

ABSTRAK

Bullying merupakan suatu tindakan tidak menyenangkan dari pelaku terhadap korban dan terjadi berulang kali terjadi seiring waktu. Pelaku bullying akan melakukan sifat agresif dengan niat untuk menyakiti, baik secara fisik atau secara emosional yang dapat membahayakan korban. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan bahwa dari tahun 2011 hingga 2016 terdapat 253 kasus bullying yang terdiri dari 122 anak sebagai korban dan 131 anak sebagai pelaku. (Sucipto, 2012) menyebutkan bahwa terdapat dampak lain dari *bullying* yang kurang terlihat namun berefek jangka panjang yaitu menurunnya kesejahteraan psikologis (*Psychological well-Being*) dan penyesuaian sosial yang buruk. Korban bullying pada awalnya akan merasakan banyak emosi negatif seperti marah, kesal, takut, malu, sedih, dendam, tertekan, tidak nyaman, dan terancam namun mereka tidak berdaya menghadapinya. Jika dibiarkan dalam kurun waktu yang lama, emosi ini dapat berujung munculnya perasaan rendah diri dan menganggap dirinya tidak berharga lagi. Oleh karena itu metode mencintai diri sendiri penting diterapkan pada korban bullying agar mereka tidak terpuruk pada pengalaman tersebut dan dapat bangkit menjadi pribadi yang lebih baik. Metode yang digunakan adalah kuantitatif kualitatif dengan menggunakan metode pengumpulan data studi literatur, wawancara, kuesioner, dan analisis yang digunakan adalah perbandingan matriks. Maka tujuan dari penelitian ini adalah memberikan media informasi dan motivasi untuk mencintai diri sendiri pada korban *bullying*.

Kata kunci : Bullying, harga diri, mencintai diri sendiri