

## GAMBARAN RESILIENSI REMAJA AKHIR LAKI-LAKI YANG PERNAH MENGALAMI PERUNDUNGAN DI SEKOLAH

**Felicia Kasela & Desy Chrisnatalia**

*Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia*

*Corresponding Authors: feliciakasela@gmail.com, desy.chrisnatalia@atmajaya.ac.id*

### ABSTRACT

*Bullying is a prevalent issue among adolescents, particularly within school settings, and typically involves acts of violence directed at individuals perceived as weaker by their peers. Victims of school bullying often experience long-term negative consequences that can persist into late adolescence. Resilience, defined as the capacity to navigate and recover from adversity, plays a significant role in helping individuals cope with such challenges. Although previous studies have highlighted gender differences in resilience, there is still limited research focusing on resilience among late adolescent males who have experienced school bullying. This study aims to explore the resilience of late adolescent males who have been victims of bullying in school environments. Utilizing a qualitative method and reflexive thematic analysis, data were collected through semi-structured interviews with three male participants, each of whom reported experiencing bullying at school two to three times per month. Thematic analysis revealed that all participants demonstrated resilience in their current lives. This resilience was reflected in several key areas: emotional regulation (managing emotions effectively), impulse control (restraining harmful urges), optimism (maintaining positive expectations for the future), causal analysis (recognizing bullying as a result of power imbalances), empathy (understanding others' emotions), self-efficacy (confidence in their abilities), and reaching out (proactively pursuing goals). Moreover, social support was found to play a critical role in fostering resilience among these participants. As such, support from schools, peers, and families is essential to assist victims of bullying develop and strengthen their resilience.*

**Keywords:** *resilience, bullying, late adolescents, school*

### PENDAHULUAN

Perundungan (*bullying*) didefinisikan sebagai perilaku agresif yang terjadi berulang kali dari waktu ke waktu antara dua orang atau lebih dan biasanya, terdapat ketidakseimbangan kekuatan yang jelas antara korban dan pelaku perundungan, baik secara sosial maupun fisik (Gaffney, et al., 2021). Perundungan dapat terjadi di mana saja, termasuk di sekolah. Pengalaman

perundungan sering kali terjadi di sekolah dan banyak orang dewasa yang memiliki pengalaman perundungan sejak masa sekolah (Olweus, 1994). Berdasarkan survei PISA 2018 terhadap sejumlah negara di dunia, menunjukkan bahwa 23% siswa melaporkan pengalaman perundungan setidaknya beberapa kali sebulan. Secara khusus, sebanyak 41 % siswa di Indonesia menyatakan pernah mengalami perundungan di sekolah beberapa kali dalam waktu

sebulan dan hasil survei menunjukkan bahwa Indonesia termasuk dalam 5 besar negara dengan tingkat perundungan yang tertinggi (OECD, 2019). Oleh karenanya dapat dikatakan bahwa bahwa perundungan di sekolah adalah merupakan bentuk kekerasan yang paling umum di sekolah di Indonesia.

Perundungan dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu, perundungan fisik, perundungan verbal, dan perundungan relasional. Perundungan fisik adalah kategori perundungan yang dapat dilihat oleh mata dan meninggalkan bekas, seperti memar maupun luka yang didapatkan dari pukulan, tendangan, tamparan, maupun dari melempari barang. Perundungan verbal adalah perilaku perundungan yang dilakukan melalui kata-kata, seperti menghina korban, menuduh, memberikan komentar negatif kepada korban, dan mengancam (Puspita, Kristian, & Onggono, 2019). Perundungan relasional adalah bentuk perundungan yang sifatnya tidak langsung yang melibatkan upaya untuk merusak hubungan sosial seseorang (misalnya, pengucilan sosial), status sosial (misalnya, menyebarkan rumor, mengungkap rahasia), atau rasa memiliki sosial (Crick & Grotpeter, 1995). Perundungan relasional mengacu pada bagaimana pelaku mengabaikan korban, menyebarkan kebohongan untuk membuat korban dijauhi oleh orang sekitarnya, berusaha merusak hubungan sosial di sekitar korban (Wolke & Lereya, 2015).

Masa remaja dimulai pada usia sekitar 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun, yang dimulai dengan perubahan fisik yang cepat, seperti penambahan tinggi dan berat badan yang drastis, perubahan bentuk tubuh, dan

perkembangan karakteristik fisik lainnya (Santrock, 2019). Monks et al., (2002) dalam Usop (2013) membagi masa remaja ke dalam tiga tahapan usia, yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (16-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun).

