bahwa pada saat sekarang ini *bullying* itu terjadi tidak berdasarkan usia tetapi dipengaruhi oleh lingkungan dan pergaulannya.

Ke-tiga informan mengatakan bahwa mereka tidak bisa sepenuhnya fokus terhadap kegiatan sehari-harinya hal itu dikarenakan informan masih sering memikirkan *bullying* yang sudah terjadi pada dirinya. SIP dan SAA mengatakan bahwa dirinya tidak bisa fokus karena merasa khawatir jika *di-bully* jauh lebih berat dan jauh lebih menyakitkan dari *bullying* yang sudah terjadi sebelumnya. Pada saat menghadapi kecemasan dan stres yang dirasakan saat setelah mengalami *bullying* terdapat cara bagi remaja yang sedang berada di masa transisi yang sulit menuju kedewasaan. Untuk dapat melakukan langkah dan pencegahan atau mengurangi stres dan cemas yaitu salah satunya dengan menjadi lebih sadar secara penuh atau lebih dikenal sebagai *mindfulness* terhadap diri sendiri dan memfokuskan perhatian penuh pada diri sendiri tanpa menghakimi atau berpaku pada suatu sudut pandang (Kabat-Zin, 2001). Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan ke-tiga informan memahami bahwa *mindfulness* adalah fokus dengan penuh kesadaran dan memusatkan perhatiannya secara penuh terhadap aktivitas yang sedang dijalannya sehingga individu bisa konsentrasi ketika melakukan aktivitas sehingga seseorang mampu menjalani aktivitas sehari-harinya dengan baik dengan penuh sadar.

Setelah mengalami *bullying* ke-tiga informan berusaha agar bisa fokus dan sadar dalam melakukan kegiatan sehari-harinya dengan berbagai cara atau metode. SIP mengatakan bahwa untuk mencapai kondisi yang *mindful* yaitu dengan membuat catatan kegiatan sehari-hari, memulai kegiatan dengan niat

dalam hati, diam memejamkan mata beberapa saat, merelaksan nafas dan kemudian berdoa agar dimudahkan dalam kegiatan sehari-harinya. Kemudian metode yang dilakukan oleh SAA agar bisa *mindful* ketika melakukan kegiatan adalah menyiapkan diri, mengingat tujuan dilaksanakannya kegiatan tersebut, dan sebelum melakukan kegiatan merelaksan nafas terlebih dahulu.

Selanjutnya cara DP supaya bisa *mindful* dalam setiap kegiatan yang dilakukannya adalah menjauhkan diri dari keramaian terlebih dahulu kemudian diam sejenak sekaligus berdoa agar dilancarkan dalam setiap kegiatan yang dilakukan, mengatur pikiran bahwa akan melakukan kegiatan tersebut, dan merelaksan nafas agar merasa tenang ketika melakukan setiap aktivitasnya. Informan merasakan adanya perubahan setelah mengalami *bullying* dan setelah melakukan *mindfulness* ke-tiga informan menunjukkan bahwa bisa mencapai kondisi *mindfulness* sepenuhnya.

Ke-tiga informan mengatakan bahwa mereka mengetahui *mindfulness* berasal dari pengasuhnya. Tidak hanya mengetahui dari pengasuh saja, SIP mengatakan bahwa dirinya juga mencari tahu tentang *mindfulness* melalui youtube.

Terdapat empat aspek menurut Kabat-Zin (2001) yaitu berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi, kemampuan untuk mengatur perhatian, kesadaran atas pengalaman, dan sikap menerima atau tidak menilai sesuatu secara berlebihan. Berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi adalah individu mampu dengan sengaja untuk konsentrasi pada apa yang terjadi di sekitarnya, sehingga dapat mengetahui segala kegiatan yang ada di sekitarnya

secara sadar, dengan penuh keingintahuan, dan keterbukaan (Bishop et al., 2004). Dalam hal ini berkaitan dengan cara yang dilakukan informan agar bisa konsentrasi dalam kegiatan sehari-hari setelah mengalami *bullying*. Cara yang dilakukan oleh SIP berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi yaitu dengan memfokuskan pikiran terhadap hal-hal yang ada di sekelilingnya, mengatur nafas (merelaksan nafas) agar memunculkan rasa tenang, dan menyelesaikan satu persatu kegiatan yang dilakukannya setiap hari.

Kemudian langkah yang dilakukan oleh SAA agar bisa konsentrasi dengan kegiatannya adalah dengan menyiapkan diri, mengingat tujuan dari kegiatan tersebut, dan mengatur nafas agar relaks dalam melakukan setiap kegiatan. Selanjutnya cara yang dilakukan oleh DP yaitu memfokuskan pikiran terhadap aktivitas yang akan dilakukan. Ke-tiga informan mengatakan setelah mengalami *bullying* susah untuk mempertahankan fokusnya terhadap kegiatannya dalam jangka waktu yang lama, namun setelah melakukan cara agar bisa konsentrasi setelah mengalami *bullying* dengan melakukan cara tersebut ke-tiga informan mengatakan bahwa setelah bisa konsentrasi informan merasa tenang dan senang dalam menjalani kegiatannya setiap hari sehingga kegiatannya dapat berjalan dengan baik.

Kedua, aspek kemampuan untuk mengatur perhatian yaitu cara individu untuk memiliki *mindfulness* yang cukup tinggi mampu untuk mengatur fokus terhadap momen kegiatan yang dijalannya saat ini. Setelah mengalami *bullying* SIP mengatakan bahwa bisa memperhatikan dengan baik walaupun tidak dalam waktu yang lama. Adapun cara yang dilakukan SIP agar dapat memperhatikan

dengan baik kegiatan yang dijalannya yaitu menanamkan dalam pikiran bahwa akan melakukan kegiatan tersebut kemudian mengatur nafas agar tubuh merasa rileks sehingga menghasilkan ketenangan. Selanjutnya SAA, untuk bisa memperhatikan dengan baik ada beberapa cara atau langkah yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan yaitu dengan mengatur perhatiannya dengan memusatkan pikiran pada kegiatan tersebut dan mengatur nafas. Yang terakhir informan DP yaitu dengan diam beberapa menit untuk melonggarkan pikiran setelah itu memfokuskan pikirannya terhadap apa yang akan dilakukannya. Setelah ke-tiga informan mengalami *bullying*, mereka berusaha untuk melakukan beberapa cara agar bisa memperhatikan setiap kegiatannya dengan baik dan setelah melakukan beberapa cara tersebut ke-tiga informan mengatakan bahwa ketika bisa memperhatikan dengan baik informan merasakan tenang, relaks, dan mudah memahami apa yang dilakukannya.

Kemudian aspek kesadaran atas pengalaman merupakan individu mampu untuk menyadari segala sesuatu sudah terjadi di masa lalu dan menjadikannya sebagai pengalaman. Dalam hal ini, informan setelah mengalami *bullying* mengaku bahwa dalam menyadari dan menjadikan *bullying* sebagai pengalaman dengan melakukan beberapa proses atau cara. Ke-tiga informan mengatakan bahwa untuk bisa menjadikan *bullying* sebagai masa lalu adalah dengan membiarkannya begitu saja dan melupakan kejadian *bullying* yang pernah dialami karena kejadiannya sudah terlewati dan tidak hanya terjadi satu atau dua kali saja. Tidak hanya menjadikan *bullying* sebagai masa lalu saja, dari kejadian *bullying* yang dialami oleh informan tersebut ada beberapa hikmah atau nilai

positif yang dapat diambil dari kejadian tersebut. Informan SIP mengatakan bahwa untuk bisa menjadikan *bullying* sebagai pengalaman yang dilakukan adalah dengan belajar mengambil hikmahnya, belajar untuk menerima apapun yang terjadi dalam hidupnya, dan tidak melakukan *bullying* terhadap orang lain entah dengan yang berusia sebaya atau lebih dewasa atau lebih kecil darinya.

Selanjutnya, informan SAA mengatakan bahwa dari kejadian *bullying* yang dialaminya SAA dapat mengambil nilai positifnya, merasa bersyukur masih diberi kesehatan dan kekuatan hingga akhirnya bisa bertahan sampai sekarang ini. Yang terakhir yaitu informan DP, adapun pengalaman atau nilai yang dapat diambil dari kejadian *bullying* tersebut yaitu informan memahami bagaimana rasanya direndahkan oleh orang lain, memahami bagaimana harus bersikap kepada orang lain di manapun tempatnya, dan berusaha untuk menjauhi *bullying* agar tidak terjerat dalam tindakan *bullying*.

Aspek yang terakhir yaitu aspek sikap menerima atau tidak menilai sesuatu secara berlebihan dimana individu menerima suatu pengalaman atau kejadian tanpa menghakimi apapun yang mereka perhatikan. Untuk bisa menghindari *bullying* individu harus mampu menyikapi kejadian tersebut dengan bijaksana dan tegas, informan SIP menyikapi *bullying* dengan mengabaikan kalimat-kalimat negatif yang dilontarkan orang lain kepada dirinya, lebih fokus terhadap diri sendiri, kemudian melupakannya dengan mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat sehingga dapat membantu mengurangi stres yang dirasakan oleh informan. Kemudian informan SAA menyikapi *bullying* pada awal-awal *bully* dengan memberikan peringatan secara halus, jika *bullying*

yang dilakukan oleh temannya sudah melampaui batas maka informan memberikan peringatan secara tegas kepada pelaku *bullying* yaitu dengan memberikan penjelasan kepada pelaku *bullying* bahwa *bullying* bukan tindakan yang baik. Selanjutnya, dalam menyikapi *bullying* yang terjadi pada dirinya informan DP lebih memilih untuk mengabaikan dan melupakan kejadian *bullying* yang ia alami agar dapat menjalani aktivitas setiap hari dengan baik.

Dalam kejadian atau suatu fenomena negatif pasti ada pihak korbannya yang kadang membutuhkan proses yang lama dengan melakukan berbagai cara agar bisa menerimanya dengan baik meskipun itu merupakan hal yang sulit. Begitupun tindakan *bullying* yang terjadi pada ke-tiga informan yang mengatakan bahwa untuk bisa menerima *bullying* tersebut membutuhkan waktu yang cukup lama. Informan SIP mengatakan cara yang dilakukan agar bisa menerima *bullying* yaitu menjadi lebih bersyukur dengan keadaan sekarang, dari kejadian *bullying* tersebut informan bisa introspeksi diri bagaimana dalam menerima takdir, menganggap *bullying* sebagai teguran agar tidak selalu mengeluh dengan keadaan, dan memberikan motivasi kepada diri sendiri agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan karena kejadian *bully* tersebut. Kedua, untuk bisa menerima *bullying* yang terjadi pada dirinya informan SAA lebih memilih mengabaikan dan melupakan kejadian *bullying* yang sudah terjadi dari sejak SD tersebut agar bisa merasakan ketenangan dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Informan DP melakukan beberapa cara untuk bisa menerima *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya bahkan anak-anak yang usianya dibawahnya yaitu dengan memberikan afirmasi positif terhadap diri sendiri agar

bisa selalu berpikir positif sehingga dengan munculnya pikiran yang positif membuat informan menjadi lebih tenang hingga dapat membantu informan untuk bisa fokus dalam menjalani kegiatan sehari-hari, setelah mengalami *bullying* informan mengatakan bahwa dirinya menjadi lebih sadar bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan takdir dari Allah, dan setelah mengalami *bullying* informan merasa lebih bersyukur dengan keadaannya yang sekarang sampai saat ini masih diberikan kesehatan dan bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik.

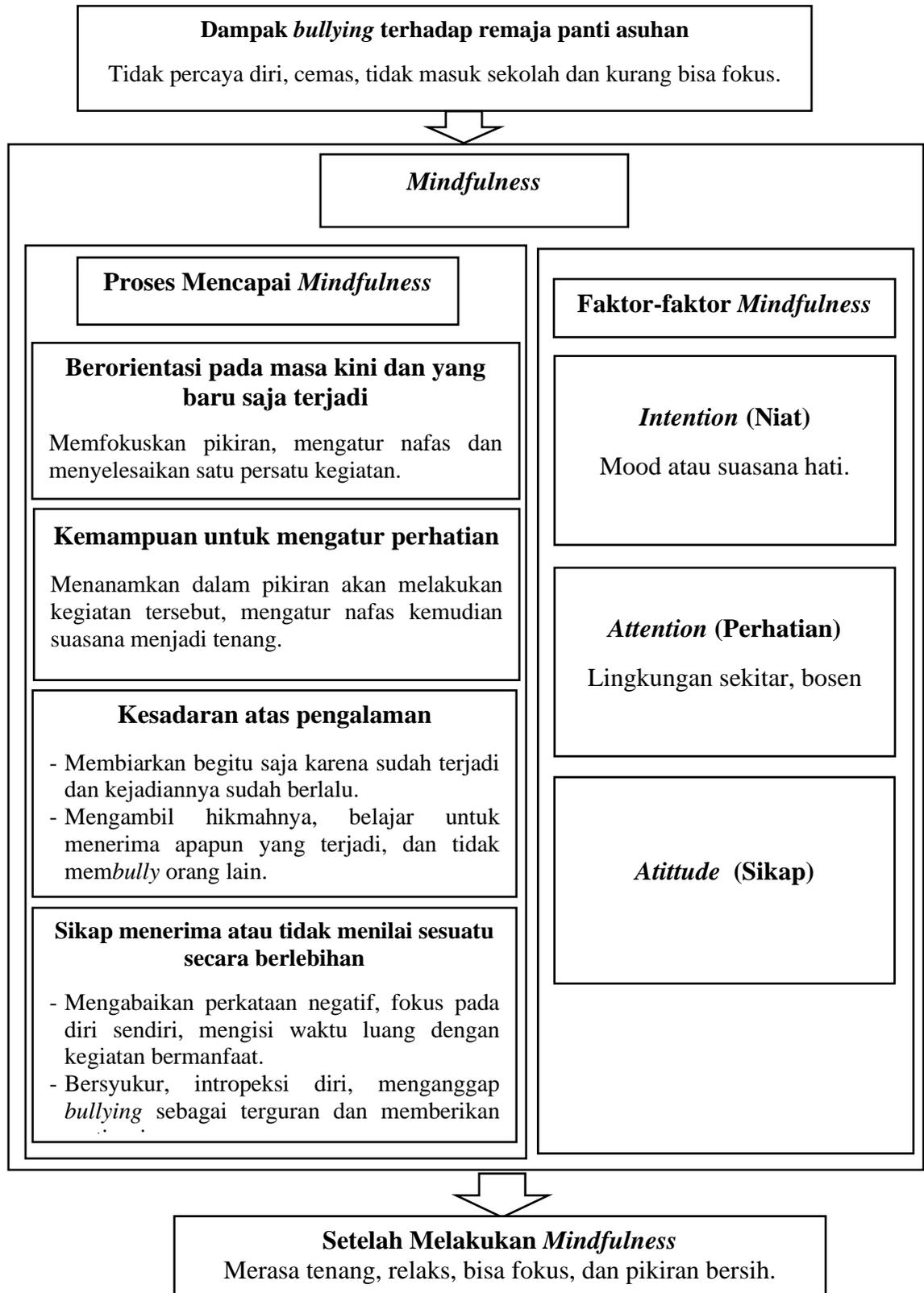
Setelah mengalami *bullying* dan setelah bisa menyikapi serta menerima *bullying* yang terjadi pada dirinya adapun dampak yang dirasakan oleh informan 1 (SIP) dan informan 2 (SAA) yaitu bahwa dalam melakukan aktivitas sehari-hari merasa fokus, lega, dan pikiran jadi bersih.

Untuk bisa mampu mencapai kondisi *mindfulness* dalam melakukan aktivitas sehari-hari setelah informan mengalami *bullying* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor *intention* (niat), *attention* (perhatian), dan *attitude* (sikap) (Shapiro & Carlson, 2009). Faktor niat (*intention*) yaitu faktor yang berkaitan dengan niat individu dalam melakukan sesuatu tanpa ada paksaan untuk bisa mencapai kondisi *mindfulness*. Informan SIP mengatakan bahwa niat dalam melakukan aktivitas dipengaruhi oleh mood atau suasana hati, informan mengatakan ketika suasana hati sedang bagus dalam melakukan aktivitas sehari-hari bisa berjalan dengan baik walaupun dilakukan dalam waktu yang lumayan lama. Informan SAA mengungkapkan bahwa terkadang ketika melakukan kegiatan itu merasa malas dan tidak semangat. Faktor perhatian (*attention*) yaitu

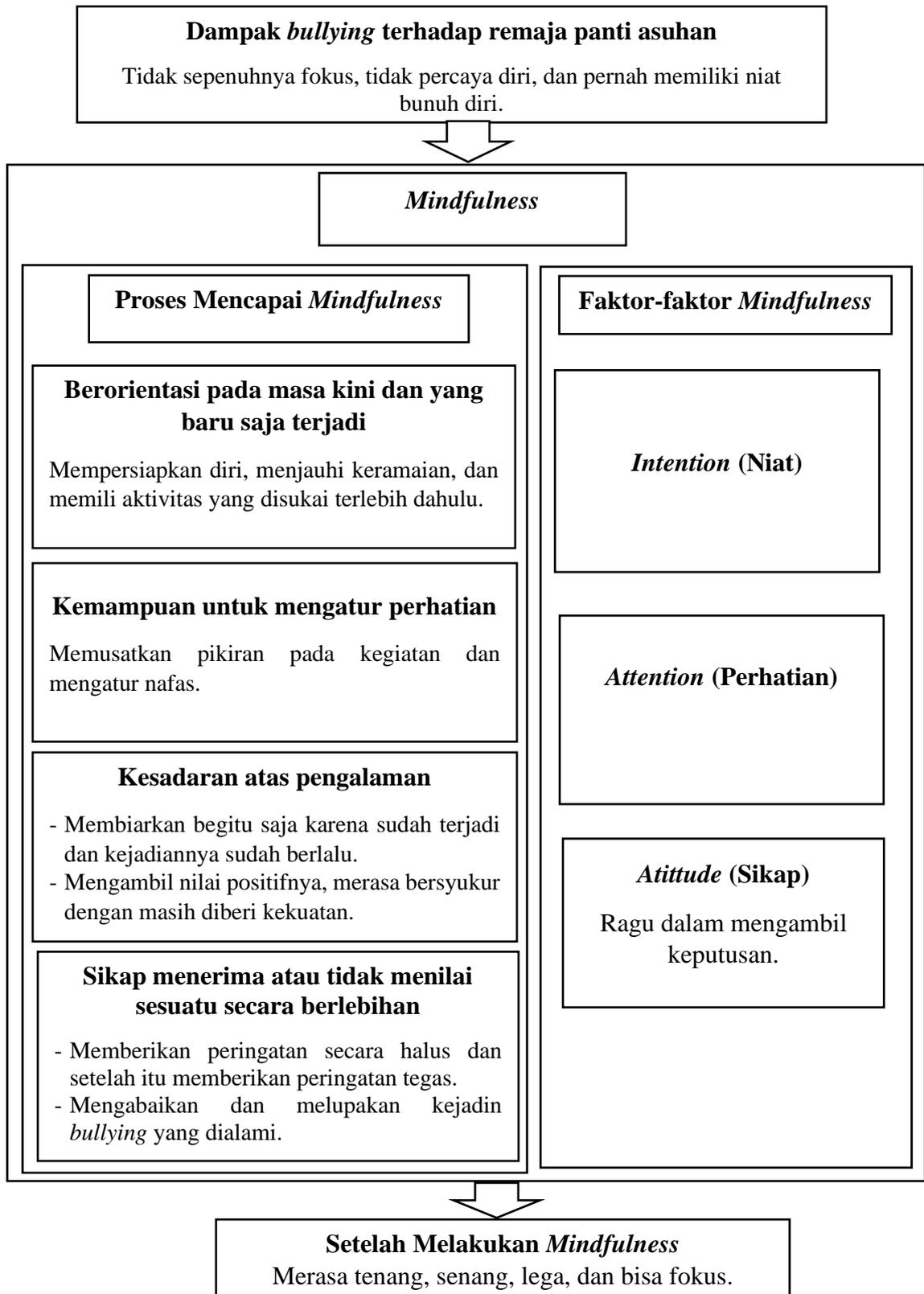
faktor yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk fokus pada saat melakukan aktivitas. Berdasarkan hasil wawancara bahwa faktor perhatian yang mempengaruhi informan 1 (SIP) dalam menjalani aktivitas adalah keadaan lingkungan sekitar yang kadang ramai membuat perhatiannya berkurang dan mudah merasa bosan jika kegiatannya hanya mendengarkan membuatnya merasa mengantuk sehingga sedikit sulit untuk mempertahankan fokusnya dalam waktu yang lama. Informan 2 (SAA) mengatakan bahwa yang mempengaruhi perhatiannya adalah pikiran-pikiran negatif yang membuatnya stres tiba-tiba muncul begitu saja sehingga mengganggu perhatiannya saat menjalani aktivitas sehari-harinya. Tidak jauh berbeda dari kedua informan sebelumnya, informan 3 (DP) mengaku jika dalam melakukan aktivitas di tempat dengan suasana yang ramai merasa susah untuk bisa fokus pada apa yang sedang dilakukannya, kadang ketika beraktivitas di tempat yang ramai informan merasa ingin ikut ramai juga, dan informan tidak bisa fokus dalam jangka waktu yang lama.

Yang terakhir yaitu faktor sikap (*attitude*), faktor sikap adalah salah satu faktor yang mempengaruhi untuk bersikap dengan baik saat menjalani aktivitas agar bisa mencapai kondisi *mindfulness*. Informan 2 (SAA) dalam menjalani aktivitas sehari-hari agar bisa *mindful* diperlukan pengambilan sikap yang baik namun dikarenakan terkadang informan merasa bimbang dalam mengambil keputusan yang tepat. Tidak hanya tiga faktor itu saja yang mempengaruhi *mindfulness* seseorang dalam menjalani setiap kegiatan, berdasarkan hasil penelitian ada satu faktor lain yaitu faktor kondisi kesehatan tubuh. Dimana jika

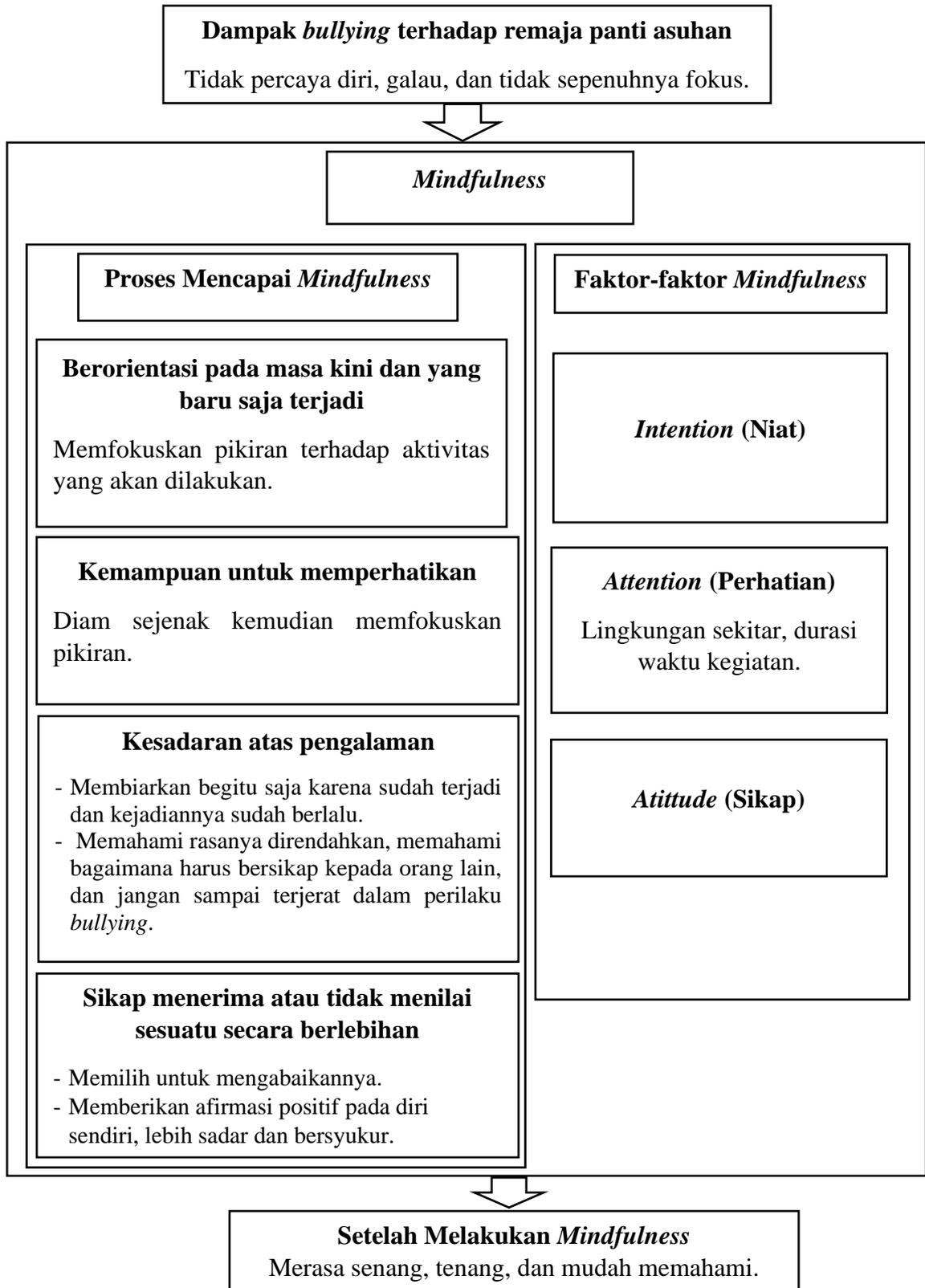
seseorang sedang sakit seseorang tidak bisa melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik. Hal itu sesuai yang diungkapkan oleh informan SIP bahwa ketika banyak kegiatan dalam waktu yang bersamaan kadang merasa tidak bisa fokus karena badannya kurang fit.



Gambar 2. Proses *Mindfulness* Informan 1 (SIP)



Gambar 3. Proses *Mindfulness* Informan 2 (SAA)



Gambar 4. Proses *Mindfulness* Informan 3 (DP)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian data pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa *bullying* yang dialami oleh informan yang merupakan remaja panti asuhan adalah *bullying* secara fisik, verbal, dan sosial. Adapun dampak yang dirasakan oleh informan setelah informan mengalami *bullying* yaitu informan merasa stres, sakit hati, tidak percaya diri, dan kurang fokus terhadap kegiatan sehari-harinya.

Untuk dapat melakukan langkah pencegahan atau mengurangi stres dan cemas yaitu salah satunya dengan menjadi lebih sadar secara penuh atau lebih dikenal sebagai *mindfulness* terhadap diri sendiri dan memfokuskan perhatian penuh pada diri sendiri tanpa mengakimi atau berpacu pada suatu sudut pandang. Adapun cara yang dilakukan informan untuk mencapai kondisi *mindful* yaitu niat dalam hati, berdoa sebelum melakukan kegiatan, memusatkan perhatian, mengatur nafas, dan membuat catatan kegiatan. Perbedaan yang mereka rasakan ketika masih merasa stres, cemas, tidak percaya diri, dan tidak fokus pada kegiatan sehari-hari dan setelah mereka mampu mencapai kondisi *mindful* adalah setelah informan melakukan *mindfulness* mereka merasa lebih percaya diri, bisa fokus pada momen kegiatan sehari-hari. Hal yang mempengaruhi informan untuk mampu mencapai kondisi *mindful* yaitu mood atau suasana hati, keadaan sekitar, pengendalian pikiran, dan pengambilan keputusan.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti memiliki keterbatasan waktu dalam melakukan penelitian di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat dan LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta.

C. Saran

1. Bagi Informan

Diharapkan ketika mengalami *bullying* lebih baik bercerita kepada pengasuh agar bisa sedikit merasa lega dan bisa mengurangi stres yang kalian alami.

2. Bagi Lembaga

Diharapkan dapat memberikan perhatian dan kasih sayang terhadap anak asuh yang mengalami *bullying* agar anak asuh yang mengalami *bullying* dapat menjalani aktivitasnya setiap hari dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan melakukan penelitian mengenai *mindfulness* pada remaja panti asuhan setelah mengalami *bullying* lebih spesifik ke salah satu jenis kelamin saja agar dapat memberikan gambaran *mindfulness* yang lebih detail.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, M., Naeem, F., & Irfan, M. (2017). Relationship Between Mindfulness and Bullying Behavior Among School Children: An Exploratory Studi from Pakistan. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 31(3), 256–259.
- Abidin, Z. (2017). Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan dengan Sabar. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 32–46. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2017.%25x>
- Adinursari, H. F. (2019). *Hubungan mindfulness dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*. Skripsi: Universitas Negeri Jakarta.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence of Trait Mindfulness toward Psychological Well-Being among University Students. *Psikogenesis*, 5(2), 90–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Ayatila, S., & Savira, S. I. (2021). Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212–226.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *American Psychological Association*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Blumstein, S. E. (1994). *Neurolinguistics: An Overview of Language Brain dalam Language: Psychological and Biological aspect*, ed. F.J. Newmeyer (Vol. 210, Issue 36). Cambridge: Cambridge University Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Choirunnisa, & Kudus, A. W. (2022). Dampak Bullying terhadap Psikologis Remaja di Kecamatan Rangkasbitung. *Arzusin: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Dasar*, 2(3), 205–218. <https://doi.org/10.36088/arzusin.v2i3.400>
- Coloroso, B., & Astuti, S. I. (2007). *Stop Bullying! : Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU/Barbara Coloroso: penerjemah, Santi Indra Astuti; penyerasi, Ati Cahayani*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Erford, B. T. (2019). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (H.P.*

Soetjipto, Penerj.). Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

- F Nabila, A. A. N. F. (2021). *Hubungan Mindfulness Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fatchurrahmi, R., & Sholichah, M. (2021). Mindfulness for Adolescents from Broken Home Family. *Internasional Journal of Latest Research in Humanitiies and Social Since*, 4(2), 60–65.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. (2017). Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikogenesis*, November. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Georgiou, S. N., Charalambous, K., & Stavrinides, P. (2019). Mindfulness, impulsivity, and Moral Disengagement as Parameters of Bullying and Victimization at School. *Aggressive Behavior*, 1–9. <https://doi.org/10.1002/ab.21876>
- Gunawan, I. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harvighurts, R. J. (2000). *Human Development and Education*. New York: Longmans, Green & Co.
- Hidayati, N. (2018). *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) untuk Resiliensi Remaja yang Mengalami Bullying*. 40–46.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Irma, R. S. (2013). Perilaku Bullying dikalangan Gamers Online pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Simbolika: Research and Learning in Communication*, 4(2), 86–94.
- Kabat-Zin, J. (2001). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Piatkus Books.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness (a merloyd lawrence book)*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Lin, J., Chadi, N., & Shrier, L. (2019). Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Health. *Adolescent Medicine*, 31(4).
- Listiyandini, A., & Kusristanti, C. (2019). *Depression and Mindfulness among Adolescents with Parental Divorce*. 339(Aicosh), 135–138. <https://doi.org/10.2291/aicosh-19.2019.19>
- Liu, J. (2011). Childhood bullying: a review of constructs, concepts, and nursing implication. *Public Health Nursing*, 28(6). <https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.2011.00972.x>

- Marela, G., Wahab, A., & Marchira, C. R. (2017). Bullying Verbal Menyebabkan Depresi Remaja SMA Kota Yogyakarta. *Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(1), 43–48. <https://doi.org/10.22146/bkm.8183>
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2011). Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 6(2), 103–112.
- Moelong, L. J. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. SAGE Publication: California.
- Pratiwi, N. I. (2020). *Dampak Psikis Korban Perilaku Bullying Verbal Terhadap Teman Sebaya di SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2018/2019*. Skripsi: Universitas Pancasakti Tegal.
- Prayitna. (2010). Studi Kasus Peserta Didik Bullying Pada Kelas VIII SMP N 2 Semparuk. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(10). <https://doi.org/10.26418/jppk.v5i210.17290>
- Rahayu, D. (2017). *Pelaksanaan Standar Nasional Pengasuhan Anak Untuk Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Putri 'Aisyiyah Kabupaten Semarang*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.
- Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran Mindfulness terhadap Self Behaviour Control. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583–590. <https://doi.org/10.1177/070674370304800904>
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59. <https://doi.org/10.21580/plpp.v2i1.1323>
- Setiawan, F. (2018). Dampak Perilaku Bullying terhadap Kehidupan Sosial Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Driyorejo Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 87–92. <https://doi.org/10.36456/inventa.2.1.a1630>
- Shanti, T. I., & Susanto, V. B. (2020). Hubungan antara Mindfulness dan Dispositional Forgiveness pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 9(30–40).
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychological and The Helping Professions*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Shofiyah, & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Perundungan terhadap Subjective

- Well Being pada Anak dan Remaja di Panti Asuhan. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 284–289. https://www.researchgate.net/profile/Ihsana-Sabriani-Borualogo-2/publication/354850069_Pengaruh_Perundungan_terhadap_Subjective_Well_Being_pada_Anak_dan_Remaja_di_Panti_Asuhan/links/61503720522ef665fb5edf07/Pengaruh-Perundungan-terhadap-Subjective-Well-Be
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suhendar, R. D. (2019). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Bullying Siswa di SMK Triguna Utama Ciputat Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Sosial*, 8(2), 177–184. <https://doi.org/20.25408/empati.v8i2.14684>
- Surilena. (2016). Perilaku Bullying (Perundungan) pada Anak dan Remaja. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), 35–38. <https://doi.org/10.55175/cdk.v43i1.9>
- Sutinah. (2018). Analisa Keberadaan Lembaga Kesejahteraan Sosial di Kabupaten Sidoharjo. *Dialektika*, 13(1), 66–78. <https://doi.org/10.2047/jsd.v13i7.2018.66-78>
- Thohar, S. F. (2018). Pengaruh Mindfulness terhadap Agresivitas melalui Regulasi Emosi pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Jurnal of Psychology and Islamic Science*, 2(1), 23–29.
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena Kenakalan Remaja dan Kriminalitas. *Sosio Informa*, 1(2), 121–140. <https://doi.org/110.33007/inf.vi12.142>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). *Mindfulness dan Penerimaan Diri Pada Remaja di Era Digital*. 22(2), 73–81. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v2zi2.969>
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>
- Zabava, T. (2020). The Compassion Dimension in Bullying in High School Students. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 23(3), 25–37.

