

PROSES RESILIENSI PADA REMAJA AKHIR PEREMPUAN YANG PERNAH MENGALAMI *BULLYING* VERBAL KARENA OBESITAS

Cicilia Ajeng Yunisca & Dhevy Setya Wibawa
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta
Corresponding Author: ciciliaajeng@gmail.com

Abstract

Bullying may occur in the form verbal bullying. It often happens in late adolescent girls whose different physical appearance compared to others, such as obesity. Bullying can negatively affect individuals who experience it, both in long and short period of time. However, with the ability to bounce back from negative situations, an individual can recover from the adverse experience caused by verbal bullying. The aim of the study was resilience process using qualitative methods with homogenous sampling to select the participants. Researcher used semi structured interviews towards two late adolescent girls aged 18 to 21 years old who experienced verbal bullying because of obesity during the middle school (Sekolah Menengah Pertama) and high school (Sekolah Menengah Atas). The results showed that two participants experienced negative effects because of verbal bullying especially in their self-confidence and the ability to develop their skills. All participants could adapt positively by involving protective factors from the environment and internal resilience factors. Environment factors that helped the participants were from their parents and friends. Internal factors that helped participants including spirituality, cognitive, physical, social and emotional factors. Both participants showed resilient integration as their positive adaptation. This can be seen from the ability to increase environmental resources by developing new social support, increasing internal resources within themselves and develop coping and problem solving skills.

Keywords: *resilience, verbal bullying, adolescent girls, obesity*

PENDAHULUAN

Bullying merupakan permasalahan yang sudah tidak asing dijumpai di berbagai negara maupun di Indonesia. Olweus (1993) mengatakan bahwa fenomena seputar perilaku *bullying* sudah terjadi sejak awal tahun 1970 di Swedia. Perilaku *bullying* dapat dilakukan oleh individu atau kelompok dalam rentang usia yang beragam, namun masa remaja cenderung rentan terhadap perilaku *bullying*. Berdasarkan survei yang

dilakukan oleh UNICEF (dalam The United Nations Educational, Science, and Cultural Organization, 2017), ditemukan bahwa 1 dari 3 responden pada 100.000 remaja yang berada di 18 negara pernah menjadi korban *bullying*. Perilaku *bullying* pun tidak hanya terjadi di negara-negara maju, namun juga terjadi di negara berkembang seperti Indonesia. Oda (2017) mengatakan Kementerian Sosial mendapatkan laporan sebanyak 976 kasus sejak bulan Januari hingga Juli 2017 dan 117 kasus diantaranya

merupakan kasus *bullying*. Lebih lanjut, berdasarkan data dari Kementerian Sosial (dalam Laksana, 2017) juga diketahui bahwa usia yang paling banyak mengalami *bullying* di Indonesia berada pada rentang usia 12 hingga 17 tahun yaitu sebanyak 84%. Menurut Gan, et. al. (2014) perilaku *bullying* masih umum ditemukan pada remaja yang berada di Sekolah Menengah Atas. Hazler (dalam Carney & Merrell, 2001) mengatakan bahwa *bullying* merupakan perilaku merugikan dengan cara melakukan serangan fisik ataupun menyakiti perasaan orang lain melalui kata-kata, tindakan, atau pengucilan sosial yang dilakukan secara berulang kali. *Bullying* dapat dilakukan oleh satu orang atau kelompok untuk membuat diri pelaku terlihat superior dibandingkan yang lain.

Bullying memiliki berbagai bentuk, yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional, dan *cyberbullying*. *Bullying* verbal merupakan perilaku kekerasan yang dilakukan secara verbal, seperti julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan dan pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Perilaku *bullying* verbal dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya faktor kondisi fisik seseorang seperti obesitas (Coloroso, dalam Zakiyah, Humaedi, & Santoso, 2017).

Menurut Surdargo, Rosiyani, Freitag, & Kusmayati (2014) dalam satu dekade terakhir, jumlah individu dengan obesitas di seluruh dunia meningkat sehingga menempatkan masalah gizi ini menjadi salah satu masalah yang menjadi perhatian dunia. Negara-negara seperti Amerika, Eropa dan Mediterania Timur merupakan negara yang memiliki prevalensi kelebihan berat badan

tinggi, namun obesitas juga terjadi di negara-negara seperti Asia Tenggara dan Afrika (WHO, 2018).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menunjukkan bahwa individu berusia ≥ 15 tahun yang mengalami obesitas di Indonesia meningkat. Sedangkan jika dilihat dari jenis kelamin maka jumlah perempuan yang mengalami obesitas lebih tinggi (41,4%) dibanding laki-laki (24,0%).

Ketika individu mengalami obesitas, maka individu tersebut memiliki kemungkinan untuk mengalami gangguan pada kesehatan dan rentan terhadap beberapa permasalahan psikologis dan sosial. Menurut Prager (dalam American Council on Science and Health, n.d.), gangguan kesehatan yang mungkin akan dialami oleh individu yang mengalami obesitas antara lain adalah diabetes, *asthma*, dan *osteoarthritis*. McClanahan, Huff, & Omar (2009) menyatakan bahwa permasalahan psikologis dan sosial yang mungkin dialami oleh individu dengan obesitas antara lain adalah depresi, *self-esteem* yang rendah, gambaran diri yang negatif, mendapatkan stigma yang buruk dari lingkungan, dan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami *bullying*.

Jansen, Craig, Boyce, & Pickett (2004) melakukan penelitian mengenai hubungan antara berat badan dengan perilaku *bullying* pada anak usia sekolah dan menunjukkan bahwa remaja berusia 11 hingga 16 tahun yang memiliki kelebihan berat badan lebih memiliki kecenderungan menjadi korban dari perilaku *bullying* fisik, verbal, dan relasi dibandingkan dengan teman-temannya yang memiliki berat badan normal.

Remaja dengan obesitas memiliki kemungkinan lebih besar mengalami *bullying* verbal karena bentuk fisik yang terlihat berbeda dengan teman-teman seusianya. Hal ini dikarenakan remaja, khususnya perempuan, sedang mengalami banyak perubahan fisik yang membuat remaja akan cenderung lebih memerhatikan penampilan fisiknya (Santrock, 2011). Penelitian lain yang dilakukan oleh Wang, Iannotti, & Luk (2012) pada anak kelas 6 hingga 10 di Amerika menunjukkan perempuan yang mengalami obesitas lebih memiliki kemungkinan untuk menjadi target dari verbal *bullying*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cardoso, Szlyk, Goldbach, Swank, & Zvolensky (2017) kepada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Amerika, ditemukan bahwa pengalaman siswa mendapatkan *bullying* verbal berhubungan secara signifikan dengan depresi, pikiran untuk bunuh diri, dan penggunaan obat terlarang dibandingkan dengan pengalaman siswa yang mengalami *bullying* fisik. Puhl (2011) mengatakan bahwa individu dengan *overweight* dan obesitas yang diejek atau diganggu karena berat badan mereka akan meningkatkan kerentanan anak tersebut terhadap depresi, kecemasan, harga diri yang rendah, dan citra tubuh yang buruk.

Bullying verbal yang dialami oleh individu dengan obesitas dapat berpengaruh secara negatif bagi dirinya baik jangka panjang maupun pendek. Namun, dengan adanya kemampuan individu untuk dapat bangkit dari situasi negatif tersebut akan membuat individu dapat melenting dan pulih kembali atau dikenal dengan istilah resiliensi (Tugaede & Frederikson, 2004). Resiliensi

merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang secara positif ketika mengalami tantangan yang mengancam dalam hidupnya, melalui proses interaksi yang terjadi antara faktor lingkungan dengan faktor internal sehingga dapat memengaruhi individu untuk dapat beradaptasi positif (Kumpfer, 1999).