Kasus perundungan sering dialami oleh remaja karena mereka paling banyak menghabiskan waktu sehari-harinya di sekolah sekitar 6-8 jam (Hanitis, Siswati, & Setyawan, 2015 dalam Arofa, Hudaniah, & Zulfiana, 2018). Akibat remaja sering menghabiskan waktu di sekolah maka beberapa remaja, terutama yang memiliki kemampuan sosial yang kurang (Olweus, 1993), mencoba menunjukkan dominasi sosialnya dengan melakukan perundungan di sekolah (Juvonen & Graham, 2014). Selain itu, dalam proses pencarian jati diri remaja, remaja kerap kali bereksperimen dengan berbagai hal dan seringkali mereka ingin tampil sebagai seseorang yang lebih berkuasa dan dominan di lingkungan sekolahnya (Santrock, 2019). Oleh karenanya tindakan perundungan seringkali terjadi pada remaja di sekolah.

Mayoritas hasil penelitian menunjukkan bahwa perundungan yang terjadi di sekolah memberikan dampak negatif bagi korban. Dampak negatif yang dapat dirasakan oleh korban yang mengalami perundungan di sekolah, mencakup harga diri yang rendah, merasa kesepian, kecemasan, depresi, pemikiran bunuh diri, hingga gejala yang dapat dirasakan secara fisik (Rigby, 2003). Efek jangka panjang cenderung dialami oleh remaja yang pernah menjadi korban perundungan di sekolah. Misalnya, hasil penelitian meta-analisis Moore et al. (2017) menunjukkan adanya efek jangka

panjang seperti masalah depresi, kecemasan, kesehatan umum, dan pikiran bunuh diri pada para korban perundungan di masa remaja. Meskipun korban telah berpindah sekolah, korban masih merasakan dampak perundungan setelah tiga tahun. (Rigby, 1999 dalam Carlisle & Rofes, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Sourander et al., (2007) menyatakan bahwa anak laki-laki yang mengalami perundungan di sekolah secara signifikan beresiko untuk mengalami peningkatan gangguan kecemasan ada usia 18-23 tahun. Penelitian Arseneault, Bowes, dan Shakoor (2010) pada korban perundungan laki-laki berusia 23 tahun menunjukkan bahwa, meskipun perundungan dialami pada usia 16 tahun, para korban laki-laki tersebut tetap mengalami dampak negatif dari perundungan, termasuk depresi dan harga diri yang rendah. Beberapa remaja akhir dan dewasa (usia 19- 26 tahun) yang pernah mengalami perundungan di antara usia 9 sampai 16 tahun, beresiko lebih tinggi mengalami gangguan depresi, kecemasan, dan kepanikan (Copeland et al., 2013). Bahkan para korban yang pernah mengalami perundungan di sekolah pada masa remaja, masih merasakan kecemasan dan takut dilihat oleh orang banyak, meskipun perundungan yang dialami sudah berlangsung jauh sebelumnya (Yunisca & Wibawa, 2019). Oleh karenanya dapat disimpulkan bahwa pengalaman perundungan di sekolah di masa remaja dapat memberikan dampak negatif pada korban yang mengalaminya.

Korban perundungan perlu memiliki kemampuan resiliensi agar mereka mampu keluar dari efek negatif perundungan yang berkepanjangan. Resiliensi adalah

kemampuan untuk pulih dan beradaptasi dengan situasi sulit, trauma, ancaman, atau sumber stres, namun menjadi tangguh tidak berarti bahwa individu tidak akan mengalami kesulitan atau ketidaknyamanan saat menghadapi situasi tersebut (American Psychological Association (APA, 2020). Reivich & Shatte (2002) lebih lanjut mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bertahan, keluar dari stres dan beradaptasi dengan kondisi sulit yang dihadapinya. Penelitian tentang resiliensi dan *perundungan* menunjukkan adanya kaitan antara perundungan dan masalah kesehatan mental pada remaja, dimana resiliensi dapat berperan sebagai faktor protektif yang dapat membantu korban perundungan sekolah menghadapi efek negatif dari perundungan dengan baik (misalnya, Huang and Mossige, 2018; Yuliani, et al., 2018; Lin et al, 2022; Zhang, et al., 2024). Kemampuan resiliensi yang dimiliki korban, memungkinkan korban perundungan untuk membuat mereka menjadi pribadi yang lebih baik dan positif (Yunisca & Wibawa, 2019). Individu yang berhasil melewati masa sulit sampai menunjukkan hasil yang positif dapat disebut sebagai individu yang ‘resilien’ (Martinez-torteya et al., 2016).