*Lampiran 1***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : SIP
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 14 tahun
 Status : informan 1
 Tanggal Wawancara : 17 Maret 2022
 Waktu Wawancara : 16.00 wib - selesai
 Lokasi Wawancara : Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Wawancara ke : 1
 Kode Wawancara : INF1-SIP-W1

No	Transkrip Verbatim	Analisis
1	Hallo dek, selamat sore. Iya, hallo mbak selamat sore juga. iya dek, gimana kabarnya? Alhamdulillah baik mbak.	<i>Attending</i>
5	Alhamdulillah kalo gitu dek. Oiya dek, kita perkenalan dulu ya. Sebelumnya perkenalkan nama saya Aprilia Tika Sari mahasiswa dari jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dari UIN Raden Mas Said Surakarta. Jadi mbak mau mengadakan penelitian tentang <i>Mindfulness</i> pada remaja korban <i>bullying</i> di panti asuhan untuk menyelesaikan tugas akhir saya dek. Jadi saya mau mewawancari kamu mm	
10	atau istilahe meh nanya-nanya boleh dek? Iya boleh mbak silahkan, nanti tak jawab semampunya ya mbak. Iya dek, nanti semisal ada pertanyaan yg menurut kamu ngga bisa jawab bilang aja ya dek nanti tak jelasin lagi.	
15	Iya mbak siap. Langsung saja ya dek kalo gitu. Iya mbak.	
20	oiya dek kamu belum perkenalan, namamu siapa dek?	
25		

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>Nama saya S mbak. S siapa dek lengkapnya? SIP mbak. Sekarang usia mu berapa dek? Kalo sekarang ini umurku 14 tahun mbak. Oalah, udah berapa lama dek tinggal di panti ini? Kalo aku masih baru mbak, baru 8 bulan di panti asuhan ini. Oalah. Kamu asalnya dari mana dek? Iya mbak. kalo aku dari Bibis Baru Solo mbak. Oalah. Berarti tetangga sama S ya dek. Iya mbak, tapi beda kampung gitu. Ooo. Iya mbak Oiya, sebelumnya mbak sampaikan terlebih dahulu ya dek. Jadi ini nanti kan aku mau wawancara sama kamu terus nanti aku mau ngerekam suara dan mau ngefoto buat dokumentasi untuk skripsiku boleh nggak dek? Iya mbak boleh. Oke dek, oiya nanti emm identitas kamu boleh aku tulis lengkap atau disamarkan atau diinisialkan gitu dek? Kalo untuk nama saya disamarkan aja ya mbak. Oke dek. Iya mbak. Langsung aja ya dek, menurut kamu <i>bullying</i> itu apa sih dek? Bingung mbak kalo disuruh ngejelasin (sampil tersenyum malu). Nggakpapa dek kamu jelasin sebisanya aja dek. Emm, apa ya mbak bingung aku. Kalo menurut aku <i>bullying</i> itu kayak <u>ngejek atau ngece</u> gitu. Apakah kamu pernah mengalami <i>bullying</i> dek? Mmm, aku pernah ngalamin <i>bullying</i> mbak <u>waktu di sekolah pas baru masuk awal-awal pertemuan tatap muka (PTM) saat pandemi covid-19.</u></p>	<p>Menurut SIP <i>bullying</i> itu ngejek atau ngece</p> <p>Pernah mengalami <i>bullying</i> waktu awal-awal PTM</p>
---	--	--

<p>75</p> <p>80</p> <p>85</p> <p>90</p> <p>95</p> <p>100</p> <p>105</p> <p>110</p>	<p>Berapa lama dek <i>bullying</i> yang terjadi pada kamu? Kalau lamanya saya agak lupa mbak, tapi <u>lebih dari satu bulan</u> mbak <i>bullying</i> yang dilakukan ke saya.</p> <p>Kira-kira intensitas <i>bullying</i>nya itu berapa hari sekali atau setiap hari terjadi dek? Kalua intensitasnya itu ngga setiap hari mbak, tapi dalam seminggu ki <u>kadang bisa 2 sampai 3 kali <i>dibully</i> mbak.</u></p> <p>Oalah. La menurutmu <i>bullying</i> iku tindakan wajar nggak sih dek? Ya nek mung ngece-ngece sek bermaksud becanda menurutku sih wajar mbak. Tapi nek <i>bullying</i> e kui termasuk ngeremehke atau nyepelekne ngasi nglarani ati kui menurutku ngga wajar mbak.</p> <p><i>Bullying</i> sek pernah mbok alami iku <i>bullying</i> sek koyo opo dek? <i>Bullying</i> secara kata-kata atau secara fisik dek? <i>Bullying</i> sek tak alami ki kayak diece gitu mbak.</p> <p>La itu kamu <i>dibully</i> karna apa dek? Awal-awalnya becanda mbak tapi mereka tiba-tiba bahas fisik gitu lo mbak, katanya aku <u>itu sok-sokan cantik gitu terus tentang orang tua juga mbak.</u></p> <p>Contoh kalimat <i>bullying</i>nya seperti apa dek? Contohe gini mbak, jadi kan aku tinggal di panti mbak nah aku tinggal di panti itu karna kedua ibu kandungku sudah tidak ada terus bapakku di Kalimantan terus si <i>pembully</i> itu ngata-ngatain tentang kalo udah nggak punya ibu gitu mbak. Tapi aku nggak mau nyebutin kalimatnya seperti apa mbak. Terus aku juga <i>dibully</i> karna aku nggak ayu jare mbak. Itu aja sih mbak <i>bullying</i> yang tak alami.</p> <p>Oalah iya dek, terus <i>bullying</i>nya itu sampai menyebabkan luka yang kelihatan gitu ngga dek? Contohnya mungkin sampe lecet-lecet tanganmu. Nggak sampai luka secara fisik sih mbak.</p> <p>Terus, apa sebelum di panti atau di luar sekolah kamu pernah ngalamin <i>bullying</i> juga dek?</p>	<p>SIP mengalami <i>bullying</i> lebih dari 1 bulan</p> <p>Intensitas <i>bullying</i> SIP terjadi 2 sampai 3 kali dalam waktu 1 minggu</p> <p><i>Dibully</i> karena kondisi tubuh dan tentang orang tua</p>
--	--	---

<p>115</p> <p>120</p> <p>125</p> <p>130</p> <p>135</p> <p>140</p> <p>145</p> <p>150</p> <p>155</p>	<p>Kalo aku sih belum pernah mbak, tapi ya hanya di sekolah itu kalau di panti sih kadang cuma bermaksud becanda tapi ya kadang bikin sakit hati mbak. Soalnya agak sedikit perasa atau istilahnya baperan mbak jadi menurutku itu <i>bullying</i> mbak.</p> <p>Siapa sih dek yang ngebully kamu di sekolah itu? Kalo yang ngebully itu <u>temen kelas mbak</u>.</p> <p>Menurut kamu, apa sih dek yang nyebabin temen kamu itu <i>bully</i> kamu?</p> <p>Kalo menurut aku mungkin dia punya geng gitu mbak, terus dia juga suka milih-milih temen gitu, sok-sokan gitu dikelas mbak.</p> <p>Terus kapan biasanya temen kamu ini ngebully kamu dek?</p> <p>Kalau waktunya ngga mesti ya mbak, kadang itu siang hari waktu istirahat gitu kadang juga pas udah selesai jam pelajaran.</p> <p>Oalah. Terus selama kamu <i>dibully</i> itu bagaimana reaksi teman-temanmu sekelas dek?</p> <p>Dibela terus langsung dilaporin ke guru mbak.</p> <p>Terus gurumu memberikan hukuman gitu apa gimana dek?</p> <p>Jadi itu guru wali kelasku mbak, habis ngebully gitu terus aku sama temenku yang <i>bully</i> aku ini diajak keruang BK nah terus setelah itu guruku nanya-nanya ke temenku yang <i>bully</i> aku. Terus setelah selesai ditanyanya gitu terus disuruh berdamai mbak sama guruku, karena dia udah minta maaf yaudah jadi aku maafin mbak.</p> <p>Habis dikasih nasihat guru itu diulangi lagi nggak dek?</p> <p>Iya tetep diulangi lagi mbak sama dia.</p> <p>Oalah, terus gimana perasaanmu waktu kamu <i>dibully</i> sama temenmu dek? Apa masih merasakannya sampai sekarang?</p> <p>Habis <i>dibully</i> itu <u>saya ngerasa stres</u> mbak, <u>kadang juga cemas terus ngebuat aku ngga percaya diri</u> terus kadang aku <u>gak iso fokus neng kegiatanku</u> mbak, contohnya pas belajar gitu aku kepikiran orang tua, terus saudaraku terus kepikiran diejek fisikku itu juga mbak. Ya kadang-kadang masih stres dan cemas</p>	<p>SIP <i>dibully</i> teman sekelas.</p> <p>Setelah <i>dibully</i> SIP merasa stres, kadang cemas, tidak percaya diri, minder dan kurang bisa fokus.</p>
--	--	--

160	<p><u>mbak tapi kadang juga nggak mbak. Terus kadang ya kaya minder aja gitu mbak pas di sekolah.</u></p>	
	<p>Terus pernah nggak sih dek pas kamu dibully itu mau bolos sekolah?</p>	
165	<p>Iya, hampir mau bolos atau nggak mau sekolah daripada sekolah dibully, dikata-katain sok-sokan gitu mbak.</p>	
	<p>La yang ngatain kamu itu yang biasanya bully kamu itu dek?</p>	
170	<p>Iya mbak dia yang <i>bully</i> aku.</p>	
	<p>Kamu dikata-katain sok-sokan itu karena apa dek?</p>	
175	<p>Itu mbak karena aku dekat dengan kakak kelas.</p>	
	<p>Lah kok dikatain sok emang kenapa dek?</p>	
180	<p>Soalnya itu kakak kelasnya cowok mbak, terus aku dikata-katain sok cantik gitu sama yang <i>bully</i> aku.</p>	
	<p>Oalah, lah sekarang masih dekat dengan kakak kelas itu?</p>	
	<p>Udah nggak sih mbak semenjak dibully itu.</p>	
185	<p>Ooo, tapi masih dibully nggak dek semenjak itu?</p>	
190	<p>Masih mbak, tapi udah berkurang mbak ngebullynya nggak kayak dulu yang hampir setiap hari.</p>	
	<p>Oalah, terus kalo di panti pernah ada yang ngebully kamu nggak dek?</p>	
	<p>Hmm ada mbak, tapi ya kayak becanda tapi nyinggung perasaan gitu.</p>	
	<p>La dibully gimana dek?</p>	
	<p>Ya dikata-katain gitu mbak.</p>	
	<p>Dikata-katain gimana dek?</p>	
195	<p>Dikatain “piatu” gitu padahal kan aku sama dia sama-sama nggak punya ibu.</p>	
	<p>Oalah terus apa yang kamu lakuin dek?</p>	
	<p>Ya diem mbak, setelah itu aku nangis karena ingat ibuku mbak.</p>	
200	<p>oalah gitu ya dek. (sambil melihat keadaan sekitar karena udah hampir magrib).</p>	
205	<p>Iya mbak.</p> <p>Oiya dek ini kayaknya udah mau masuk waktu magrib dan mau ada kegiatan ya dek?</p>	

210	<p>Iya mbak, kalo setiap ba'da magrib itu ada ngaji bersama.</p> <p>Oalah, yaudah dek kalo begitu wawancara dilanjutkan di hari berikutnya ya dek, selonggarnya kamu aja ya dek.</p>	
215	<p>Iya mbak.</p> <p>Oke dek, makasih banget ya dek udah mau tak tanya-tanyain untuk bantu tugas akhir ku.</p> <p>Iya mbak sama-sama.</p>	

*Lampiran 2***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : SIP
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 14 tahun
 Status : informan 1
 Tanggal Wawancara : 18 Maret 2022
 Waktu Wawancara : 16.30 wib - selesai
 Lokasi Wawancara : Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Wawancara ke : 2
 Kode Wawancara : INF1-SIP-W2

No	Trankip Wawancara	Keterangan
1	Hallo dek, selamat sore. Iya hallo mbak, selamat sore juga.	
5	Iya dek, kamu gimana kabarnya? Alhamdulillah baik mbak, mbak sendiri gimana kabarnya?	
10	Alhamdulillah baik juga. Alhamdulillah. iya dek. Oiya dek minggu lalu kan udah wawancara tapi masih ada yang kurang jadi ini mbak mau wawancara lagi dek. Iya mbak, Silahkan.	
15	Oke dek. Ini sedang ada kegiatan dek? Enggak sih mbak, kalo jam segini kayak jam santai gitu tapi mungkin kegiatannya ya nyuci baju, atau beberes kamar gitu, terus ada juga yang piket masak.	
20	Oalah, bareng-bareng gitu dek? Iya mbak, tapi kalau yang piket itu piket masak mbak jadi ya dijadwal tapi ya dikerjakan bareng-bareng mbak.	
25	Oo, masaknya dijadwal to. Iya mbak. Di panti kegiatannya apa aja dek? Banyak sih mbak. Kalo hari sekolah pagi bangun tidur solat tahajud terus dilanjutin solat subuh habis itu ya	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>mungkin ada yang beberes kamar ada juga yang nyuci baju terus habis itu persiapan pergi ke sekolah, nah habis itu pulang sekolah sore terus istirahat sama nanti misal ada jadwal masak ya masak itu terus nanti magrib solat berjamaah habis itu ngaji bareng terus kadang ada yang les bahasa inggris juga mbak udah gitu aja mbak kegiatan sehari-harinya.</p> <p>Oalah, la kalau hari weekend gitu juga sama dek?</p> <p>Iya hampir sama mbak tapi kalo hari sabtu siang ada kegiatan pencak silat terus minggu pagi biasanya ada kegiatan kaya sepedaan bareng, renang terus kerja bakti bersihin panti gitu mbak.</p> <p>Wealah, jadi banyak kegiatan ya dek.</p> <p>Iya mbak, lumayan juga daripada nggak ngapa-ngapain.</p> <p>Iya dek lumayan, terus setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> gitu apa sih dek yang kamu rasain?</p> <p><u>Ngerasanya ya gelisah iya mbak, terus juga stres sampai <i>overthinking</i> gitu mbak, terus kadang agak susah untuk fokus karena sering kepikiran.</u></p> <p>iya dek. Terus pernah nggak sih pas kamu sedang kegiatan gitu tiba-tiba pikiran sesuatu terus kayak pikiranmu membara gitu?</p> <p>Membara gimana mbak maksudnya?</p> <p>Emm. Jadi mengembara itu pikiran campur aduk gitu lo dek</p> <p>Oalah, pernah mbak.</p> <p>Terus kamu tetep ngelanjutin kegiatanmu itu nggak dek?</p> <p>Emm, ya kalo aku berhenti sebentar mbak nenangin pikir dulu baru kalo pikiran udah sedikit plong itu baru ngelanjutin kegiatanku itu mbak. tapi itu untuk kegiatan ya mungkin yang bisa dilakukan dengan santai, tapi kalo pas lagi kegiatan dengan teman-teman atau di sekolah gitu mau nggak mau ya harus tetep jalan nglakuin kegiatannya itu mbak.</p> <p>Oalah, oiya dek setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> kamu bisa konsen atau fokus dengan kegiatan gitu nggak sih dek?</p>	<p>Dampak <i>bully</i> yang dirasakan SIP merasa gelisah, stres, kadang susah fokus.</p>
---	---	--

	<p>Emm, <u>gimana ya mbak belum sepenuhnya bisa sih mbak karna kan juga bergantung dengan keadaan sekitar juga mbak.</u></p> <p>Maksudnya gimana dek?</p>	<p>Faktor perhatian /<i>attention</i> (keadaan sekitar)</p>
75	<p>Maksudku itu misal <u>keadaan sekitar ramai ya susah mbak buat konsen</u> tapi semisal nggak terlalu rame insyaallah sedikit bisa fokus dan konsen mbak.</p>	<p>Faktor perhatian/<i>attention</i> (keadaan sekitar ramai)</p>
80	<p>Oalah, apakah kamu bisa mengikuti kegiatan di panti atau di sekolah dengan baik dek?</p>	
85	<p>Hmmm, alhamdulillah bisa mbak walaupun kadang nggak berjalan sesuai rencana <u>kadang kan apa ya mbak mood kadang lagi bagus tapi kadang juga tidak jadi ngelakuin sesuatu itu kadang terpaksa dan kadang suasana hati juga tidak baik.</u></p>	<p>Faktor niat / <i>intention</i> (mood kurang baik, terpaksa, dan suasana hati kurang baik)</p>
90	<p>Mmm, terus misal kegiatan kamu tidak berjalan dengan baik gitu apa yang kamu rasain dek?</p>	
95	<p>Ya tentunya sedih iya, kecewa iya mbak tapi yaudah tetep dijalani aja kayak ngikut alurnya saja gitu mbak.</p>	
	<p>Oalah. Oiya dek, kamu pernah dengar <i>mindfulness</i> nggak dek?</p>	
100	<p>Emm bentar mbak, kayake aku pernah denger kata itu tapi agak lupa.</p>	
	<p>Iya dek hehehe.</p>	
105	<p>Apa ya mbak aku lupai, bentar tak inget-inget dulu mbak.</p>	
	<p>Iya dek.</p>	
110	<p>Emm, kalo nggak salah <i>mindful</i> itu kan kayak pemikiran penuh gitu kan mbak nah terus kalok <u><i>mindfulness</i> gitu kaya fokus pikiran dan perhatian terhadap kegiatan yang sedang dijalani</u>nya saat ini tanpa memperdulikan penilaian dari orang lain mbak.</p>	<p>Pemahaman SIP tentang <i>mindfulness</i></p>
115	<p>Emmm, kamu pernah melakukan <i>mindfulness</i> nggak dek?</p> <p>Pernah mbak.</p> <p>Terus apakah kamu bisa <i>mindful</i> setiap melakukan kegiatanmu dek?</p> <p>Emm, ya hampir semua kegiatan bisa mbak tapi ya itu tidak dalam waktu yang lama. <u>Kalau udah ngerasa bosan gitu kadang nggak bisa konsentrasi</u> mbak.</p>	<p>Faktor perhatian/<i>attention</i> (ngerasa bosan/waktu kegiatan)</p>

<p>120</p> <p>125</p> <p>130</p> <p>135</p> <p>140</p> <p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p>	<p><u>Terus juga kadang kan kalo pas lagi banyak kegiatan gitu badan kadang ngerasa kurang fit mbak jadi dalam melakukan kegiatan itu tidak bisa fokus.</u></p> <p>Itu terapinya atau hanya pas kegiatan kamu bisa fokus gitu dek?</p> <p>Pas kegiatan bisa fokus mbak bukan terapi.</p> <p>Oalah, la kamu tau <i>mindfulness</i> dari siapa dek?</p> <p>Emm dari pengasuh mbak, jadi kan pas habis ngalamin <i>bullying</i> itu kan aku cerita ke pengasuh kalau aku <i>dibully</i> gitu mbak terus <u>dari pengasuh dikasih motivasi-motivasi dan nasihat gitu nah dalam nasihatnya itu terus juga dikasih tau tentang <i>mindfulness</i> itu mbak.</u></p> <p>Tapi nggak dikasih tau terapinya dek?</p> <p>Enggak mbak, ya cuma kayak relaksasi dengan ngatur nafas dan pikiran gitu mbak biar fokus.</p> <p>Oalah.</p> <p>Iya mbak.</p> <p>Terus ada metode khusus yang kamu lakuin supaya bisa <i>mindful</i> pada saat melakukan aktivitas gitu?</p> <p>Kalo metode khususnya nggak ada sih mbak, ya sebelum kegiatan gitu aku relaksan nafasku <u>ngatur nafas gitu terus diam memejamkan mata beberapa saat gitu mbak</u> terus akhirnya setelah itu bisa fokus dengan kegiatanku mbak.</p> <p>Oalah, terus ada hal lain yang kamu lakuin selain mengatur nafas gitu nggak dek?</p> <p>Emmm, kayaknya nggak ada sih mbak ya cuma itu.</p> <p>Ooo, kalo kayak gerakan-gerakan tubuh yang biar bisa buat tubuh relaks gitu nggak ada dek?</p> <p>Gerakan apa ya mbak?</p> <p>Emmm, contohnya itu kayak mungkin pas kamu kegiatan dalam waktu yang lama tapi hanya duduk dan diem ditempat gitu pasti ngerasa pegel, nah pas kamu pegel-pegel gitu apa yang kamu lakuin dek?</p> <p>Yang aku lakuin pas lagi pegel-pegel gitu mungkin emm meluruskan kaki terus tangan dilemaskan kayak peregangan otot-otot gitu setelah itu ngatur nafas gitu mbak.</p> <p>Oalah.</p>	<p>Faktor kondisi Kesehatan tubuh/ <i>physical health</i>.</p> <p>Informan SIP mengetahui <i>mindfulness</i> dari pengasuhnya</p> <p>Metode <i>mindfulness</i> yang dilakukan SIP yaitu mengatur nafas, memejamkan mata.</p>
--	---	--

<p>165</p> <p>170</p> <p>175</p> <p>180</p> <p>185</p> <p>190</p> <p>195</p>	<p>Iya mbak. Terus setelah kamu ngelakuin <i>mindfulness</i> gitu apa sih yang kamu rasakan? Hmm, yang aku rasain ya <u>ngerasa tenang pertama terus pikiran itu bisa fokus dalam kegiatan yang sedang aku jalani itu mbak.</u> Oalah, tapi setelah ngelakuin <i>mindfulness</i> gitu masih merasakan stres nggak sih dek? Udah ggak sih mbak, cuma ya kadang-kadang aja stres mbak kalo lagi banyak kegiatan pas waktunya bareng-bareng gitu dan banyak banget gitu kegiatannya itu kadang masih stres mbak. Ooo, setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> itu apakah kamu bisa fokus dengan setiap kegiatan yang kamu lakuin dek? Emm, bisa mbak kadang-kadang. Terus pas akt ivitas kadang saya itu bisa fokus tapi kadang juga nggak bisa fokus mbak. Nggak fokusnya karena apa dek? Karena ya kadang suka kepikiran <i>di bully</i> itu terus kadang ya karena masalah pribadi mbak. Oalah. Iya mbak. Terus setelah pas kamu ada masalah gitu kamu crita ke pengasuh gitu atau tidak dek? Ya kadang cerita kadang enggak mbak, tapi lebih sering cerita mbak kan biar pengasuh juga tahu jika aku sedang ada masalah. Ooo, tapi itu ada waktunya sendiri atau bebas dek waktunya? Emmm, ya bebas sih mbak ya kalok pas ibuk longgar terus lagi santai gitu cerita-cerita. Oalah. Iya mbak. (setelah itu wawancara selesai dikarenakan SIP mau ada kajian rutin)</p>	<p>Setelah melakukan <i>mindfulness</i> SIP merasa tenang dan bisa fokus.</p>
--	--	---

*Lampiran 3***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : SIP
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 14 tahun
 Status : informan 1
 Tanggal Wawancara : 10 Oktober 2022
 Waktu Wawancara : 16.30 wib
 Lokasi Wawancara : Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Wawancara ke : 3
 Kode Wawancara : INF1-SIP-W3

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Hallo dek, selamat pagi. Iya hallo juga mbak selamat pagi. Gimana kabarnya dek? Baik mbak.	
5	Alhamdulillah. Oiya dek kita lanjutin wawancara kita minggu yang lalu ya? Iya mbak siap. Hari ini libur dek ekstrakurikuler di sekolah?	
10	Iya mbak hari ini libur, kalau sabtu kemarin masuk mbak. Oalah, la kamu ikut ekstrakurikuler apa dek? Ikut ekstra itu mbak IPM.	
15	Oalah, berarti kamu bisa ini dong dek? Hehe sedikit mbak. Iya dek gapapa, semuanya butuh proses untuk bisa jadi ahli. Iya mbak hehehe.	
20	Oiya dek, aku mau nanya-nanya yang lebih mendalam tentang <i>bullying</i> yang kamu alami boleh kan? Iya mbak boleh aja, silahkan mbak.	
25	Oke dek, sebelum masuk ke sesi wawancara kamu baca surat persetujuan	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>penelitian dulu ya dek terus nanti kalau setuju kamu tanda tangani dibelakang ya. Oke mbak.</p> <p>.....</p> <p>Ini mbak udah aku isi. Oke dek, makasih ya dek. Iya mbak sama-sama. Menurut kamu <i>bullying</i> itu apa sih dek? <i>Bullying</i> itu menurut aku sih kayak <u>ejekan yang lebih ke masukin ke hati gitu soal fisik gitu.</u> Selain itu? Emm kayak yaudah gitu mbak. soal fisik aja kayak diejek gitu.</p> <p>Kamu pernah ngalamin <i>bullying</i> itu? Pernah. Diejek soal apa dek? Diejek ya kayak soal fisik gitu, soal penampilan soal tempat tinggal.</p> <p>Tempat tinggal? Iya. Contohnya seperti apa? Ya kayak emmm ya kayak semisal yang fisik itu kayak “kamu itu jelek jerawaten mesti nggak ada yang mau gitu sama kamu”. Kalo soal yang rumah itu soal yang pantipanti. Karena kamu tinggal di pantidek? Iya mbak.</p> <p>Itu yang waktu SMP ini dek? Iya, tapi sekarang udah nggak sesering dulu mbak. kalo yang <i>bully</i> pantidek itu lebih ke agak gojekan gitu mbak tapi agak sakit kan. Pernah sampe fisik gitu nggak dek? Sampe mbak. La yang fisik itu sampai dipukul dek? Nggak mbak, kalau yang fisik itu pas waktu <u>SD kelas 3 sampai 4 an difisiknya itu dibullynya sampe dijambak</u> pernah juga, penampilan gitu. La pas dijambak itu sampek luka nggak dek itu? Nggak sih, cuman merah aja waktu dulu itu. Itu yang nglakuin temen sekelasmu apa kelas lain? <u>Temen sekelas mbak.</u></p>	<p>Menurut SIP <i>bullying</i> adalah ejekan yang menyinggung perasaan</p> <p>SIP pernah mengalami <i>bullying</i> secara fisik waktu SD yaitu dijambak.</p> <p>Yang membully adalah teman sekelas.</p>
---	---	---

	<p>Cowok apa cewek dek? Cewek.</p> <p>Satu orang apa lebih dek? 75 Eee satu circlenya dia.</p> <p>Satu geng? Iya.</p> <p>la kalau yang di SMP ini yang <i>bully</i> kamu satu orang atau satu geng dek? 80 Cuma satu orang tapi yaudah gitu, bilanginya kayak cah panti kakehan gaya gitu tadi terus dibilangin jerawaten tadi mbak.</p> <p>Oalah, kamu satu kelas? Enggak mbak, tapi seangkatan sama aku.</p> <p>Terus pernah nggak dek pas <i>dibully</i> gitu kamu gentian bales gitu? 85 Nggak sih, biar dibales sama Allah aja mbak.</p> <p>Pas kamu <i>dibully</i> gitu apa yang kamu lakuin dek? 90 Didiemin aja, tapi kalo ya kan kalo udah kayak sampai ke main fisik itu udah keterlaluhan itu aku bilang ke guruku mbak.</p> <p>Guru wali kelas atau guru BK dek? Guru wali kelas mbak.</p> <p>Terus gurumu ngasih teguran gitu atau sampai diberi hukuman dek? 95 Kalo hukuman nggak sih mbak, cuma kayak ngasih teguran gitu.</p> <p>Terus pas kamu <i>dibully</i> itu gimana perasaanmu dek? 100 <u>Ya sakit hati terus ya sedih, gelisah ya sebenere pengen bales tapi ya kasihan gitu kalo dibales.</u></p> <p>Pernah sampe stres gitu nggak dek? 105 Pernah mbak, yang <u>dulu waktu SD itu aku sampe panas mbak sampek sakit</u> terus akhirnya aku pindah.</p> <p>Pindah? Iya mbak pindah ke purwokerto.</p> <p>Purwokerto? 110 Iya.</p> <p>La di Purwokerto ikut siapa dek? Ikut bude mbak.</p> <p>Terus disana berapa tahun dek? 115 Disana dari kelas 6 terus kelas 7 nya pindah kesini.</p> <p>Jadi dulu kamu ikut bude?</p>	<p>Setelah mengalami <i>bully</i> SIP sedih, gelisah.</p> <p>Setelah <i>dibully</i> SIP pernah merasakan stres berat sampai jatuh sakit.</p>
--	---	--

	Iya. Pindah kesini baru SMP ini?	
120	Iya mbak. Oalah, jadi yang masukin kepanti ini bude kamu?	
	Iya. Pas awal masuk panti kamu ngerasa kayak takut gitu nggak dek?	
125	Pertamanya sih takut tapi kayak udah tau sifatnya gitu udah nggak, ternyata ya enak gitu di panti.	
	Terus pas di panti ini kamu pernah dibully nggak dek?	
130	Emmm, pernah mbak tapi nggak yang sampai main fisik ya kayak becanda-becanda gitu awalnya terus nanti ya minta maaf gitu.	
	Oooo. Terus bullynya itu ganggu konsen ke aktivitasmu gitu nggak dek?	
135	Kalo yang disini enggak sih mbak. Kalo yang di sekolah?	
	Kalo yang di sekolah dulu iya mbak sampek nggak masuk sekolah.	
140	Yang nggak masuk sekolah itu yang SD apa SMP dek?	
	Yang SD. Nggak masuk berapa lama dek?	
145	Emmm, sekitar seminggunan kurang. Terus pas kamu nggak masuk gitu dicariin gurumu ke rumah nggak dek?	
	Enggak mbak, tapi orang tua ku kesana buat jelasin gitu. Awalnya juga nggak mau cerita ke orang tua, soale takutnya malah kayak tambah dibully soale kan “ngapain sih bawa-bawa orang tua kayak kamu itu cupu banget nggak mau ngurus sendiri”. Terus cerita disuruh cerita.	
150	Oalah, masih komunikasi juga sama bude kamu dek?	
155	Masih mbak tapi ya jarang mbak. Menurutmu faktor apa sih dek yang nyebabin dia bully kamu?	
	Karena kayaknya karena dia ngerasa dia lebih dari aku gitu lo. Jadi ya kayak nggak suka, terus kayak pengen nyingkirin aku mbak.	
160	Terus bullynya itu ngaruh sampe ke kehidupanmu sekarang nggak dek?	