Kumpfer (dalam Glantz & Johnson, 2002) menjelaskan bahwa resiliensi melibatkan hubungan antara lingkungan sosial individu dengan karakteristik internal yang dimiliki untuk melihat hasil akhir yang positif sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang mengalami *bullying* verbal karena obesitas dapat beradaptasi positif apabila individu tersebut mampu mengembangkan faktor internal yang ada dalam dirinya. Selain itu, lingkungan sosial individu berperan penting dalam memberikan dukungan atau disebut sebagai faktor protektif. Faktor protektif yang didapatkan dari lingkungan akan membantu individu untuk dapat bangkit dari keterpurukan yang dialami karena *bullying* verbal khususnya karena obesitas agar individu dapat mencapai hasil akhir yang positif atau *resilient reintegration*.

Penelitian mengenai resiliensi pada remaja yang mengalami *bullying* verbal khususnya karena obesitas di Indonesia masih jarang diteliti sebelumnya, padahal cukup banyak dampak negatif yang mungkin dialami oleh individu obesitas yang mengalami *bullying* verbal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran proses resiliensi remaja akhir perempuan yang pernah mengalami *bullying* verbal khususnya yang disebabkan karena obesitas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan naratif. Pemilihan sampling melalui metode *purposive sampling* yaitu dua partisipan berusia 18-21 tahun, dan pernah mengalami *bullying* verbal karena obesitas ketika berada pada usia 12-17 tahun. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi-terstruktur dengan periode waktu pengambilan data partisipan berlangsung pada bulan Juni – Agustus tahun 2019. Setiap partisipan diminta untuk mengisi data diri yang berisikan informasi mengenai diri partisipan secara lengkap dan *informed consent* yang merupakan lembar kesediaan partisipan untuk mengikuti kegiatan ini. Wawancara dilakukan secara tatap muka kepada setiap partisipan dengan durasi waktu 60 – 140 menit. Kredibilitas penelitian dilakukan dengan *member checking* kepada setiap partisipan untuk memeriksa akurasi dari pengalaman setiap partisipan dan melakukan triangulasi kepada kerabat yang cukup mengetahui partisipan dan pengalaman yang dialami. Triangulasi dilakukan atas seijin partisipan. Hasil wawancara kemudian dituliskan secara verbatim dan dari data yang didapatkan dilakukan analisa sesuai dengan teori utama yaitu teori resiliensi.

HASIL

Partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak dua orang merupakan korban yang pernah mengalami *bullying*

verbal karena obesitas, berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1

Gambaran umum partisipan

Keterangan	Partisipan 1	Partisipan 2
Nama	Nina (samaran)	Siska (samaran)
Usia	19 tahun	20 tahun
Anak ke... dari...	1 dari 3 bersaudara	2 dari 2 bersaudara
Pendidikan saat ini	Kuliah	Kuliah
Mengalami <i>bullying</i> verbal ketika	SD dan SMA	SMP dan SMA
BMI ketika mengalami <i>bullying</i> verbal	46,9	30,3

Gambaran umum partisipan 1 (Nina)

Nina lahir dan besar di Manado. Ayah Nina bekerja sebagai karyawan swasta, sedangkan ibunya bekerja sebagai dosen. Nina tinggal dan bersekolah di Manado bersama dengan ibu dan dua adiknya hingga ia berusia 9 tahun, sedangkan ayahnya diharuskan untuk tinggal di Duri, Pekanbaru karena pekerjaan. Nina cukup dekat dengan ibu dan ayah, namun Nina selalu melihat neneknya sebagai *role model*.

Nina memiliki berat badan dibawah normal (*underweight*) pada saat ia lahir. Sehingga orangtua Nina menjadi khawatir dan cenderung memberikan makan dengan porsi yang cukup besar. Ketika Nina berusia

9 tahun, Nina dan keluarganya pindah ke Duri, Pekanbaru dan tinggal bersama dengan ayahnya sehingga mengharuskan Nina untuk berpindah sekolah. Pada saat berada di Duri, Nina mengalami *bullying* verbal karena berat badan yang dimilikinya ketika ia berada di kelas 4 hingga 6 Sekolah Dasar (SD).

Walaupun Nina mengalami *bullying* verbal, ia tetap mendapatkan nilai rapor yang cukup baik yaitu diatas 80. Setelah lulus dari Sekolah Dasar (SD), Nina kembali ke Tomohon dan bersekolah di sekolah asrama. Ketika berada di Sekolah Menengah Pertama (SMP), Nina tidak mengalami *bullying* verbal dan ia sempat mengikuti berbagai perlombaan serta olimpiade.

Pada saat Nina lulus dari SMP, ia dan keluarganya pindah ke Jakarta. Nina pun masuk ke Sekolah Menengah Atas (SMA) di daerah Jakarta. Pada saat duduk di bangku SMA, Nina kembali mengalami *bullying* verbal yang dilakukan oleh siswa laki-laki di sekolah, *bullying* verbal seringkali diberikan kepada Nina ketika jam istirahat dan pada saat ia berada di lapangan basket ketika mengikuti ekstrakurikuler basket. Di SMA Nina memiliki beberapa teman dekat yang ia ceritakan pengalamannya tentang *bullying* verbal ketika ia berada di SMA, teman-teman Nina yang mengetahui hal tersebut pun membantunya. Saat ini Nina berkuliah di salah satu universitas swasta di Jakarta dan saat ini ia menjadi pribadi yang lebih positif.

1. A. Gambaran Kehidupan Nina ketika Mengalami *Bullying* Verbal

Nina mengalami *bullying* verbal ketika ia berada di kelas 10 Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta. Nina mendapatkan *bullying* verbal dari siswa laki-laki di sekolah dibandingkan dengan siswa

perempuan. *Bullying* verbal yang dialami oleh Nina awalnya berasal dari salah satu siswa laki-laki yang menjadi lawan pada saat bertanding basket namun teman-teman yang berada di grup lawan lalu mengikutinya dan melakukan *bullying* verbal kepada Nina.

“Yang tentang bullying itu di waktu ekstrakurikuler basket itu parah banget. Soalnya ada.. Aku cukup baik di basket dan kadang yang cowok-cowok kalo kita lagi mainnya nge-match bareng mereka gak tahan mereka langsung ngejeknya gitu juga.”

Bullying verbal yang Nina alami cukup berdampak pada dirinya. Kata ‘gendut’ diasosiasikan Nina kata yang bersifat negatif atau buruk dan Nina sempat merasa terpuruk. Selain itu, Nina sempat terpaksa berbohong dan mengaku sakit kepada orangtuanya agar diperbolehkan untuk tidak masuk sekolah ketika berada di SMA.

Bullying verbal yang dialami Nina di SMA pun membuatnya kembali mengingat pengalaman *bullying* verbal yang pernah ia alami ketika berada di kelas 4 hingga 6 Sekolah Dasar (SD).

Nina mendapatkan *bullying* verbal secara langsung yang ditujukan kepadanya ketika ia sedang berjalan menuju kelasnya dengan meneriakkan nama Nina dan menambahkan kata ‘gendut’ atau ‘gajah’ di belakang namanya. Hal tersebut membuat Nina merasa ingin kabur dan mengurung diri. Nina pun sempat tidak masuk sekolah sebanyak 3 kali pada saat ia berada di SD karena merasa tidak nyaman dan tidak ingin menerima *bullying* verbal di sekolah.

“kalau dalam kelas sih iya, tapi ada beberapa yang kalau lagi di luar gitu baru datang dari kelas lain. Untungnya sih verbal

gitu kan soalnya aku tetap lebih besar daripada mereka tapi sama aja sih. Tetap sakit. Yang dikatakan itu seperti yang kakak tulis sih verbal aja, mereka manggil kayak gajah, gendut, gede. Ya kayak gitu lah, sambil nunjuk-nunjuk gitu.”

Nina mengatakan bahwa bullying verbal tidak hanya berdampak pada keinginannya untuk berbohong agar ia diperbolehkan untuk tidak masuk sekolah, tetapi juga berdampak pada tingkat kepercayaan dirinya yang menurun. Hal ini terlihat melalui perubahan pakaian yang sehari-hari ia kenakan pada saat SMA dan adanya perubahan cita-cita yang ingin dicapai ketika Nina berada di SD.