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi memiliki 7 faktor atau dimensi yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Dimensi pertama adalah *emotion regulation* yang berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengendalikan emosi di situasi yang menekannya. Kedua, adalah *impulse control* yang mengacu pada bagaimana individu

mampu menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang impulsif. Ketiga, adalah *optimism* mengacu pada bagaimana individu menemukan pandangan yang positif dalam hidupnya. Keempat, adalah *causal analysis* berkaitan dengan bagaimana individu menemukan sebab akibat ataupun alasan dari pengalaman yang dialaminya, Kelima adalah *empathy* mengacu pada bagaimana individu mampu merasakan emosi yang dirasakan oleh orang lain. Keenam adalah *self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuannya dan yang terakhir adalah *reaching out* berkaitan dengan kemampuan individu untuk dapat meraih hal positif dan mencoba untuk keluar dari keterpurukannya (Reivich & Shatte, 2002). Ketujuh faktor ketahanan resiliensi yang diuraikan oleh Reivich dan Shatté tersebut berfungsi sebagai fondasi dasar untuk menghadapi tantangan dan ketidakpastian hidup sehingga ketika individu dapat mengintegrasikan seluruh faktor tersebut dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat menumbuhkan pola pikir tangguh yang memberdayakan mereka untuk beradaptasi dan tetap termotivasi mencapai tujuan meskipun ada rintangan (Reivich & Shatte, 2002).

Beberapa hasil penelitian tentang resiliensi menunjukkan adanya kaitan antara gender dengan perbedaan resiliensi yang dimiliki oleh remaja laki-laki dan perempuan (misalnya, Saaduddin, et al., 2023; Ozdogan, & Erdogan, 2015). Penelitian Yuliani, Widiati, dan Sari (2018) menunjukkan adanya efek gender pada resiliensi dimana remaja laki-laki memiliki resiliensi yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan. Efek tersebut terjadi karena

perempuan lebih memiliki empati dan menempatkan pertemanan sebagai sesuatu yang penting sehingga perempuan lebih mendapatkan faktor dukungan sosial dari teman sebaya dibanding laki-laki (Yuliani, Widiati, & Sari, 2018). Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian Sujadi, Yandri, dan Juliawati (2021) yang menemukan bahwa resiliensi remaja laki-laki yang mengalami perundungan lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hal ini dikarenakan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan motivasi untuk menguasai lingkungan sekitarnya sehingga mereka lebih tangguh dalam menghadapi situasi perundungan (Boardman, Blalock, & Button, 2008). Oleh karenanya dapat disimpulkan efek gender dalam tinggi atau rendahnya resiliensi pada remaja cenderung inkonsisten.

Menurut Andreou et al (2020) perbedaan tinggi dan rendahnya resiliensi yang dimiliki oleh remaja akhir laki-laki maupun perempuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu stres di sekolah dan tekanan dari keluarga dan teman sebaya. Selain itu juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti *mastery*, *relatedness*, dan *emotional reactivity* (Moore & Woodcock, 2017). *Mastery* mencakup kemampuan mengendalikan situasi dan mencapai tujuan melalui pemahaman yang mendalam tentang bagaimana tindakan tertentu dapat menghasilkan hasil tertentu, *relatedness* berkaitan dengan kemampuan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain, dan *emotional reactivity* mengarah tingkat toleransi individu terhadap stres atau tekanan emosional (Moore & Woodcock, 2017).

Adanya perbedaan tinggi atau rendahnya resiliensi yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan yang mengalami perundungan, tidak serta merta membuat penelitian tentang resiliensi pada korban perundungan ini seimbang diantara perempuan dan laki-laki. Banyak penelitian memang menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak yang mengalami pengalaman perundungan dan efek negatif dari perundungan dibandingkan dengan laki-laki (misalnya, Foody, et al., 2019, Anderson, 2018, Turner et al, 2013) sehingga perempuan sering menjadi subjek penelitian yang lebih mendalam karena tingginya tingkat pelaporan viktimisasi serta dampak emosional yang mereka alami. Kondisi ini menyebabkan penelitian tentang perundungan menjadi kurang berimbang, dengan fokus yang lebih besar pada pengalaman perempuan dibandingkan laki-laki. Padahal, beberapa hasil penelitian yang ada menunjukkan bahwa dibandingkan dengan perempuan, laki-laki juga lebih sering mengalami mengalami perundungan, khususnya fisik (misalnya Narayanan, 2014; Thomsen, 2024). Bahkan hasil penelitian UNICEF di tahun 2020 tentang perundungan di Indonesia, menunjukkan bahwa persentase anak dan remaja laki-laki yang mengalami perundungan lebih tinggi dibandingkan anak dan remaja perempuan (UNICEF, n.d). Kurangnya perhatian terhadap pengalaman laki-laki dalam penelitian dapat menghambat pemahaman yang menyeluruh tentang pola perundungan serta upaya pencegahan yang efektif bagi semua individu, terlepas dari gender mereka, khususnya dalam mengidentifikasi pengalaman khas yang dialami remaja pria serta strategi yang

digunakan untuk mengatasi efek perundungan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman resiliensi pada remaja laki-laki yang menjadi korban perundungan.