<p>165</p> <p>170</p> <p>175</p> <p>180</p> <p>185</p> <p>190</p> <p>195</p> <p>200</p> <p>205</p> <p>210</p>	<p>Nggak, kalo yang SD itu udah nggak karna kan kejadiannya udah lama terus juga nggak pernah ketemu orangnya dah jauh banget. Kan dulu SD ku di Bibis kan sama sinikan jauh juga jarang ke Bibis kan dan <u>udah nggak mau kesana lagi jadi kayak udah trauma disana jadi nggak mau kesana lagi.</u></p> <p>Ooo, la sekarang yang di Bibis siapa dek? Sekarang udah nggak ada yang di Bibis mbak, keluarga juga udah pindah yang kesana. Pindah ke Purwokerto dek?</p> <p>Enggak, pindah kesini tapi pindah di Solonya deket sini juga karna yang disana kan kontrakannya udah tenggang waktunya habis gitu terus pindah disini akhirnya bikin rumah. Pernah main kesana?</p> <p>Enggak. Ya walaupun kayak udah lupa tapi masih kek trauma. Trauma karna apa dek? <u>Trauma kayak ya dibully gitu takutnya malahan dia ketemu yang aku malah sekarang gitu kayak tambah gimana atau gimana jadi kayak kan kalo orang udah dewasa bullynya kan kayak lebih nyakitin kan.</u></p> <p>Iya, terus pas kamu dibully itu gimana reaksi temen-temenmu dek? Temen-temenku diam aja, soale juga dia itu ganggunya bukan cuma sama aku doang. Berarti temen-temenmu juga banyak yang diganggu dek?</p> <p>Iya, tapi nggak tau masalahnya apa ya cuma sekedar tau aja kalo dia <i>bully</i> yang lain gitu mbak. Terus kamu kan juga pernah bilang kalau habis dibully itu sering overthinking stres gitu apa yang kamu lakuin? Iya dulu itu pas SD itu ya kayak kan biasanya aku kan kalo malem gitu diajak pergi gitu kan sama ibukku, istilaha jalan-jalan gitu nah yaudah dibuat kayak disitu tu buat pikirannya itu buat kesitu aja gitu fokusnya nggak usah mikirin yang di SD atau yang pas tadi siang atau apa gitu mbak. dibikin kayak enjoy gitu aja ya walaupun masih kepikiran. Pergi sama keluarga?</p>	<p>SIP merasa trauma jika kembali ke kampungnya dulu.</p> <p>SIP trauma jika bertemu dengan pelaku <i>bully</i> yang waktu SD, merasa trauma jika ketemu akan <i>dibully</i> yang jauh lebih berat lagi.</p>
---	--	--

<p>215</p> <p>220</p> <p>225</p> <p>230</p> <p>235</p> <p>240</p> <p>245</p> <p>250</p> <p>255</p>	<p>Iya, biasanya kayak apa namanya kayak nyari makan kan ibu ku kan kalo dirumah kan kalo sore gitu males masakin gitu jadi ya beli.</p> <p>Itu pas masih di Solo?</p> <p>Iya masih yang di Bibis itu.</p> <p>Terus pernah nggak dek pas kamu lagi santai kayak gini kamu tiba-tiba gelisah kepikiran sesuatu gitu?</p> <p>Ya kadang-kadang, soale kadang kalo udah fokus ke satu hal yaudah aku kadang suka susah mikir yang lain. Kek misal aku lagi nonton tv terus ada yang ngajak ngomong gitu udah nggak gagas. Ya alhamdulillahnya sekarang gitu mbak jadi nggak, misalnya sholat gitu ya kek ya maksudte kayak ya fokunya sholat aja nggak mikirin yang dibelakang yang apa gitu.</p> <p>Pas awal kamu dibully itu kamu langsung nerima gitu nggak dek?</p> <p>Pas pertamanya sih ya belum bisa mbak, <u>tapi lama kelamaan ya ohyaudah terus mikirnya paling dia giniin aku karna apa gitu negur gitu.</u> Eh kok lama-kelamaan pake fisik gitu.</p> <p>Terus prosesnya kamu bisa nerima bullying yang kamu alami itu gimana dek?</p> <p>Emm, ya prosesnya gitu kayak <u>memberikan motivasi-motivasi positif ke diri sendiri gitu mbak kayak <i>Quotes of the day</i> gitu mbak terus akhirnya lama-lama itu kan bisa berpengaruh pada pikiran mendorong pikiran jadi positif terus yaudah akhirnya bisa nerima mbak.</u></p> <p>Setelah kamu bisa nerima bully yang udah terjadi pada kamu itu kamu menyikapi bullying yang terjadi pada kamu itu gimana dek?</p> <p>Ya kayak <u>ngambil tindakan tegas dalam diri buat tidak usah memikirkannya lagi gitu mbak toh itu juga sudah terjadi mau gimana lagi.</u></p> <p>Kemudian setelah kamu bisa menerima bullying yang kamu alami terus kamu menyikapi dengan tegas gitu bisa ngebuatmu fokus nggak dek?</p> <p>Alhamdulillah bisa mbak terus <u>hati pikiran jadi ayem gitu mbak jadi fokus buat ngelakuin aktivitas.</u></p>	<p>Sikap menerima atau tidak menilai sesuatu secara berlebihan.</p> <p>Proses menerima <i>bullying</i> yaitu memberikan afirmasi positif ke diri sendiri.</p> <p>Cara SIP menyikapi <i>bully</i> yaitu tegas terhadap diri sendiri untuk melupakannya.</p> <p>Setelah bisa menerima <i>bullying</i> SIP merasa tenang dan bisa fokus pada kegiatan.</p>
--	---	---

	<p>Hmmm, oiya dek setelah kamu bisa mencapai kondisi mindful gitu bagaimana sih sensasi yang kamu rasakan?</p> <p>260 <u>Setelah aku bisa mencapai kondisi <i>mindful</i> ini itu mbak, aku merasa tenang banget hati dan pikiran, ketika tenang gitu jadi ngerasa lebih percaya diri mbak.</u></p> <p>Oalah.</p> <p>265 Iya mbak, itu buat kuliah mbak wawancaranya?</p> <p>Iya dek, buat nyusun skripsi untuk tugas akhir mbak biar bisa dapetin gelarnya itu.</p> <p>Oalah.</p> <p>270 Iya dek, nanti kamu kalo udah lulus pengen kuliah nggak dek?</p> <p>Pengen sih mbak tapi nggak tau nanti bisa enggak.</p> <p>Insyallah bisa dek, semoga bisa tercapai ya dek kuliah di jurusan yang kamu inginkan.</p> <p>Iya mbak aamiin.</p> <p>Aamiin. La nanti habis lulus SMP ini mau lanjut kemana dek?</p> <p>Itu mbak SMA nya mau pindah ke Lombok.</p> <p>Oalah, la kenapa dek kok di Lombok?</p> <p>Itu mbak, ikut bude di Lombok.</p> <p>Oalah.</p> <p>Iya mbak.</p> <p>(setelah itu wawancara sudah berakhir karena SIP mau ikut kegiatan di panty).</p>	<p>Pada saat mencapai kondisi <i>mindful</i> informan SIP merasa tenang hati dan pikiran, lebih percaya diri.</p>
--	--	---

Lampiran 4**TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : SIP
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 14 tahun
 Status : informan 1
 Tanggal Wawancara : 26 Oktober 2022
 Waktu Wawancara : 11.00 wib - selesai
 Lokasi Wawancara : Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Wawancara ke : 4
 Kode Wawancara : INF1-SIP-W4

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Hallo dek, selamat sore. Iya mbak selamat sore juga mbak. Gimana kabarnya dek? Alhamdulillah baik mbak.	
5	Alhamdulillah. Iya mbak. Oiya dek, hari ini aku mau wawancara sama kamu lagi bolehkan? Iya mbak boleh aja silahkan.	
10	Siapp dek, makasih ya dek udah ngeluangin waktumu buat wawancara. Iya mbak sama-sama. Langsung aja ke sesi wawancara ya dek? Iya mbak.	
15	Emm, menurut pemahaman kamu <i>mindfulness</i> itu apa dek? Menurut aku <u><i>mindfulness</i> itu ya mmm fokus dengan kegiatan yang sedang aku jalani mbak.</u>	Menurut SIP <i>mindfulness</i> adalah fokus dengan kegiatan yang sedang dijalannya.
20	Oalah, terus kamu pernah melakukannya nggak dek? Pernah mbak. Kapan dek?	
25	Ya setiap aktivitas mbak walaupun nggak lama.	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>Terus untuk metodenya bagaimana dek supaya bisa <i>mindfulness</i> itu? Gimana ya mbak emmm pertama yang aku lakukan sebelum melakukan suatu kegiatan <u>niat dalam hati</u> dulu untuk melakukan kegiatan tersebut, terus setelah itu <u>berdoa supaya diberi kelancaran dalam setiap kegiatan yang aku lakukan.</u> Kemudian setelah itu, terus <u>memusatkan perhatian atau tatapan mata terhadap apa yang akan dilakukan</u> setelah itu bisa <i>mindful</i> mbak.</p> <p>Oalah, terus bagaimana sih dek konsentrasi mu terhadap kegiatan kamu setelah kamu ngalami <i>bullying</i> itu? <u>Kalau konsentrasi alhamdulillah baik mbak bisa sedikit-sedikit mbak ya walaupun nggak terus-terusan tapi bisa mbak.</u></p> <p>Ooo, terus sensasi apa yang kamu rasakan saat bisa konsentrasi dengan baik? <u>Yang aku rasain ya tenang banget mbak.</u></p> <p>Pas di sekolah juga bisa konsen dek? Alhamdulillah bisa mbak, walaupun kadang itu agak susah ya <u>mbak karena kan suasana sekolah yang kadang ramai jadi menurutku ganggu.</u></p> <p>Oalah, la kamu tahu <i>mindfulness</i> itu dari mana dek? Emm, dulu itu <u>pernah dijelaskan sama pengasuh</u> terus aku juga <u>nyari-nyari di youtube</u> mbak gimana sih caranya supaya bisa <u>fokus terus tenang</u> pas nglakuin kegiatan baik di sekolah ataupun di panti gitu mbak.</p> <p>O. Iya mbak.</p> <p>Terus setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> itu gimana sih dek supaya bisa <i>mindful</i> pada satu kegiatan dan tidak mengganggu kegiatan yang berbeda gitu? Hmm kalo itu yang aku lakukan itu anu apa ya, kayak <u>ngebuat catatan kegiatan apa saja yang akan aku lakukan pada hari itu</u> terus aku kasih jamnya kan mbak, nah terus habis itu yaudah pas mau ngelakuin kegiatan itu ngeliat dulu apa yang akan aku lakuin terus berapa lama, setelah itu niatkan mau melakukan</p>	<p>Cara untuk <i>mindful</i> adalah niat dalam hati kemudian berdoa, kemudian memusatkan perhatian terhadap apa yang sedang ada didepannya.</p> <p>Setelah mengalami <i>bully</i> SIP bisa konsentrasi dengan baik mbak.</p> <p>Merasa tenang setelah bisa konsen.</p> <p>Faktor perhatian / <i>attention</i> (suasana sekolah yang kadang ramai).</p> <p>Informan mengetahui <i>mindfulness</i> dari pengasuh dan dari youtube.</p> <p>Agar bisa <i>mindful</i> SIP membuat catatan kegiatan, kemudian niat dan setelah itu memfokuskan pikiran terhadap kegiatan yang dilakukan.</p>
---	---	--

<p>75</p> <p>80</p> <p>85</p> <p>90</p> <p>95</p> <p>100</p> <p>105</p> <p>110</p> <p>115</p>	<p>kegiatan A gitu misalnya terus yaudah fokusin ke kegiatan A itu mbak.</p> <p>Oalah, terus setelah kamu mengalami <i>bullying</i> itu apakah kamu bisa konsentrasi dengan kegiatanmu sehari-hari dek?</p> <p>Bisa mbak, tapi ya tidak dalam waktu yang lama mbak.</p> <p>Terus gimana sih dek cara yang kamu lakukan untuk bisa konsentrasi dalam kegiatan sehari-hari?</p> <p>Hmmm, <u>supaya bisa konsentrasi itu yang aku lakukan itu mbak fokuskan pikiran ke kegiatan yang kita lakukan itu terus setelah itu mengatur nafas setelah itu kan jadi ngerasa tenang mbak nah habis itu aku bisa konsen terus aku upayakan untuk menyelesaikan satu persatu kegiatanku mbak.</u></p> <p>Oalah, terus bagaimana sih dek perhatianmu setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> itu apakah bisa memperhatikan kegiatan sehari-harimu dengan baik?</p> <p>Kalau perhatian itu emm anu mbak, apa ya <u>setelah aku ngalamin <i>bullying</i> itu bisa memperhatikan dengan baik</u> mbak tapi ya kadang juga tidak mbak.</p> <p>Oo, lalu bagaimana sih dek cara kamu agar perhatianmu itu bisa penuh terhadap apa yang sedang kamu kerjakan?</p> <p>Hmm <u>untuk bisa memperhatikan secara penuh dengan yang aku lakuin itu ya tanamkan dalam pikiran bahwa aku akan melakukan kegiatan A setelah itu mbak terus sebelum ngelakuin kegiatan itu ngatur nafas sambil merasakan masuk dan keluarnya nafas terus aku nikmati suasana tenang setelah ngatur nafas itu terus akhirnya nanti bisa memperhatikan dengan baik mbak.</u></p> <p>Hmmm, terus setelah kamu bisa memperhatikan dengan penuh itu apa yang kamu rasakan dek?</p> <p><u>Yang aku rasakan ya rileks banget terus bisa fokus pada satu kegiatan mbak.</u></p> <p>Oalah.</p> <p>Iya mbak, jadi pas bisa perhatian dan konsen gitu aku jadi ngerasa bisa fokus dan bisa menikmati proses kegiatan yang aku lakuin.</p>	<p>Cara yang dilakukan informan SIP agar bisa konsentrasi adalah fokuskan pikiran, mengatur nafas, dan mengupayakan untuk menyelesaikan satu persatu kegiatan.</p> <p>Setelah mengalami <i>bullying</i> informan SIP dapat memperhatikan kegiatan dengan baik.</p> <p>Cara yang dilakukan SIP agar bisa memperhatikan dengan baik adalah menanamkan dalam pikiran bahwa akan melakukan kegiatan itu, mengatur nafas dan menikmati relaksasi.</p> <p>Setelah bisa memperhatikan dengan baik, SIP merasa rileks dan fokus.</p>
---	--	--

120	<p>Oo, nah setiap orang pasti kan juga pernah ngalamin hal-hal yang tidak terduga tetapi mereka menganggapnya hanya masa lalu gitu aja, nah gimana sih dek cara kamu menjadi <i>bullying</i> yang kamu alami itu sebagai masa lalu itu?</p>	
125	<p>Kalau itu aku <u>nganggepnya yaudah gitu aja mbak kan juga udah terjadinya udah kelewat, anggap aja itu ujian hidup sementara mbak terus <u>aku lupain</u> gitu aja mbak nganggepnya sebagai masa lalu gitu mbak.</u></p>	<p>Cara SIP menjadikan <i>bully</i> sebagai masa lalu yaitu melupakannya dan menganggapnya sebagai ujian hidup sementara.</p>
130	<p>Hmm, hanya gitu aja dek? Iya mbak, terus ya udah dari situ aku sadar bahwa setiap manusia itu memiliki ujian hidup masing-masing jadi aku anggap aja bahwa itu ujian hidupku mbak terus seiring berjalannya waktu yaudah gitu aja mbak.</p>	
135	<p>Oalah. Iya mbak, setiap orang pasti kan juga memiliki masa lalu apapun yang udah dilewati itu bisa disebut masa lalu.</p>	
140	<p>Iya dek, terus gimana sih dek cara kamu menjadikan <i>bullying</i> yang terjadi sama kamu itu sebagai pengalaman?</p>	
145	<p>Hmmm, kalau itu ya dari <i>bullying</i> itu <u>aku ambil hikmahnya aja mbak. apa sih nilai positif yang bisa aku ambil dari dibully itu, terus <u>aku intropeksi diri</u> bahwa setiap manusia yang dilahirkan pasti memiliki masalah entaah masalah yang ringan atau yang berat. Dari <i>dibully</i> ini aku tahu bagaimana sakitnya diejek karena fisik, karena orang tua, dan karena tempat tinggal. Nah dari situ <u>aku belajar bahwa setiap orang sudah memiliki takdirnya masing-masing jadi mau tidak mau ya harus mau terima apa yang sudah terjadi terus dari situ aku juga belajar untuk tidak mengejek orang lain entah bagaimana keadaannya karena sudah tahu sakitnya diejek yang menyinggung perasaan itu.</u></u></p>	<p>Kesadaran atas pengalaman.</p>
150	<p>Oalah. Iya mbak, terus dari <i>dibully</i> itu <u>aku bersyukur dengan keadaanku sekarang karena sampai saat ini aku masih diberi kesehatan dan bisa <u>sekolah.</u></u></p>	<p>Setelah SIP menjadikan <i>bully</i> sebagai pengalaman SIP merasa bersyukur dengan keadaannya sekarang.</p>
165	170	

<p>175</p> <p>180</p> <p>185</p> <p>190</p> <p>195</p> <p>200</p> <p>205</p> <p>210</p> <p>215</p>	<p>Iya dek, terus bagaimana sih dek cara kamu menyikapi <i>bullying</i> yang kamu alami itu?</p> <p>Untuk menyikapi <i>bullying</i> ya awal-awalnya pengen bales mbak, tapi yaudah gitu aja <u>aku tegas kepada diri sendiri agar menghiraukan perkataan-perkataan negatif yang menyinggung perasaan, tidak menanggapi secara berlebihan apa yang dikatakan orang lain mbak</u> itu aja sih kalau cara aku menyikapi <i>bullying</i> yang sudah terjadi sama aku mbak. Terus setelah itu aku berusaha untuk fokus terhadap diriku sendiri mbak, dengan mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat jadi ya bisa emm apa ya melupakan dikit-dikit kalau aku pernah <i>dibully</i>.</p> <p>Oalah, setelah kamu menyikapi gitu apa yang kamu rasakan dek?</p> <p><u>Ya lega mbak, pikiran jadi bersih dan tidak membuat aku stres.</u></p> <p>O. terus bagaimana sih dek cara kamu nerima <i>bullying</i> yang terjadi pada dirimu?</p> <p>Hmm kalau itu sebenarnya aku nggak terima ya mbak aku <i>dibully</i> orang akunya nggak salah apa-apa dan tidak berbuat onar ke dia hmm butuh proses sih ya agak la ma untuk bisa nerima kejadian itu. <u>Ya intropeksi diri mbak terus serahin aja semua yang terjadi sama Allah, dari situ aku belajar bersyukur nerima semua yang ditakdirkan oleh Allah mbak. terus setelah bersyukur itu jadi legowo rasanya.</u></p> <p>Oalah, terus pas kamu udah menyikapi dan menerima <i>bullying</i> yang udah terjadi sama kamu itu, apakah kamu bisa fokus dengan kegiatanmu setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> itu?</p> <p><u>Iya mbak alhamdulillah bisa fokus melakukan kegiatanku sehari-hari.</u></p> <p>Alhammdulillah.</p> <p>Iya mbak, masih ada lagi mbak pertanyaannya?</p> <p>Nggak dek udah habis pertanyaannya ini udah selesai wawancaranya dek.</p> <p>Wehh.</p>	<p>Cara SIP menyikapi <i>bullying</i> yaitu dengan menghiraukan perkataan negatif yang menyinggung perasaan, tidak menanggapinya secara berlebihan.</p> <p>Setelah menyikapi <i>bullying</i> pikiran jadi bersih dan tidak stres.</p> <p>Cara SIP menerima <i>bullying</i> adalah intropeksi diri, menyerahkan semua hal yang terjadi kepada Allah.</p> <p>Setelah menyikapi dan menerima <i>bullying</i> SIP bisa fokus melakukan kegiatan sehari-hari.</p>
--	---	--

220	Iya dek, terima kasih ya dek udah mau ngeluangin waktumu untuk aku wawancarai mbak minta maaf mungkin ada kata-kata yang salah atau menyinggung perasaan kamu dek.	
225	Iya mbak sama-sama, saya malah seneng kalo bisa bantu tugas akhir mbak, semoga diberi kemudahan dan kelancaran skripsinya mbak dan semoga sukses kedepannya. Iya dek, aamiin. Kamu juga ya semangat dan sehat selalu, semoga kedepannya kamu juga sukses ya dek, aamiin. Aamiin.	

*Lampiran 5***CATATAN OBSERVASI**

Nama Subyek : SIP
 Usia : 14 tahun
 Jenis Kelamin : perempuan
 Tanggal Observasi : 9 Maret 2022
 Waktu Observasi : 17.00 WIB – selesai
 Tempat Observasi : panti asuhan yatim putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Jenis observasi : non partisipan
 Kode observasi : INF1-SIP-O1

No	Perilaku	Ya	Tidak
1.	Makan dengan lahap dan habis	✓	
2.	Ceria dan semangat mengikuti kegiatan	✓	
3.	Berani menyampaikan pendapat		✓
4.	Bertanya ketika tidak jelas		✓
5.	Memperhatikan	✓	
6.	Mendengarkan dengan baik	✓	
7.	Berhati-hati dalam bertindak		✓
8.	Menyelesaikan satu persatu kegiatan	✓	
9.	Ramah		✓
10.	Tolong menolong		✓
11.	Bersyukur dan mengucapkan alhamdulillah		✓

Catatan Observasi:

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan pertama kali pada tanggal 9 Maret 2022, SIP pada saat itu mengikuti kegiatan di aula namun disaat mengikuti kegiatan SIP berbicara dengan teman yang disampingnya. Tetapi SIP bisa mengikuti kegiatannya sampai selesai, kemudian setelah selesai mengikuti kegiatan SIP makan. Pada saat makan SIP nampak begitu menikmatinya makan dengan lahap dan habis, setelah selesai makan kemudian SIP berkumpul dengan teman-temannya dan adik-adik panti untuk bermain bersama, pada saat bermain dengan teman-temannya SIP tampak ceria dan semangat kemudian bercerita dan mendengarkan dengan baik ketika temannya sedang bercerita.

Lampiran 6**CATATAN OBSERVASI**

Nama Subyek : SIP
 Usia : 14 tahun
 Jenis Kelamin : perempuan
 Tanggal Observasi : 19 Oktober 2022
 Waktu Observasi : 17.00 WIB
 Tempat Observasi : panti asuhan yatim putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Jenis observasi : non partisipan
 Kode observasi : INF1-SIP-O2

No	Perilaku	Ya	Tidak
1.	Makan dengan lahap dan habis		✓
2.	Ceria dan semangat mengikuti kegiatan	✓	
3.	Berani menyampaikan pendapat		✓
4.	Bertanya ketika tidak jelas		✓
5.	Memperhatikan		✓
6.	Mendengarkan dengan baik	✓	
7.	Berhati-hati dalam bertindak		
8.	Menyelesaikan satu persatu kegiatan		✓
9.	Ramah	✓	
10.	Tolong menolong		✓
11.	Bersyukur dan mengucapkan alhamdulillah		✓

Catatan Observasi:

Pada saat pengamatan kedua yang peneliti lakukan, peneliti mulai mengamati informan dari pulang sekolah sampai kegiatan rutin di panti asuhan. SIP saat itu pulang sekolah dan istirahat di ruang depan, ketika melihat peneliti datang informan SIP tersenyum ramah kepada peneliti. Setelah beberapa menit istirahat kemudian SIP piket membersihkan ruang aula, informan melakukan piket dengan semangat dan membersihkan ruangan dengan hati-hati agar barang-barang yang ada di sekitar yang dibersihkan tidak jatuh. Kemudian selesai piket, SIP siap-siap untuk mengikuti salat berjamaah di aula. Sebelum masuk waktu magrib, informan SIP bersantai di ruang aula sambil menunggu adzan magrib untuk salat berjamaah dengan pengasuh dan teman-temannya sambil mendengarkan cerita-cerita dari teman-temannya SIP namun pada saat temannya bercerita SIP kurang begitu memperhatikan dikarenakan SIP sibuk memainkan gadgetnya sendiri.

Lampiran 10**CATATAN OBSERVASI**

Nama Subyek : SIP
 Usia : 14 tahun
 Jenis Kelamin : perempuan
 Tanggal Observasi : 16 Oktober 2022
 Waktu Observasi : 16.00 WIB – selesai
 Tempat Observasi : panti asuhan yatim putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Jenis observasi : non partisipan
 Kode observasi : INF1-SIP-O3

No	Perilaku	Ya	Tidak
1.	Makan dengan lahap dan habis		✓
2.	Ceria dan semangat mengikuti kegiatan	✓	
3.	Berani menyampaikan pendapat		✓
4.	Bertanya ketika tidak jelas	✓	
5.	Memperhatikan	✓	
6.	Mendengarkan dengan baik	✓	
7.	Berhati-hati dalam bertindak	✓	
8.	Menyelesaikan satu persatu kegiatan	✓	
9.	Ramah	✓	
10.	Tolong menolong		✓
11.	Bersyukur dan mengucapkan alhamdulillah	✓	

Catatan Observasi:

Berdasarkan observasi ketiga yang peneliti lakukan pada informan SIP, saat itu dilakukan pada Sabtu pagi sekitar jam 10.00 wib pada waktu itu SIP sedang mengikuti penelitian dari mahasiswa universitas yang lain. Saat mengikuti kegiatan tersebut SIP tampak ceria dan semangat antusiasnya tinggi contohnya memperhatikan dengan baik kemudian ketika tidak paham mau bertanya. Tidak hanya itu, informan SIP ini juga tersenyum ramah kepada orang-orang sekitar termasuk kepada peneliti dari universitas lain dan kepada teman-temannya yang di sekitarnya SIP pun mengikuti kegiatan tersebut sampai selesai, dan selanjutnya pada waktu habis salat dzuhur SIP mengikuti kegiatan pencak silat yang diadakan oleh panti asuhan setiap hari sabtu.

*Lampiran 7***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : SAA
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 15 tahun
 Status : informan 2
 Tanggal Wawancara : 12 Maret 2022
 Waktu Wawancara : 16.00 wib
 Lokasi Wawancara : panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Wawancara ke : 1
 Kode Wawancara : INF2-SAA-W1

No	Transkrip	Analisis
1	Hallo dek, selamat sore. Iya, selamat soree juga mbak. Gimana kabarnya dek? Alhamdulillah sehat mbak.	<i>Attending</i>
5	Alhamdulillah. Kita perkenalan dulu ya dek, sebelumnya perkenalkan nama saya Aprilia Tika Sari mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dari UIN Raden Mas Said Surakarta. Jadi saat ini	
10	mbak akan melakukan penelitian di sini untuk memenuhi tugas akhir mbak. Oiya kalo boleh tahu nama kamu siapa dek? S.	
15	S siapa dek lengkapnya? SAA mbak. Sekarang umurmu berapa dek? 15 tahun mbak. Oalah. Kamu asli mana dek?	
20	Iya mbak, aku asli solo mbak dari Bibis Baru Ooo, sebelum masuk ke pertanyaan aku mau izin dulu sama kamu jadi nanti selama kita wawancara dari mulai wawancara sampai selesai wawancara mbak mau ngerekam audio dan mau	
25	ngambil gambar boleh nggak dek? Iya mbak boleh silahkan.	

	<p>Nah terus nanti untuk nama kamu boleh ditulis lengkap atau disamarkan dek? Disamarkan aja ya mbak.</p> <p>30 Oke dek. Kamu udah berapa lama dek tinggal di panti? Kurang lebih 2 tahun mbak di panti ini.</p> <p>35 Oalah, emang dari awal di panti ini atau sebelumnya juga pernah di panti juga dek? Nggak mbak, jadi sebelum aku di sini itu waktu tahun 2020 itu awal aku masuk panti yang dibawah dinas sosial itu aku lupa namanya mbak kalau tempatnya itu didekat stasiun balapan.</p> <p>40 Terus kamu pindah kesini kapan dek? 2021 mbak.</p> <p>45 Oalah, la kenapa dek kok pindah kesini? Emmm, itu mbak pantinya katanya mau dijadiin panti untuk orang-orang jompo mbak terus akhirnya aku pindah kesini.</p> <p>50 Oalah iya dek, maaf dek kalau boleh tau kamu tinggal di panti karena apa? Emm, kalau alasannya salah satunya ya karena bapakku udah nikah lagi dan tinggal di Jawa Timur terus ibuku disini ngurus 4 anak sendiri gitu mbak, terus pas aku baru masuk panti yang lama kalo nggak salah itu tiga hari baru masuk panti aku dikabari kalau ibukku udah nggak ada mbak.</p> <p>55 Itu tahun 2020 juga dek? Iya mbak tahun 2020.</p> <p>60 La sekarang kakak dan adikmu tinggal di mana dek? Ya dirumah mbak, ikut pakde sama bude di Bibis itu kalo kakak sama adikku yang ke 4 soalnya adik yang nomer 3 itu di Magelang mbak.</p> <p>65 Oalah, la kakakmu udah nikah dek? Belum mbak, dia baru 17 tahun. Berarti masih sekolah ya dek? Nggak kak, kakakku putus sekolah tahun 2017.</p> <p>Oalah, la sekarang masih ikut bude berarti? Iya mbak.</p>	
--	--	--

70	<p>Oalah oke dek, oiya langsung ke pertanyaan aja ya dek? Iya mbak silahkan. Kamu pernah dengar kata <i>bullying</i> nggak dek?</p>	
75	<p>Pernah mbak. Menurut kamu <i>bullying</i> itu apa dek? Emm apa ya mbak, bingung kalo disuruh jelasin hehehe. Nggakpapa dek kamu jawab sebisanya aja dek hehehe.</p>	
80	<p>Emm, apa ya mbak bingung aku kalo menurut aku <i>bullying</i> itu kaya <u>ngece terus diejek gitu mbak.</u> Oalah iya dek. Terus kamu pernah ngalamin <i>bullying</i> nggak dek?</p>	Menurut informan SAA bahwa <i>bullying</i> adalah ngece atau ngejek.
85	<p>Pernah mbak. Kapan dek? <u>Dulu pas waktu SD kelas 1 udah dibully mbak,</u> terus di sekolah yang sekarang juga mbak.</p>	Informan SAA mengalami <i>bullying</i> sejak SD.
90	<p>Oalah, berarti udah beberapa kali ngalamin <i>bullying</i> ya dek berarti. Iya mbak. La itu di bully karena apa dek?</p>	SAA dibully karena secara relasional atau dijauhi.
95	<p>Ndak tau mbak, tiba-tiba dibully gitu aja mbak. jadi waktu itu kan lagi gambar mbak, terus dia bilang <u>jangan deket-deket S</u> gitu mbak terus dibully. Ooo, berapa lama dek kamu ngalamin <i>bullying</i> itu?</p>	Informan mengalami <i>bullying</i> dalam jangka waktu lebih dari 1 bulan.
100	<p>Emm, <u>lebih dari satu bulan mbak</u> tapi saya nggak ngehitung berapa bulannya. Terus dalam satu minggu itu terjadi berapa kali dek?</p>	Intensitas <i>bullying</i> yang terjadi pada SAA setiap hari.
105	<p><u>Hampir setiap hari mbak.</u> Oalah, menurutmu <i>bullying</i> itu tindakan yang wajar nggak dek?wajar aja sih mbak kalo di sekolah. Kok bisa wajar dek apa alasannya?</p>	Menurut informan <i>bullying</i> adalah tindakan yang wajar.
110	<p><u>Ya mungkin maksudnya ngece itu kan kaya becanda gitu mbak, asal tidak menyinggung perasaan menurutku suatu hal yang wajar mbak. tapi kalo udah menyinggung perasaan itu baru nggak wajar mbak.</u></p>	
115	<p>Oalah, iya bener sih dek.</p>	

120	<p>Iya mbak hehe. Oiya kalo boleh tau <i>bullying</i> seperti apa dek yang kamu alami? Hmmm <u><i>bullying</i> yang aku alami itu dikata-katain</u> gitu mbak.</p>	SAA mengalami <i>bullying</i> secara verbal.
125	<p>Ooo, <i>bullying</i> secara verbal ya dek, contohnya dikata-katain gimana dek? Iya mbak, contohnya itu seperti ini mbak <u>“cah ojo cedak-cedak karo kui cah panti”</u> terus dikatain kalo <u>aku anak piatu</u> juga mbak.</p>	SAA <i>dibully</i> karena tinggal di panti asuhan dan karena udah nggak punya ibu.
130	<p>Ooo, adakah kalimat lain yang diucapkan temenmu ke kamu selain itu dek? Emmmm, ada mbak. Seperti apa dek kalimatnya? Kalimatnya itu <u>ngejek fisik</u> mbak, contohnya <u>“gak ayu we kok”</u> gitu mbak.</p>	
135	<p>Oalah. Iya mbak. Terus apakah <i>bullying</i>nya sampe nyebabin luka gitu ngga dek? Kalau luka nggak sih mbak, ya cuma dikata-katain itu aja mbak.</p>	
140	<p>Oalah, la sebelumnya kamu pernah ngalami <i>bullying</i> atau ini baru pertama dek? Sebelumnya udah mbak, pas waktu aku masih SD.</p>	
145	<p>Ooo. La waktu SD itu <i>bullying</i>nya lama nggak dek? Itu kan dulu kan kaya masalahnya itu udah nggak, emm maksudte habis <i>dibully</i> kayak gitu kayak udah baikan lagi gitu mbak. Kek dianggepnya cuma becanda gitu mbak padahal itu nyakitin hati.</p>	
150	<p>Oalah, iya ya jaman SD dulu aku juga gitu dek kek di <i>bully</i> terus baikan lagi. Ya karena kita dulu kan SD masih kecil jadi belum terlalu memikirkan gitu ya dek.</p>	
155	<p>Iya mbak bener, kan pas masih kecil sering berantem terus ngece-ngece gitu tapi akhirnya baikan lagi mbak (sambil ketawa pas keinget jaman SD).</p>	
160	<p>La yang <i>ngebully</i> kamu itu siapa dek? <u>temen kelas ada terus kakak kelas juga ada mbak.</u></p>	Informan SAA <i>dibully</i> oleh teman kelas dan kakak kelas.