1. B. Faktor risiko dan faktor protektif dari lingkungan Nina

Faktor risiko yang diterima Nina berasal dari lingkungan keluarga dan teman-temannya di sekolah. Ketika Nina mengalami *bullying* verbal pertama kali di Sekolah Dasar (SD), Nina mengatakan ia tidak pernah menceritakan masalah tersebut kepada orangtuanya, karena Nina merasa ibunya juga melakukan *bullying* verbal kepadanya dengan selalu mengatakan bahwa ia memiliki berat badan yang cukup besar. Ibunya selalu mengatakan supaya Nina menurunkan berat badannya menjadi berat badan yang ideal dengan nada yang membuatnya tidak nyaman supaya Nina menjadi lebih baik untuk dipandang.

“aku gak bisa.. Papaku tuh sempat bilang gitu kan ‘kak bilang aja kalo ada yang lagi bikin masalah sama kakak kayaknya mama dan papaku tau gitu kalo ada sesuatu gitu tapi aku gak berani bilang karena pada akhirnya aku tetap mikir mamaku sendiri

ngebully gitu.. Aku gak tau iya atau enggak tapi rasanya sih kayak gitu.”

Faktor risiko yang ada dalam lingkungan sekitar Nina tidak hanya berasal dari ibunya melainkan juga dari beberapa teman Nina di sekolah yang menghambatnya untuk mengurangi dampak negatif dari perilaku *bullying* verbal yang ia alami. Ketika Nina berada di bangku Sekolah Dasar (SD), Nina mencoba untuk meringankan kesedihan akibat *bullying* verbal yang ia terima dengan menceritakan hal tersebut kepada beberapa temannya di sekolah namun mereka juga ikut mengolok-olok peristiwa *bullying* verbal yang Nina alami.

“kayaknya enggak deh karena kalaupun.. Aku gak tau mereka tau atau enggak tapi mereka pun suka bully dan bercanda gitu kan ‘hahaha karena kamu gendut sih’ kadang terasanya bercanda tapi kadang terasanya aduh nusuk.”

Ketika Nina mengalami *bullying* verbal di SMA, Nina menceritakan kepada tiga teman dekatnya di sekolah mengenai pengalaman *bullying* verbal yang pernah dialaminya ketika SD. Awalnya Nina takut kalau teman-temannya memberikan respon yang kurang baik namun Nina merasa lega karena setelah ia menceritakan pengalamannya, teman-teman Nina pun memberikan tanggapan yang baik sehingga membuat Nina menjadi lebih nyaman untuk menceritakan pengalaman *bullying* verbal yang ia alami dan teman-temannya pun menjadi lebih protektif kepadanya.

“ya awal-awalnya aku sempat takut gimana kalo aku ceritain baru mereka malah setuju kayak ‘iya nad karena lo gendut juga’ gitu tapi setelah aku ceritain dan feedbacknya kayak ‘yaudah nad lain kali bareng kita aja

gak usah dekat-deketin mereka gitu' setelah itu enak sih bicaranya santai"

Selain berasal dari teman, faktor protektif juga didapatkan Nina dari nenek. Nina memiliki hubungan yang sangat dekat dengan neneknya sehingga Nina melihat nenek sebagai panutan dan *role model* baginya sejak kecil. Nina melihat bahwa neneknya selalu memperlakukan orang lain dengan baik dan tidak pernah membicarakan hal-hal buruk tentang orang lain ataupun melihat orang lain dari fisiknya saja.

1. C. Faktor resiliensi internal Nina

Ketika Nina mengalami *bullying* verbal, faktor resiliensi internal yang muncul dalam diri Nina yaitu aspek kognitif, kemampuan sosial dan aspek kesejahteraan fisik. Jika dilihat dari aspek kognitif, nilai-nilai akademiknya di sekolah tidak berpengaruh akibat dari *bullying* verbal. Nina mendapatkan nilai diatas 80. Nina juga menyukai mata pelajaran Bahasa Inggris. Nina sempat mengikuti tes masuk les bahasa Inggris dan ia masuk ke kelas dengan siswa kelas 2 SMP ketika ia berada di kelas 5 SD.

Pada saat Nina mengalami *bullying* verbal di SMA, Nina mendapatkan *insight* dari pengalaman *bullying* verbal ketika di SD. Nina belajar untuk lebih memilih teman yang akan dijadikan sahabatnya dan mencari teman yang lebih cocok dengannya sehingga dapat saling memberikan dukungan satu sama lain.

Nina menyukai olahraga basket yang telah ditekuninya sejak Nina berada di bangku SMA. Nina mengikuti ekstrakurikuler basket dan menjadi lebih percaya diri ketika ia bermain di lapangan basket. Nina mengatakan bahwa di lapangan

basket kelebihan berat badannya mampu membuat Nina menumbuhkan kembali rasa percaya dirinya. Kelebihan berat badan yang ia miliki merupakan suatu keuntungan baginya karena ia bisa menjaga lawan dan tidak mudah diserang oleh lawan ketika sedang bertanding.

"basket kadang bikin seru soalnya kayak di basket orang yang gendut kayak gini. Badan yang seukuran aku kayak gini malah dilihat pas untuk ngejaga karena sekali diginiin gitu gak langsung jatuh ke lantai gitu kita masih bertahan, jadi enak gitu kayak ada yang nerima kita gak dibilang gendut di permainan tapi disitu kita dibilang pas gitu. Ya menurut ku itu enak sih disitu"

Aspek kesehatan Nina lebih baik ketika ia berada di bangku SMA. Meskipun Nina mengalami *bullying* verbal di lapangan olahraga ketika ia sedang mengikuti ekstrakurikuler basket, Nina tetap ingin melakukan olahraga tersebut karena olahraga basket merupakan jenis olahraga yang disukai Nina. Kesehatan Nina pun menjadi lebih baik ketika ia mengikuti ekstrakurikuler basket.

1. D. Proses transaksional individu-lingkungan

Pada saat Nina mengalami *bullying* verbal, Nina melakukan beberapa hal untuk menghadapi tantangan tersebut antara lain identifikasi dan kedekatan dengan orang-orang prososial dan *active coping*. Akibat dari peristiwa *bullying* verbal yang ia terima di kelas 4 hingga 6 Sekolah Dasar (SD), Nina mengatakan bahwa ia melakukan identifikasi pada orang-orang yang dekat dan memiliki hubungan yang prososial di lingkungannya, terutama ketika Nina berada di tingkat SMP dan SMA, hal ini ia lakukan supaya ia

mendapatkan teman yang benar-benar mau menerima dirinya dan saling memberikan dukungan serta membantunya untuk lebih bangkit.

Selain itu, Nina juga melakukan *active coping* dengan menceritakan permasalahan yang sedang ia alami kepada teman-temannya. Akibat dari kehadiran teman-temannya di SMA, Nina yang dahulu cenderung menyimpan masalah seorang diri kemudian belajar lebih terbuka dan bersedia menceritakan pengalaman dan permasalahan yang ia alami akibat dari *bullying* verbal.

“kalo SMA lebih ke teman-temanku yang bantu itu, biasanya aku bilang ke mereka sih kayak dulu aku sempat dibilang lah, dikatakatain gitu kan dan setelah mereka tau itu setiap kali ada yang mulai ngata-ngatain juga mereka langsung kayak ‘nad kesana yuk’ gitu.. Dijauhin gitu..”

II. A. Gambaran kehidupan Nina setelah *bullying* verbal

Nina tidak pernah mengalami *bullying* verbal ketika ia berada di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan pada saat kuliah, namun Nina masih mengalami tantangan yang diakibatkan dari *bullying* verbal yang ia alami. Nina masih merasakan akibat dari pengalaman tersebut. Nina mengatakan bahwa terkadang ia masih memiliki ketakutan mengenai apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya ketika sedang berbicara dengannya, serta ketakutan untuk dilihat oleh banyak orang di tempat yang ramai.