Penelitian ini berfokus pada pengalaman remaja laki-laki yang pernah mengalami perundungan di sekolah dengan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam. Pengalaman perundungan yang dialami korban meninggalkan dampak psikologis yang mendalam, namun tidak semua mengalami dampak tersebut secara permanen. Melalui metode ini, peneliti dapat menggali perspektif individu terkait pengalaman mereka dalam menghadapi perundungan serta perbandingan aspek resiliensi yang mereka miliki di masa perundungan dengan masa kini. Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang cenderung mengkategorikan partisipan berdasarkan tingkat resiliensi mereka (misalnya, Yuliani et al., 2018; Subagio, 2024; Mubaroq et al., 2024), pendekatan kualitatif memungkinkan analisis yang lebih komprehensif terhadap dinamika psikologis dan pengalaman personal korban, sehingga memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai ketahanan mental mereka.

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran resiliensi pada remaja akhir laki-laki yang pernah mengalami perundungan di sekolah. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menerapkan pendekatan kualitatif, yang menurut Yin (2019), ditandai oleh tantangan dalam menjaga orisinalitas, serta berfokus pada tiga

aspek utama: transparansi, sistematis, dan ketaatan terhadap bukti. Penelitian ini menggunakan desain naratif, di mana pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan kehidupan individu secara rinci melalui pengumpulan cerita dan penyajian pengalaman mereka dalam bentuk naratif (Creswell, 2018). Selain itu, penelitian ini menerapkan analisis tematik, yang berfungsi untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi tema dalam kumpulan data (Braun & Clarke, 2012). Analisis ini dianggap sebagai bentuk interpretatif, karena melibatkan proses pengumpulan data, dasar teori dalam analisis, serta kemampuan analitis dan sumber daya yang dimiliki oleh peneliti (Braun & Clarke, 2019).

Penelitian ini melibatkan partisipan yang merupakan remaja akhir berjenis kelamin laki-laki, berusia antara 18 hingga 21 tahun, yang pernah mengalami perundungan fisik, verbal, dan relasional di lingkungan sekolah. Perundungan yang dialami oleh partisipan terjadi secara berulang dan berlangsung dalam jangka waktu tertentu, di mana mereka mengalami penindasan dari teman sebaya. Selain itu, partisipan menunjukkan posisi yang lebih lemah dibandingkan pelaku, baik dalam hal kekuasaan maupun status sosial (Olweus, 1994; Batsche & Knoff, 1994; Carney & Merrell, 2001; Schuster, 1999 dalam Fu et al., 2012).

Dampak perundungan terhadap partisipan terlihat dari frekuensi kejadian yang terjadi minimal pada tingkat *moderate*, yaitu sekitar dua hingga tiga kali dalam sebulan sesuai dengan klasifikasi Olweus (2003), yang diketahui dapat memberikan dampak negatif bagi korban (Ramadhani &

Retnowati, 2013). Peneliti memilih karakteristik partisipan dengan kriteria tersebut untuk secara spesifik mengeksplorasi gambaran resiliensi pada remaja akhir laki-laki yang pernah mengalami perundungan di sekolah.

Dalam pemilihan partisipan, peneliti menggunakan metode *purposive sampling* dengan teknik *homogeneous sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kualitas atau karakteristik tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016). Dalam pendekatan ini, peneliti memilih partisipan yang memenuhi kriteria spesifik agar dapat memberikan wawasan yang mendalam terkait fenomena yang diteliti. Sementara itu, *homogeneous sampling* berfokus pada pemilihan partisipan dengan karakteristik yang serupa atau memiliki kesamaan tertentu (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016), yaitu remaja laki-laki yang mengalami perundungan. Sebelum menentukan partisipan akhir, peneliti melakukan survei awal dengan memberikan *google form* kepada calon partisipan yang dapat mereka isi sebelum melakukan wawancara. Isi survey berisi tentang perilaku-perilaku perundungan yang kerap terjadi di sekolah dan seberapa sering partisipan mengalami perundungan tersebut. Survey ini guna memahami sejauh mana frekuensi perundungan yang mereka alami.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih tiga partisipan yang berjenis kelamin laki-laki dan pernah memiliki pengalaman perundungan di sekolah. Pemilihan jumlah partisipan ini didasarkan pada rekomendasi Creswell (2007), yang menyebutkan bahwa

dalam penelitian kualitatif, jumlah partisipan yang ideal untuk mengeksplorasi suatu fenomena berkisar antara 3 hingga 10 orang. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman dan perspektif partisipan secara mendalam, sehingga hasil penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih kaya mengenai fenomena yang diteliti.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, yang merupakan salah satu teknik utama dalam penelitian kualitatif. Menurut Newman (2013), wawancara digunakan untuk memperoleh berbagai jenis informasi, seperti fakta, keyakinan, perasaan, dan keinginan, sehingga dapat membantu peneliti mencapai tujuan penelitian. Proses wawancara mengharuskan interaksi aktif antara peneliti dan partisipan untuk memastikan data yang diperoleh akurat dan bermakna (Rosaliza, 2015).