165	<p>Oalah, laitu dia <i>bully</i> sendirian atau sama teman-temannya dek? Nggak mbak, dia sama temen-temennya yang segeng itu.</p>	
170	<p>Ooo, menurutmu apa sih dek yang nyebabin dia <i>bully</i> kamu? Kalau sebabnya kurang tau sih mbak, mungkin karena dia punya geng dan pergaulannya juga sih mbak.</p>	
175	<p>Itu cewek apa cowok dek? Cewek mbak. Oalah. Biasanya kapan mereka <i>bully</i> kamu?</p>	
180	<p>Pas jam istirahat nek nggak pas lagi jalan ke kelas diganggu mbak. Itu hampir setiap hari terjadi gitu atau seminggu berapa kali gitu dek? Iya hampir setiap hari mbak.</p>	
185	<p>Oalah. Terus gimana reaksi temen-temenmu pas tau kamu di <i>bully</i> sama temenmu yang itu? Kalo temen-temen ku nggak ada yang berani ngelaporin terus yaudah mereka jadi seenaknya sendiri terus nanti misal dilaporin itu malah ngelunjuk terus kakak kelas ikut-ikutan gitu mbak.</p>	
190	<p>Tambah ngancem ya dek berarti? Iya mbak.</p>	
195	<p>Pernah ngelaporin sendiri nggak dek? Pernah mbak, tapi habis itu dilabrak mbak. Terus pas dilabrak itu ada temenku disitu mbak terus temenku ngajak aku ke BK gitu untuk ngelaporin terus udah masalahnya selesai. Tapi ya itu mbak, diulangi lagi gitu.</p>	
200	<p>Jadi semisal kamu nggak ngelaporin itu tetep terjadi terus ya dek? Iya mbak. bahkan pas pulang sekolah dicegat mbak, tapi alhamdulillah saya bisa jaga diri.</p>	
205	<p>Jaga diri gimana dek? Maksudnya itu aku berani ngadepin gitu mbak. Oalah, itu yang nyegat laki-laki apa perempuan? Ada perempuan ada laki-laki mbak.</p>	

210	<p>Oo. Terus bagaimana sih dek perasaanmu setelah dibully itu? <u>ngerasa minder mbak sama temen-temen yang notabenenya mereka bukan anak panti, aku juga lebih suka menyendiri mbak. kalo keingat dibully kadang kepikiran sampe stres mbak terus ngebuat aku jadi nggak bisa sepenuhnya fokus dengan kegiatan yang aku lakuin mbak.</u></p>	Setelah dibully SAA merasa minder, stres, dan nggak sepenuhnya bisa fokus dengan kegiatan.
215	<p>Apakah kamu masih merasakan perasaan minder, stres, nggak bisa fokus sampai sekarang ini dek?</p>	Setelah agak lama dampak bullying yang dirasakan SAA sedikit berkurang.
220	<p>Masih mbak, <u>tapi udah nggak sesestres dulu, sudah lebih percaya diri, dan sedikit bisa fokus dengan kegiatan apapun yang aku lakuin mbak.</u></p>	
225	<p>Oalah, sejauh mana sih dek bullying ini mempengaruhi kehidupan pribadimu dek?</p>	Menurut SAA bullying yang dia alami cukup berdampak pada kehidupannya sehari-hari.
230	<p>Ya berpengaruh banget mbak sama kehidupan pribadi aku, yang dulunya aku selalu ngerasa tenang nggak ada yang ganggu terus tiba-tiba <u>dibully terus ngebuat aku jadi sering kepikiran sampai ngebuat aku stres itu ngaruh banget ke kehidupanku yang kadang sampe aku sering ngelamun terus kegiatan tidak terselesaikan dengan baik gitu mbak.</u></p>	
235	<p>Oalah iya sih dek aku paham apa yang kamu rasain dek. Hehehe iya mbak.</p>	
240	<p>Emm, kamu pernah dengar mindfulness nggak dek? ...pernah mbak.</p>	
245	<p>Kamu tau mindfulness dari mana dek? Itu mbak jadi kan kalo di panti kadang suka cerita-cerita gitu terus dinasehati sama <u>diberi motivasi-motivasi gitu setelah itu diberi tau tentang mindfulness itu mbak sama pengasuh.</u></p>	Informan SAA mengetahui mindfulness dari pengasuhnya.
250	<p>Oalah, menurut pemahamanmu mindfulness itu apa sih dek? <u>Kaya sepenuhnya bisa fokus gitu mbak, jadi sebagai suatu kondisi dimana seseorang itu konsentrasi dengan apa yang sedang dilakukannya sehingga ketika melakukan</u></p>	Pemahaman informan SAA mengenai mindfulness

255	<u>suatu kegiatan itu bisa berjalan dengan baik mbak.</u>	
260	Oooh, contohnya seperti apa dek? Contohnya itu pas lagi wudu mbak, nah pas wudu itu kita konsentrasi setiap mengambil air dan konsen terhadap tahapan-tahapan wudu gitu nah akhirnya kan ketika konsen gitu wudunya bisa berjalan dengan baik dan tidak ada yang salah urutannya gitu terus pas waktu wudu itu merasakan dinginnya air serta sejuk dan segarnya air gitu mbak.	
265	Oalah oke dek. Iya mbak.	

*Lampiran 8***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : SAA
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 15 tahun
 Status : informan 2
 Tanggal Wawancara : 29 Oktober 2022
 Waktu Wawancara : 17.00 wib - selesai
 Lokasi Wawancara : panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kotta Barat
 Wawancara ke : 2
 Kode Wawancara : INF2-SAA-W2

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Hai dek, selamat sore. Iya hallo mbak selamat sore juga mbak. Iya dek, kamu gimana kabarnya dek? Alhamdulillah, baik mbak.	
5	Alhamdulillah. Oiya dek, jadikan waktu bulan maret itu aku udah wawancara sama kamu terus ini aku mau wawancara kamu lagi boleh dek?	
10	Iya mbak boleh, silahkan. Emmm. Berapa lama dek kamu ngalamin <i>bullying</i>? Dari <u>SD</u> juga udah, kelas 1. Kelas 1?	SAA menceritakan bahwa ia mengalami <i>bullying</i> sejak kelas 1 SD.
15	Iya. Itu sampai kelas berapa dek? mmm. kalo <u>sekarang sih temen sekelasku salah satu ada yang sering main kasar ke aku gitu.</u> Kasarnya gimana dek?	Bahkan ketika SAA sudah SMP pun masih <i>dibully</i> .
20	Ya kayak mukul, terus aku diem kayak <u>dipukul</u> atau diganggu gitu terus waktu itu selesai upacara waktu itu juga diganggu terus aku jalan sendiri terus tiba-tiba temenku itu lari dari belakang kayak nyenggol aku biar jatuh gitu	SAA mengalami <i>bullying</i> secara fisik dengan contoh dipukul.
25	mbak. Itu disengaja?	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>Iya disengaja. Itu teman kelas atau beda kelas dek? <u>Temen kelas mbak.</u> Itu cewek apa cowok? Cewek. kalo cowok nggak ada yang ganggu aku. Cuma satu orang itu apa ada yang lain dek? Iya satu orang itu.</p> <p>Ooo. Menurut kamu <i>bullying</i> itu tindakan yang wajar nggak sih dek? Kalo dikalangan sekolah ada yang wajar ada yang nggak wajar kak.</p> <p>Kalo menurut kamu sendiri gimana dek? <u>Wajar sih,</u> udah terpengaruh juga sama gadget itu. Terus itu sampai nyebabin luka gitu nggak dek? Mungkin lecet atau luka yang lain.</p> <p>Iya. itu karena apa? ya <u>di dorong</u>, waktu itu hampir juga dari belakang sengaja dikagetin gitu kak. Jadi aku deket tangga gitu lo kak hampir jatuh gitu tapi yaudah. Terus pernah di kantin aku bicara sama temenku sebangku sama aku terus ada itu juga yang sering ganggu aku, aku cuma diem ngajak bicara temenku yang sebangku, tiba-tiba nggak tahu kayaknya karena aku ngga meduliin dia bicara <u>terus tiba-tiba ditampar</u> gitu.</p> <p>Kamu yang ditampar dek? Iya mbak aku. Itu keras nggak dek? Keras kak, sampai bunyi sampai orang-orang yang dikantin itu ngeliatin gitu. Terus kamu gimana? <u>Terus ya aku mau bales,</u> tapi nggak keras banget gitu lo kak mukulnya terus dia bilang gini “kok kamu main tangan?” teriak gitu, padahal duluan sana yang main tangan.</p> <p>Dia yang mulai gitu dek? Iya kak, jadi kalo dia main tangan <u>dulu aku pertama diem</u> sebelum bertindak gitu, kalo didiemin terus kan ngerasa aku yang direndahin diinjek-injek gitu.</p>	<p>SAA <i>dibully</i> oleh teman kelasnya.</p> <p>Menurut SAA <i>bullying</i> adalah tindakan yang wajar.</p> <p>Adapaun tindakan <i>bullying</i> fisik lain yang dialami SAA yaitu didorong, dikagetin supaya jatuh, ditampar.</p> <p>Ketika <i>dibully</i> SAA hanya diam, kemudian ketika <i>bullynya</i> udah parah baru membalasnya.</p>
---	---	---

<p>75</p> <p>80</p> <p>85</p> <p>90</p> <p>95</p> <p>100</p> <p>105</p> <p>110</p> <p>115</p>	<p>Terus temen-temenmu gimana, temenmu yang dekat sama kamu itu reaksinya gimana dia membantu kamu atau gimana? <u>Ngebantu juga</u>, bilang nggak usah ganggu S gitu.belajar aja diganggu kak, itu <u>ditarik-tariklah bukunya, jilbabnya ditarik-tarik belakang, sabuk buat sekolah juga ditarik-tarik gitu.</u> Jadi ngerasa terganggu banget tapi aku cuma diem aja karena itu ada guru juga gitu padahal sudah aku bilangin sama temen-temenku yang lain juga jangan berisik ganggu tapi nekat malah ngejek terus bilang gini “kamu jangan berisik...” gitu. Terus yaudahlah didiemin.</p> <p>La gurumu pernah dengar atau tau kamu dibully gitu nggak dek? Pernah kak, waktu itu kan kak kan aku juga deket sama guru BK gitu lo mbak. waktu itu hari jum’at baru dua minggu yang lalu, aku baru habis bicara sama guru BK terus nengok ke belakang temenku posisi kayak mau nendang aku gitu lo, hampir kena perutku tapi tanganku dah gini (menghalangi) terus aku bilang ke guru BK “Bu, ini tadi nendang aku” terus dia bilang “nggak, nggak bu itu nggak sengaja”. Kayak ngebela diri tapi guru BK nggak percaya sama dia, karena udah tau sifatnya dia.</p> <p>Dia emang terkenal kayak gitu di sekolah apa gimana dek? Ya... bisa dibilang dikenal juga.</p> <p>Terkenal karena dia nakal gitu? Iya, terus kayak berani banget kalo misal sama guru juga nggak sopan.</p> <p>Terus guru-guru mu gimana? Terus guru-guru ya cuma bisa kayak ngasih tau tapi tetep diulangi gitu akhirnya aku pernah bilang pas di depan guru “kalo bicara itu yang sopan, ngehormatin” tapi dia malah jawab “alah kowe yo ora e” bilangnya kamu juga nggak gitu.</p> <p>O. kamu yang digituin dek? Iya, padahal aku kalo bicara sama guru itu pake formal gitu pake saya gitu.</p> <p>Berarti dia sama guru siapapun berani? Berani kak.</p>	<p>Teman-temannya juga membela SAA kadang juga pas waktu belajar ditarik-tarik bukunya, jilbabnya, dan juga sabuk saat dikasarin informan SAA merasa emosi</p>
---	--	--

120	<p>Terus apa nggak diperingatin kepala sekolah itu? Kalo ke kepala sekolah, kayaknya belum sampai kak. Ooo. Kayak gitu kan kayak sampai kena SP itu harusnya. Iya.</p>	
125	<p>Dia nggak pernah dapat SP apa gimana dek? Belum. Ke wali kelas aja berani jawab kak. Terus gurumu gimana dek? Ya dibiarin dulu, nunggu beberapa saat kalau ngelunjak yaudah dipanggilin orang tua. Tapi udah beberapa kali ke sekolah berarti itu orang tuanya? Belum kepanggil kayaknya, masih dibiarin sampai mana gitu. Nanti kalau udah kelewatan baru dipanggilin.</p>	
130	<p>Ooo. Dia punya geng apa gimana dek? Sendiri. Sendiri? Tomboy gitu dek? Iya bisa dibilang gitu. Oalah.</p>	
135	<p>Terus pas main ke rumahnya orang tuanya juga bilang kalau dia berani sama orang tua selalu jawab, terus nggak pernah kayak bantuin masak atau bersih-bersih gitu juga nggak pernah.</p>	
140	<p>Ohhh. Dia anak tunggal apa punya saudara? Punya saudara. Tapi emang perilakunya kayak gitu ya. Dirumah kayak gitu di sekolah juga kayak gitu.</p>	
145	<p>Iya, jadi kerjaannya main terus minta ini itu terus. Kamu sekolahnya dimana? Di SM* N ** mbak.</p>	
150	<p>itu dimana? Deket daerah Mangkunegeran mbak. Sana ya dek berarti? Iya mbak. Ooo. Tapi emang dia di sekolah udah terkenal kayak gitu ya?</p>	
155	<p>Iya, teman-teman kelas kadang nggak suka sama dia gitu.</p>	
160		

	<p>Terus gimana mereka kayak berani bantah dia apa cuma diem aja?</p>	
165	<p>Ya dibantah, kadang sampai dikejar gitu sampai ketangkep sama temen-temen. cowok aja diganggu kak.</p>	
	<p>Diganggu kayak kamu juga dek?</p>	
170	<p>Ya kak, dilemparin sesuatu gitu, kalo nggak orang tuanya dipanggil akhirnya dikejar karena akhirnya kayak marah-marah nggak jelas gitu terus dia bilang ke guru BK padahal yang salah duluan itu dia juga.</p>	
	<p>Terus yang disalahin itu temenmu atau dia?</p>	
175	<p>Yang cowok, tapi cowok juga ngebela diri, bukti banyak soalnya.</p>	
	<p>Terus pernah sampai kayak beratem yang sampai benar-benar brutal gitu nggak?</p>	
180	<p>Emmm. Waktu itu pernah berantem sama aku</p>	
	<p>Oo, itu karena apa dek?</p>	
185	<p>Karena aku nggak ngapa-ngapain dia kan kak aku tu diem. Kalau aku di sekolah kan orangnya kadang bodoamat jadi kalo ada orang bicara nggak pernah peduliin karena bicaranya</p>	
190	<p>itu nggak penting gitu terus nggak tau dia bilang apa aku kayaknya nggak denger terus tiba-tiba dia kelihatan kayak mikir kok didiemin gitu. Terus aku bilang orang nggak denger terus ya tiba-tiba ya main tangan lah akhirnya aku berantem sama dia di dalam kelas itu ya sana mukul lah.</p>	
	<p>Terus kamu ganti mukul atau gimana dek?</p>	
195	<p>Kalau aku pegangin tangannya sampai bener-bener dia kesakitan gitu kak, karena udah capek diganggu gitu terus ya tangannya aku taruh belakang biar dia duduk. Terus aku bilang “kenapa kamu ganggu padahal aku diem aja?” terus ya alesannya “kamu diemin aku” gitu. Kan ya orang nggak tau ya nggak bisa dibbilang</p>	
	<p>nggak merduliin.</p>	
200	<p>.... Dia pernah berantem dengan anak kelas lain gitu nggak dek?</p>	
	<p>Pernah, sama adek kelas aja juga dilawan kak.</p>	
	<p>Kalau kakak kelas juga gitu dek?</p>	
205	<p>Kalau kakak kelas nggak.</p>	
	<p>Adek kelas aja ditantang waktu itu kayak mau diajak berantem, dia bilang “kenapa kau maju sini” gitu terus dipukul lah adeknya.</p>	

	<p>Terus adeknya gimana?</p>	
210	<p>Ya adeknya baleslah kak, itu cowok soalnya. Cewek juga kadang digituin tapi yang cewek cuma diem karena tau perilakunya gitu.</p>	
	<p>Menurutmu apa sih dek yang nyebabin dia kayak gitu, pergaulannya diluar atau apa?</p>	
215	<p>Diluar juga temen-temennya juga cowok gitu mbak.</p>	
	<p>Cowok semua gitu?</p>	
220	<p>Iya, tapi temen cowoknya itu juga kenal aku karena salah satu temannya ada yang nganggep aku kakaknya jadi aku tau. Tapi sekarang kayaknya udah nggak pernah deket. Terus ya mainnya malem gitu.</p>	
	<p>Berarti pergaulan juga ya dek?</p>	
225	<p>Iya, waktu itu juga pernah cerita sama aku dulu itu dia ngerokok kak.</p>	
	<p>Hah serius dek?</p>	
230	<p>Iya mbak, terus waktu kelas 8 kayaknya waktu itu sekolah bawa korek terus kayak ngasih aku rokok terus bilang “ikut yuk” terus aku jawab “nggak” aku bilang masih sekolah juga perempuan terus dia bilang gini” alah sok banget” yaudahlah didiemin, terus mau dilaporin guru tapi yang cowok-cowok bilang nanti aja biar ketahuan sendiri jadi udah sering ngerokok kayak gitu kak dia.</p>	
235	<p>Jadi temen-teman udah kayak maklumin aja gitu ya?</p>	
240	<p>Jadi kalo dia ngapa-ngapain didiemin. Kemarin kan dia sekelompok sama aku kak Bahasa Indonesia, dia bisanya cuma nyuruh-nyuruh gini itulah udah nggak mau mikir buat cerita pendeknya gimana. Terus aku bilang waktu itu kan nentuin ada yang kayak horror nanti salah satu meninggal gitu. Dia terus nyamperin ke aku terus bilang S aja yang meninggal atau</p>	
245	<p>nggak jadiin tumbal. Terus aku jawab “sebelum bicara, kamu dulu aja” aku bilang gitu biar tahu gimana rasa sakitnya kalo bicara gitu terus kadang kalau dia bicara aku Cuma diem walaupun dia udah mukulin di belakang.</p>	
250	<p>Soalnya kalo pelajaran nggak bisa diem kak ganggu terus minta jawabanlah terus buka hp itu google. Terus aku bilang “modal” gitu biar dia sadar gitu lo kak, terus tad ikan aku</p>	

255	handphone temen aku, aku pakai kan terus aku taruh kelas dilaci terus aku tinggal ke kantin sama temenku itu tiba-tiba HPnya udah ditangan dia gitu, dipakai tanpa ijin dulu. Temen sebangkuku juga nggak suka sama dia sering ganggu soalnya kak.	
260	Berarti temen-temen kelasmu juga nggak suka sama dia? Iya tapi kalo diajak bicara sama dia ya dijawab aja gitu. Padahal baru kelas *X ya?	
265	Iya. Terus biasanya kamu dipukulin itu pas apa? Iya pas baru datang sekolah kadang gitu pelajaran pas istirahat gitu. Ohh, jadi nggak bergantung sama waktunya ya?	
270	Iya. Terus itu yaudah di laporin tapi guru belum itu ya? Iya, terus guru sampai bilang gini “entar kalo orang tuamu tau gimana perasaannya” gitu soalnya dikasih tau orang tuanya juga ngebantah kak. Jadi berani banget gitu. Oalah, terus gimana sih dek perasan kamu sering diganggu dikasarin kaya gitu?	
275	Ya awalnya <u>emosi</u> kak, emosi pengen bales kak tapi cukup satu kali aja balesnya kak soalnya kalo aku main tangan berkali-kali sama aja aku main tangan ke dia terus-terusan. Kadang ya aku jawab pake kata-kata yang buat dia nesu sampai diem. Pernah aku jawab kak, karena itu ganggu jadi aku jawab pake kata-kataku yang bikin sakit hati terus akhirnya diem. Terus pernah kak waktu itu sama temen-temenku dibuat nangis, terus diam-diam nangis gitu. Dia bisa sampai nangis?	
280	Iya, soalnya pernah kan kak kan di kelas disiapin galon yang nggak besar gitu udah nggak dipakai terus dia itu main ditendang-tendang gitu terus kena temenku terus temenku tu ya nggak terima kenek kepalanya gitu kak. Ditendangnya pelan kena kepalanya gitu kak.	
285	Sampai sekarang masih terjadi dek? Ya masih terjadi, tadi aja udah bikin aku emosi tapi untung aku nggak main tangan.	
290		

<p>300</p> <p>305</p> <p>310</p> <p>315</p> <p>320</p> <p>325</p> <p>330</p> <p>335</p> <p>340</p>	<p>La kamu diapain dek emangnya? Ya kaya diginin “asem minta jawaban nggak dikei” aku diemin, terus dia bilang pelit git uterus temenku juga digangguh jilbabnya ditarik-tarik, buku diambil biar bisa jawab, ya kayak gitulah kak.</p> <p>Oalah. Oiya maaf dek, kalau boleh tau bullying yang kamu alami waktu SD dibullynya gimana? <u>Pernah didorong kak, waktu itu juga pernah mau jatuh dari tangga karena didorong sama dikagetin terus kan waktu itu habis upacara kan kepala ku itu pusing to, waktu kelas 3 SD aku tiba-tiba dikunci di UKS dari luar.</u></p> <p>Sendirian apa sama temanmu? Sendirian terus <u>pas jalan dijegal, kalau nggak dipukul gitu, ditendang perutku aku cuma diam kalau nggak kepalaku dipukul gitu.</u></p> <p>Cewek apa cowok itu dek? Cewek cowok ada kak, itu satu kumpulan gitu.</p> <p>Oalah, satu geng gitu? Iya kak.</p> <p>Terus pernah nggak kamu kayak stres banget gitu kayak banyak pikiran gitu? Pernah kak, <u>sempet itu sampai pernah nggak tidur dua hari.</u></p> <p>Itu pas hari sekolah apa hari biasa dek? Hari sekolah.</p> <p>Terus pas kamu nggak tidur itu apa yang kamu lakuin? Ya mikirin caranya biar aku kuat ngadepin <i>bully</i>annya gitu kak, aku juga nggak bilang ke orang tua, nggak bilang ke kakakku yang satu sekolah. Kakakku juga nggak tau kalau aku <i>dibully</i>, karena pas ada kakakku dia pura-pura baik kayak nyapa gitu.</p> <p>Tapi itu pas ada kakakmu aja? Iya, kalo dibelakang udah main tangan gitu.</p> <p>Itu yang waktu SD? Ya waktu itu juga pernah pas aku lagi duduk tiba-tiba kepalaku didorong biar kepentok meja gitu.</p> <p>Tapi kepentok nggak itu? Kepentok keras banget.</p> <p>Terus setelah kamu <i>dibully</i> itu ngerasa cemas gitu nggak dek?</p>	<p><i>Bullying</i> yang terjadi pada SAA di waktu SD yaitu didorong, dikunci di UKS.</p> <p>Tidak hanya didorong, informan SAA juga dijegal, dipukul, ditendang perutnya.</p> <p>Setelah mengalami <i>bullying</i> informan stres sampai tidak bisa tidur.</p>
--	--	--

<p>345</p> <p>350</p> <p>355</p> <p>360</p> <p>365</p> <p>370</p> <p>375</p> <p>380</p> <p>385</p>	<p>Pernah mbak.</p> <p>Itu cemasnya karna apa dek? <u>Khawatir entar kalau itu <i>bullynya</i> lebih berat lagi</u> dan aku takut orang tuaku tau terus mereka ngelabrak gitu nggak enak apalagi itu di sekolahan.</p> <p>Kalau sekarang ini gimana, orang tuamu juga nggak tau? Nggak.</p> <p>Kakakmu juga nggak tau? Kakakku nggak tau.</p> <p>jadi kamu pendem sendiri gitu ya dek?</p> <p>Iya mbak, takut aja misal cerita ke orang tua malah membuat beban pikiran keluarga mbak.</p> <p>Kalo sekarang ini gimana sih dek, apakah <i>bullynya</i> masih mempengaruhi kehidupanmu sampai saat ini?</p> <p>Kalo sekarang udah agak lumayan nggak kak, ya paling cuma beberapa kali aja.</p> <p>Kalo dulu gimana dek? <u>Kalo dulu itu aku bener-bener pusing mau gimana kak kayak stres banget, sampek pernah kepikiran buat bunuh diri karena saking nggak kuatnya.</u></p> <p>Waktu SD? Iya waktu SD kak, terus kan dulu ada yang nggak suka sama aku kak di rumah itu aku juga <u><i>dibully</i> terus kan itu <u>ngangkat batu bata kan terus ditaruh ember nah aku itu di depannya, dia sengaja ngelempar batu bata ke kepalaku belakang sini</u></u> (sambil nunjukin bagian yang kena lemparan batu).</p> <p>Terus? Terus aku tanyain kenapa ngelempar batu gitu, terus katanya “oh itu nggak sengaja” bilanginya gitu, waktu aku bilang ke orang tuanya itu orang tuanya itu nggak percaya kalo anaknya ngelakuin gitu ke aku.</p> <p>Sampe luka nggak dek itu? Iya, waktu itu berdarah kak.</p> <p>Sampe bocor dek? Iya kak.</p> <p>Terus orang tuanya tanggung jawab nggak dek? Nggak kak.</p>	<p>Setelah <i>dibully</i> informan SAA merasa khawatir takut <i>dibully</i> lebih daripada yang udah terjadi.</p> <p>Ketika SAA sudah tidak kuat dengan <i>bullynya</i>, SAA pernah memiliki niat untuk bunuh diri.</p> <p>Tidak hanya itu, SAA juga pernah dilempari batu sampai terluka.</p>
--	---	--

<p>390</p> <p>395</p> <p>400</p> <p>405</p> <p>410</p> <p>415</p> <p>420</p> <p>425</p> <p>430</p>	<p>Astagfirullah, berarti biaya berobat kamu sendiri?</p> <p>Iya mbak biaya sendiri, terus waktu itu dulu juga itu SD kelas berapa aku lupa waktu itu ayunan terus ada cowok temen TPA ku gitu mbak dari belakang itu dorong aku sampai terjatuh keras banget gitu.</p> <p>Terus sampek luka gitu nggak dek? Alhamdulillah nggak mbak ya cuma agak kerasa sakit kak.</p> <p>Oalah.</p> <p>Terus setelah kamu ngalamin semua ini bahkan kamu pernah ada niatan untuk bunuh diri apa sih dek yang kamu lakukan? Emm, ya kayak diem terus mikir kenapa ya kok aku <i>di bully</i> terus gitu mbak terus habis itu ya berusaha untuk ngelupainnya kak walaupun nggak mudah tapi tetep berusaha sebaik mungkin untuk selalu berpikir positif dan mengambil hikmahnya aja dari kejadian itu kak.</p> <p>Ooo. Setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> kan kamu pernah stres terus cemas kan dek nah apakah kamu bisa menjalani aktivitas sehari-hari mu dengan baik dek? Ya kadang bisa kadang juga nggak kak. misalnya <u>saya sedang banyak pikiran dan stres gitu kadang ngehambat kegiatanku kak kayak lebih lambat dari biasanya gitu.</u></p> <p>Oalah, apakah kamu pernah mendengar <i>mindfulness</i> dek? Pernah mbak.</p> <p>Menurut kamu <i>mindfulness</i> itu apa dek? <u>Mmm, menurut aku <i>mindfulness</i> itu sebagai kondisidimana seseorang konsentrasi dengan apa yang dilakukannya sehingga ketika melakukan suatu kegiatan bisa berjalan dengan baik.</u></p> <p>Terus pas setelah kejadian <i>bullying</i> yang terjadi pada kamu itu kamu bisa konsentrasi pada setiap kegiatan yang kamu jalani nggak dek? Emm. <u>Kalo bisa sih bisa kak, tapi ya nggak sepenuhnya bisa konsentrasi gitu kak. Kadang kan pas aku lagi konsentrasi baik pas jalani aktivitas gitu tiba-tiba muncul pikiran-pikiran</u></p>	<p>Setelah mengalami <i>bullying</i> informan SAA merasa kegiatannya sedikit terganggu.</p> <p>Pemahaman informan SAA mengenai <i>mindfulness</i>.</p> <p>Cara yang dilakukan informan agar bisa konsentrasi.</p>
--	--	---

<p>435</p> <p>440</p> <p>445</p> <p>450</p> <p>455</p> <p>460</p> <p>465</p> <p>470</p> <p>475</p>	<p><u>yang bener-bener bikin stres sampai overthinking</u> gitu kan kak terus akhirnya nggak konsen dengan kegiatan yang sedang aku jalani.</p> <p>Oalah, terus habis itu apa sih dek yang kamu lakuin pas tiba-tiba muncul pikiran-pikiran yang bikin kamu stres pada saat melakukan aktivitas gitu supaya bisa konsentrasi lagi pada aktivitasmu?</p> <p>mmm. ya yang pasti pertama saya diam beberapa menit gitu mbak terus sambil mengatur nafas pelan-pelan gitu terus setelah beberapa menit mengatur nafas dan melonggarkan pikiran gitu akhirnya ngerasa tenang dan lega terus bisa balik konsen lagi kak.</p> <p>Adakah meditasi atau metode khusus gitu nggak dek?</p> <p>Kalo sekarang ini belum ada mbak. lebih ke metode yang sederhana aja sih mbak kayak sebelum beraktivitas itu mengatur nafas terus diam sejenak gitu.</p> <p>Terus setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> itu gimana konsentrasi mu terhadap kegiatanmu?</p> <p>Keganggu kak.</p> <p>Keganggu?</p> <p>Iya, ngerasa keganggu karena kepikiran takutnya waktu lagi ngerjain tugas atau apa diganggu gitu, jadi kayak panik jadi kalok dibelakang.</p> <p>Gimana sih dek cara kamu biar kamu konsentrasi dengan yang kamu lakuin itu?</p> <p><u>Ya, waktu itu aku sempet buat cara biar fokus belajar aku menghindar dulu dari yang lain, aku ijin sama guru kedepan kalau nggak ke toilet buat nenangin pikiran bentar biar bisa konsen,</u></p> <p>tapi percuma kak akhirnya aku juga diganggu lagi gitu tapi cuma manggil keras gitu tapi aku diemin. Terus waktu itu kan jamkos gitu kak, nah dikasih tugas sama guru terus dia teriak manggil-manggil tapi aku diemin soalnya aku udah capek kak dikit-dikit tanya dikit-dikit tanya ganggulah.</p> <p>Dia duduknya di belakangmu?</p>	<p>Cara SAA agar konsentrasi yaitu dengan menghindari keramaian terlebih dahulu untuk menenangkan pikiran.</p>
--	--	--

<p>480</p> <p>485</p> <p>490</p> <p>495</p> <p>500</p>	<p>Iya kak, belakangku. Itu pernah tu dia pegang penggaris gitu kak mau dipukul ke kepala ku. Oalah, terus kena nggak itu dek? Alhamdulillah nggak mbak, soalnya pas dia mau mukul aku itu temen aku ada yang teriak manggil aku jadi nggak kena. Alhamdulillah. Oiya dek, setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> itu bagaimana sih perhatianmu terhadap kegiatan sehari-hari? Bisa memperhatikan dengan baik mbak walaupun tidak lama. Oalah, terus bagaimana sih dek cara kamu bisa memperhatikan dengan baik itu? <u>Yang aku lakukan itu memusatkan pikiran pada kegiatan yang akan dilakukan, terus setelah itu mengatur nafas sejenak mbak terus akhirnya bisa memperhatikan mbak.</u> Hmmm, terus itu bisa memperhatikan dalam jangka waktu yang lama nggak dek? Iya bisa mbak, tapi nggak lama-lama banget sih mbak ya mungkin 30 menitan gitu.</p>	<p>Cara SAA agar bisa memperhatikan dengan baik</p>
--	--	---

*Lampiran 9***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : SAA
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 15 tahun
 Status : informan 2
 Tanggal Wawancara : 20 Oktober 2022
 Waktu Wawancara : 10.30 wib - selesai
 Lokasi Wawancara : panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Wawancara ke : 3
 Kode Wawancara : INF2-SAA-W3

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Hallo dek, selamat pagi. Iya hallo mbak selamat pagi juga. Kamu gimana kabarnya dek? Alhamdulillah sehat mbak.	
5	Alhamdulillah. Iya mbak. Oiya dek jadi maksud kedatanganku kesini aku mau wawancara sama kamu lagi boleh kan? Soalnya masih ada beberapa hal yang perlu aku tanyakan lagi ke kamu dek. Iya mbak boleh-boleh aja silahkan. Oke dek siap.	
10		
15	Langsung aja ya dek? Iya mbak. Jadi kan waktu wawancara yang minggu kemarin itu kamu cerita bahwa kamu sempet stres, nggak kuat ngehadapin bully yang terjadi sama kamu itu ganggu konsentrasi kamu nggak sih dek?	
20	Iya mbak, pada <u>awal-awal dibully ganggu banget tapi untuk sekarang ini udah agak mendingan</u> mbak.	Menurut SAA <i>bully</i> yang terjadi pada dirinya sangat mengganggu.
25	Agak mendingan gimana dek?	