“jadi insecure itu satu dan kalo lagi mau ketemu orang baru kadang suka masih ada perasaan kurang pede dan takut aja sih apa yang bakal dipikir tentang aku gitu.”

II. B. Faktor protektif dan faktor risiko lingkungan Nina

Nina mendapatkan faktor protektif dari teman-temannya di bangku kuliah. Mereka membantu Nina untuk kembali menjadi individu yang lebih percaya diri dengan bersedia untuk mendengarkan pengalaman *bullying* verbal yang pernah Nina alami ketika ia bersekolah serta memberikan reaksi yang positif dan membantunya untuk mau menerima pujian yang mereka berikan karena *bullying* verbal yang pernah ia alami membuatnya tidak begitu percaya dengan pujian yang diberikan oleh orang lain.

“teman-temanku sempat tanya juga kan, ‘nad gue gak pernah liat lengan lo selama 4 semester’ gitu kan terus aku bilang ‘sejak mereka bullying dan sejak aku diejek-ejek ini, aku gak yakin aja aku lepas jaket’ gitu dan satu-satunya waktu aku lepas jaket di depan mereka itu kalo mereka ke rumah aku tapi akhir-akhir ini mulai.. Ya sedikit demi sedikit.. yang masalah baju itu membantu banget. Oke pelan-pelan gak papa kok, dikasih puji-pujian segala macem.”

Selain faktor protektif, terdapat pula faktor risiko dari lingkungan sekitar Nina. Nina masih merasa mendapatkan perlakuan yang sama dari ibunya hingga saat ini, meskipun saat ini ibu Nina sudah tidak tinggal dengannya dan ibu Nina hanya meneleponnya seminggu sekali namun ibunya selalu meminta Nina untuk menguruskan badannya ketika bertemu.

II. C. Faktor resiliensi internal Nina

Faktor resiliensi internal yang membantu Nina untuk menghadapi tantangan yang sedang ia alami setelah ia mengalami

bullying verbal, antara lain aspek spiritualitas dan karakter motivasional, kompetensi kognitif, kemampuan sosial, stabilitas emosi dan kesejahteraan fisik. Aspek karakter motivasional Nina terlihat dari cita-cita yang ingin ia capai dan motivasi yang ada dalam dirinya. memiliki cita-cita untuk menjadi seorang guru sebelum ia mengalami *bullying* verbal, tetapi pengalaman *bullying* verbal yang dialami ketika ia berada di bangku Sekolah Dasar (SD) berdampak pada perubahan cita-cita Nina. Ia mengatakan bahwa ia tidak ingin menjadi guru karena ia cenderung takut dilihat oleh orang banyak. Hal tersebut berpengaruh kepada pergantian cita-cita beberapa kali, namun saat ini Nina ingin menjadi seorang psikolog dan pemilihan cita-cita tersebut sudah tidak dipengaruhi oleh pengalaman *bullying* verbal yang dialami.

kalo yang jadi guru iya, kalo yang astronom dan psikolog enggak

Ketika menceritakan mengenai targetnya, Nina lebih memilih untuk membuat target-target jangka pendek. Beberapa target Nina dalam waktu dekat yaitu Nina ingin untuk menurunkan berat badannya karena ia masih termasuk kedalam kategori obesitas saat ini, namun keinginannya untuk menurunkan berat badan dilakukannya untuk faktor kesehatan dan Nina ingin untuk lulus kuliah tepat waktu. Maka dari itu Nina belajar dengan giat dan melakukan olahraga ringan setiap hari.

Nina memiliki beberapa talenta yang selama ini telah ia kembangkan, antara lain dalam bidang olahraga basket, bahasa Inggris dan permainan *cross stitching*. Nina merasa bahwa olahraga basket membantunya untuk menjadi individu yang lebih positif

karena dengan olahraga tersebut kondisi fisik Nina menjadi sebuah keuntungan baginya.

Aspek kompetensi kognitif Nina pun membantunya untuk menjadi individu yang lebih positif. Hal ini terlihat ketika Nina berada di bangku SMP dan ia sering mengikuti berbagai perlombaan, seperti olimpiade selama dua tahun berturut-turut, memenangkan lomba *storytelling* antar siswa SMP satu kota, mengikuti lomba *spelling-bee* dan berbagai lomba lainnya. Pengalaman *bullying* verbal yang ia alami pun tidak berpengaruh pada nilai-nilai akademiknya di sekolah atau ketika ia berada di universitas. Nina tetap mendapatkan nilai yang memuaskan. Nina juga mengatakan bahwa ia dapat lebih mengeksplor minat dan bakatnya ketika ia tidak menerima *bullying* verbal.

Selain itu, melalui pengalaman *bullying* verbal Nina belajar untuk menganalisa dan mendapatkan *insight*. Nina dapat lebih memilih teman yang cocok dengannya dan dapat saling memberikan dukungan satu sama lain.

Aspek berikutnya yang dimiliki Nina adalah aspek kepercayaan diri. Jika dilihat dari dampak yang ditimbulkan akibat pengalaman *bullying* verbal yang Nina alami, ia mengatakan bahwa pengalaman tersebut membuatnya menggunakan jaket untuk menutupi tubuhnya jika sedang mengambil data untuk tugas dan terkadang Nina tidak berani untuk menjadi orang pertama yang bertanya karena ia masih memiliki ketakutan mengenai apa yang akan dipikirkan mereka mengenai bentuk badannya saat ini, namun Nina mengatakan bahwa hal tersebut saat ini sudah tidak berdampak dibandingkan dengan sebelumnya yang dirasa cukup mengganggu.

Nina saat ini juga sudah mulai berani untuk menggunakan pakaian dengan ukuran $\frac{3}{4}$ meskipun masih dalam proses untuk menjadi lebih berani menggunakan pakaian yang berlengan pendek. Hal yang sama juga dikatakan oleh Kania, salah satu teman dekat Nina saat ini. Kania mengatakan bahwa saat ini Nina sudah mau menggunakan pakaian dengan lengan yang lebih pendek dan sudah mau untuk mencoba menggunakan *make up*.

“oh iya itu kalo baju dibanding dulu pas awal masuk kuliah, sekarang dia udah mau pake baju yang bukan lengan panjang gitu, dan kami juga sering bilang bagus kok di kamu, dia jadi mulai percaya diri.” Kania

Kemampuan sosial Nina saat ini sudah lebih baik dibandingkan pada saat sebelum ia mengalami peristiwa *bullying* verbal dan ketika ia mengalami *bullying* verbal. Saat ini Nina secara perlahan sudah bersedia untuk berinteraksi dengan orang baru.

Nina memiliki kemampuan interpersonal dan empati yang baik, hal ini terlihat setiap kali teman-teman Nina meminta tolong kepadanya ia selalu berusaha untuk membantu mereka. Begitu pula ketika mereka sedang memiliki masalah, mereka seringkali menceritakan permasalahan tersebut ke Nina.

Jika dilihat dari aspek stabilitas emosi, Nina mengatakan bahwa ia lebih bahagia saat ini dibandingkan dengan sebelumnya meskipun target yang ia inginkan belum sepenuhnya tercapai. Ketika Nina mengalami emosi negatif seperti cemas atau takut karena rencana yang ia buat batal, Nina pun berusaha untuk merasionalisasikan

pikiran cemasnya tersebut sehingga emosi negatifnya dapat lebih mereda.

“Happy sih dibandingkan dengan sebelumnya, setiap hari iya tapi apakah aku bakal bahagia dengan posisiku begini kedepannya enggak”

Kesehatan tubuh Nina saat ini lebih membaik. Olahraga yang Nina lakukan pun memiliki dampak bagi kesehatannya, Nina menjadi jarang sakit dan nafasnya menjadi lebih stabil ketika naik tangga ataupun ketika sedang naik kendaraan umum.