Penelitian ini menggunakan metode *semi-structured interview*, yang memberikan fleksibilitas bagi peneliti dalam mengeksplorasi pengalaman hidup partisipan secara lebih mendalam. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan pertanyaan serta menggali informasi secara lebih luas, sehingga pemahaman terhadap fenomena yang diteliti dapat diperoleh secara komprehensif. Panduan wawancara disusun berdasarkan teori resiliensi yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatté (2002). Teori ini mencakup tujuh dimensi utama, yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Kemudian masing-masing dimensi dijabarkan menjadi indikator-indikator yang membantu dalam

menggali pengalaman serta strategi resiliensi yang dimiliki oleh partisipan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana individu mengelola tantangan dan membangun resiliensi setelah mengalami perundungan.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dengan uji etik untuk memastikan bahwa penelitian berjalan sesuai standar dan menghormati hak partisipan. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan uji etik dari Pusat Pengembangan Etika (PPE) Unika Atma Jaya, yang memungkinkan penelitian untuk dilanjutkan. Hasil uji etik tercatat dengan nomor 00011/III/PPPE.PM.10.05/2/2024. Setelah lolos uji etik, peneliti mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria melalui rekomendasi dari orang-orang di sekitarnya. Kemudian, dilakukan survei awal untuk mengecek kesesuaian karakteristik partisipan berdasarkan intensitas perundungan yang pernah dialami di sekolah. Wawancara dilakukan secara luring, berdurasi 60–90 menit, menggunakan panduan wawancara yang memastikan konsistensi data dari berbagai partisipan (Rachmawati, 2007). Sebelum wawancara, partisipan diberikan *informed consent* yang menerangkan tentang hak-hak partisipan selama penelitian ini berlangsung, termasuk apabila partisipan merasa tidak nyaman, maka partisipan memiliki hak untuk tidak melanjutkan proses wawancara atau mundur dari penelitian. Peneliti juga menawarkan kepada partisipan apabila dibutuhkan, peneliti akan mengarahkan dan membantu partisipan untuk ke tenaga profesional.

## HASIL

### *Gambaran Partisipan*

**Tabel 1**

*Gambaran Umum Partisipan*

<b>Identitas Subjek</b>	<b>Partisipan EZS</b>	<b>Partisipan NC</b>	<b>Partisipan KS</b>
Usia	20 tahun	20 tahun	21 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
Status	Mahasiswa	Mahasiswa dan Karyawan	Mahasiswa
Domisili	Tangerang	Jakarta Barat	Jakarta Barat
Waktu kejadian <i>perundungan</i>	Kelas 1-3 SMA	Kelas 2 SD	Kelas 5-6 SD, Kelas 7 & 9 SMP
Pelaku <i>perundungan</i>	1 orang pada saat SMA	2 orang pada saat SD	4 orang pada saat SD, 9-10 orang pada saat SMP
Pengalaman <i>perundungan</i>	<i>Perundungan</i> verbal (penghinaan, penjejeakan, penggunaan kata kasar terhadap EZS) <i>Perundungan</i> fisik (memukul EZS)	<i>Perundungan</i> verbal (mengejek-ejek, dijadikan bahan bercandaan) <i>Perundungan</i> fisik (dipukul dan ditusuk menggunakan krayon)	<i>Perundungan</i> verbal (Diejek dan dihina) <i>Perundungan</i> fisik (Celananya ditarik turun saat sedang mengikuti pelajaran olahraga.)
Frekuensi terjadi <i>perundungan</i>	Tinggi (hampir setiap hari jika bertemu di sekolah)	Tinggi (hampir setiap hari)	Tinggi (hampir setiap hari)

Penelitian ini melibatkan tiga partisipan laki-laki yang berada dalam tahap remaja akhir, dengan rentang usia 20 hingga 21 tahun, yaitu EZS (20 tahun), NC (20 tahun) dan KS (21 tahun). Data yang diperoleh dari wawancara dengan ketiga partisipan dianalisis untuk menggambarkan resiliensi yang mereka tunjukkan setelah mengalami perundungan selama masa sekolah. Hasil analisis ini dikaitkan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté (2002), yang mencakup tujuh dimensi utama: yaitu *emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy*, dan *reaching out*.

Secara garis besar, ketiga partisipan memiliki pengalaman perundungan yang

serupa, yaitu menjadi sasaran ejekan verbal dari teman-teman di sekolah, baik melalui ucapan langsung maupun candaan yang merendahkan. Selain itu, mereka juga mengalami perundungan fisik. EZS, misalnya, dipukul oleh teman-temannya untuk menguji kekuatannya. Sementara itu, NC mengalami insiden di mana ia ditusuk dengan krayon oleh teman-temannya. Berbeda dengan keduanya, KS mengalami perundungan berupa pelepasan celana oleh teman-temannya.