30	maksudnya kalau sekarang ini udah bisa konsentrasi dikit kak. Ooo. Terus ketika kamu sedang melakukan aktivitas sehari-hari gitu kamu bisa konsentrasi dengan baik nggak dek?	
35	<u>Ya bisa dibilang kadang bisa konsentrasi dengan baik terus kadang ya nggak bisa konsentrasi kak jadi kayak setengahnya gitu.</u>	Setelah mengalami <i>bully</i> , ketika melakukan kegiatan bisa sedikit konsentrasi.
40	Hmm, terus pas kamu kegiatan gitu bisa sesuai dengan harapanmu enggak dek? Kadang bisa mbak, kadang juga enggak karena <u>kadang itu ngerasa males gitu ngelakuin kegiatan.</u>	Faktor niat/ <i>intention</i> (merasa malas melakukan kegiatan)
45	Terus kalo pas kamu nggak konsentrasi gitu kamu mikirin apa dek? Ya berbagai masalah yang sudah terjadi pada diriku mbak.	
50	Salah satunya mikirin apa dek kok sampai nggak bisa konsentrasi? Ya masalah orang tua, <i>bullying</i> yang sudah terjadi terus temen gitu dan kadang juga mikirin pelajaran kak.	
55	Kalo <i>bullying</i> itu kamu mikirinnya gimana dek? Ya aku mikir emang aku salah apa kenapa tiba-tiba <i>dibully</i> tanpa kesalahan gitu.	
60	Terus kalo yang orang tua itu kepikirannya kenapa dek? Ya kepikiran gimana orang tuaku yang di Jawa Timur terus gimana ibuku yang di sini ngurusin 4 anak gitu terus waktu itu aku juga pernah kerja.	
65	Kerja di mana dek? Ya kayak bantu-bantuin gitu, disuruh gini aku juga ngikut disuruh nyuci aku ya nyuci gitu buat bantuin, terus nanti separuhnya upah itu buat bantuin orang tuaku misalnya aku dapat upah 50ribu nanti aku kasih ke ibu 30rb biar buat beli lauk juga bisa.	
70	La itu nyuci di tetangga atau di mana dek? Tetangga mbak. Terus dalam sehari kamu bisa nyuci sampai berapa kali dek?	

75	<p>Kalau sehari ya satu kali itu mbak. Oalah, jadi ya lumayan juga ya dek buat nambah-nambah uang saku.</p>	
	<p>Iya mbak. oiya maaf dek, kalau boleh tau ibukmu meninggal tahun berapa dek?</p>	
80	<p>Tahun 2020 mbak. Berarti awal-awal Covid-19 itu ya dek?</p>	
	<p>Iya. Pas kamu udah di panti sini atau masih ada di panti yang dulu dek?</p>	
85	<p>Masih di panti yang lama mbak, aku baru masuk 3 hari. Terus ada tamu aku ijin ke kamar mandi terus aku liat handphone kok kakakku buat status kayak gini kayak</p>	
90	<p>“Innalillahi terus ibuk kita” mikirku itu gojek gitu lo kak terus aku ngerasa bukan gojek yaudah aku ke aula lagi terus petugas dinasnya datang manggil aku perasaanku itu beneran.</p>	
	<p>La itu ibuk meninggal karena sakit gitu atau gimana dek?</p>	
95	<p>Sakit, jadi paginya apa malemnya gitu kakakku ngecek kok tumben ibukku nggak manggil gitu kalo minta susu atau TV nya diganti terus waktu dibangunin nggak bangun-bangun terus diperiksa nafasnya ternyata udah nggak ada.</p>	
100	<p>Oalah, jadi yang dirumah hanya kakakmu itu dek?</p>	
	<p>Kakak sama bude, tinggal dirumahnya bude.</p>	
105	<p>Oooh, yang di Bibis itu dek?</p>	
	<p>Iya. Sekarang kakak masih ikut bude dek?</p>	
110	<p>Masih ikut. Ooo, udah nikah?</p>	
	<p>Belum, kan harusnya dia umurnya 17 atau 18 gitu.</p>	
115	<p>Oalah, tak kirain udah umur 20 an ke atas dek.</p>	
	<p>Nggak mba, dia lahir tahun 2004 beda 2 tahun sama aku.</p>	
	<p>Berarti masih sekolah juga dek?</p>	
	<p>Udah putus sekolah mbak dari tahun 2017.</p>	
	<p>Tapi udah kerja?</p>	

<p>120</p> <p>125</p> <p>130</p> <p>135</p> <p>140</p> <p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p>	<p>Udah mbak.</p> <p>Laki-laki apa perempuan dek? Perempuan mbak, yang laki-laki adikku yang keempat terus kalo adikku yang nomer tiga di Magelang mbak.</p> <p>Di Magelang ikut saudara dek? Nggak mbak di Magelang itu terapi mbak.</p> <p>Terapi apa dek kalau boleh tau? Terapi kayak kejiwaan gitu mbak karena adikku ngalamin gangguan mental gitu.</p> <p>Oalah, kakakmu berarti sering kesini dek? Nggak sih mbak, terakhir itu udah lama banget aku lupa.</p> <p>Tapi masih komunikasi dek? Udah nggak mbak.</p> <p>La kamu nggak pernah pulang dek? Nggak mbak, pulangnye kalau ada acara penting kayak nikahan gitu terus mungkin ada keluarga yang meninggal sama pas lebaran aja mbak.</p> <p>Oalah, terus kamu kan sudah ngalamin <i>bullying</i> habis itu kamu sudah bisa konsentrasi sedikit-sedikit, nah adakah cara khusus atau gimana sih metode atau cara apa yang kamu lakuin biar kamu bisa konsentrasi dengan baik?</p> <p>Emm, cara kalau cara itu aku kayak belum kepikiran.</p> <p>Ooo, tapi kayak ada suatu hal yang kamu lakuin gitu nggak biar bisa konsentrasi? Ya ada, ya kayak <u>aku ngelakuin aktivitas yang aku sukai terlebih dahulu</u> gitu biar bisa konsetrasi.</p> <p>Terus apasih yang kamu lakuin sebelum itu kegiatan biar kamu konsentrasi dengan kegiatanmu itu? <u>Nyiapin semua yang diperlukan dalam aktivitas itu</u> mbak, terus yang penting juga <u>nyiapin diri</u> mbak.</p> <p>Terus kalau emm buat biar konsentrasi itu gimana kayak pikiran fokus itu gimana caranya biar konsentrasi gitu? Yang pertama <u>kayak ngosongin pikiran atau ngelonggarin pikiran</u> terus cuma satu pikiran yang disisain yaitu tujuan.</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>Agar bisa konsentrasi SAA memilih kegiatan yang disukai.</p> <p>Agar konsentrasi pada saat kegiatan, SAA menyiapkan peralatannya dan menyiapkan diri.</p> <p>Agar bisa konsen informan SAA ngelonggarin pikiran.</p>
--	--	---

165	<p>Jadi sebelum ngelakuin kegiatan itu pikiran kita sepenuhnya ke tujuan dari aktivitas yang mau dilakuin gitu dek?</p>	
	<p>Iya mbak.</p> <p>Terus akhirnya bisa konsentrasi penuh ya dek?</p>	
170	<p>Iya mbak tapi nggak sepenuhnya banget gitu mbak tapi konsentrasi baik gitu.</p>	
175	<p>Terus pas kamu bisa konsentrasi penuh gitu apasih dek yang kamu rasain?</p> <p><u>Ngerasa tenang banget mbak, terus seneng banget akhirnya bisa konsentrasi dengan kegiatan itu mbak sesuai dengan tujuan dari aktivitasku itu gitu mbak.</u></p>	<p>Setelah bisa konsentrasi informan merasakan tenang, senang.</p>
180	<p>Terus pas udah selesai gitu gimana dek?</p> <p>Ya kalok udah selesai tanpa gangguan masih bisa konsentrasi gitu <u>ya ngerasa lega gitu akhirnya bisa selesai dengan baik gitu mbak.</u></p> <p>Lega banget karna bisa nyelesaiin kegiatan itu ya dek?</p>	<p>Ketika SAA bisa menyelesaikan kegiatan dengan baik, SAA merasa lega.</p>
185	<p>Iya mbak.</p> <p>Setelah kamu ngalami <i>bullying</i> itu bagaimana dek perhatianmu terhadap setiap aktivitas yang kamu lakuin sehari-hari?</p>	
190	<p><u>Kalau perhatian sedikit bisa memperhatikan mbak tetapi belum sepenuhnya bisa gitu mbak. tapi bisa dibilang kalau aku bisa memperhatikan dengan baik gitu mbak.</u></p>	<p>Setelah mengalami <i>bullying</i> SAA bisa sedikit memperhatikan dengan baik.</p>
195	<p>terus setelah kamu bisa memperhatikan kegiatan kamu dengan baik gitu bisa membuatmu fokus dek?</p>	
200	<p>Alhamdulillah bisa mbak.</p> <p>Terus pernah nggak sih dek pas kamu lagi fokus-fokusnya gitu tiba-tiba muncul pikiran-pikiran yang membuatmu tidak fokus gitu?</p>	
205	<p><u>Pernah, kayak langsung datang semua pikiran yang dulu-dulu sudah aku buang gitu.</u></p> <p>Sampai <i>overthinking</i> nggak itu dek?</p>	<p>Faktor perhatian / <i>attention</i> (pengendalian pikiran).</p>
	<p>Iya langsung <i>overthinking</i>, <u>mikirin aku bisa nggak ya ngelakuin ini terus aku pilih yang</u></p>	<p>Faktor sikap / <i>attitude</i> (perasaan bimbang)</p>

<p>210</p> <p>215</p> <p>220</p> <p>225</p> <p>230</p> <p>235</p> <p>240</p> <p>245</p> <p>250</p>	<p><u>mana ya kayak susah semua pilihannya gitu.</u></p> <p>Terus gimana sih cara kamu menyadari <i>bullying</i> yang sudah terjadi pada kamu itu sebagai masa lalu?</p> <p><u>Ya karna itu juga kan dilakuinnya udah beberapa tahun yang lalu terus sekarangkan udah ngerasa berbeda karna <i>pembullying</i> itu juga udah berkurang, karena remaja itu pemikirannya juga udah berbeda dari yang dulu kan kak ya jadi saat itu aku juga udah paham kalau itu masa lalu, jadi aku bisa bedain mana yang masa lalu mana yang nggak.</u></p> <p>Lalu gimana sih dek kamu menjadikan <i>bullying</i> yang udah terjadi sama kamu itu sebagai pengalaman?</p> <p><u>Anggap aja itu sebagai pengalaman yang bisa diambil pelajaran hidup dan hikmahnya juga dari kejadian itu.</u></p> <p>Menurutmu hikmah yang kamu dapat dari kejadian itu apa dek?</p> <p>Kalau hikmah itu ya emm dari kejadian itu aku <u>mengambil nilai positifnya</u> aja kak, dari kejadian itu <u>aku bisa belajar membedakan mana hal yang negatif dan mana hal yang positif yang harus dilakuin gitu.</u></p> <p>Hal yang positif dari kejadian <i>bullying</i> yang menimpa kamu itu apa dek?</p> <p>Nilai positif yang dapat aku ambil dari kejadian ini <u>aku ngerasa bersyukur walaupun aku sering <i>dibully</i>, dikasari tapi alhamdulillah masih diberi kesehatan dan kekuatan hingga akhirnya aku bisa bertahan sampai sekarang ini.</u> Dan sekarang juga udah berkurang kak <i>pembullyannya</i>, terus jangan sampai aku terjerat atau ikut <i>membully</i> gitu kak.</p> <p>Oalah, terus bagaimana cara kamu menyikapi <i>bullying</i> yang terjadi pada kamu dek?</p> <p>Yang pertama <u>aku nangepinnya memberi peringatan secara halus</u> gitu mbak <u>nanti semisal dia <i>bully</i> lagi baru ngambil sikap tegas mbak.</u></p> <p>Tegas gimana dek?</p>	<p>Cara informan SAA menganggap <i>bully</i> sebagai masa lalu.</p> <p>Cara informan SAA menjadikan <i>bullying</i> sebagai pengalaman adalah dengan mengambil pelajaran hidup dan hikmahnya.</p> <p>Cara informan SAA menyikapi <i>bullying</i> yang terjadi pada dirinya.</p>
--	---	---

<p>255</p> <p>260</p> <p>265</p> <p>270</p> <p>275</p> <p>280</p> <p>285</p>	<p>Ya tegas <u>kayak dijelasin gitu mbak</u>, nanti semisal <u>masih diulangi lagi baru aku cerita dengan orang-orang terdekatku gitu mbak</u>. Oalah, terus bagaimana sih dek cara kamu menerima <i>bullying</i> yang kamu alami?</p> <p>Emm, awalnya aku susah banget nerima kalo aku <i>di</i>bully mbak tapi <u>seiring berjalannya waktu karena udah capek dengan <i>bullyan</i> yang sudah sering terjadi gitu yaudah kayak bodoamat dan berusaha untuk melupakan semua yang udah terjadi, yaudah aku terima aja gitu mbak</u>. Setelah kamu bisa mengambil sikap tegas dan berusaha untuk nerima <i>bullying</i> yang terjadi pada kamu itu apakah bisa membuatmu fokus dalam kegiatan sehari-harimu dek? <u>Alhamdulillah setelah aku menyikapi dengan tegas dan secara perlahan bisa menerima apapun yang udah terjadi bisa fokus terhadap kegiatan sehari-hariku mbak</u>. Bisa berjalan dengan baik dek? Alhamdulillah bisa mbak. Alhamdulillah. Oiya dek, setelah kamu melakukan <i>mindfulness</i> itu gimana sih dek perasaan atau perubahan yang kamu rasakan? Kalau perubahan itu ya mbak kan prosesnya juga agak lama nah <u>setelah itu aku jadi lebih percaya diri dan fokus deng kegiatan sekarang ini mbak</u>. Iya mbak. Oiya dek ini udah selesai wawancaranya, sebelumnya aku minta maaf mungkin selama wawancara ada pertanyaan atau perilaku yang menyinggung kamu, terima kasih banyak ya dek udah mau meluangkan waktunya. Iya mbak samas-sama, saya juga senang bertemu dengan mbak terus bisa membantu tugas mbak. Iya dek.</p>	<p>Cara informan SAA menerima <i>bullying</i>.</p> <p>Setelah bisa menyikapi dan menerima <i>bullying</i> informan SAA merasa bisa fokus terhadap kegiatan sehari-hari.</p> <p>Setelah melakukan <i>mindfulness</i> informan SAA merasa lebih percaya diri dan fokus pada kegiatan.</p>
--	--	---

Lampiran 10**CATATAN OBSERVASI**

Nama Subyek : SAA
 Usia : 15 tahun
 Jenis Kelamin : perempuan
 Tanggal Observasi : 10 Maret 2022
 Waktu Observasi : 16.00 WIB
 Tempat Observasi : panti asuhan yatim putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Jenis observasi : non partisipan
 Kode observasi : INF1-SAA-O1

No	Perilaku	Ya	Tidak
1.	Makan dengan lahap dan habis		✓
2.	Ceria dan semangat mengikuti kegiatan	✓	
3.	Berani menyampaikan pendapat	✓	
4.	Bertanya ketika tidak jelas	✓	
5.	Memperhatikan	✓	
6.	Mendengarkan dengan baik	✓	
7.	Berhati-hati dalam bertindak	✓	
8.	Menyelesaikan satu persatu kegiatan	✓	
9.	Ramah	✓	
10.	Tolong menolong		✓
11.	Bersyukur dan mengucapkan alhamdulillah		✓

Catatan Observasi:

Berdasarkan hasil observasi pertama, ketika peneliti mengobservasi informan SAA saat melakukan kegiatan kajian rutin di panti asuhan, pada mengikuti kegiatan kajian rutin informan SAA memperhatikan dengan baik ketika dijelaskan materi kajian. Kemudian SAA juga mendengarkan apa yang sudah disampaikan oleh pengasuh. Namun, pada saat itu SAA terlihat lesu dan tidak bersemangat.

*Lampiran 11***CATATAN OBSERVASI**

Nama Subyek : SAA
 Usia : 15 tahun
 Jenis Kelamin : perempuan
 Tanggal Observasi : 15 Oktober 2022
 Waktu Observasi : 17.00 WIB
 Tempat Observasi : panti asuhan yatim putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Jenis observasi : non partisipan
 Kode observasi : INF1-SAA-O2

No	Perilaku	Ya	Tidak
1.	Makan dengan lahap dan habis		✓
2.	Ceria dan semangat mengikuti kegiatan	✓	
3.	Berani menyampaikan pendapat	✓	
4.	Bertanya ketika tidak jelas	✓	
5.	Memperhatikan	✓	
6.	Mendengarkan dengan baik	✓	
7.	Berhati-hati dalam bertindak	✓	
8.	Menyelesaikan satu persatu kegiatan	✓	
9.	Ramah	✓	
10.	Tolong menolong		✓
11.	Bersyukur dan mengucapkan alhamdulillah		✓

Catatan Observasi:

Berdasarkan hasil observasi kedua, pada saat itu informan sedang mendengarkan cerita dari temannya SAA dan SAA fokus memperhatikan temannya yang sedang bercerita tentang suatu hal. Ditengah waktu saat SAA sedang mendengarkan cerita temannya, tiba-tiba SAA dipanggil oleh salah satu temannya kemudian SAA mengangkat tangannya dan memberi kode kepada temannya yang memanggil bahwa jangan mengganggu terlebih dahulu, SAA berusaha tetap fokus mendengarkan cerita temannya sampai selesai baru setelah temannya selesai bercerita SAA meminta ijin kepada temannya untuk menjawab panggilan temannya yang tadi. Walaupun tadi ada yang memanggil ditengah waktu bercerita tetapi SAA berusaha untuk tetap mendengarkan cerita temannya dengan baik dan memperhatikannya dengan baik.

Setelah mendengarkan cerita kemudian SAA bermain dengan anak-anak yang lain hingga waktu magrib, SAA tampak ceria dan senang saat sedang bermain dengan teman-teman dan adik-adik yang masih kecil. Kemudian SAA mengikuti salat berjamaah dan setelah itu SAA mengikuti kajian rutin

Lampiran 12**CATATAN OBSERVASI**

Nama Subyek : SAA
 Usia : 15 tahun
 Jenis Kelamin : perempuan
 Tanggal Observasi : 11 Oktober 2022
 Waktu Observasi : 10.00 WIB – selesai
 Tempat Observasi : panti asuhan yatim putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Jenis observasi : non partisipan
 Kode observasi : INF1-SAA-O3

No	Perilaku	Ya	Tidak
1.	Makan dengan lahap dan habis		✓
2.	Ceria dan semangat mengikuti kegiatan	✓	
3.	Berani menyampaikan pendapat		✓
4.	Berani bertanya ketika kurang paham	✓	
5.	Memperhatikan	✓	
6.	Mendengarkan dengan baik	✓	
7.	Berhati-hati dalam bertindak	✓	
8.	Menyelesaikan satu persatu kegiatan	✓	
9.	Ramah	✓	
10.	Tolong menolong	✓	
11.	Bersyukur dan mengucapkan alhamdulillah	✓	

Catatan Observasi:

Berdasarkan observasi ketiga yang dilakukan oleh peneliti, pada saat itu informan SAA sedang mengikuti kegiatan penelitian dari universitas lain. Pada saat itu SAA berusaha untuk memperhatikan dengan baik apa yang sedang disampaikan oleh peneliti, Ketika itu SAA tidak paham dengan apa yang disampaikan oleh peneliti tersebut kemudian SAA bertanya kepada peneliti tersebut karena kurang paham. Pada saat mengikuti kegiatan SAA tampak ceria dan semangat mengikuti kegiatan tersebut. Ditengah-tengah mengikuti kegiatan tersebut teman SAA kurang paham apa yang dijelaskan oleh peneliti tersebut kemudian SAA membantu menjelaskan kepada temannya apa yang harus dilakukan. Baru setelah selesai mengikuti kegiatan tersebut kemudian SAA mengucapkan alhamdulillah karena bisa menggunakan waktunya untuk hal-hal yang bermanfaat. Sehingga dapat dikatakan bahwa SAA sudah mencapai kondisi *mindfulness* yang baik.

*Lampiran 13***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : USA
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 14 tahun
 Status : *significant others* SAA (pengasuh)
 Tanggal Wawancara : 14 Maret 2022
 Waktu Wawancara : 16.30 wib
 Lokasi Wawancara : Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Wawancara ke : 1
 Kode Wawancara : SO-S-W1

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Assalamualaikum, selamat sore bu.	
	Waalaiakumsalam, iya mbak.	
5	Sebelumnya mohon maaf bu mengganggu waktunya bu, perkenalkan nama saya Aprilia Tika Sari mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dari UIN Raden Mas Said Surakarta disini saya izin mau melakukan wawancara dengan ibu, apakah ibu bersedia nggih?	
10	Iya mbak silahkan.	
	Nggih bu, sebelumnya kalau boleh tau nama ne njenengan sinten nggih bu?	
15	Saya Upik Wulandari mbak tapi kalau dipanti biasanya dipanggil bu Sapto atau itu nama suami saya mbak terus anak-anak panggilnya gitu mbak.	
20	Oalah nggih bu. Jadi kan saya mau melakukan penelitian bu, nah penelitian saya ini mengenai <i>mindfulness</i> pada remaja panti asuhan yang mengalami <i>bullying</i>. Kalau boleh tau disini apakah ada anak asuh yang pernah mengalami <i>bullying</i> atau tidak nggih bu?	
	Ada mbak.	
25	Ada berapa orang nggih bu yang mengalami <i>bullying</i>?	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>Kalau jumlahnya kurang tau ya mbak, soalnya kadang anak itu nggak mau cerita kalau ada masalah ya hanya diam gitu mbak.</p> <p>Oalah.</p> <p>Nggih mbak.</p> <p>Oiya bu, sebelum masuk wawancara tentang <i>bullying</i> saya ingin bertanya tentang profil panti asuhan apakah boleh nggih bu?</p> <p>Boleh mbak, silahkan aja.</p> <p>Kalau boleh tau bagaimana nggih bu sejarah atau latar belakang berdirinya panti asuhan ini?</p> <p>Eeemm untuk latar belakang jadikan memang pencetusnya memang dari Muhammadiyah dulu itu dari putra sama putri itu jadi satu itu dari jaman udah lama ya karna itu juga pendirian dari Muhammadiyah dulu Namanya rumah miskin terus dulu itu tempatnya didekat Kandang Sapi seperti itu ya. Terus tahun 1950-an yang panti putri sana kan kena angin puting beliung terus ada tanah wakaf di daerah Slamet Riyadi timurnya SMA Batik 1 ya itukan panti putra dulu terus kok ndelalah kok yo yang Aisyiyah itu juga dapat tanah wakaf disini di TK itu yang pertama terus ini yang kedua. Terus saat setelah itu akhirnya pisah putra dan putri gitu sampai sekarang. Jadi kalau secara hukum sudah berbeda sudah masing-masing, tapi kalau ada kegiatan dari Muhammadiyah atau Aisyiyah tentunya kayak IPM itu masih jadi satu.</p> <p>Itu tahun berapa nggih bu?</p> <p>Kalau tepatnya saya itu ndak tau ya mbak, tapi dari sejarahnya seperti itu mbak mungkin juga tahun 50an itu mbak.</p> <p>Oalah nggih bu. Kalau boleh tau sasaran panti asuhan ini anak-anak yang bagaimana nggih bu?</p> <p>Sebetulnya, kalau sasarannya awalnya itu memang untuk memperbaiki apa namanya jaman dulu itukan orang-orang itukan menelantarkan tidak, nah karena kita berpedoman pada Surat Al-Ma'un itu kan jadi kita mau mengutamakan anak-anak</p>	
---	--	--

75 80 85 90 95 100 105 110 115	<p>yang miskin, yatim piatu jadi memang sasarannya disitu tapi untuk kemajuan jaman semakin kesini kan tidak hanya yatim piatu saja yang butuh untuk Pendidikan karena kita kan kalau dipanti itukan memang fokusnya di Pendidikan. Kalau di Muhammadiyah itu fokusnya di Pendidikan, di Pendidikan dan kesehatan. Jadi pas emm pas semakin kesini kalau kita fokusnya hanya diyatim piatu saja kan memang kurang pas karena kan sekarang kan semakin kesini juga banyak orang tuanya masih lengkap ternyata tidak mampu seperti itu, akhirnya kita merembetnya kesitu duafa, fakir miskin seperti itu.</p> <p>Jadi sebelum masuk kesini diseleksi terlebih dahulu nggih bu?</p> <p>Sebetulnya iya, kita kan memang ada survey memang kita yang diutamakan anak yatim, yatim piatu, atau piatu. Untuk yang dhuafa itu untuk yang kesekian, kita lebih fokusnya yatim piatu duluan. Semakin kesini ternyata panti asuhan itukan kesininya itu yatim piatu sendiri sedikit malah lebih banyak yang duafa fakir miskin seperti itu.</p> <p>Kan biasanya kalau dipanti gitu adaa jangka waktunya nggih bu, nah kalo disini ada Batasan sampai umur berapa gitu nggih bu?</p> <p>Kalau untuk usia itu yang penting anaknya sudah mandiri, jadi sejauh ini kepengasuhan saya memang masuk SD terus untuk kapan selesainya biasanya kita itu yang sudah menyelesaikan Pendidikan, entah itu SMA SMK, delalah kita juga ada yang kuliah kita punya mahasiswa, ada yang full biaya dari panti ada yang beasiswa juga untuk mahasiswanya.</p> <p>Jumlah anak asuhnya berapa nggih bu kalau secara keseluruhan?</p> <p>Kalau jumlah anak asuhnya itu 15 mbak.</p> <p>Rata-rata anaknya kelas berapa bu?</p> <p>Rata-rata kalau anak asuh disini itu SMP SMA mbak.</p>	
--	--	--

<p>120</p> <p>125</p> <p>130</p> <p>135</p> <p>140</p> <p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p>	<p>Dari keseluruhan jumlah anak itu, apakah disini ada yang mengalami bullying nggih bu?</p> <p>Ada mbak.</p> <p>Ada berapa anak nggih bu yang pernah mengalami bullying?</p> <p>Kalau nggak salah ada dua orang mbak, kan saya pengasuh baru mbak saya datng kesini anak-anaknya udah gede-gede semua ya mbak tapi dari anak-anak itu cerita kalau memang kena <i>bullying</i> disekolahan jadi entah itu dari guru, entah dari teman-temannya. Jadi memang ada kan yang ngece “kae lo cah panti” dengan kalimat cah panti kan sudah bisa dikatakan <i>bullying</i> ya mbak karena itu sudah menyinggung perasaan. Jadi memang ada tapi akhirnya kesininya itu ada dulu itu nyuwun sewu malah pengasuhnya sendiri malah <i>bullying</i> gitu ya. Jadi dari pengasuhnya itu kalau dia nggak seneng emm apa namanya <i>bully</i>. Jadikan saya disini berarti hampir jalan dua Ramadan Insya Allah. sebenarnya saya kan juga di panti putra yang di Slamet Riyadi itu, sama untuk kasus <i>bullying</i> mungkin anak-anak itukan nggak PD ya karena kan memang rumongsonya dari panti itu dia itu nggak pd dengan temen-temennya itu nggak pd. Cah panti gini gini gitu jadikan kalau dibandingkan dengan anak yang rumahan itu malah panti lebih unggul tapi ternyata kan ya beda ya tidak semua anak pd. Terus saya bilang ke anak-anak ngasih motivasi gitu supaya anak-anak ini tidak minder gitu, “rapopo koe neng panti, daripada temenmu. Koe neng panti makanan kimplah-kimplah” coba diluar dirumah kan tidak semua rumah tangga kan ada banyak makanan. Insya Allah kalau dipanti itu untuk makanan ada terus mbak, jadi dari segala sisi apapun kita lebih unggul. Tapi terkadang anak kan ya itu tadi karena rumongso dipanti jadi agak minder.</p> <p>Jadi bullying yang terjadi itu secara verbal nggih bu?</p> <p>Iya, setau saya itu mbak. Mungkin ada yang secara fisik saya kurang tau, karna kan</p>	
--	---	--

165	<p> mungkin anak-anak kan juga apa namanya kalau secara fisik mungkin orang-orang terdekatnya. Kalau temen sekedar temen itu insya allah nggak berani mbak, mungkin juga orang-orang terdekat seperti pengasuh, temen-temennya panti yang berani untuk <i>bullynya</i> mbak.</p> <p>Kalau intensitas <i>bullyingnya</i> bagaimana nggih bu?</p>	
170	<p> Kalau mungkin karna kalau saya pikir itu setiap hari ya mbak, karena dengan kita ngece itu kan sudah masuk <i>bullying</i>.</p> <p>Oalah.</p> <p> Iya mbak.</p>	
175	<p>Setelah anak-anak ini mengalami <i>bullying</i> apakah menunjukkan dampak yang cukup serius nggih bu?</p>	
180	<p> Hmm, kalo dampak serius kayaknya enggak mbak. Ya itu tadi anak jadi minder ketika ketemu temen-temennya di sekolah terus mungkin juga stres tapi bukan stres yang sampek depresi itu tidak mbak ya hanya banyak pikiran gitu mbak setahu saya, terus anak jadi pendiam.</p>	
185	<p>Ooo. Terus setelah mereka mengalami <i>bullying</i> apakah mereka bisa fokus mengikuti kegiatan panti asuhan nggih bu?</p>	
190	<p> Kalau pas awal-awal sih nggak terlalu ya mbak, anak-anak itu bisa fokus tapi hanya beberapa saat saja mbak.</p>	
195	<p>Oalah, terus setelah mereka mengalami <i>bullying</i> apakah terlihat antusias dan semangat dalam mengikuti kegiatan panti nggih bu?</p>	
200	<p> Hmm, kalo menurut saya nggak terlalu ya mbak, jadi ikut ya ikut saja biasa gitu tapi semisal kegiatan diluar gitu anak-anak semangat mbak. Ya mungkin karena anak-anak kan jarang kegiatan diluar selain sekolah itu mbak.</p>	
205	<p>Hmm, apakah mereka pernah menampakkan wajah gelisah gitu nggih bu setelah mengalami <i>bullying</i>?</p> <p> Kalau dari raut wajahnya tidak terlihat sih mbak menurut saya tapi kalo dari gerak-</p>	