II. D. Proses transaksional individu-lingkungan

Nina masih melakukan identifikasi pada individu yang prososial di lingkungannya saat ini dan Nina tetap melakukan *active coping* dengan cara menceritakan permasalahan yang sedang ia alami kepada teman-temannya, Nina merasa bahwa dengan bercerita kepada temannya, ia pun memiliki perasaan yang lebih lega. Nina pun menjadi lebih terbuka untuk menceritakan permasalahan *bullying* verbal yang pernah ia alami kepada teman-teman di kampus dan mereka membantu Nina untuk mengembalikan kepercayaan dirinya secara perlahan.

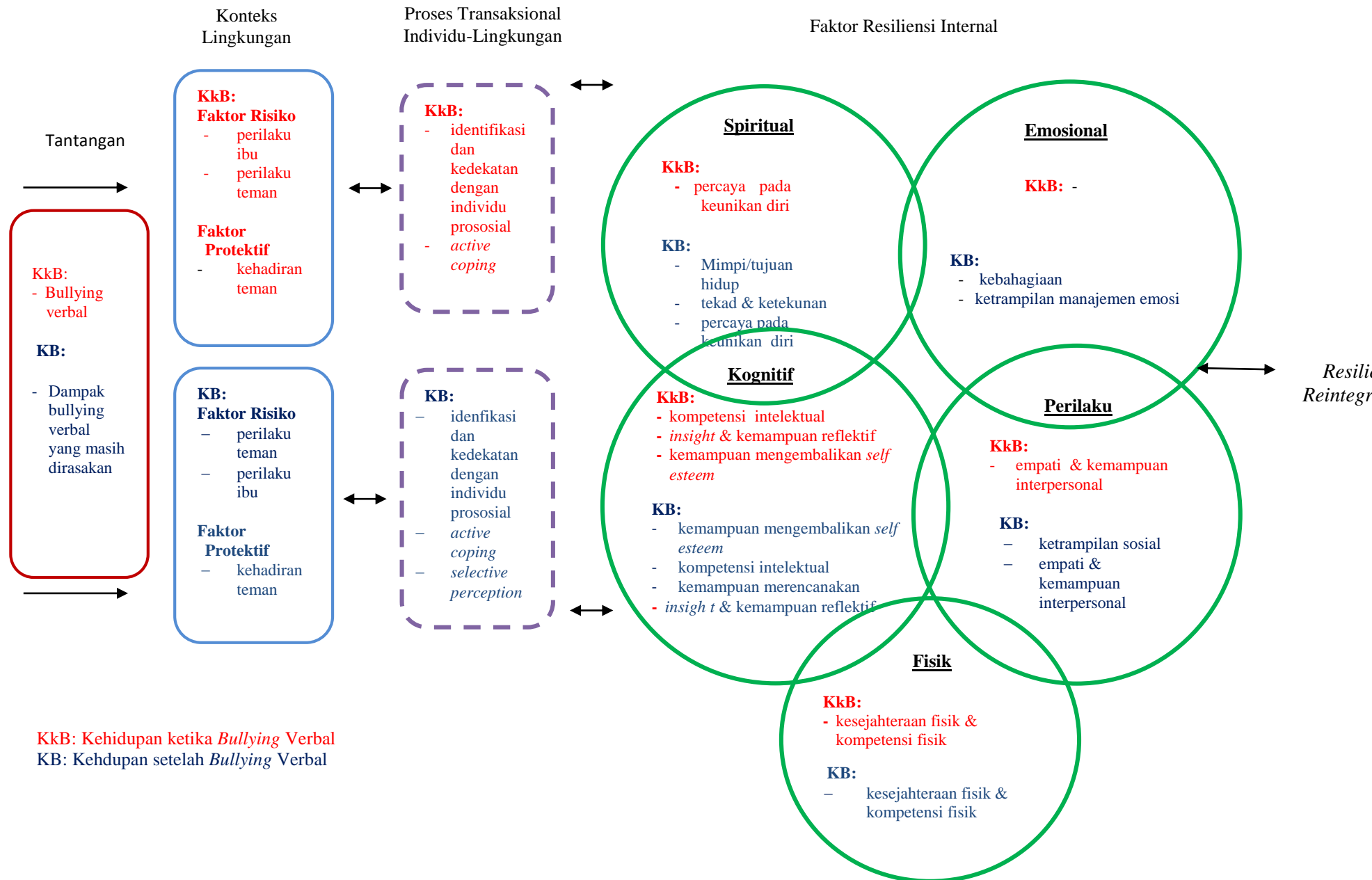
“Oh i guess iya sih, mereka kan ngebantu dengerin, ngebantu membentengi juga. Itu membantu banget untuk aku bangkit”

II. E. Gambaran resiliensi Nina

Berdasarkan pengalaman dan proses resiliensi yang dialami Nina, saat ini ia mencapai tahap *resilient reintegration*. Nina mampu memanfaatkan faktor protektif yang ada di lingkungannya untuk dapat bangkit

dari pengalaman *bullying* verbal yang pernah ia alami. Selain itu Nina dapat meningkatkan sumber daya internal yang dimilikinya terutama pada aspek sosial dan fisik, serta Nina mampu mengembangkan active coping. Nina pun bersyukur sudah bisa melewati pengalaman *bullying* verbal hingga menjadi pribadi yang lebih positif seperti sekarang. Hal ini pun tidak lepas dari pengaruh teman-temannya yang membantunya dan mau mendengarkan masalah yang dialaminya membawa dampak yang positif bagi hidup Nina. Nina juga mampu mengembangkan faktor internal dalam dirinya akibat dari kehadiran teman-temannya tersebut.

Gambar 1.
Kerangka Berpikir Resiliensi Nina



Gambaran umum partisipan II (Siska)

Siska lahir dan besar di di Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Ayah Siska bekerja sebagai karyawan swasta, sedangkan ibu Siska merupakan ibu rumah tangga. Siska lebih dekat dengan ibu dibandingkan dengan ayahnya. Siska memiliki seorang kakak perempuan dengan perbedaan usia 4 tahun namun hubungan Siska dengan kakaknya menjadi buruk ketika kakaknya mengalami anorexia pada saat Siska berada di SMP.

Siska terlahir dengan berat badan yang cukup besar dan memiliki hobi untuk makan sejak kecil merupakan faktor yang membuat Siska mengalami *bullying* verbal oleh salah satu anggota keluarga besar, teman-teman di sekolah pada saat siska berada di SMP, dan ketika Siska tinggal di Taiwan.

III. A. Gambaran Kehidupan Siska ketika Mengalami Bullying Verbal

Siska mulai mengalami *bullying* verbal ketika ia berada di bangku Sekolah Dasar (SD) dari orang yang tidak ia kenal, namun *bullying* verbal yang paling mengganggu Siska adalah pada saat ia berada di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan ketika ia berada di Taiwan.

Ketika mengalami *bullying* verbal di sekolah, para siswa mengatakan Siska memiliki badan yang besar sehingga Siska pasti tidak akan muat untuk menggunakan pakaian mereka. Perlakuan *bullying* verbal banyak ia terima ketika berada di jam istirahat, dan ketika ia berada di kelas. Siswa perempuan yang melihat Siska berjalan di luar kelas memanggilnya dengan panggilan ‘gendut’, meskipun tetap ada beberapa siswa laki-laki yang juga ikut melakukan *bullying* verbal.

“temen-temen aku waktu SMP yang ngomong kayak aku tuh gemuk gitu loh dan mereka selalu bilang gila lo mah gak bakal muat pake baju ukuran ini, mereka kayak meremehkan gitu kan, terus di grup chat gitu nanya masih gendut?”

Siska kembali mengalami *bullying* verbal ketika ia berada di Taiwan untuk mendaftar masuk ke salah satu universitas. Teman-teman Siska mengatakan kalimat yang menyakitkan. Siska pun menjadi merasa terganggu hingga membuatnya merasa tidak puas dengan diri sendiri.