### ***Aspek Resiliensi***

#### *Emotion Regulation*

Saat menghadapi perundungan, EZS, NC, dan KS merasakan berbagai emosi seperti marah, kesal, dan muak, serta

menolak perlakuan negatif dari teman-teman mereka. Secara umum, ketiganya memilih untuk tidak mengekspresikan perasaan mereka kepada pelaku perundungan dan lebih sering memilih untuk diam. Mayoritas dari mereka menghindari situasi sosial yang membuat mereka tidak nyaman, terutama jika pelaku berada dalam lingkungan tersebut. Meskipun begitu, setiap individu memiliki pendekatan yang berbeda dalam mengelola emosi saat mengalami perundungan.

EZS mencoba mengatur emosinya dengan teknik pernapasan dan berpura-pura bahwa perasaan negatifnya tidak ada. Ia juga mengelola kecemasannya dalam berinteraksi dengan orang lain melalui teknik pernapasan dan menghindari interaksi sosial yang dirasa tidak nyaman. Saat ini, EZS berusaha untuk fokus pada hal-hal lain, terutama pada masa kini dan masa depan, sehingga membantu dirinya menerima pengalaman perundungan tersebut.

Di sisi lain, NC menunjukkan kesulitan dalam meregulasi emosinya setelah mengalami perundungan. Ia sering menangis pulang sekolah dan sering meluapkan kemarahannya kepada orang tuanya, terutama jika keinginannya tidak dipenuhi, namun muncul perasaan bersalah setelah ia melampiaskan kemarahannya kepada orang tua. Saat ini, NC mencoba memaafkan pelaku, yang memberinya rasa tenang dan membantu mengurangi pikiran serta perasaan negatif terkait perundungan.

Sementara itu, KS terbiasa dengan perlakuan teman-temannya yang mentertawakannya akibat perundungan yang sering terjadi. Hanya saja, KS terkadang menangis sendirian di rumah, merenungkan

alasan di balik perlakuan buruk yang mereka terima dari pelaku. Pada awalnya, ia memilih untuk diam dan tidak mengekspresikan rasa kesalnya karena merasa tidak dapat mengubah situasi. Seiring waktu, KS mulai merasa tidak tahan dan mempersiapkan rencana balasan jika pelaku kembali melakukan tindakan perundungan atau ejekan kepadanya.

#### *Impulse control*

Secara umum, ketiga partisipan merasakan dorongan untuk membalas perundungan yang mereka alami, namun mereka memilih menahan diri dan menjauh dari pelaku. Ada berbagai alasan di balik keputusan ini. EZS merasa lelah dan tidak memiliki energi untuk membalas, sedangkan KS takut jika membalas, kondisi akan menjadi semakin buruk. Pada NC, walaupun awalnya ia merasa ragu untuk menceritakan kepada orang tuanya tentang perundungan yang dialaminya, akhirnya ia terpaksa mengungkapkan hal tersebut setelah orang tuanya melihatnya pulang sekolah sambil menangis dan menemukan luka di tangannya akibat ditusuk alat tulis oleh pelaku. Untuk menyelesaikan masalah, orang tua NC mendatangi sekolah dan menyampaikan pengalaman NC kepada guru. Meski pelaku akhirnya dipanggil oleh guru, NC tetap merasa kesal karena tidak ada hukuman yang diberikan kepada pelaku.

Selama mengalami perundungan, EZS dan KS memiliki keinginan kuat untuk meninggalkan lingkungan tempat perundungan berlangsung. Mereka, misalnya, berupaya menyelesaikan pendidikan dengan cepat dan mencari teman baru. Sementara itu, NC lebih cenderung

menghindari interaksi dengan pelaku, meskipun ia sering merasa ingin menjeriaki pelaku. Seringnya perundungan yang dialami NC mendorongnya untuk membalas perlakuan pelaku dengan mempersiapkan kata-kata ejekan sebagai respons ketika ia kembali diejek.

### *Optimism*

Seluruh partisipan menganggap pengalaman perundungan sebagai hal yang buruk, tidak menyenangkan, dan menyakitkan. Ketika mengalaminya, mereka merasa tidak berdaya, seolah-olah tidak ada yang bisa dilakukan, sehingga memilih untuk diam. EZS merasakan dampak perundungan ini dengan lingkaran pertemanan yang semakin menyempit, membuatnya sering merasa kesepian dan sedih. Dia juga menyebut tiga tahun kehidupannya di sekolah selama mengalami perundungan sebagai masa yang sulit dan penuh kesia-siaan. Pengalaman tersebut memengaruhi interaksinya dengan orang lain, menimbulkan keraguan dalam berkomunikasi. Sementara itu, KS yang sebelumnya optimis akan bebas dari perundungan setelah lulus SD, harus menerima kenyataan bahwa pengalaman serupa kembali terjadi saat ia SMP.

*“Buruk, karena saya merasa tiga tahun kurang hidup saya sia-sia hanya untuk diperundung oleh satu orang. Dan seharusnya saya pakai waktunya untuk belajar dengan baik”.* (EZS)

*“Bener-bener gue pendam sendiri. Karena kalau misalnya gue bilang ke orang tua tuh.*

*Jadi kalau misalnya gue bilang ke orang tua Jadinya kan malah makin diperundung lagi gak sih? Yah ngadu-ngadu gitu loh. Jadi kayak ya udahlah.”* (KS)

Menurut NC, lingkungan sekolah menjadi faktor utama yang dapat memberikan dorongan bagi korban untuk kembali bangkit dan mencari bantuan dari pihak luar.