210	<p>geriknya itu kayak bisa ditebak kalo anak ini itu sedang gelisah gitu mbak. Terus waktu kegiatan itu sering melamun tidak fokus dengan kegiatannya mbak.</p>	
	<p>Oalah, terus kalau mereka kayak keliatan bingung gitu apakah mereka langsung cerita semisal ada masalah gitu nggih bu?</p>	
215	<p>Kadang ada anak-anak itu mau bercerita mbak tapi kadang juga tidak mau cerita ya mungkin karena pikirnya saya ini masih pengasuh baru jadi mungkin mereka masih malu-malu mbak.</p>	
220	<p>Ooo, tapi sampai sekarang masih terjadi atau tidak nggih bu <i>bullyingnya</i>? Kemungkinan masih mbak tapi udah nggak sesering dulu.</p>	
	<p>Oalah. Iya mbak.</p>	
225	<p>Hmm, nggih mpun niki untuk wawancara awalnya sudah selesai nggih bu. Nanti untuk wawancara selanjutnya saya konfirmasi ten njenengan. Terima kasih nggih bu sampun meluangkan waktunya untuk saya wawancara.</p>	
230	<p>Iya mbak sama-sama.</p>	

*Lampiran 14***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : USA
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 38 tahun
 Status : *significant others* SAA (pengasuh)
 Tanggal Wawancara : 14 november 2022
 Waktu Wawancara : 16.30 wib - selesai
 Lokasi Wawancara : Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Wawancara ke : 2
 Kode Wawancara : SO-USA-W2

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Assalamualaikum bu, selamat siang. Walaikumsalam, iya mbak. bagaimana kabarnya bu? Alhamdulillah sae mbak.	
5	Oalah nggih alhamdulillah bu. Iya mbak. Jadi maksud kedatangan saya disini ijin mau wawancara njenengan bu sebagai informan pendukung SAA untuk memperkuat hasil penelitiannya bu. Apakah bisa nggih bu?	
10	Iya mbak bisa, silahkan. Nggih bu, kalo gitu langsung saja nggih bu? Iya mbak. Sebelumnya, kalau boleh tau bagaimana nggih bu karakter dari SAA itu?	
15	Kalo S itu cenderung pendiem, dia itu nggak terbuka jadi pas datang kesini itu anak itu karena pindahan dari Pamardi Yoga laitukan anaknya itu ya pendiem terus di rumah itu karna	
20	nggak terbuka jadi memang disana pun dia nggak punya temen, baru masuk 1 tahun kalo nggak salah terus nggak bisa terbuka mungkin nggak percaya dengan orang gitu yang saya lihat seperti itu dia itu sama keluarganya sendiri	
25	aja ndak terbuka jadi ya mengungkapkan apa itu dia sebenarnya dia mampu tapi dia nggak	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>mau jadikan kesannya dia cuek gitu jadi kita nggak tau anaknya seperti apa tapi sejauh ini mungkin semakin kesini mungkin lebih terbuka daripada yang disana kan juga ya itu tanya-tanya sama keluarganya terus keluarganya bilang anaknya anu bu memang anaknya pendiem dia itu nggak pernah cerita apa yang dia rasakan itu dia nggak pernah cerita terus</p> <p>saya tanya balik la jadi gimana gitu terus mereka bilang yasudah kek gitu aja. Jadi semisal dia nggak mau itu diem, terus pas awal-awal disini itu sempet hampir satu bulan itu disini itu nangis terus. Karena disini kita punya peraturan tidak boleh membawa HP dan di panti sebelumnya itu 24 jam dia nyekel HP, dia pegang HP dan di sekolahpun ternyata saya cek itu banyak sekali mata pelajaran yang tidak dikerjakan padahal 24 jam dia bawa HP dengan di sini kan rumongso jam 3 dikumpulkan dia langsung kayak dia kayak beban gitu lo karena dia asik dengan dunianya sendiri kan jadi dia nggak emm mulai merasa nggak betah gitu. Jadi ya itu tadi anaknya cenderung pendiem, jarang sekali disinipun dia bicara itu cuma sekedar lebih banyak bicara dengan yang namanya M itu mbak. La pas saya tanya M itu ternyata juga belum kenal lama dengan SAA itu, kenal dia itu ya pas disini aja karna kan satu panti itu dulu saya kira lebih dekat.</p> <p>Sejauh itu seperti itu tapi semakin kesini semakin terbuka jadi kalo ada apa gitu dia cerita, terus saya juga tanya ke gurunya itu tu kalo di sekolah seperti apa gitu saya sampai dijapri sama gurunya, banyak sekali apa namanya mata pelajaran itu yang nggak dikerjakan, saya syok juga ya karna memang tidak ada pengawasan dari sana jadi anak dijarke, dibiarkan dalam arti apa namanya wes karepmu koe neng kene cuma kayak sekedar penampungan jadi tidak ada yang namanya suatu instansi pasti ada aturan kan tapi itu nggak ada, jadi disana cuma ditampung makan minum sekolah sudah selesai, entah itu sekolahnya mau dikerjakan atau ndak atau apa nggak ada.</p> <p>Jadi nggak ada pengasuhnya kayak di panti asuhan seperti ini nggih bu?</p>	
---	--	--

<p>75</p> <p>80</p> <p>85</p> <p>90</p> <p>95</p> <p>100</p> <p>105</p> <p>110</p> <p>115</p>	<p>Iya, tidak ada. Ada pun mungkin hanya sekedar pengasuh tapi tidak ada seperti “cah iki wayahe seperti ini, yo cah wayahe seperti itu” nggak ada gitu. Ada sekedar labelnya cuma pengasuh jadi tidak ada memperhatikan anak “ayo iki wayahe salat, wayahe apa gitu” makanya anak-anak yang disini itu jarang sekali salat gitu full. Makanya kan memang tidak ada yang ngoyak-oyak, tidak ada yang apa gitu jadi memang sampai disini kan jadi 180 derajatkan wes 360 lah dari yang biasanya apa jadi apa gitu jadi 360 derajat akhirnya kaget. Kaget dengan kok gini ya, kok gini ya hampir setiap hari nangis, hampir 24 jam dengan HP terus sini sudah full nggak boleh bawa HP, dia itu bingung mau ngapain. Dimana sempet setelah meninggalnya ibunya itu, setelah meninggal ibunya itu dia jadi super-super pendiam jadi nggak pernah cerita, sama keluarganya sendiri aja tidak pernah jarang cerita, dia itu kan punya kakak perempuan, tapi dia nggak deket dia hanya deket dengan pakdenya, pakdenya pun juga ya seperti piyayi kakung kan tidak seperti kayak temen gitu ya putri gitu ya jadi memang tidak ada ini, ya sekedar yaweslah koe anake adiku gitu sekedar itu tok yang penting ada yang nampung gitu tok. Jadi untuk apa itu, untuk sejauh ini nggak ada peraturan harus gini harus gin ikan nggak ada, dadi yo sekedar jadi kayak pembiar, jadi ya kayak kowe tak openi tak rangkul gitu. Jadi untuk secara yang lain-lain ndak ada, jadi memang kasusnya untuk S itu agak apa ya agak kalo karna saya dari pribadi dari latar belakangnya juga kasihan jadi memang apa ya namanya.... Kan kita nggak tau bapaknya, bapaknya itu masih ada tapiiii sudah menikah lagi dan menetap di Madura sana dan posisi itu ditinggal bapaknya itu ki dia tidak sendiri tapi empat bersaudara punya kakak 1 jadi S itu nomer 2, dia punya adik dua yang adiknya pas itu ikut di panti terus yang satu itu kakaknya udah nggak tau kemana, sempet saya tanya “koe reti kabare mbakmu ra?” terus jawabnya nggak tau, terus jawab “mbak saya itu kalau tak wa itu nggak pernah dibales”. Jadi ya apa ya kayak yoweslah kowe adiku tapi ngopo</p>	
---	---	--

<p>120</p> <p>125</p> <p>130</p> <p>135</p> <p>140</p> <p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p>	<p>wong aku gak cedak karo kowe gitu. Semua memang diopeni sama pakdenya, tapi kan ya seadanya gitu mbak, sekedar bisa makan seperti itu. Tapi alhamdulillah setelah disini itu banyak sekali perubahan, awal-awalnya itu ya gregeli mau pulang mau pulang gitu kan dari panti ini disebar ke beberapa panti dan ada yang di panti yang namanya di panti ada sasaran-sasaran salah satu panti itu sama dengan lingkungan sama dengan panti yang lama jadi cuma membiarkan jadi cuma menampung, dia kan kayak mikir di panti ini kok terlalu banyak aturan ya jadi modelnya S itu kayak nggak mau diatur gitu, begitu dia nggak mau diatur. Pie ya, aku gelem sekolah aku gelem neng panti tapi sek nggak mau diatur sama panti gitu. Sopo wonge to mbak, kan setiap rumah kan pasti punya aturan gitu, jadi kalo kamu mau ikut saya disini yak amu ikut aturan saya gitu jadi memang untuk rata-rata itu agak miris. Jadi ibunya meninggal itu positif ***, gitu memang apa namanya ibunya meninggal itu dia tau posisinya seperti apa dia itu pun tau menderitanya ibunya seperti apa itu dia tau, jadi dia itu kayak trauma gitu...ini yang menyebabkan bapak dia tau susahya seperti apa ibunya membiayai dia dan adik-adiknya seperti apa sampai nggak makan sehari-hari dia tahu, terus kayak dia itu mikir bapak itu opo nggak penting. Jadi memang ya kalo sudah punya trauma seperti itu, traumatik kan juga kita juga agak susah ya apalagi dengan orang-orang terdekat gitu kan, kita sebagai orang luar apalagi ibu kan sebagai pengasuh kan juga ... mendekati itu juga perlu waktu gitu, tidak seperti yang datang kesini sudah dengan kondisi baik-baik saja cuma tidak mampu secara finansial gitukan beda, dia latar belakangnya beda jadikan memang butuh ekstra memang, memang sempet beberapa kali itu mogol, ya sing nggak kalok sekolah dia sekolah tapi ya itu tadi memang dia tertutup nggak mau cerita sama siapapun, apapun masalahnya di sekolah apapun itu dia punya masalah it utu cuma dia pendem sendiri gitu.</p> <p>Oalah.</p>	
--	---	--

165	Iya mbak, terus sekarang itu ada kemajuan cerita sedikit-sedikit, jadi memang saya sama Bapak itu menerapkan kita rangkul sama-sama kita buat nyaman anak-anak di sini bahwa ini lo kalian di rumah tidak punya siapa-siapa tapi	
170	kalian di sini punya ibu sama bapak. Saya itu sampai nantang anak-anak itu gini “nek kowe nganti dibilangi temenmu kamu nggak punya bapak ibu, celuken bapak sama ibu ke sekolah sopo sek ngomong koyo ngono”, tak tantung	
175	saya bilang gitu, terus saya bilang ibu sama bapak ini yo wong tua mu nggak perlu kamu minder. Terus bilang sama S “kowe wes gede lo mbak, kamu harus sudah bisa membedakan”.	
180	Sebenarnya kalo usia S itu kan sebenarnya sudah harus SMA, bukan usia SMP lagi. Dia memang sudah usia SMA, jadikan memang taka jak bicara yang logis-logis aja gitu. Saya itu tau kalo kamu itu udah bisa mikir kamu itu	
185	bukan anak kecil lagi, kan seharusnya sudah bisa membedakan ini benar ini salah seharusnya sudah bisa mbak. Cuma mungkin kamu bimbang disitu, makane ibuk sama bapak itu nggiring kamu iki lo sek bener iki lo sek salah	
190	seperti itu saya bilang ke S. terus saya juga bilang kalo ada masalah itu cerita, cerita sama ibu bapak. Ibuk sama bapak itu udah tahu, kamu itu rausah isin karo bapak ibuk nggak perlu isin semua disini sama punya latar belakang yang sama satu tujuan yang sama saya bilang gitu ke	
195	S. Kowe ra mesakne pakdemu nek kamu pulang. Dia itu tahu sebenarnya dia itu tahu, aku engko nek muleh ki ngrepotke pakdeku, tapi ya itu tadi saya mau di panti tapi yang nggaka da peraturannya. Pakdene itu juga sempet bilang,	
200	kan ada peksos gitu, jadi ya pekerja sosialnya yang dari panti sana itu kesini sampek bilang begini “bu S itu njaluke anu to bu, rewel to bu?”. Terus saya bilang ke pakdene, pakdene sudah angkat tangan nek ngantek saya jujur bu	
205	(pakdene bilang gitu) “nek S tak ambil dari panti saya jujur saya ndak bisa ngopeni dari segi apapun saya tidak bisa memberikan apapun” gitu pakd enya sudah bilang gitu. Terus saya bilang ke S “kowe ra mesakne pakdemu	
210	montang manting mikirne kowe urung mikirne	

215	kebutuhan keluargane, kowe jek ra mesakne nek kowe bebani pakdemu”. Terus saya bilang udah kamu disini sudah beban pakdemu itu sudah banyak sekali, ngatir-ngatur bukan kok	
220	ibuk anu terus dokok panti sini itu nggak saya bilang gitu. Tapi kamu sudah bisa mikir, kowe wes gede iso bedane iki bener iki salah. Nek kowe metu ko kene ra duwe ijazah opo-opo, meh kerjo opo, tontonon kae lo S1 S2 nganti es	
225	doger I lo do ra duwe gawean apalagi sek ndakpunya Ss an saya bilang gitu diem mikir sok e. Oalah. Terus setelah mengalami <i>bullying</i> ini apakah informan SAA ini bisa fokus mengikuti kegiatan panti nggih bu?	
230	Bisa mbak tapi ya nggak lama, mungkin hanya beberapa saat saja kalau kegiatan terlalu lama gitu kan membosankan apalagi kalau hanya mendengarkan materi gitu malah ngantuk mbak.	
235	Apakah SAA ini antusias dalam mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh panti nggih bu? Hmm kalo menurut saya nggak terlalu sih mbak, soalnya kadang-kadang harus disuruh dulu baru mulai ikut gitu mbak.	
240	Oalah. Iya mbak. Terus bagaimana nggih bu keseharian SAA setelah mengalami <i>bullying</i>?	
245	Apa ya, kalo untuk kesehariannya itu ya kayak hari-hari biasa mbak tapi ya itu pendiam banget kalo SAA ini jadi saya nggak tahu bagaimana kondisi dia sebenarnya apakah dia sedih atau seneng gitu, tahunya ya Cuma dia baik-baik aja pas waktu itu tapi kalo sekarang udah mau cerita sedikit tentang masalah yang dia hadapi.	
250	Oalah, tapi dia nggak pernah bilang misal bu saya lagi sedih ini gitu nggih bu? Nggak mbak, ya cuma cerita misal bu tadi aku disekolah <i>dibully</i> gitu tapi nggak bilang dia sedih gitu nggak mbak.	
255	Hmm, begitu nggih bu. Iya mbak. Mbak, maaf nggih ini saya lagi ada tamu misal dilanjut diwawancara selanjutnya gimana?	

260	Nggih bu, tidak apa-apa. Terima kasih nggih bu sudah meluangkan waktunya njenengan untuk saya wawancara hari ini. Iya mbak sama-sama.	
-----	---	--

*Lampiran 15***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : USA
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 38 tahun
 Status : informan pendukung (*significant others* SIP)
 Tanggal Wawancara : 17 November 2022
 Waktu Wawancara : 16.30 wib
 Lokasi Wawancara : Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat
 Wawancara ke : 3
 Kode Wawancara : SO-USA-W3

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Assalamualaikum bu, selamat pagi bu. Walaikumsalam, selamat pagi mbak.	
5	Nggih bu, sebelumnya mohon maaf nggih bum pun ganggu waktune njenengan. Jadi hari ini saya mau mewawancarai njenengan bu sebagai informan pendukung dari SIP jadi saya mau wawancara tentang SIP boleh nggih bu?	
10	Iya mbak, silahkan aja. Nggih bu. Sebelumnya kalau boleh tahu latar belakang dari SIP ini bagaimana nggih bu?	
15	Kalau S itu latar belakangnya sama tapi dari gini kalau S itu dari pernikahan resmi. Pernikahan resmi?	
20	Ehhh, iya pernikahan resmi. Tapi S itu dari beberapa ibunya itu, jadi S beberapa saudara itu tapi yang satu kandung itu emm S itu sendiri nding, punya kakak tapi beda bapak. Tapi kalo dari satu Bapak itu hanya S sendiri, bapaknya nggak tahu entah dimana terus ibunya itu meninggal.	
25	Meninggalnya itu.... Umur berapa ya, belum 5 tahun apa ya kayaknya jadi umurnya belum ada 5 tahun. dan dia itu	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>diasuh dengan keluarga ibunya, jadi berpindah-pindah. Dengan tantenya, besok budenya, besok tantenya lagi. Jadi tu selama beberapa tahun sampai kelas 6 SD itu sudah berpindah sekolah berapa kali gitu. pindah ke Lombok ke Purwokerto terus kemana gitu, sebenarnya kalo disawang mampu dia itu mampu secara finansial mampu tapi tidak mampu untuk secara emm apa ya namanya mengasuh sebenere.</p> <p>Mengasuh kesehariannya bu?</p> <p>Njihh, itu tidak mampu nah dari sini ndelalah juga yang dieloni bude yang di ikuti si S ini meninggal terus ada yang bilang anak pembawa sial habis itu angger sing dieloni kok mati. Sampai segitunya ya, sampai dia itu nangis-nangis dia itu nggak mau keluar nggak mau pulang terus bilang “aku mau pulang kemana bu, aku nggak punya siapa-siapa”. Jadi kayak kesannya budenya sama itu kalau dia disini itu kesannya nggak mau ngopeni gitu. Ibunya itu meninggal juga karena sakit, ibunya sedangkan bapaknya sampai sekarang itu dia nggak tahu bapaknya seperti apa kalau SAA itu masih punya gambaran bapaknya gimana. Kalau dia itu nggak tahu si SIP itu nggak tahu, buktinya kalau putra dia kan anak resmi tapi nek secara anu nggak tahu, terus saya tanya “S kamu kelingan mamahmu nggak?” gitu terus dia jawab “kalau mamah masih punya apa itu foto mamah nggak sih bu, kok lupa ya” gitu. Terus dia bilang nggak punya bapak ibu, terus saya bilang “la ini bu S sama pak S kan juga bapak ibumu” gitu terus dia malah ketawa. Dari keluarga dari putranya budenya itu ada yang nggak seneng, nggak senenge diikuti dekne itu nggak seneng jadi terbentuklah mental keras kepala gitu yang luar biasa. Biasa keras gitu, terus semakin kesini gitu seakan-akan dia itu bos i misalnya dawuh ngakon dia nggak mau ngelakuin gitu dia nyuruh adik-adiknya itu, kayak</p>	
---	---	--

75 80 85 90 95 100 105 110 115	<p>memaksakan gitu tapi ya nggak yo jenenge bocah sakmono sih ya. Terus tak bilangin “yo ora ngono to ngakon adine kok nggetak-nggetak, kowe yen dikon nggetak-nggetak lak yo ragelem to, kui ya podo adi-adimu ki yo ragelem nek mbok kon i karo nggetak-nggetak” saya gituin mbak. Dia itu anaknya cengeng mbak, apa ya atine cilik. Terus bilang ke saya “mamah V katanya mau beliin aku hp, tapi nggak dibeli-beliin” gitu, terus saya bilang “wes to ngene wae, nglumpukne duit dewe wae” kan dapat uang saku dari panti. Terus pas dia dapat HP itu senengnya luar biasa, terus dia bilang mamah V (tantenya S) ngek i janji palsu gitu. Sebenarnya keluarganya itu kalau saya lihat itu keluarganya itu berada semua tapi nggak mau alasannya itu nggak mau ngopeni alesannya “itu ponakane bojoku ning gandeng bojoku wes mati aku wegah ngopeni”</p> <p>Saya nggak mau ngerawat gitu bu?</p> <p>Iya. Ya ndelalah itu tadi yang budenya asli dari ibunya yang diikuti itu meninggal semua. Kan tinggal ipar-iparnya itu nggak mau ngopeni terus kayak kowe genti kowe genti gitu jadi kayak dilempar-lempar gitu terus S ngerasa tersisihkan sampai sekarang terus saya tanyai tentang kabar keluarganya itu nggak tahu sama sekali. Terus misal kayak ada acara keluarga gitu diajak pulang dia bilang “aku nggak mau pulang, mau pulang ke rumah siapa”. Ya kayak nggak nyaman karena dari keluarganya dari pihak ipar-iparnya itu bilang kayak S lagi S lagi gitu. Kemarin juga sempet curhat, tantenya itu kesini pas penjemputan malem takbir itu nangis itu tantenya itu terus bilang “sebenarnya saya itu berat hati kalau S itu ditaruh disini tapi saya sendiri nggak bisa ngopeni gitu” jadi mereka itu kayak malu karena nggak bisa ngopeni S ini, terus saya bilang “mpun S kajenge disini, disini dia udah nyaman”. Setiap bulan itu sebenere keluarganya itu</p>	
--	---	--

<p>120</p> <p>125</p> <p>130</p> <p>135</p> <p>140</p> <p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p>	<p>kayak gentian untuk ngirimin uang, tapi kan nggak seberapa. Tapi dibandingkan temennya yang lain itu nggak dapat kiriman sama sekaali dari keluarganya. Entah itu dikasih dari tantenya dari mamah siapa gitu, S ini manggil saudaranya itu mamah gitu mbak. Jadi dia itu rumongso dipojokne sama keluarganya itu jadi ngerasa wes gah gitu sama keluarganya ketemu keluargane itu nggak mau tapi lucu biasanya kan seneng ya ketemu keluarganya tapi ini malah kayak gah ketemu keluargaku ameh ngopo wong ngono we gitu kali mbak. Terus kemarin pas nikahan keluarganya S itu dipetuk kesini terus bilang “bu boleh itu nggak, ini kakanya menikah itu” terus saya bilang “boleh bu, tapi nggak usah lama-lama nggih” kapasitasnya S kan tidak penting, tidak penting dalam arti ya cuma sekedar ya nglumpukne sedulur kok ya kae reneng kan terus keluarganya bilang “nggih bu, nanti acaranya pagi nanti sore udah kembali” gitu mbak. Jadi memang ya kayak sekedar o kae anake iki gitu mbak. La saiki mbak nek ngunduh mantu terus arisan ditempat-tempat apa namanya ditempat yang mewah itu tu sudah keliatan kan?</p> <p>Nggih bu.</p> <p>Nahh seperti itu, sebenarnya itu mampu tapi tidak mampu untuk merawat sampai Bapak (suami ibu S) bilang sebenere keluarganya S i mampu tapi do ragelem ngopeni, terus S rumongso bocah terus bilang gini “aku ki sopo to buk wong aku ki udu sopo-sopone, aku kan gur cuma ganggu mamah-mamahku, disuruh datang nikahan itu ben ketok ohh iki anake kae gitu buk”. Ya gitu mbak biar ohh anake iki ibuk e S iku jenenge sopo lupa aku, terus si S bilang “ya cuma sebatas itu tok buk selain itu aku ndak guna buk”.</p> <p>Jadi mama-mama yang dipanggil mama itu tantenya gitu nggih buk?</p>	
--	--	--

165	Iya mbak, jadi tantenya itu kalau sing pokoke modele keluargane itu kalau sing ngurusi siapa itu dipanggil mama gitu loh.	
170	“Mama V buk sama mama-mamaku semua tanteku” terus saya “oyaa”, yaudah kita terima saja nek pas kesini ya kita terima, yo arep ngopo to mbak wong yo wes ngono, seumpama bocahe sek dikon muleh yawes wegah. Dia itu nggak mau pulang, pilih disini aja gitu katanya.	
175	Tapi kalo secara misal kayak ada masalah di sekolah dia terbuka bu?	
180	Gini, dia itu banyak sekali masalah di sekolah. Apa ya, seringnya cari masalah dia kalo di sekolah, jadi pie ya kayak kesannya itu dia caper apalagi ke cah lanang-lanang apalagi di usianya ini masamasanya sih mungkin ya tapi terlalu over terlalu kelihatan sampai guru judeg sampek bilang “ibunya S duh pie ya bu ya”	
185	terus saya jawab “oh nggih pak saya tau pak” gitu mbak. Terus saya tanya “itu masih jalan-jalan pak?” terus dijawab “masih bu”. Terus gurunya bilang “jenengan ibunya panti nggih bu, saya salut kalian njenengan bu”	
190	terus saya jawab “loh la pripun to pak?” terus gurunya bilang “la sakiki njenengan niku putrane katah kok saget eram sabar”	
195	terus saya jawab “loh tak sabar-sabarke pak saya gitu” jadi saya itu curhat sama wali kelas itu lucu-lucu gitu lo saya cerita apa terus gurunya cerita apa jadi lucu gitu. S itu senengane ngegeng-ngegeng gitu buk	
200	terus saya bilang “waduhh gitu” jadi dia suka ngegeng-ngegeng gitu mbak, kalo tampang model-model e S ki judes jutek gitu. Jadi kalo di sekolah gitu masih wajar gitu, untuk masalah-masalah sosialnya masih wajar jadi ya gurunya itu judeg sama S ini. Saya biasanya gini disini sama	
205	yang di panti putra saya samakan, makanya saya lebih intens sama wali kelas jadi biar tau perkembangannya disana saya juga titip pesen sama walinya “bu saya mau titip anak saya nggih nanti kalo	

<p>210</p> <p>215</p> <p>220</p> <p>225</p> <p>230</p> <p>235</p> <p>240</p> <p>245</p>	<p>ada apa-apa njenengan langsung ke saya saja” saya gitu, karena mungkin ada beberapa dulu pengasuhnya itu disebarke gitu, jadi kan kasihan harusnya yang bertanggung jawab itu kan pengasuhnya bukan orang lain terus saya bilang mssal nanti ada apa-apa “telfon saya, kabari saya” gitu mbak, “soalnya ini tanggung jawab saya nanti semisal njenengan cerita ke yang lain nanti ndak seling surup” saya bilang gitu mbak. Jadi misal ada apa-apa ya enak mbak, jadi memang harus menciptakan kerjasama yang lebih erat lagi antara wali kelas dengan saya. kadang ya itu tadi saya juga pengen tahu perkembangan anak di sekolah itu seperti apa biar kesannya bukan kesannya tapi itu sudah tanggung jawab saya gitu jadi saya ngambil rapot saya pertemuan saya apa itu ya itu tadi sampai wali kelasnya bilang “saya kira itu putrane njenengan kandung gitu” sampai ada yang seperti itu. La tugas saya di panti kan ya sama ya nompom rapot yo ngeterke bocah opo renang opo gitu saya bilang gitu. Jadi ya harus intens komunikasi dengan wali kelas gitu.</p> <p>Terus kalau <i>pembullying</i> itu dia nggak terlalu parah banget sih mbak, ya cuma kayak diejek-ejek karena tinggal di panti gitu mbak setahu saya.</p> <p>Kalau masalah terbuka gitu terbuka nggak nggih bu?</p> <p>Emm dibandingkan dengan SAA dia lebih terbuka, lebih banyak ngomong awalnya keceletuk siji akhirnya keceplosan gitu akhirnya cerita mbak ke saya.</p> <p>terus misal kegiatan di panti gitu gimana bu apakah dia antusias dalam mengikuti kegiatan?</p> <p>Kalau aktifnya itu aktif mbak untuk SIP, dia lebih berani dalam bertanya semisal ada yang tidak dia pahami terus kayak berpendapat gitu SIP lebih berani mbak. Tapi kadang terlalu over juga mbak.</p>	
---	--	--

	<p>Terus setelah ngalamin <i>bullying</i> ini pas kegiatan itu gitu apakah SIP ini bisa fokus nggih bu?</p> <p>Bisa fokus mbak tapi nggak terlalu lama, ya fokusnya itu sekedar ya pomone acarane semua anak-anak itu rata-rata sama mbak misal lagi ada tamu mahasiswa banyak gitu lama gitu wes mulai legat legut capek gitu mbak. Tapi anak-anak itu lebih seneng buat apa gitu daripada mendengarkan, kan nggak ngantuk to mbak kalo kita gerak gitu.</p> <p>Enggih bu.</p> <p>Kalo cuma pasif mendengarkan gitu kan ya ngantuk to mbak, tapi misal anak kita ajak buat apa gitu kaya kreativitas gitu anak-anak itu bisa mbak. Tapi kalo pelajaran sekolah itu rata-rata anak memang kurang begitu nangkep, paling cuma satu dua tok yang nangkep tapi itupun dasarnya memang anaknya yang pinter kalau yang lain biasa-biasa aja mbak.</p> <p>Oalah, terus setelah dia ngalamin <i>bullying</i> ini apakah anaknya itu</p>	
--	---	--

*Lampiran 16***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : DP
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Usia : 18 tahun
 Status : informan 3
 Tanggal Wawancara : 16 Maret 2022
 Waktu Wawancara : 17.00 wib - selesai
 Lokasi Wawancara : LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta
 Wawancara ke : 1
 Kode Wawancara : INF3-DP-W1

No	Transkrip Wawancara	Analisa
1	Hallo dek, selamat sore. Iya hallo mbak, selamat sore juga. Iya dek, gimana kabarnya dek? Alhamdulillah sehat wal afiat mbak.	
5	Alhamdulillah. Oiya dek kita perkenalan dulu ya. Sebelumnya perkenalkan nama mbak Aprilia Tika Sari, mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dari UIN Raden Mas Said Surakarta. Jadi	
10	mbak saat ini mau meneliti tentang <i>mindfulness</i> pada remaja panti asuhan yang pernah mengalami <i>bullying</i>. Nah kalau mbak mau nanya-nanya sama kamu boleh ngga?	
15	Boleh mbak, silahkan. Oke siap dek. Iya mbak. Oiya dek, gantian kamu yang perkenalan ya. Namamu siapa dek?	
20	Oh iya mbak lupa belum nyebutin namaku. Namaku DP mbak. Sekarang usiamu berapa dek? Kalau tahun ini usiaku masuk 17 tahun mbak.	
25	Oalah. Kamu udah berapa lama tinggal di panti asuhan?	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>65</p> <p>70</p> <p>75</p> <p>80</p>	<p>Emm, udah lama sih mba mungkin kurang lebih enam tahun tinggal di panti. Berarti udah lama banget ya dek. Iya mbak udah lama. Oalah, la kamu asalnya dari mana? Kalau rumah solo juga mbak. Deket juga ya dek berarti. Iya mbak. Emm. Oiya dek, menurutmu <i>bullying</i> i apa dek? Apa ya mbak, kalau disuruh ngejelasin bingung kata-katanya. Kalo menurutku itu hmmm, <i>bullying</i> itu kayak <u>ngece gitu mbak istilahe nek bahasa jawa aran-aranan gitu mbak tapi itu yang sudah kelewat batas mbak.</u> Ooo, apakah kamu pernah ngalamin <i>bullying</i> gitu ngga dek? Pernah mbak. Kapan dek itu kejadiannya? Ya pas waktu sekolah mbak diejek sama temenku di sekolah. Sampai sekarang masih di <i>bully</i> dek? <u>Masih mbak kadang-kadang.</u> Nah itu waktunya kapan dek, siang hari atau sore hari atau bahkan pas waktu pembelajaran? Kalau <u>waktunya gak nentu</u> mbak kadang ya dilakukan <u>pas istirahat, siang hari</u>, kadang pas <u>pulang sekolah sore hari</u>. Tapi paling seringnya pas waktu istirahat mbak. Oalah, la yang <i>bully</i> kamu itu siapa dek? <u>Yang ngebully itu temen-temen kelas mbak dan ada, awale ya cuma guyon tapi lama-lama itu ngebuat sakit hati mbak.</u> La yang <i>bully</i> kamu itu laki-laki apa perempuan dek? Emm, laki-laki mbak. Ooo. La emang <i>bully</i>nya itu gimana dek? Ya dikata-katain gitu mbak, kan badanku kecil ya mbak nah sama mereka itu <u>dikata-katain</u> gitu. Contohnya gimana dek? Contoh kata-katanya itu seperti ini mbak <u>“alah D ki cendek”</u> gitu mbak. Apakah ada kalimat yang lain selain itu dek?</p>	<p>Pemahaman informan DP mengenai <i>bullying</i></p> <p>Intensitas terjadinya <i>bullying</i> pada informan DP</p> <p>Yang ngebully DP adalah teman-teman kelasnya.</p> <p>Informan DP mengalami <i>bullying</i> secara verbal.</p>
---	--	--