“yang paling parah itu ada yang ngomong babi lah.. “ih gede sih lu kayak babi sih lu mana bisa muat” temen aku satu cowok ada di Taiwan, kayak gitu ngomongnya. Misalkan kan kalo mejanya kayak gini kan aku harus geser gitu ya, jalannya kayak keping mesti pelan-pelan terus dia ngomong “elu gendut sih makanya gak muat” kayak gitu sih.”

III. B. Faktor risiko dan faktor protektif lingkungan Siska.

Pada saat Siska mengalami *bullying* verbal, Siska memiliki faktor risiko dan faktor protektif. Siska mendapatkan faktor protektif dari keluarganya yaitu dari orangtua dan temannya.

Ketia Siska mengalami *bullying* verbal di SMP, Siska menceritakannya kepada ibu dan ayahnya. Ibu Siska pun mendengarkannya dan berusaha untuk memberikan solusi dengan mengajak Siska untuk melakukan diet dan memasak makanan yang sehat untuk Siska.

Ketika Siska kembali mengalami *bullying* verbal di Taiwan, Siska memiliki faktor protektif yang berasal dari temannya. Siska menceritakan pengalaman *bullying* verbal yang dilakukan oleh salah satu teman. Teman Siska pun mendengarkan dan mencoba untuk memberikan nasihat agar ia melakukan olahraga atau diet demi kondisi kesehatannya dengan nada yang lebih enak untuk didengar.

“kalo di Taiwan kan temen-temen aku jatuhnya udah dewasa ya. Jatuhnya kayak papi aku juga ngomongnya, ya udah diet aja pelan-pelan jaga pola makan kayak gitu-gitu sih pasti.”

Selain faktor protektif, Siska juga mendapatkan faktor risiko dari lingkungan. Faktor risiko yang ada di lingkungan Siska yaitu kakaknya. Hubungannya dengan kakaknya menjadi buruk sejak Siska duduk di bangku SMP. Siska mengalami *bullying* verbal di sekolah, sedangkan di rumah Siska harus melihat kakaknya mengalami anorexia.

Selain kakak, Siska mendapatkan faktor risiko dari paman berupa ejekan yang dilontarkan pamannya saat mereka bertemu dalam acara keluarga besar. Keadaan itu membuat ia enggan mengikuti acara keluarga besar.

“mungkin dia lebih ngejek aku karena dia liat aku lucu kan, masih kecil kan jadi dia suka ngejek aku talas bogor talas bogor gitu, terus mungkin dari keluarga gede lainnya bilang ih lucu ya gendut-gendut gitu. mungkin gak ada maksud jahat tapi kan lumayan ngena, kalo dari keluarga kayak gitu sih.”

III. C. Faktor resiliensi internal Siska

Ketika mengalami *bullying* verbal Siska memiliki faktor resiliensi internal dalam aspek karakter motivasional, aspek kesehatan, aspek kognitif, dan aspek sosial.

Aspek karakter motivasional terlihat dari cita-cita Siska yang berubah namun perubahan cita-cita Siska tidak dipengaruhi oleh perilaku *bullying* verbal. Ia tetap belajar dengan giat agar cita-citanya dapat tercapai.

Aspek kognitif dalam diri Siska terlihat dari nilai-nilai akademik. Ketika berada di SMP, Siska mengatakan bahwa *bullying* verbal yang ia alami tidak berpengaruh pada nilai akademiknya.

“oh enggak, aku dari SD sampe SMP yang itu aku bilang nilai aku selalu dapet bagus itu kalo aku dapet jelek orang-orang pada kaget, gila lo remed. Gitu”

Siska merasa bahwa ia cukup bahagia meskipun ia mengalami *bullying* verbal. Siska mengatakan perasaan bahagianya muncul karena berpikir banyak yang memiliki berat badan yang lebih besar darinya. Hal itu pun sangat membantunya untuk meringankan pikiran buruk akibat dari *bullying* verbal yang ia alami. Namun demikian jika dilihat dari aspek stabilitas emosi dan pengaturan emosi, Siska cenderung memarahi orangtuanya ketika ia menceritakan pengalaman *bullying* verbal yang ia alami. Bagi Siska, orangtuanya mudah memberikan saran baginya tetapi mereka tidak pernah merasakan pengalaman tersebut sehingga tidak mengetahui bagaimana perasaan Siska.

“aku lihat mami aku itu kayak lumayan capek lah ngurusin aku gitu loh apalagi kadang aku suka ngamuk dan suka marah gitu ke dia”

Oleh karena Siska mengalami *bullying* verbal sejak kecil maka sejak SMP, ia mencoba mengatur pola makannya, memilih makan yang lebih sehat serta menghitung kalori makanan tersebut. Ibu Siska membantunya untuk menyiapkan makanan sehat tersebut.

III. D. Proses transaksional individu-lingkungan Siska

Proses transaksional yang dialami oleh Siska adalah melalui saran yang diberikan oleh teman Siska ketika berada di Taiwan. Temannya memberikan saran agar Siska melakukan diet atau olahraga untuk menurunkan berat badan. Siska pun mencoba menerapkannya dan ia berjalan kaki dan menggunakan transportasi umum ketika berada di Taiwan.

“in the end jatuhnya kayak kebetulan kalo di Taiwan kan temen-temen aku jatuhnya udah dewasa ya. Jatuhnya kayak papi aku juga ngomongnya, ya udah diet aja pelan-pelan jaga pola makan kayak gitu-gitu sih”

IV. A. Gambaran kehidupan Siska setelah *bullying* verbal

Awalnya Siska dan keluarga tinggal di Banjarmasin lalu pindah ke Jakarta untuk melanjutkan kuliah di salah satu universitas swasta di Jakarta. Siska sudah tidak pernah menerima *bullying* verbal ketika ia duduk di bangku kuliah, namun saat ini ia lebih memikirkan setiap kalori yang ia makan.

IV. B. Faktor risiko dan faktor protektif lingkungan Siska

Siska tidak mengalami *bullying* verbal pada saat Siska berada di bangku SMA

dan kuliah. Meskipun demikian, Siska masih merasakan dampak yang diterimanya hingga saat ini, namun Siska mengatakan bahwa ia memiliki teman-teman yang membantunya.

Teman-teman SMA dan kuliah membantu Siska untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Mereka tidak pernah mengomentari penampilan fisik Siska dan mau mendengarkan pengalaman Siska ketika ia menerima *bullying* verbal.

“setelah aku diet aku jadi makin sadar gitu loh akan bentuk badan aku yang sebenarnya dan aku selalu merasa gak puas dan aku tuh selalu berpikir kalo aku masih gendut jadi itu tuh yang selalu ada di pikiran aku, dan temen-temen aku tuh kayak elo tuh gak segendut itu sekarang gitu loh kayak lo sekarang sama gue tuh gak jauh beda gitu loh”

Siska menerima faktor risiko dari kakaknya karena kakak Siska mengalami anorexia dimana ia sangat menjaga pola makan sehingga membuat badannya menjadi sangat kurus dan hal tersebut cukup mengganggu Siska.

IV. C. Faktor resiliensi internal Siska

Siska memiliki faktor resiliensi internal yang membantunya mampu menghadapi pengalaman *bullying* verbal, antara lain dalam aspek karakter motivasional, aspek kognitif, aspek kompetensi sosial, dan aspek pengendalian emosi. Aspek karakter motivasional yang dimiliki Siska terlihat melalui cita-citanya untuk menjadi seorang psikolog dan memiliki keinginan untuk membantu orang-orang yang mengalami permasalahan yang sama mengenai *bullying* verbal dan dampak

yang akan timbul akibat pengalaman tersebut.