*“Andai kata aja ya, andai kata kalo gua diperundung di sebuah lingkungan yang apa namanya emang lingkungan yang suka mengejek-ngejek ya, ya itu susah lu mau fight back nya gimana”.* (NC)

Saat ini, semua partisipan cenderung melihat perundungan tersebut sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Sebagai contoh, NC memandang pengalaman tersebut sebagai pembelajaran hidup, di mana ia berusaha memperbaiki perilakunya (perilaku aktif dan kurang fokus) yang dianggap bermasalah dan diyakini menjadi salah satu penyebab ia mengalami perundungan. Dukungan dari gereja tempat ia melayani saat ini juga memberinya kekuatan untuk terus tumbuh. EZS memanfaatkan pengalaman perundungan untuk memahami emosi yang dirasakannya, belajar mengenali dirinya sendiri, dan menelusuri apa saja yang menyebabkan kecemasannya. Sementara itu, KS yang mengalami perundungan berulang di SD dan SMP berusaha mengembangkan dirinya dengan menciptakan tujuan hidup yang lebih positif.

*Causal Analysis*

EZS dan NC sama-sama memandang perundungan sebagai hal yang wajar terjadi pada masa sekolah. EZS mengaitkan perundungan dengan cara bermain kasar yang umum dilakukan oleh anak laki-laki. Pendapat ini muncul karena pelaku perundungan adalah teman dekatnya, sehingga EZS awalnya menganggapnya sebagai hal biasa. Di sekolah EZS, interaksi antar siswa laki-laki sering melibatkan kata-kata kasar dan permainan fisik. Namun, akhirnya EZS menyadari bahwa seorang teman dekat seharusnya tidak melakukan tindakan perundungan.

NC beranggapan bahwa perundungan yang dialaminya disebabkan oleh sifatnya yang sangat aktif dan sulit fokus. Selain itu, sebagai siswa baru di sekolah tempat perundungan terjadi, ia belum memiliki banyak teman. Kondisi tersebut membuat NC lebih rentan menjadi korban perundungan, yang sering diwujudkan melalui ejekan dan tawa dari teman-temannya.

*Mungkin gara-gara ini. Gue, karena mungkin gue orangnya kan aktif gitu. Jadi pas masih kecil itu gue suka, bercanda suka main-main gitu lah. Ya gak bisa fokus, tahu kan kalau anak aktif gimana. Mungkin garagara dari situ. Ya... anaknya mulai berpikir kalau... Ya, gue gak tau juga sih sebenarnya. Gue gara-gara aktif ya. Jadi gue gak terlalu banyak temennya juga. Mungkin gara-gara gak banyak temennya itu, gue jadi diperundung. (NC)*

NC melihat alasan perundungan adalah akibat dari faktor internal (dalam

dirinya), sebaliknya, EZS cenderung menganggap penyebab perundungan berasal dari faktor eksternal (luar dirinya). Meskipun memiliki pandangan yang berbeda tentang penyebab perundungan, EZS dan NC menunjukkan respons serupa. Keduanya memilih menghindari pelaku perundungan dan menjadi selektif dalam menjalin pertemanan.

KS melihat perundungan sebagai bentuk pertemanan yang tidak sehat, di mana pelaku memaksakan kehendaknya terhadap individu yang dianggap lebih lemah. Sikap KS yang sering menolak ajakan teman-temannya untuk berkumpul atau bermain memicu perundungan, termasuk ejekan "anak mami" yang diberikan kepadanya. Julukan tersebut berdampak pada rasa percaya dirinya, membuat KS mulai meragukan kemampuannya dan merasa sesuai dengan anggapan teman-temannya. Untuk menghindari label tersebut, KS sempat berusaha mengikuti keinginan mereka dan bergabung dalam lingkup pertemanan mereka. Namun, alih-alih diterima, ia justru semakin sering mengalami perundungan dan dipermalukan oleh teman-temannya.