<p>85</p> <p>90</p> <p>95</p> <p>100</p> <p>105</p> <p>110</p> <p>115</p> <p>120</p> <p>125</p>	<p>Nggak mbak, ya cuma itu tok mbak kalimatnya tapi terjadinya berulang-ulang gitu mbak.</p> <p>Berapa kali dek? Nggak tau mbak kalo berapa kalinya, <u>karna kejadiannya juga sampai lebih dari satu bulan</u> jadi nggak pernah saya hitung mbak.</p> <p>Oalah gitu ya dek. Iya mbak.</p> <p>Emmm, bagaimana sih dek perasaanmu ketika dibully seperti itu? Kalau perasaan itu ya yang <u>pasti sedih</u> mbak, terus <u>ngerasa kurang percaya diri</u>.</p> <p>Terus pas kamu sedih gitu apakah kamu bisa fokus dengan kegiatanmu sehari-hari dek? mmm. <u>kadang bisa fokus</u> mbak tapi kadang juga <u>ngga fokus</u> karena <u>kepikiran sesuatu</u> gitu.</p> <p>Ooo. La kepikiran apa dek kok sampek nggak fokus? Kadang juga <u>kepikiran</u> di <i>bully</i> itu mbak, di <i>bully</i> itu kayak <u>mengusik ketenangan pikiran</u> gitu mbak.</p> <p>Oalah. Iya mbak.</p> <p>Terus <i>bullying</i> sek mbok alami itu sampe nyebabin luka fisik gitu nggak dek? Alhamdulillah ngga sampai ngebuat fisik sakit mbak.</p> <p>Oalah. Apakah <i>bullying</i> ini ada <i>bullying</i> yang pernah kamu alami atau sebelum kamu sudah pernah ngalamin sebelum ini? Iya mbak pernah, waktu SMP aku pernah ngalamin <u><i>bullying</i></u> mbak. Ya kaya dikata-katain karena fisik juga mbak.</p> <p>La yang ngebully kamu itu siapa? <u>Temen</u> di sekolah mbak.</p> <p>Itu laki-laki apa perempuan dek yang <i>bully</i> kamu? Teman <u>laki-laki</u> di kelas mbak.</p> <p>Menurutmu apa sih dek yang nyebabin dia ngebully kamu? Kalo itu saya nggak tahu mbak, tapi menurutku sih ya karena dia <u>anak hits</u> dikelas.</p>	<p>Jangka waktu <i>bullying</i> yang terjadi pada DP lebih dari 1 bulan.</p> <p>Setelah <i>dibully</i> informan merasa sedih dan tidak percaya diri.</p> <p>Setelah <i>dibully</i> informan tidak bisa sepenuhnya fokus pada kegiatan.</p>
---	---	--

	<p>Dia itu ngebully sendiri apa ada temennya dek?</p> <p>130 Kadang sendiri, kadang ada juga temennya yang ngikut. Tapi lebih sering sendiri sih mbak.</p> <p>Oalah.</p> <p>Iya mbak.</p> <p>135 Terus apa sih yang kamu lakuin ketika kamu di <i>bully</i> gitu?</p> <p>Beberapa hari pas waktu awal-awal di ejek itu <u>hanya diem aja</u> mbak <u>nggak berani buat bantah</u> gitu karena takut buat masalah jadi besar mbak.</p> <p>140 Ooo. Terus gimana reaksi teman-temanmu saat mereka tau kamu di<i>bully</i>?</p> <p>Hmmm. Kalo temen-temen itu ada yang membela mbak terus bilang ke aku gini “wes D gak usah mbok gagas” gitu mbak, tapi ada juga yang diam ngga ikut campur mbak.</p> <p>145 Berarti mereka lebih ngesupport dan ngasih motivasi gitu ya dek?</p> <p>Iya mbak, jadi ya sedikit mengurangi rasa sakit hati mbak.</p> <p>150 Oalah iya dek, terus apakah teman-temanmu pernah melaporkan atau mencari perlindungan untuk kamu ketika kamu di<i>bully</i>?</p> <p>155 Kalo temen-temen engga melapor sih mbak, tapi pernah sih waktu aku hampir berantem sama yang ngebully aku mbak terus dipanggilin guru sama temenku terus akhirnya nggak jadi berantem mbak.</p> <p>160 La penyebabnya apa kok sampai mau berantem?</p> <p>Itu karena dia berulah mbak, jadi dia itu kakak kelas gitu mbak udah ngebully terus aku diemin tapi ngebully aku lagi terus akunya dibawa emosi jadi hampir berantem mbak.</p> <p>165 Oalah. La temen-temenmu di panti ada yang ngebully juga nggak dek?</p> <p>Nggak sih mbak, ya kayak cuma becanda mungkin karena barang-barang atau hal sepele tapi bukan ke hal yang menyinggung perasaan mbak.</p> <p>170 O.</p> <p>Iya mbak.</p>	
--	---	--

175	<p>apakah kamu masih merasakan dampak <i>bullying</i>nya sampai sekarang ini dek? Masih mbak, sampai sekarang pun masih sedikit <u>sedih</u> dan masih <u>kurang percaya diri</u> ketika harus berhadapan dengan banyak orang.</p>	
180	<p>La kenapa dek? <u>Ya ngerasa minder aja mbak sama orang.</u> Minder kenapa dek? <u>Ya minder aja mbak, orang lain lebih dari aku</u> sedangkan aku seperti ini mbak.</p>	<p>Informan DP merasa minder.</p>
185	<p>Ooo Iya mbak. Pernah sampek ngerasa stres nggak dek setelah kamu <i>dibully</i> itu?</p>	<p>Setelah <i>dibully</i> DP merasa galau dan sering melamun.</p>
190	<p>Nggak sih mbak kalok stres, cuma kayak <u>galau aja terus sering melamun.</u> Oalah, terus pas melamun gitu kamu mikirin sesuatu gitu atau hanya melamun aja dek?</p>	
195	<p>Ya mikirin sesuatu mbak, emm kayak kok aku <i>dibully</i> ya gitu terus habis itu kayak yaudah gitu aja mbak. Ooo, terus adakah dampak lain selain galau atau ngalamun setelah mengalami <i>bullying</i> itu?</p>	
200	<p>Emmm, apa ya mbak, <u> mungkin saya jadi minder aja mbak nggak percaya diri</u> aja kalo sama temen-temen gitu. Oalah. Terus <i>bullying</i> yang udah terjadi sama kamu ini ngaruh banget nggak sama kehidupanmu saat ini?</p>	<p>Informan DP menjadi tidak percaya diri.</p>
205	<p>Ngaruh mbak, ngaruh banget sama kehidupanku saat ini kayak apa ya hmm <u>seperti lebih suka menyendiri</u> mbak, ya kayak sering mikir kok aku <i>dibully</i> gitu. Pas kamu kepikiran gitu ganggu aktivitasmu nggak dek?</p>	<p>Setelah informan DP mengalami <i>bullying</i>, informan merasa lebih suka menyendiri.</p>
210	<p><u>Ganggu mbak, bikin kurang fokus aja pas kegiatan gitu tiba-tiba kepikiran.</u> Terus ketika kamu kurang fokus gitu apa yang kamu lakuin dek?</p>	<p>DP merasa <i>bullying</i> membuat aktivitasnya terganggu karena bikin kurang fokus.</p>
215	<p>Hmm apa ya, kayak berhenti sejenak gitu mbak nunggu beberapa menit ngelonggarin pikiran gitu terus ngerelaksin otot supaya</p>	

<p>220</p> <p>225</p> <p>230</p> <p>235</p> <p>240</p> <p>245</p> <p>250</p> <p>255</p> <p>260</p>	<p>badan lebih enak dikit terus habis itu nanti udah bisa sedikit fokus mbak.</p> <p>Oalah, la semisal kamu kegiatan tapi disekitarmu rame gitu bisa fokus nggak dek?</p> <p>Emm, <u>kalo aku nggak bisa mbak kalau disekitarku ramai</u> jadi semisal di tempat rame gitu saya harus ngehindar dari mereka dulu agak ngejauh sidikit baru bisa fokus mbak.</p> <p>Ooo, jadi lebih suka agak ngejauh dari keramaian ya supaya bisa fokus?</p> <p>Iya mbak.</p> <p>Hmmm, kamu pernah mendengar atau tau tentang <i>mindfulness</i> nggak dek?</p> <p>kayaknya aku pernah denger mbak tapi aku agak lupa.</p> <p>Kamu tahu dari mana dek?</p> <p><u>Dari pengasuh mbak kalo nggak salah.</u></p> <p>Oalah, kamu dikasih tau gitu atau gimana dek?</p> <p>Emmm, jadi kayak pas udah selesai materi gitu mbak terus dikasih tau tentang <i>mindfulness</i> itu supaya bisa fokus dengan kegiatan mbak entah itu belajar atau kegiatan lainnya, jadi kayak dinasehatin gitu mbak.</p> <p>Ooo, la menurut pemahaman kamu <i>mindfulness</i> itu apa sih dek?</p> <p>Emmm apa ya mbak. <i>mindfulness</i> itu hmm saya agak lupa i to mbak.</p> <p>Coba diingat-ingat lagi dek siapa tau nanti ingat lagi dek hehehe.</p> <p>Hmm bentar mbak, <i>mindfulness</i> itu kayak <u>fokus dengan sadar gitu dan bisa memperhatikan aktivitas yang sedang dilakukannya dengan baik</u> mbak menurutku.</p> <p>Hmmm bener dek itu.</p> <p>Oh iya to mbak?</p> <p>Iya dek.</p> <p>Padahal aku bener-bener lupa tadi mbak hehehe.</p> <p>Iya dek udah bener, terus contohnya pas kamu lagi ngapain dek bisa <i>mindful</i> itu?</p> <p>Hmmm untuk contoh aktivitasnya, pas saya lagi minum teh gitu saya fokus dan memperhatikan teh yang saya minum mbak pas minum itu ngerasa seger banget ngerasain</p>	<p>Faktor perhatian / <i>attention</i> (keadaan ramai)</p> <p>Informan mengetahui <i>mindfulness</i> dari pengasuh.</p> <p>Pemahaman DP mengenai <i>mindfulness</i></p>
--	---	---

<p>265</p> <p>270</p> <p>275</p> <p>280</p> <p>285</p>	<p>hangatnya the itu jadi nikmat banget gitu mbak.</p> <p>Oalah. Iya mbak.</p> <p>Terus setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> ini kamu bisa <i>mindful</i> nggak dek? <u>Ya kadang bisa kadang juga nggak mbak.</u></p> <p>pas nggak bisa <i>mindful</i> itu karna apa dek? Emmm karna ya kepikiran hal-hal yang mengusik pikiran gitu mbak.</p> <p>Contohnya pikiran yang seperti apa dek? Contohnya itu ya kayak kenapa sih pada <i>ngebully</i> aku hanya karena fisikku seperti ini gitu mbak ya agak sering kepikiran tentang itu sih mbak.</p> <p>Oalah, terus apa sih dek yang kamu lakuin pas waktu seperti itu? Ya kayak lupain aja gitu mbak nggak usah tak gagas aja gitu. Kayak ngasih motivasi ke diri sendiri aja mbak supaya lebih semangat ketika beraktivitas gitu mbak.</p> <p>Oalah. iya mbak.</p>	<p>Setelah mengalami <i>bullying</i> DP tidak sepenuhnya bisa <i>mindful</i>.</p>
--	---	---

*Lampiran 17***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : DP
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Usia : 17 tahun
 Status : informan 3
 Tanggal Wawancara : 14 Oktober 2022
 Waktu Wawancara : 16.30 wib
 Lokasi Wawancara : LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta
 Wawancara ke : 2
 Kode Wawancara : INF3-DP-W2

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Hallo dek, selamat sore. Iya hallo mbak, selamat sore juga. Iya dek, gimana kabarnya dek? Alhamdulillah sehat wal afiat mbak.	
5	Alhamdulillah. Jadi maksud kedatanganku kesini ini aku mau nanyanya lagi sama kamu boleh nggak dek? Boleh mbak, silahkan. Oke siap dek.	
10	Iya mbak. Oiya dek, sebelum masuk sesi wawancara kamu isi surat persetujuan untuk menjadi informan dulu ya dek. Ya mbak.	
15	Sekarang usiamu berapa dek? Kalau tahun ini usiaku masuk 18 tahun mbak. Oalah. Kamu udah berapa lama tinggal di panti asuhan? Emm, kurang lebih empat tahun ini mbak tinggal di panti.	
20	Berarti udah lumayan lama banget ya dek. Iya mbak udah lama. Oalah, la kamu asalnya dari mana? Kalau rumah solo juga mbak.	
25	Tepatnya kampung mana dek? Sangkrah mbak Namanya.	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>Itu jauh apa dekat dek? Ya lumayan agak jauh sih mbak.</p> <p>Oalah. Iya mbak.</p> <p>Emm. Oiya dek, langsung ke pertanyaan ya dek. Menurutmu <i>bullying</i> i apa dek? Apa ya mbak, kalau disuruh ngejelasin bingung kata-katanya. Kalo menurutku itu hmmm, <i>bullying</i> itu kayak <u>ngece</u> gitu mbak istilahnya nek bahasa jawa <u>aran-aranan</u> gitu mbak tapi itu yang sudah kelewat batas mbak.</p> <p>Kelewat batas gimana dek? Maksudnya kelewat batas itu gini mbak, misal nya ngejek tapi yang sampai nyakitin gitu mbak.</p> <p>Oyaya, kamu pernah ngalamin <i>bullying</i> gitu ngga dek? Pernah mbak.</p> <p>Kapan dek itu kejadiannya? Ya pas waktu sekolah mbak diejek sama temenku di sekolah.</p> <p>Sampai sekarang masih <i>dibully</i> ngga dek? Masih mbak tapi udah nggak separah dulu waktu SMP.</p> <p>Nah itu waktunya kapan dek, siang hari atau sore hari atau bahkan pas waktu pembelajaran? Kalau waktunya gak nentu mbak, tapi paling seringnya pas waktu istirahat mbak.</p> <p>Oalah, la yang <i>bully</i> kamu itu siapa dek? <u>Yang <i>ngebully</i> itu temen-temen kelas mbak,</u> awale ya cuma guyon tapi lama-lama itu ngebuat sakit hati mbak.</p> <p>La yang <i>bully</i> kamu itu laki-laki apa perempuan dek? Emm, laki-laki mbak.</p> <p>Ooo. La emang <i>bully</i>nya itu gimana dek? Ya dikata-katain gitu mbak, kan badanku kecil ya mbak nah sama mereka itu dikata-katain gitu.</p> <p>Contohnya gimana dek? Kalo detailnya saya agak lupa mbak, tapi kata-katanya itu seperti ini <u>D ki cendek</u> gitu.</p>	<p>Pemahaman informan DP mengenai <i>bullying</i>.</p> <p>Informan DP <i>dibully</i> oleh teman-teman kelasnya.</p> <p>Contoh kalimat <i>bully</i> yang diterima oleh DP.</p>
---	--	---

75	<p>oalah. Selain sakit hati, bagaimana sih dek perasaanmu ketika dibully seperti itu?</p>	
	<p>Kalau perasaan itu ya yang pasti <u>sedih mbak, terus ngerasa kurang percaya diri, kadang juga ngerasa stres mbak tapi masih dalam kata wajar kayak sering kepikiran gitu mbak.</u></p>	<p>Setelah <i>dibully</i> informan DP merasa sedih, kurang percaya diri.</p>
80	<p>Terus pas kamu stres gitu apakah kamu bisa fokus dengan kegiatanmu sehari-hari dek?</p>	
	<p>mmm. <u>kadang bisa fokus mbak tapi kadang juga ngga fokus</u> karena kepikiran sesuatu gitu.</p>	<p>Setelah mengalami <i>bullying</i> informan DP hanya kadang-kadang bisa fokus.</p>
85	<p>Ooo. La kepikiran apa dek kok sampek nggak fokus?</p>	
	<p>Ya kadang masih suka kepikiran kok aku <i>dibully</i> gitu mbak, jadi ngga fokus sama kegiatan.</p>	
90	<p>Oalah, setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> itu apakah kamu bisa konsentrasi dek?</p>	
	<p>Emmm, bisa tapi ya agak susah mbak.</p>	
	<p>Susah gimana dek?</p>	
95	<p><u>Ya susah aja mbak, kan kadang keadaan sekitar itu rame</u> jadi menurut aku susah untuk bisa menjaga konsentrasiku.</p>	<p>Faktor perhatian / <i>attention</i> (keadaan sekitar ramai).</p>
	<p>Terus gimana sih dek cara kamu supaya bisa konsentrasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> itu?</p>	
100	<p>Emmmm, gimana ya mbak. kalau saya agak <u>menjauh dari keramaian dulu mbak agar tidak kebrisikan</u> dari sekitar terus kalo aku pribadi itu ngelakuin kegiatan itu pengennya sendiri.</p>	<p>Cara agar bisa konsentrassi yang dilakukan DP adalah menjauhi keramaian.</p>
105	<p>Kenapa pengennya sendiri?</p>	
	<p>Iya biar fokus mbak.</p>	
	<p>La kalau semisal kegiatan kelompok atau harus berhubungan dengan banyak orang gitu kamu bisa konsentrasi atau fokus gitu dek?</p>	
110	<p>Emm, agak susah sih mbak pasti aku ikut rame soalnya gak bisa fokus dengan pelajaran atau kegiatan gitu mbak.</p>	
	<p>La kalau di sekolah gimana bisa konsentrasi belajar nggak dek?</p>	
115	<p>Kalau di sekolah ya pas temen-temen diam ngerjain gitu aku bisa konsentrasi mbak tapi</p>	

120	<p>kalau temen-temenku rame kayak gojek main gitu main aku gitu nggak fokus mbak, hehehe.</p>	
	<p>Di sekolah boleh bawa HP dek?</p>	
125	<p>Malah wajib mbak. Oalah, terus gimana dek cara kamu biar konsentrasi mu itu terjaga setiap kamu menjalani aktivitasmu?</p>	
130	<p>Kalau itu pengennya sendiri mbak, jadi misal kegiatan gitu akua gak menjauh dari temen-temenku duduk sendiri gitu terus akhirnya bisa konsen mbak.</p>	
135	<p>Kemudian kan kamu pas udah bisa fokus dan konsentrasi dengan kegiatan kamu itu sensasi seperti apa sih yang kamu rasain? <u>Ya rasanya nyaman sama cepet apa ya.</u></p>	<p>Setelah bisa konsentrasi DP merasa nyaman dan bisa mengerjakan kegiatan lebih cepat.</p>
140	<p>Kayak cekatan gitu ya? Iya mbak. Ooo, terus ada yang lain mungkin?</p>	
145	<p>Nggak ada mbak hehehe. Kemudian bagaimana sih perhatianmu terhadap setiap aktivitasmu setelah kamu mengalami <i>bullying</i>? <u>Bisa memperhatikan baik mbak.</u></p>	<p>Setelah mengalami <i>bullying</i> DP bisa memperhatikan dengan baik.</p>
150	<p>terus gimana sih dek cara kamu agar bisa memperhatikan dengan baik itu?</p>	
155	<p>Hmm, untuk bisa memperhatikan itu aku kayak <u>diam sejenak terus memfokuskan pikiran pada satu kegiatan gitu mbak.</u></p>	<p>Faktor perhatian / <i>attention</i> (terpengaruh orang lain)</p>
160	<p>Ooo, pas kamu belajar gitu bisa memperhatikan dengan baik nggak dek? <u>Kalau ada yang rame agak susah sih mbak, soalnya kalo rame sedikit gitu rasanya pengen ikut rame mbak hehehe.</u></p>	<p>Cara agar DP dapat memperhatikan dengan baik.</p>
165	<p>Oalah, la kalo di panti gimana dek?</p>	
170	<p>Hmmm, kalau di panti agak susah mbak karna temen-temenku agak jail soalnya. Kalau di panti ada apa itu, emm main sepak bola aku ke atas ngambil buku pas malem juga pas temen-temen tidur belajar sendiri kalo nggak paham besoknya tanya guru.</p>	
175	<p>La kalau disini kegiatan sehari-harinya apa dek? Kalau hari minggu ada yang tahfidz setiap pagi, hari senin yang SD itu Iqro TPA yang selasa itu Diniyah.</p>	

	<p>Diniyah itu tentang sejarah itu ya dek? Iya mbak.</p>	
170	<p>Terus ketika kamu sedang menjalani suatu kegiatan terus apakah dengan memperhatikan kegiatanmu itu bisa membuatmu fokus terhadap kegiatan yang sedang kamu jalani itu?</p>	
175	<p>Jarang mbak. Berarti setiap misal kamu kegiatan sama temen terus pas rame gitu kamu ikut rame dek?</p>	
180	<p>Iya, kalau temenku sudah diam aku baru belajar. Terus gimana cara kamu mengatur perhatianmu sehingga kamu bisa fokus dan sadar terhadap kegiatanmu?</p>	
185	<p>Emmm, kasih tahu dulu. <u>kasih tahu temen-temenku</u> contohnya “si B tolong jangan rame aku mau belajar dulu” gitu mbak. Terus gimana sih dek cara kamu menjadikan <i>bullying</i> yang kamu alami sebagai masa lalu?</p>	<p>Cara yang dilakukan oleh DP agar bisa fokus adalah memberi tahu teman supaya tidak berisik.</p>
190	<p>Jangan diingat-ingat lagi mbak, jadi lupain gitu aja. La prosesnya kamu ngelupain itu gimana dek?</p>	
195	<p>Emmm, kalau prosesnya emmm awalnya ya kayak menghela nafas dulu terus habis itu <u>merenung sebentar memberikan afirmasi positif terhadap diri sendiri</u> misalnya seperti ini mbak “nggakpapa kamu <i>dibully</i>, semua yang ada dalam dirimu adalah ciptaan Allah jadi jangan terlalu dipikirkan, <u>tetap fokus dengan apa yang bisa kita lakukan</u>” gitu mbak.</p>	<p>Cara DP menjadikan <i>bullying</i> sebagai masa lalu yaitu melupakan semua, merenung, memberikan afirmasi positif terhadap diri sendiri, dan tetap fokus pada diri sendiri.</p>
200	<p>akhirnya terus yaudah kayak muncul pikiran “oh yaudah kan udah terjadi jadi jangan terlalu dipikirkan” gitu mbak. Oalah, terus gimana cara kamu menyikapi <i>bullying</i> yang terjadi sama kamu itu?</p>	
205	<p><u>Pertama halus, kedua kalau masih ngeyel baru ditegur dengan tegas</u> mbak. Tegas bagaimana dek?</p>	<p>Cara DP menyikapi <i>bullying</i> adalah dengan memberikan teguran.</p>
210	<p>Emmm tegas ya kayak dijelasin gitu mbak secara tegas. Terus kalau mereka masih ngulangin gitu gimana dek?</p>	

215	<p>Yaudah kalau masih melakukan hal yang sama biarkan aja gitu mbak.</p> <p>Lalu bagaimana cara kamu menerima <i>bullying</i> yang udah terjadi sama kamu itu dek?</p>	
220	<p>Emmm, kalo ditanya terima atau tidak tentu saya tidak terima <i>dibully</i>, karena memang keadaan saya seperti ini jadi ya <u>berusaha untuk tetap percaya diri didepan orang yang <i>bully</i> aku</u>, terus <u>mencuekkan orang yang <i>bully</i> aku</u>, <u>ngejauhin orang-orang yang bikin menyinggung perasaan</u> gitu mbak terus akhirnya nanti lama-lama oh yaudah gitu terus akhirnya ya nerima aja gitu tapi <u>nggak usah digubris anggap aja itu tidak pernah terjadi</u> gitu aja sih mbak.</p>	<p>Cara DP menerima <i>bullying</i> yaitu berusaha untuk tetap percaya diri, menjauhi orang-orang yang <i>membullynya</i>, dan anggep saja tidak pernah terjadi.</p>
225	<p>Ooo, terus setelah kamu bisa menerima <i>bullying</i> yang udah terjadi pada kamu itu apa yang kamu rasain dek?</p>	
230	<p>Pas aku udah bisa nerima itu <u>aku ngerasa lega mbak</u>, terus <u>jadi orang yang legowo</u> intinya tetap sabar aja gitu walaupun <i>dibully</i>.</p>	<p>Setelah bisa menerima <i>bullying</i> yang terjadi pada dirinya DP meras lega dan legowo.</p>
235	<p>Oalah, terus setelah kamu menyikapi dan bisa menerima <i>bullying</i> yang udah terjadi sama kamu itu apakah hal itu bisa membuatmu fokus dengan kegiatanmu setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> itu dek?</p>	
240	<p>Ehmmm, <u>iya gimana ya mbak emm bisa fokus</u> sih tapi nggak yang fokus banget dan tidak dalam jangka waktu yang lama gitu mbak.</p> <p>Oalahh, Iya mbak hehehe.</p>	<p>Setelah DP bisa menerima dan menyikapi <i>bullying</i> bisa membuatnya fokus.</p>

*Lampiran 18***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : DP
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Usia : 18 tahun
 Status : informan 3
 Tanggal Wawancara : 14 Oktober 2022
 Waktu Wawancara : 11.00 wib
 Lokasi Wawancara : LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta
 Wawancara ke : 3
 Kode Wawancara : INF3-DP-W3

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Hallo dek, selamat sore.	
	Iya hallo mbak, selamat sore juga mbak.	
5	Oiya langsung aja ya dek, melanjutkan wawancara yang pernah kita lakukan di bulan Maret waktu itu. Jadi aku mau nanya-naya lagi sama kamu dek.	
	Iya mbak, silahkan.	
	Oke dek. Langsung saja ya dek?	
	Iya mbak.	
10	Sekarang sekolahnya <i>full day school</i> ya dek solo?	
	Iya mbak, <i>full day school</i> .	
	Pulangannya jam berapa dek?	
15	Emmm, ngga mesti sih mbak. soalnya kadang guru juga minta jam pengganti terus kadang habis pulang sekolah ikut organisasi.	
	Oalah, di SMK juga ada jam pengganti to dek?	
20	Iya mbak ada, semisal gurunya nggak bisa ngajar sesuai jadwal gitu kadang jamnya diganti.	
	Oalah, kok malah kayak kuliah ya dek.	
	Iya mbak hehehe.	
25	la kamu ikut organisasi juga dek?	
	Iya mbak ikut.	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>Oalah. Iya mbak. Langsung ke wawancara aja ya dek? Iya mbak, silahkan. Kamu tau <i>mindfulness</i> nggak dek? Sedikit tahu mbak. Menurut pemahamanmu bagaimana sih dek <i>mindfulness</i> itu? Jadi <i>mindfulness</i> itu gini mbak, <u>berfokus dengan kesadaran penuh dan memusatkan perhatiannya pada aktivitas yang sedang dijalani oleh seseorang.</u> Kalo ibarat kata itu ya gini mbak jadi misal kita ngelakuin kegiatan contohnya Ketika sedang minum teh mbak, nah waktu minum teh itu secara sadar dapat merasakan nikmat aroma dan rasa manis dari teh tersebut terus perhatian atau pikiran itu sehingga dengan begitu ketika menikmati teh dapat mendatangkan ketenangan terus bisa merasakan sensasi bagaimana hangatnya teh tersebut. Ooo, terus adakah cara atau metode khusus yang kamu lakuin supaya bisa mencapai kondisi <i>mindfulness</i>? Kalau cara khusus sih enggak ada ya mbak, ya cara yang aku lakuin itu pertama <u>diam gitu ngehindar dari keramaian dulu</u> mbak terus sebelum ngelakuin aktivitas itu aku <u>berdoa</u> terlebih dahulu kemudian <u>mengatur nafas dan pikiran</u> gitu ketika sudah ngerasa tenang dan bisa fokus gitu baru aku mulai aktivitas sehari-hariku gitu mbak Oo, menurut kamu penting nggak sih dek <i>mindfulness</i> itu untuk bisa fokus setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> itu? Sangat penting mbak kalo menurut aku, soalnya itu apa ya biar fokus dengan kegiatan dan melakukan kegiatan dengan sadar gitu mbak terus akhirnya nanti kan individu yang bisa <i>mindfulness</i> gitu bisa tahu apapun yang sudah dia lakukan dan tahu dengan sadar apa yang terjadi. Kalau pas belajar juga gitu dek biar kamu bisa konsentrasi?</p>	<p>Pemahaman informan DP mengenai <i>mindfulness</i>.</p> <p>Cara yang dilakukan untuk bisa <i>mindful</i> adalah diam, menghindar dari keramaian, berdoa, dan mengatur nafas dan pikiran.</p>
---	---	--

	<p>Iya mbak, tapi kadang juga agak susah untuk <i>mindful</i> karna kebrisikan dari teman-teman yang lain jadi ngerasa keganggu.</p>	
75	<p>Terus adakah cara lain yang kamu lakuin supaya kamu konsentrasi dengan yang kamu lakukan walaupun disekitarmu ramai?</p>	
80	<p>Emm, caranya ya itu mbak <u>ngefokusin pikiran dulu terhadap aktivitas yang aku lakuin itu mbak.</u></p>	<p>Cara DP agar bisa konsen adalah memfokuskan pikiran.</p>
	<p>Oalah, terus habis itu kamu bisa konsen dek?</p>	
85	<p>Iya mbak.</p> <p>Terus pas kamu konsentrasi dengan apa yang sedang kamu lakukan saat itu apa sih dek yang kamu rasakan? Sensasinya seperti apa</p>	
90	<p><u>Pas aku bisa konsentrasi gitu aku ngerasanya senang terus tenang banget mbak bisa menjaga kefokusanku terhadap kegiatan yang aku lakuin saat itu.</u></p>	<p>Setelah bisa fokus informan merasa senang dan tenang.</p>
95	<p>Ooo. Kemudian, setelah kamu ngalamin <i>bullying</i> gimana sih dek perhatian kamu terhadap aktivitas yang kamu jalani itu?</p>	
100	<p><u>Kalau perhatian itu juga baik mbak, tapi ya tidak bisa sepenuhnya bisa memperhatikan gitu mbak dalam waktu yang lama gitu mungkin nggak sih mbak.</u></p> <p>Misal kegiatannya berjam-jam gitu apakah kamu bisa memperhatikan selama dari waktu mulai kegiatan sampai selesai kegiatan gitu?</p>	<p>Setelah mengalami <i>bullying</i> informan DP tidak bisa sepenuhnya memperhatikan.</p>
105	<p>Hmm, kalau itu tidak bisa mbak nek aku. Biasanya paling lama itu memperhatikan itu selama 30 menitan mungkin terus nanti setelah 30 menit itu perhatian sudah agak berubah mbak karena kayak udah</p>	
110	<p>ngerasa bosan gitu.</p> <p>Oalah.</p>	
115	<p>Iya mbak.</p> <p>Terus setelah kamu bisa memperhatikan dengan baik gitu apa yang kamu rasakan dek?</p>	

120	<p>Ya yang aku rasakan itu mbak, kayak misal <u>dijelasin gitu langsung paham gitu mbak terus rasanya tenang banget pikiran jadi plong gitu mbak.</u></p>	<p>Setelah bisa memperhatikan kegiatan informan mudah memahami dan tenang.</p>
125	<p>Oo, terus kamu masih merasakan dampak <i>bullying</i> itu nggak dek sampai sekarang? Masih mbak.</p>	
130	<p>Nah, emm pernah nggak sih dek kamu menyadari <i>bullying</i> yang udah terjadi sama kamu itu sebagai masa lalu kamu gitu? Pernah mbak.</p>	
135	<p>Terus bagaimana sih dek kamu menyadari bahwa <i>bullying</i> itu sudah terjadi sama kamu sebagai masa lalu? Hmmm, untuk caranya hmm kalo aku sih yaudah gitu aja mbak orang juga sudah berlalu kejadiannya ya walaupun kadang masih terjadi dan kadang masih galau gitu</p>	
140	<p><u>habis dibully terus saya anggap masa lalu gitu aja kalau sekarang lupain gitu aja mbak biarkan gitu saja nggak usah digubris.</u></p>	<p>Cara DP menyadari bahwa <i>bullying</i> hanyalah masa lalu adalah dengan melupakannya dan tidak menghiraukan.</p>
145	<p>O, terus gimana sih dek cara kamu menjadikan <i>bullying</i> sebagai pengalaman hidup setelah kamu ngalami <i>bullying</i>? Hmmm, dari <i>bully</i> yang sudah aku alami aku jadi tau bagaimana rasanya direndahkan karena fisik melalui suara-suara negatif itu dan dari situ aku dapat mengambil nilai positifnya yaitu dari</p>	
150	<p><u><i>bully</i> itu aku mengerti harus bersikap bagaimana kepada orang-orang sekitar dan jangan sampai terjerat pada perilaku <i>bullying</i> karena dibully itu rasa sakitnya luar biasa dan agak susah untuk disembuhkan.</u></p>	<p>Cara DP menjadikan <i>bullying</i> sebagai pengalaman adalah mengambil nilai positifnya yaitu informan belajar bagaimana harus bersikap pada orang lain dan tidak membully orang lain.</p>
155	<p>Terus gimana sih dek cara kamu menyikapi <i>bullying</i> yang udah terjadi sama kamu itu?</p>	
160	<p>Kalau dulu itu kayak aku menyikapinya dengan mau bales mbak, <u>tapi kalo sekarang aku lebih ke yaudah gitu aja mbak nggak usah digubris intinya.</u></p>	<p>Informan DP menyikapi <i>bully</i> dengan tidak memperdulikannya.</p>

<p>165</p> <p>170</p> <p>175</p> <p>180</p> <p>185</p> <p>190</p> <p>195</p> <p>200</p> <p>205</p>	<p>Terus bagaimana sih dek cara kamu menerima <i>bullying</i> yang pernah kamu alami?</p> <p>Untuk nerima itu kan aku juga butuh proses kan mbak nggak bisa yang pas <i>dibully</i> langsung terima itu nggak, nah terus aku sering-sering <u>memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri kaya gini “yaudah anggap aja ini ujian, kamu harus sabar” gitu mbak, terus mengambil nilai positif dari <i>bullying</i> ini aku menjadi lebih sadar bahwa setiap manusia diciptakan oleh Allah dengan keadaannya masing-masing jadi mendorong diriku untuk bersyukur ternyata masih ada orang yang dibawahku gitu mbak.</u></p> <p>Ooo, setelah kamu menyikapi dan menerima <i>bullying</i> yang udah terjadi sama kamu itu, apakah hal itu bisa membuatmu fokus dengan kegiatanmu setelah kamu mengalami <i>bullying</i> itu?</p> <p><u>Iya mbak bisa fokus, karena kan yaudah terima saja dan berusaha memaafkan dan melupakan apa yang sudah dilakukan mereka kepada aku, jadi dalam hati udah ngerasa legowo dan tenang jadi bisa fokus pas melakukan kegiatan.</u></p> <p>Oalah, setelah kamu mengetahui <i>mindfulness</i> dan mencoba untuk mencapai kondisi <i>mindfulness</i> bagaimana sih dek perasaan kamu sekarang?</p> <p>Kalo sekarang ini alhamdulillah ngerasa tenang, bersyukur, dan lebih percaya diri ketika melakukan kegiatan sehari-hari mbak.</p> <p>Oalah, oiya dek ini wawancara yang terakhir ya ini sudah selesai sesi wawancaranya mbak ucapkan terima kasih karna udah ngeluangin waktu dan sudah bersedia menjadi informanku dek.</p> <p>Iya mbak sama-sama, alhamdulillah jika bisa ngebantu tugas mbak.</p> <p>Iya dek, sekali lagi terima kasih ya dek.</p> <p>Iya mbak.</p>	<p>Cara informan DP menerima <i>bullying</i> adalah memberikan afirmasi positif ke diri sendiri, menjadi lebih sadar bahwa manusia diciptakan dengan keadaannya masing-masing dan bersyukur dengan keadaan sekarang.</p> <p>Setelah menyikapi dan menerima <i>bullying</i> informan merasa bisa fokus dan tenang.</p>
--	---	---

Lampiran 19**CATATAN OBSERVASI**

Nama Subyek : DP
 Usia : 18 tahun
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Tanggal Observasi : 22 Maret 2022
 Waktu Observasi : 16.00 WIB - selesai
 Tempat Observasi : LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta
 Jenis observasi : non partisipan
 Kode observasi : INF3-DP-O1

No	Perilaku	Ya	Tidak
1.	Makan dengan lahap dan habis		✓
2.	Ceria dan semangat mengikuti kegiatan	✓	
3.	Berani menyampaikan pendapat		✓
4.	Bertanya ketika tidak jelas		✓
5.	Memperhatikan	✓	
6.	Mendengarkan dengan baik	✓	
7.	Berhati-hati dalam bertindak	✓	
8.	Menyelesaikan satu persatu kegiatan	✓	
9.	Ramah		✓
10.	Tolong menolong	✓	
11.	Bersyukur dan mengucapkan alhamdulillah		✓

Catatan Observasi:

Berdasarkan observasi pertama yang peneliti lakukan, pada saat itu informan mengikuti kegiatan Tahsin di panti asuhan saat mengikuti kegiatan tersebut DP tampak ceria dan semangat dalam mengikuti proses kegiatan Tahsin tersebut. Namun, DP masih tampak kurang percaya diri ketika DP tidak paham DP hanya mengiyakan begitu saja kemudian dalam kegiatan tersebut DP tampak mampu memperhatikan dengan baik dan mendengarkan dengan baik ketika dijelaskan oleh pematernya.