“Dulu pernah sesekali kepikiran pengen jadi orang yang bisa ngebantu orang-orang dengan masalah yang seperti ini, sekarang karena aku udah cita-citanya pengen jadi psikolog, dengan adanya ini aku berharap bisa ngebantu aja sih. Ngebantu orang-orang dengan permasalahan yang sama gitu loh”

Siska memiliki bakat menggambar yang dikembangkannya sejak berada di SD. Bakat menggambar yang ia punya pun membantunya untuk menumbuhkan kembali kepercayaan dirinya karena Siska bisa mendapatkan kepercayaan yang lebih akibat dari pekerjaan desainnya yang dinilai baik.

Siska mengatakan bahwa pengalaman *bullying* verbal yang pernah ia alami tidak memengaruhinya dalam aspek akademik. Hal ini terlihat dari nilai-nilai akademiknya. Siska mendapatkan nilai rata-rata 70, 80 dan 90 ketika berada di sekolah, sedangkan ia mendapatkan rata-rata IPK diatas 3,5 selama berkuliah.

Pengalaman *bullying* verbal yang ia alami membuatnya mendapatkan berbagai pelajaran. Pembelajaran utamanya adalah ia belajar untuk dapat memilih teman dengan baik dan belajar untuk lebih empati.

“kalo bullying itu adalah satu aku bisa memilah-milah teman dengan baik, mungkin gak semua omongan harus di denger karena sekarang. Terus aku juga belajar untuk tidak seperti itu ke orang lain karena aku tau gimana rasanya gitu loh jadi kayak lebih berempati”

Aspek kemampuan sosial Siska pun telah berkembang dibandingkan ketika ia mengalami *bullying* verbal. Saat ini Siska menjadi lebih terbuka dengan orang lain dan orang yang baru dikenalnya. Ia juga lebih berani untuk mengobrol dengan lawan jenis dibandingkan ketika ia mengalami *bullying* verbal.

Siska mengatakan meskipun ia sudah menyadari banyak perkembangan positif dalam dirinya saat ini, tetapi Siska merasa kurang bahagia dibandingkan ketika ia mengalami *bullying* verbal. Meskipun ia merasa kurang bahagia saat ini, namun Siska mengatakan bahwa kemampuan Siska untuk mengelola emosi sudah lebih baik.

Siska saat ini sudah tidak mengamuk ketika sedang marah di rumah, sedangkan ketika Siska sedang mengalami emosi negatif yang disebabkan oleh temannya di kampus maka Siska akan berusaha untuk membicarakannya kepada mereka agar masalah tersebut selesai.

Jika dilihat dari aspek kesehatan, Siska mengatakan bahwa ia merasa lebih sehat saat ini setelah ia melakukan diet pada saat pulang dari Taiwan. Siska sempat melakukan tes darah untuk melihat kadar kolesterol dan asam urat sangat tinggi ketika SMA, namun saat ini kadar kolesterol dan asam urat Siska sudah jauh menurun. Siska pun sudah menerapkan pola makan yang sehat dengan lebih banyak memakan sayur dan buah.

“kayaknya sekarang udah enggak deh, kayaknya ada pengaruhnya juga.. Kalo mau kesehatan cek darah jauh lebih bagus sekarang. Dulu asam urat tinggi, kolestrol tinggi”

IV. D. *Proses transaksional individu-lingkungan Siska*

Siska melakukan identifikasi dan kedekatan dengan individu prososial setelah mengalami *bullying* verbal. Siska mulai belajar untuk mengidentifikasi dan mencari teman yang dapat membantunya untuk menjadi individu yang lebih positif serta saling memberikan dukungan. Melalui identifikasi dan kedekatan dengan individu yang prososial, Siska mulai terlihat mengalami perubahan secara perlahan. Siska menerima dukungan dan pujian yang membantunya untuk menjadi lebih bangkit.

Siska juga melakukan *active coping* dengan menceitakan masalah yang sedang ia alami kepada teman-temannya di bangku kuliah.

“kalo waktu di SMA itu salah satu temen aku bukan yang satu fakultas, enggak lah buktinya lo gak segendut itu kok. Maksudnya aku ehmm.. Keliatan lah mereka sangat mensupport aku gitu”

V. E. *Gambaran resiliensi Siska*

Berdasarkan pengalaman *bullying* verbal dan proses resiliensi yang dialami oleh Siska, maka ia saat ini mencapai tahap *resilient reintegration*. Siska menunjukkan beberapa perubahan pada dirinya dan saat ini menjalani kehidupan dengan adaptasi yang lebih positif.

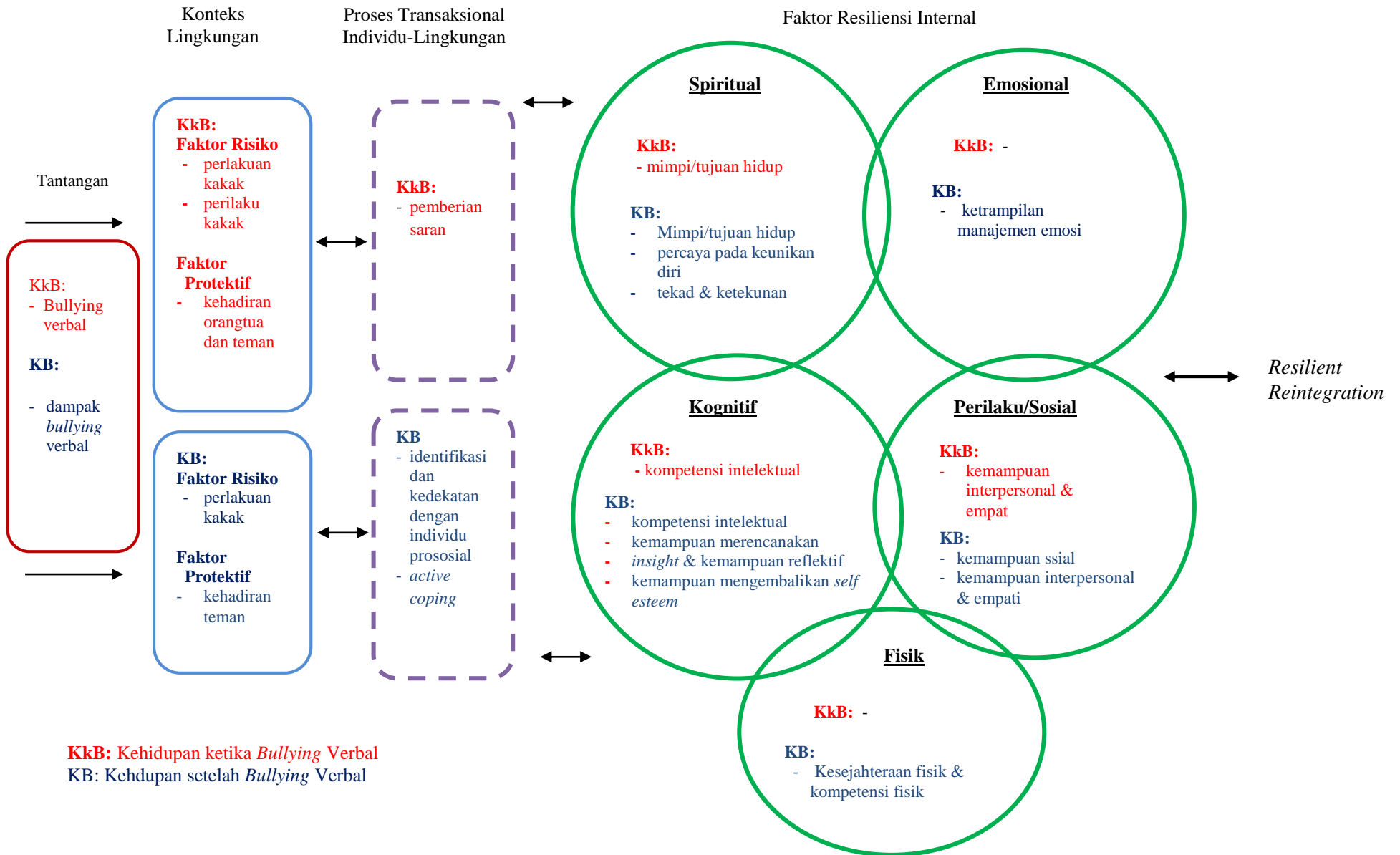
Hal ini terlihat dari kemampuan Siska untuk dapat meningkatkan sumber daya yang berasal dari faktor protektif yang ada di lingkungannya. Siska seringkali bercerita kepada teman-temannya dan mereka pun memberikan dukungan yang positif kepadanya sehingga hal tersebut

memengaruhi kemampuan Siska untuk dapat meningkatkan kembali kepercayaan dirinya. Siska juga mampu meningkatkan sumber daya internal yang ada dalam dirinya.

Siska saat ini memiliki keinginan untuk dapat membantu orang lain yang memiliki permasalahan serupa dengannya yaitu *bullying* sehingga orang tersebut dapat bangkit dari dampak negatif yang diterimanya dari *bullying* yang dialami.

“aku lumayan bangga aja sih sama diri aku yang dulu bisa juga ya ngelewat in masa-masa yang lumayan berat dengan pikiran negatif yang selalu ada setiap harinya dari bangun pagi. Apa yang akan orang-orang bicarakan tentang diri aku, seperti itu.”

Gambar 3
Kerangka Berpikir Resiliensi Siska



DISKUSI

Peneliti menemukan beberapa hal yang menarik dalam penelitian ini. Pertama, ditemukan bahwa faktor keluarga, terutama ibu ternyata menjadi faktor risiko pada partisipan pertama dengan ikut melakukan *bullying* verbal padahal seharusnya orangtua menjadi faktor protektif yang membantu partisipan pertama untuk bangkit dari pengalaman *bullying* verbal yang dialami. Tian, Liu, & Shan (2018) mengatakan bahwa dukungan dari orang tua merupakan sistem dukungan sosial yang terpenting dimasa remaja dibandingkan dengan sistem dukungan sosial lainnya, sehingga apabila remaja tidak mendapatkan dukungan sosial dari orang tua maka dapat memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi dan bertahan.

Kedua, peneliti menemukan bahwa pencapaian akademik kedua partisipan tidak terpengaruh akibat dari pengalaman *bullying* verbal. Kedua partisipan mengatakan bahwa *bullying* verbal tidak berpengaruh pada prestasi akademik di sekolah melainkan lebih berpengaruh kepada aspek sosial, terutama *self-esteem* karena partisipan mengalami *bullying* verbal yang disebabkan oleh penampilan fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jansen, Craig, Boyce, & Pickett (2004) pada dampak yang dialami oleh anak dengan obesitas korban *bullying*, seperti memiliki *self-concept* yang buruk karena penampilan fisik, dan penolakan.

KESIMPULAN

Merujuk pada hasil penelitian ini, maka terdapat beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya, antara lain:

1. Triangulasi dapat dilakukan kepada *significant others* seluruh partisipan, khususnya orang-orang yang bersama dengan partisipan ketika sebelum mengalami *bullying* verbal hingga saat ini. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam mengenai kehidupan partisipan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menentukan partisipan dengan menggunakan alat ukur resiliensi agar memiliki standar yang lebih jelas dalam memilih partisipan.

Selain itu, peneliti juga memberikan beberapa saran praktis, antara lain:

1. Bagi masyarakat yang membaca, diharapkan dapat lebih peka terhadap perilaku *bullying* verbal yang ada di lingkungan sekitar dan selalu menjaga perkataan apabila sedang berbicara dengan orang lain karena tanpa disadari kita mungkin sedang melakukan *bullying* verbal kepada orang lain.
2. Bagi orang tua yang sedang membaca dan memiliki anak diharapkan dapat lebih memerhatikan anaknya dan bertanya mengenai kondisi anak di sekolah atau di lingkungan pertemanannya. Orang tua juga diharapkan memberikan dukungan kepada anak apabila anak mengalami *bullying* verbal agar anak bisa

kembali bangkit dan dapat beradaptasi positif.

3. Bagi pihak sekolah terutama guru Bimbingan Konseling yang sedang membaca, diharapkan dapat lebih memerhatikan para siswa di sekolah dan memberikan intervensi kepada siswa agar tidak terjadi pengalaman *bullying* verbal kepada siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- American Council on Science and Health. (n.d.). *Obesity and it's health effects*. Retrieved from <https://books.google.co.id>
- Cardoso, J.B., Szlyk, H.S., Goldbach, J., Swank, P., & Zvolensky, M.J. (2018). General and ethnic-biased among latino students: Exploring risks of depression, suicidal ideation, and substance use. *Immigrant minor health journal*, 20(14), 816-822. DOI: 10.1007/s10903-017-0593-5
- Carney, A.G., & Merrell, K.W. (2001). Bullying in schools: Perspectives on understanding and preventing on international problem. *School psychology journal international*, 22(3), 264-382. DOI: 10.1177/0143034301223011
- Gan, S. S., Zhong, C., Das, S., Gan, J. S., Willis, S., & Tully, E. (2014). The prevalence of bullying and cyberbullying in high school: A 2011 survey. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(1), 27-31. DOI: <http://dx.doi.org/10.1515/ijamh-2012-0106>
- Glantz, M.D., & Johnson, J.L. (2002). *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Janssen, I., Craig, W.M., Boyce, W.F., & Pickett, W. (2004). Associations between overweight and obesity with bullying behaviors in school-aged children. *Pediatrics*, 113(5), 1187-1194. DOI: 10.1542/peds.113.5.1187
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2017). Profil kesehatan Indonesia tahun 2016. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-KesehatanIndonesia-2016.pdf?opwvc=1>
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework*. Dalam M. D. Glantz, & J. L. Johnson, *Resilience and development: Positive life adaptation*, 179-224. New York: Kluwer Academic.
- Laksana, B.A. (2017, Juli 21). Mensos: 84% Anak usia 12-17 tahun mengalami bullying. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-3568407/mensos-84-anak-usia-12-17-tahun-mengalami-bullying>
- Tian, L., Liu, L., & Shan, N. (2018). Parent-child relationships and resilience among Chinese adolescents: The mediating role of self-esteem. *Frontiers in psychology*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01030>

- Masten, A.S. & Gewirtz, A.H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Centre of excellence for early childhood development*. Retrieved from <https://conservancy.umn.edu/handle/11299/53904>
- McClanahan, K.K., Huff, M.B., & Omar, H.A. (2009). *Overweight children and adolescents: Impact on psychological and social development*. Dalam Merrick, J, *Child health and human development yearbook*, 463-473. New York: Nova Science Publishers, Inc
- Oda (2017, Juli 22). 117 Laporan *bullying* diterima tepsa Kemensos RI, hingga Juli 2017. Retrieved from <https://jogja.tribunnews.com/2017/07/22/117-laporan-bullying-diterima-tepsa-kemensos-ri-hingga-juli-2017>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do understanding children's worlds*. Oxford: Blackwell Publisher, Ltd.
- Puhl, R.M. (2011). Weight stigmatization toward youth: A significant problem in need of societal solutions. *Childhood Obesity*, 7(5), 359-363.
- Santrock, J.W. (2011). *Life span development* (13 th ed.). New York: McGraw-Hill
- Sudargo, T., Freitag, L.M., Rosiyani F. & Kusmayanti, N.A. (2014). *Pola makan dan obesitas*. Yogyakarta: Gajah Mada University Pres
- The United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (2017). *School violence and bullying: Global status report*. Paris, France: UNESCO.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilience of individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and social Psychologu*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Wang, J., Iannotti, R.J., & Luk, J.W. (2012). Patterns of adolescent bullying behaviors: Physical, verbal, exclusion, rumor, and cyber. *Journal of school psychology*, 50(4), 521-534. DOI: 10.1016/j.jsp.2012.03.004
- World Health Organization (2018). *Obesity and overweight*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zakiyah, E.Z., Humaedi, S., & Santoso, M.B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*. 4(2). 129-389.