Lampiran 20**CATATAN OBSERVASI**

Nama Subyek : DP
 Usia : 18 tahun
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Tanggal Observasi : 3 November 2022
 Waktu Observasi : 16.00 WIB - selesai
 Tempat Observasi : LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta
 Jenis observasi : non partisipan
 Kode observasi : INF3-DP-O2

No	Perilaku	Ya	Tidak
1.	Makan dengan lahap dan habis		✓
2.	Ceria dan semangat mengikuti kegiatan	✓	
3.	Berani menyampaikan pendapat		✓
4.	Bertanya ketika tidak jelas		✓
5.	Memperhatikan	✓	
6.	Mendengarkan dengan baik	✓	
7.	Berhati-hati dalam bertindak	✓	
8.	Menyelesaikan satu persatu kegiatan	✓	
9.	Ramah	✓	
10.	Tolong menolong		✓
11.	Bersyukur dan mengucapkan alhamdulillah		✓

Catatan Observasi:

Berdasarkan hasil pengamatan kedua yang peneliti lakukan terhadap informan ketiga yaitu DP. Pada saat itu sore hari setelah informan pulang sekolah, informan sedang bermain bola dengan teman-temannya yang lainnya. Informan DP tampak ceria dan semangat saat berada di lapangan bermain bola, kemudian DP ikut main sepak bola sampai selesai. Setelah selesai bermain, DP dan teman-

temannya kembali ke asrama untuk beristirahat sambil menunggu adzan magrib. Di sela-sela istirahat DP pun cerita-cerita dengan teman-temannya memperhatikannya dan mendengarkan dengan seksama apa yang diceritakan oleh temennya.

Lampiran 21**CATATAN OBSERVASI**

Nama Subyek : DP
 Usia : 18 tahun
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Tanggal Observasi : 14 November 2022
 Waktu Observasi : 17.00 WIB - selesai
 Tempat Observasi : LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta
 Jenis observasi : non partisipan
 Kode observasi : INF3-DP-O3

No	Perilaku	Ya	Tidak
1.	Makan dengan lahap dan habis	✓	
2.	Ceria dan semangat mengikuti kegiatan	✓	
3.	Berani menyampaikan pendapat		✓
4.	Bertanya ketika tidak jelas		✓
5.	Memperhatikan	✓	
6.	Mendengarkan dengan baik	✓	
7.	Berhati-hati dalam bertindak	✓	
8.	Menyelesaikan satu persatu kegiatan	✓	
9.	Ramah	✓	
10.	Tolong menolong		✓
11.	Bersyukur dan mengucapkan alhamdulillah	✓	

Catatan Observasi:

Berdasarkan observasi ketiga yang peneliti lakukan, pada saat peneliti datang untuk melakukan observasi dari jauh informan senyum ramah kepada peneliti yang baru saja sampai di panti. Kemudian pada saat itu informan sedang makan terlihat makan dengan lahap dan habis. Setelah itu DP kemudian menyelesaikan makannya dan kemudian membereskan alat makan yang digunakan untuk makannya. Setelah itu, DP sedang mengikuti kegiatan panti, DP memperhatikan dengan baik dan mendengarkan apa yang disampaikan oleh pengasuhnya setelah selesai DP mengucapkan alhamdulillah karena kegiatan telah selesai. Setelah selesai mengikuti kegiatan, informan DP pun bersantai dan fokus dengan gadgetnya sendiri.

*Lampiran 22***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : AR
 Jenis Kelamin : perempuan
 Usia : 24 tahun
 Status : informan pendukung (*significant others* DP)
 Tanggal Wawancara : 14 Maret 2022
 Waktu Wawancara : 16.30 wib
 Lokasi Wawancara : LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta
 Wawancara ke : 1
 Kode Wawancara : SO- AR-W1

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Assalamualaikum pak, selamat sore.	
	Iya mbak selamat sore, ada yang bisa saya bantu?	
5	Sebelumnya perkenalan dulu nggih pak, perkenalkan nama saya Aprilia Tika Sari mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dari UIN Raden Mas Said Surakarta, maksud kedatangan saya kesini saya ingin melakukan penelitian disini pak ini untuk penelitian awal saya ingin mewawancarai Bapak, apakah bisa nggih?	
10	Kalau boleh tahu mau meneliti tentang apa ya mbak?	
15	Jadi untuk penelitian ini saya mengambil judul <i>Mindfulness</i> pada remaja korban <i>bullying</i> di panti asuhan daerah kota Surakarta pak.	
	oalah, iya silahkan mbak. Tapi ini sudah memasukkan surat kepada pihak panti kan mbak?	
20	Alhamdulillah sudah pak, minggu kemarin sudah saya kirim ke panti pak untuk surat ijinnya.	
	Oalah, ya mbak.	
25	Nggih pak, jadi semisal hari ini saya mau wawancara njenengan saget nggih?	

	<p>Iya bisa mbak, silahkan. Sebelumnya, kalau boleh tahu namane njenengan sinten nggih pak? Nama saya AR.</p> <p>30 Usianya berapa nggih pak? 24 tahun mbak. Ooo. Iya mbak.</p> <p>35 Sudah lama nggih pak jadi pengasuh disini? Hmm, lumayan mbak saya jadi pengasuh disini dari tahun Sejak saat saya masih kuliah mbak.</p> <p>40 Oalah, berarti masih lulusan baru nggih pak? Iya mbak, saya lulus kuliah tahun 2020 mbak. Jadi pada saat masih kuliah saya nyari-nyari kerjaan buat sampingan gitu terus dapat loker disini terus saya daftar akhirnya diterima</p> <p>45 disini jadi kuliah sambil kerja. Ooo. Iya mbak. Ohiya pak. Panggilnya mas aja mbak hehe.</p> <p>50 Oalah iya mas hehe. Ohiya mas, sebelum masuk ke wawancara tema saya, saya ingin bertanya terkait profil panti asuhan ini apakah bisa nggih? Iya mbak bisa.</p> <p>55 Baik mas, langsung saja ke pertanyaan nggih mas? Iya mbak. Kalau boleh tahu bagaimana nggih sejarah berdirinya panti asuhan ini?</p> <p>60 Sebelum adanya panti ini, ada sebuah Lembaga amil zakat yang bernama Lazis Jateng Solo yang bergerak di bidang sosial tapi beliau butuh tempat untuk penyaluran di bidang kemanusiaan lalu didirikanlah sebuah</p> <p>65 LKSA ini atau Lembaga Kesejahteraan Sosial ini, itu tahun sebelum tahun 2009 tetapi bertempatnya disini di Jalan Apel Jajar ini setelah tahun 2009. Jadi sebelum itu masih ngontrak dan pindah-pindah gitu, seperti</p> <p>70 ngontrak di Fajar Indah di Keratonan, lalu 2009 itu dapat tanah wakaf disini dan</p>	
--	--	--

75	berdirilah asrama ini. Tapi ya alhamdulillah sudah berdiri kurang lebih 13 tahun nggih dan untuk saat ini dari yang berada disini dihuni dari usia variative, dari usia yang paling kecil saat ini usia kelas 3 SD dan yang paling besar kelas 3 SMA dan kapasitas kami maksimal 25 anak khusus anak-anak yatim dan berjenis kelamin laki-laki.	
80	Ooo, terus apakah disini juga ada program khusus untuk anak-anak nggih?	
85	Oya, kalo yang sudah berjalan ini kami ada 4 program yaitu program tahfidz ada, pengembangan diri seperti ekstra bela diri juga ada, terus madrasah Diniyah juga ada, untuk madrasah Diniyah ini kami mengambil dua keilmuan yang pertama Bahasa arab dan juga siroh Nabawiyah itu yang sedang berjalan saat ini itu mbak.	
90	Oalah kalau boleh tahu apakah dari 25 anak yang tinggal di panti ini ada yang pernah mengalami <i>bullying</i> nggih?	
95	Ada mbak. Ada berapa orang nggih mas anak asuh yang mengalami <i>bullying</i> disini?	
100	Emmm, ada 3 anak kalau nggak salah mbak. Itu usia berapa mas? Ada yang usiv v a SMA, ada juga yang usia SD mbak.	
105	Oalah, terus <i>bullying</i> apa nggih mas yang terjadi pada anak-anak tersebut? <u>Emm, kalau <i>bullying</i>nya itu secara verbal mbak ya kaya dikata-katain gitu mbak.</u>	
110	O. yang SD ini usia berapa nggih mas? Kalau yang SD ini usia 9 tahun mbak.	
115	Oalah. Iya mbak, la mbak butuhin respondennya yang usia berapa mbak? Yang saya butuhkan itu usia SMP – SMA mas yang masih masuk dalam usia remaja.	
	110 Oalah, kalau yang usia remaja ini ada dua orang mbak. Nggih mas, kalau boleh tahu sudah berapa lama nggih mas mereka ngalamin <i>bullying</i>?	

120	<p>Hmmm, kalau pastinya saya kurang tahu mbak tapi jangka waktunya itu lebih dari satu bulan mbak.</p> <p>O, terus siapa nggih mas pelakunya yang melakukan <i>bullying</i> kepada informan ini?</p> <p>Kalau yang ngelakuin itu temen sekelasnya mbak.</p>	
125	<p>Ooo, kalau boleh tahu setelah anak-anak yang usia remaja ini mengalami <i>bullying</i> dampak yang terlihat seperti apa nggih mas?</p> <p><u>Kalau dampaknya itu kayak anak-anak itu lebih suka menyendiri, terus kayak terlihat</u></p>	
130	<p><u>murung atau galau gitu mbak.</u></p> <p>Oalah, pernah ada sampek yang terluka gitu nggih mas?</p> <p>Kalau terluka sih enggak mbak, soalnya ya itu tadi <u>mbak <i>bullyingnya</i> kayak diejek gitu</u></p>	
135	<p><u>karena keadaan fisik.</u> Bukan yang didorong atau melukai fisik gitu mbak.</p> <p>Apakah sampai yang stres gitu nggih pak?</p> <p><u>Hmmm, kalau sampek yang stres banget kayak depresi gitu nggih mbak ya cuma galau-galau gitu mbak karena kepikiran <i>dibully</i> itu.</u></p>	
140	<p>Hmm, kalau boleh tahu contoh <i>bullyingnya</i> seperti apa nggih mas?</p> <p><u>Hmm, untuk contoh <i>bullyingnya</i> itu hmm kan salah satu dari dua anak ini karena kondisi fisiknya kan kecil ya mbak nah terus dikata-</u></p>	
145	<p><u>katain “koe cendek gitu” mbak.</u></p> <p>Oalah, terus setelah anak-anak ini ngalamin <i>bullying</i> apakah DP itu bisa fokus saat mengikuti kegiatan panti nggih?</p> <p><u>Untuk fokus itu bisa mbak tapi ya bergantung dengan keadaan sekitarnya, semisal keadaan sekitarnya itu ramai DP ini nggih lama fokus dan misal temennya ramai kadang DP juga</u></p>	
150	<p><u>ikut ramai mbak.</u></p> <p>oo.</p> <p>Iya mbak.</p> <p>Hmm, oiya mas kan setelah mengalami <i>bullying</i> DP ini kayak galau terus minder, nggih percaya diri nah apakah ada cara yang diajarkan ke DP ini supaya bisa fokus dengan kegiatan sehari-harinya nggih?</p>	
155		

<p>165</p> <p>170</p> <p>175</p> <p>180</p> <p>185</p>	<p>Apa ya, kalo itu sih gini mbak jadi habis ngalamin <i>bullying</i> itu kami sebagai pengasuh mendekati pelan-pelan supaya anaknya ini juga welcome sama kita terus nanti kalo udah welcome anaknya kan jadi terbuka, nah pas udah terbuka dia cerita kalo dia ngalamin <i>bullying</i> di sekolah kan kalau yang di panti saya bisa tau sendiri tanpa dia cerita ke saya terus kita ngasih motivasi-motivasi supaya dia itu nggak terlalu kepikiran dan sering galau, terus itu mbak kita ajarin <i>mindfulness</i> itu supaya dia itu fokus dengan kegiatannya tapi secara sederhana saja mbak. Jadi kita ajari hmm sebelum kegiatan itu dengan merelaksakan tubuh dengan mengatur nafas terus rasakan udara yang masuk dan udara yang keluar gitu mbak terus nanti kan jadinya kayak ngerasa tenang kan mbak terus kalo udah tenang pikiran dan perasaan jadi bisa fokus gitu aja sih mbak.</p> <p>Oalah, jadi bukan yang terapi <i>mindfulnessnya</i> ya mas?</p> <p>Iya bukan mbak, soalnya kalo yang terapi itu kan harus ahlinya kan yang memberinya.</p> <p>Iya mas harus ahlinya.</p> <p>Iya mbak.</p>	
--	---	--

*Lampiran 23***TRANSKIP VERBATIM WAWANCARA**

Nama : AR
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Usia : 24 tahun
 Status : informan pendukung (*significant others* DP)
 Tanggal Wawancara : November 2022
 Waktu Wawancara : 16.30 wib
 Lokasi Wawancara : LKSA Panti Ihsan Sakeena Surakarta
 Wawancara ke : 2
 Kode Wawancara : SO- AR-W2

No	Transkrip Wawancara	Analisis
1	Assalamualaikum pak, selamat siang.	
	Walaikumsalam, selamat siang juga mbak.	
5	Iya pak, sebelumnya mohon maaf mengganggu waktunya pak jadi kedatangan saya pada hari ini bermaksud untuk mewawancarai jenengan untuk mendukung penelitian saya tentang informan saya pak. Sebenarnya dulu kan ada dua informan di panti ini pak tapi ternyata yang satu udah keluar dari panti pak.	
10	Siapa mbak?	
	AA pak.	
	Oalah iya mbak, AA udah keluar dan sekarang kuliah di Salatiga.	
15	Oalah.	
	Nggih mbak.	
	Hmm, jadi informan saya tinggal yang DP ini saja pak. Nah saya mau tanya-tanya terkait DP apakah bisa nggih pak?	
20	Iya bisa mbak, silahkan.	
	Oh iya mas, sebelum masuk ke wawancara tentang tema saya, saya ingin mengetahui latar belakang dari DP ini bagaimana nggih?	
25	Hmm, kalau DP ini anak yatim mbak jadi sekarang hanya tinggal ibunya saja tapi sudah	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p>	<p>menikah lagi ibunya jadi kalo dari bapaknya yang sudah meninggal dia anak tunggal tapi kalau saudara dari bapaknya yang tiri ini saya kurang tahu mbak.</p> <p>Oalah, terus apakah sampai sekarang DP ini juga masih dijenguk ibunya mas?</p> <p>Kalau dijenguk sekarang udah nggak pernah mbak, tapi mungkin masih komunikasi dengan DP melalui wa mbak.</p> <p>Oo, jadikan D ini pernah ngalamin <i>bullying</i>, nah apakah <i>bullyingnya</i> itu masih terjadi sampai sekarang nggih pak?</p> <p>Masih tapi kadang-kadang tapi nggak sesering pas dia masih SMP.</p> <p>Oh pas masih SMP?</p> <p>Iya mbak, <u>jadi SMP itu kayak dikucilkan nggak punya temen kadang temennya sendiri yang satu kelas itu kadang <i>bully bully bully</i> terus ada temennya kakak kelas terus mencoba menolong membantu terus masuk kelas 2 kelas 3 udah menurun kalo sekarang alhamdulillah ya masih ada tapi cumann nggak separah yang waktu SMP.</u></p> <p>Terus <i>bullying</i> yang terjadi itu secara verbal atau lisan gitu atau <i>bullying</i> yang bagaimana nggih pak?</p> <p><u>Kalau secara fisik itu enggak kayaknya, tapi verbal aja sama sosial mbak setahu saya.</u></p> <p>Secara sosial gitu ya pak?</p> <p><u>Iya mbak kayak verbal aja terus dikucilkan terus dibilang simbah, dibilang gareng karena mukanya udah tua diakan juga udah tua umurnya udah hampir 18 tahun tapi baru kelas 1 SM* terus secara ya diece kayak orang bodoh kayak orang “pora iso mikir to D” gitu, padahal yang <i>bully</i> itu SD.</u></p> <p>SD?</p> <p><u>Iya kalo yang di sini itu SD kelas 4 dan 5 “mbok mikiro to D gitu”, ya karena mungkin keterbatasan anaknya.</u></p> <p>Terus pas dia <i>dibully</i> itu reaksinya gimana nggih? Apakah dia sedih atau gimana gitu?</p> <p><u>Ya dia itu sering nyendiri diam-diam gitu terus juga curhat sama saya “mas aku neng kene kok dianu ya mas <i>dibully</i> dianu mas” terus saya nanya “la opo D?” terus kadang dia itu kan</u></p>	<p><i>Bullying</i> yang dialami oleh DP adalah <i>bullying</i> sosial (dikucilkan teman-temannya waktu SMP)</p> <p>Yang melakukan <i>bully</i> di panti adalah anak SD kelas 4 dan 5.</p> <p>Dampak <i>bullying</i> yang terjadi pada DP yaitu</p>
---	--	--

120	<p>bawa HP tapi nggak belajar cattingan ya sama siapa nggak tahu terus medsosan, terus saya sita nah terus setelah saya sita anak ini langsung anu terus saya bilang “coba D berpikir opo o salahmu opo to sek perlu kok perbaiki” nah itu balik lagi hp nya setelah tak kembalikan berapa minggu langsung kembali lagi jadi gampang banget berubah nah kayak gitu.</p>	
125	<p>Berarti nggak yang bisa fokus terus gitu ya? Nggak nggak.</p>	
130	<p>Terus dia dalam mengikuti kegiatan gitu harus disuruh dulu atau udah sadar sendiri gitu mas?</p>	
	<p>Kalau D suruh dulu. Berarti disuruh dulu baru melakukan gitu nggih?</p>	
135	<p>Iya, tapi ya suruh sekali udah langsung anu dilakukan ya Diniyah, Pencak Silat terus ya piket gitu udah kesadaran.</p>	
	<p>Oalah, la kegiatan sehari-hari disini itu apa nggih mas?</p>	
140	<p>Kalau pagi sekolah, jadi jam 7 sekolah sampai ba'da asar pulang. Nah kalo agenda disini itu mungkin pagi lebih ke bangun subuh kalau senin kamis puasa terus tahfidz, diniyah ngaji, terus ya tadi pencak silat kalau minggu ada masak terus belajar itu mungkin.</p>	
145	<p>Kalau yang masak itu wajib mas?</p>	
150	<p>Masak wajib, jadi setiap hari sabtu dan minggu kita ada agenda yaitu kita ajarkan anak-anak memasak walupun kecil SD SMP itu kita dampingi kita ajari kayak ngupas bawang brambang gitu sama apalagi yah pokoknya kita ajarkan walaupun kelas SD, rame seru gitu jadinya.</p>	
155	<p>Terus pas ikut kegiatan gitu D ini percaya diri atau tidak nggih mas?</p>	
	<p>Nah, kalau D ini <u>sangat percaya diri</u> jadi seumpama dia nggak tahu mesti tanya saking sering tanyanya terus temennya bilang “D weki mosok koyo ngene gak iso, mosok koyok anu nggak ngerti to D” gitu.</p>	
160	<p>Setelah D ini ngalamin bully, apakah bullynya masih berdampak sampai sekarang ya mas?</p>	

<p>165</p> <p>170</p> <p>175</p> <p>180</p> <p>185</p> <p>190</p> <p>195</p> <p>200</p> <p>205</p>	<p>Apa?</p> <p>Apakah <i>bullynya</i> masih berdampak sampai sekarang?</p> <p>Masih kayaknya, secara psikologis masih dia lebih udah kayak mulai berani menahan tapi nggak semua orang kelihatannya udah nggak tapi sebenarnya kalo dilihat anu itu masih, tapi <u>cuman karena sudah waktu berjalan dia udah mulai belajar harus lebih kuat lagi gitu mbak.</u></p> <p>Dampak yang kelihatan dari DP ini bagaimana nggih pak?</p> <p>Kalau dampaknya yang kelihatan itu ya dia itu <u>keliatan sering murung terus galau.</u></p> <p>Terus apakah DP ini orangnya terbuka gitu nggak sih pak jika ada masalah?</p> <p>Ya hanya sebagian mau cerita ya sebagian tidak, jadi kadang kalo nggak ngomong kita yang nanyai seumpama dia diam mempunyai masalah itu kayak luntang lantung nggak jelas gitu biasanya terus saya panggil ke kantor terus saya tanya “kenopo D?” gitu, terus dia cerita “ini mas aku lagi galau” itu salah satunya</p> <p>yaudah cerita mengalir terus dikasih arahan terus akhirnya dia “oh ya mas” gitu mbak.</p> <p>Terus dalam mengikuti kegiatan sehari-hari gitu antusias atau tidak nggih?</p> <p>Kalau antusias gitu yang kadang itu antusias, terus juga kadang tidak mbak tetapi ada beberapa kegiatan itu karena udah kebiasaan kayak bela diri, Tahsin itu dia tanpa disuruh udah langsung ikut sesuai dengan waktunya mbak.</p> <p>Oh iya mas, kan DP ini juga pernah diajari cara untuk bisa mencapai kondisi <i>mindfulness</i> nggih, nah setelah dia melakukan cara atau metodenya itu apakah dia bisa fokus dalam aktivitas di panti?</p> <p>Alhamdulillah bisa mbak, tapi ya nggak lama itu tadi mbak.</p> <p>Oalah.</p> <p>Iya mbak.</p> <p>Terus adakah perubahan ke arah yang lebih baik ya mas setelah dia itu belajar untuk <i>mindful</i> setiap kegiatan yang dia jalani itu?</p> <p>Iya ada mbak, karena seiring berjalannya waktu mungkin si DP ini juga mengambil</p>	<p>Dampak <i>bullying</i> masih ada namun seiring berjalannya waktu DP mulai bisa menerima dan lebih kuat.</p>
--	---	--

210	hikmah dan nilai positif dari kejadian <i>bullying</i> yang dia alami dia yang biasanya kayak sering melamun tapi sekarang udah nggak terlalu gitu mbak, terus juga karna kan udah lama juga mbak <i>dibullynya</i> dia itu kayak oh yaudah gitu mbak jadi udah bisa menerima dan melupakan kejadian <i>bullying</i> yang dia alami itu mbak.	
215	<p>Oalah. Iya mbak.</p>	
220	<p>Nggh mas, ini sudah selesai ya mas wawancaranya. Terima kasih sudah meluangkan waktunya untuk saya wawancarai dan terima kasih juga karena sudah membantu saya dari penelitian awal sampai penelitian hari ini, saya mohon maaf jika selama penelitian saya ada salah kata dan mungkin juga ada beberapa perilaku saya yang kurang sopan ke njenengan.</p>	
225	<p>Iya mbak sama-sama, semoga dimudahkan dan dilancarkan skripsinya ya mbak. Aamiin, terima kasih mas.</p>	

*Lampiran 25***Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian**

**PANTI ASUHAN YATIM PUTRI
AISYIYAH**

CABANG KOTTABARAT

Jl. Sam Ratulangi 34 - 38 Telp. 718698 Surakarta Kode Pos 57189
Bank : BANK RAKYAT INDONESIA Sala Giro No. 0334-01-000201-30-0

**SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor:

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat, menerangkan bahwa:

Nama : Aprilia Tika Sari

NIM : 181221135

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Pekerjaan : Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta

Dengan ini menyatakan yang sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di atas **BENAR** telah melaksanakan penelitian di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Cabang Kota Barat pada bulan Oktober 2022 s.d November 2022, dengan Judul Penelitian "**Mindfulness pada Remaja Korban Bullying di Panti Asuhan Daerah Kota Surakarta**".

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 12 November 2022

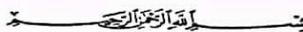
Ketua Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah



Hj. Siti Zhulailah
(Agustin Kusuma)



YAYASAN IHSAN SAKEENA SURAKARTA
 Akta Notaris MADE TONY RODHIYARTO,SH. SE NO. 11 Tanggal 26 Juli 2014/SK MENKUMHAM NO. AHU-04358.50.02.2014
LKSA (Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak) IHSAN SAKEENA SURAKARTA
 Jl. Apel III Gang 1 RT 003 RW 002 Jajar Laweyan Surakarta (Belakang SAMSAT Surakarta) Telp. (0271) 723028 / 085725020538



SURAT KETERANGAN

Nomor : 33/IS/V/23

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Panti Asuhan Ihsan Sakeena Kota Surakarta, menerangkan bahwa :

Nama : Aprilia Tika Sari
 NIM : 181221135
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Pekerjaan : Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa tersebut di atas BENAR telah melaksanakan penelitian di Panti/ LKSA Ihsan Sakeena Surakarta pada bulan Oktober 2022 s/d November 2022 dengan judul penelitian "**Mindfulness pada Remaja Korban Bullying di Panti Asuhan Ihsan Sakeena Kota Surakarta**". Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 15 Mei 2023

Mengetahui,
 Kepala Panti Asuhan Ihsan Sakeena

(Triyono, S.TP)

Love to care, love to share

Lampiran 26

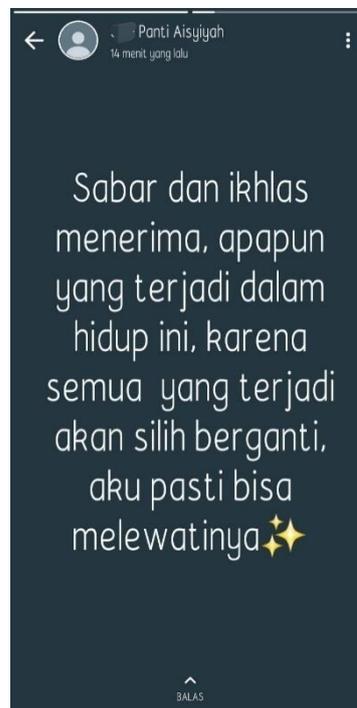
Dokumentasi Penelitian

Catatan Kegiatan Informan 1 (SIP)

Jadwal kegiatan		
Senin	Selasa	Rabu
Sholat tahajjud	Sholat tahajjud	Sholat tahajjud
Sholat subuh	Sholat subuh	Sholat subuh
Piket	Berisi 3 hari	beres-beres kamar
Persiapan sekolah	persiapan sekolah	persiapan sekolah
Sekolah	sekolah	sekolah
istirahat	istirahat	istirahat
Mencuci baju	mencuci, mencuci (sambil mandi)	mencuci baju
Sunat	sholat magrib	Sholat magrib
Sholat magrib	Kajian rutin	Sholat magrib
Sholat isya'	Sholat isya'	Sholat isya'
Makan malam	makan malam	makan malam
belajar	belajar	belajar

Jurnal		
Senin	Selasa	Rabu
Sholat tahajjud	Sholat tahajjud	Sholat tahajjud
Sholat subuh	Sholat subuh	Sholat subuh
Persiapan sekolah	persiapan sekolah	beres-beres kamar
Sekolah	Sekolah	sekolah
istirahat	istirahat	istirahat
Mencuci	mencuci	Mencuci baju
Sholat magrib	Sholat magrib	Sholat magrib
Sholat isya'	Sholat isya'	Sholat isya'
Makan malam	makan malam	makan malam
belajar	belajar	belajar

Story Whatsapp informan 2 (SAA)



*Lampiran 27***DOKUMENTASI BUKTI MELAKUKAN PENELITIAN**

*Lampiran 28***DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. Data Pribadi**

Nama	:	Aprilia Tika Sari
Alamat	:	Mojoroto RT 03 RW 01 Gayamdompo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Karanganyar
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Kewarganegaraan	:	Indonesia
E-mail	:	apriliatikasari37@gmail.com
No Handphone	:	085642436179
Motto	:	“apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalan-Nya menemukanmu.”

B. Data Riwayat Pendidikan

Jenjang	Instansi	Konsentrasi
TK	TK Pertiwi II Gayamdompo	-
SD	SD N 02 Gayamdompo	-
SMP	SMP N 3 Karangpandan	-
SMA	SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar	IPA
S1	UIN Raden Mas Said Surakarta	Bimbingan dan Konseling Islam