*“Oke, mungkin dari bully ini, jujur dari awal tuh gue udah benar-bener ngikutin mereka cara mereka untuk bermain. Supaya gue diterima oleh mereka. Tapi, tapi...Pas gue udah masuk ke dalam circle mereka tuh, masih tetep diperundung. Kayak benar-bener tuh, kayak gue lagi ngapain benar-bener dipalak. Atau kayak diisengin, kayak benar-bener kayak celana tuh suka dipeloroitin sama mereka jadi kayak benar-bener secupu itu, dan juga circle ini tuh*

*kayak belum ada yang bisa kayak ngomelin atau kayak gimana ya, kayak ngalahin gitu loh bahasanya”* (KS)

Pada saat ini, ketiga partisipan menyadari bahwa perilaku perundungan merupakan tindakan yang tidak dapat dibenarkan dan tidak boleh dianggap sebagai hal yang lumrah dalam kehidupan sehari-hari. Mereka memahami bahwa toleransi terhadap perundungan hanya akan memperburuk dampak buruknya, baik bagi korban maupun lingkungan sosial. Kesadaran ini menjadi langkah awal yang penting bagi mereka untuk mengidentifikasi lingkungan yang lebih aman, mendukung, dan menghargai satu sama lain. Oleh karenanya, ketiga partisipan menjadi selektif dalam memilih teman di lingkungan yang baru.

#### *Empati*

Dari tiga partisipan, EZS dan KS menunjukkan kemampuan memahami emosi teman-teman mereka yang mengalami pengalaman serupa, serta adanya keinginan untuk membela teman-teman yang menjadi korban perundungan. EZS merasa sedih saat melihat temannya dirundung, dan berusaha untuk berinteraksi agar temannya tidak merasa kesepian. Namun, meskipun ada niat untuk membela, baik EZS maupun KS memilih untuk diam karena merasa tidak memiliki kekuatan atau keberdayaan untuk mengambil tindakan. KS bahkan beranggapan bahwa usaha pembelaan tidak akan mengubah situasi karena pelaku perundungan memiliki kekuasaan di sekolah. Selain itu, KS menyadari kurangnya

sensitivitasnya dalam memahami emosi teman-temannya karena ia lebih fokus pada pengalaman buruknya sendiri sebagai korban perundungan.

Berbeda dengan EZS dan KS, NC di masa sekolah menunjukkan kurangnya empati terhadap perasaan teman yang menjadi korban ejekan. Ia cenderung mengikuti perilaku mengejek karena berpikir temannya tidak akan bereaksi, seperti halnya dirinya ketika dirundung. Bahkan, ketika temannya menangis akibat ejekannya, NC justru menunjukkan kemarahan kepada temannya tersebut. Namun, setelah bergabung dengan komunitas gereja, NC mulai menyadari bahwa perilakunya itu keliru. Ia kini merasa sedih ketika mendengar pengalaman orang lain yang menjadi korban perundungan.

#### *Self efficacy*

Saat menghadapi perundungan, ketiga partisipan mengalami kesulitan dalam membangun interaksi sosial akibat menurunnya kepercayaan diri. Perundungan verbal dianggap sebagai bentuk yang paling berdampak pada keyakinan diri mereka. Keraguan terhadap kemampuan mereka dalam menjalin hubungan dengan orang lain menghambat inisiatif mereka untuk bergaul, terutama dengan teman-teman di sekolah. Dampaknya, rencana-rencana atau keinginan mereka sebelumnya menjadi terhambat untuk diwujudkan. Contohnya, EZS menyadari bahwa kepercayaan dirinya telah terkikis akibat kata-kata merendahkan yang terus-menerus diucapkan oleh pelaku. NC merasa kurang percaya diri dalam menjalin pertemanan sehingga ia menerima keadaan memiliki sedikit teman. KS mengalami

tingkat kecemasan yang tinggi saat harus berbicara dengan orang-orang di sekitarnya, termasuk dalam komunitas gereja. Saat berkomunikasi, ia sering menghindari kontak mata atau menundukkan pandangan.

*“Ngerasa takut gua buat kayak berinteraksi sama orang gitu. Ya kan gua mulai, karena ada komunitas di Gereja kan. Kelas 7, gua masuk dari pertama kali. Itu gua benar-benar, setakut itu buat ketemu orang, jadi kayak benar-benar setiap pertemuan gua...Ngadep kebawah mulu, terus gua lebih nggak percaya diri, gua tuh bisa ngelakuin ini tapi nyatanya gua kayak, ah, gua nggak bisa deh gua nggak bisa jadi”. (KS)*

Bahkan dalam pelayanan di gereja, KS merasa kurang percaya diri saat mengambil tugas pelayanan karena ia menganggap ada orang lain yang lebih unggul darinya. Namun, peran sebagai pemimpin dalam salah satu bidang pelayanan di komunitas gereja secara bertahap membantu KS memulihkan kepercayaan dirinya. Sementara itu, EZS tidak hanya menghadapi tantangan dalam berinteraksi sosial, tetapi juga sering merasa tidak yakin akan kemampuannya untuk mencapai hal-hal positif yang direncanakan di masa depan selama masa perundungan. Pengalaman perundungan menghabiskan energi EZS untuk melakukan hal-hal yang ingin dilakukannya. Namun, setelah belajar memaafkan pelaku, setelah bertahun-tahun, secara perlahan, EZS mulai memiliki pola pikir yang lebih positif terhadap target masa depannya serta kemampuan sosialnya.

### *Reaching out*

Ketiga partisipan korban perundungan awalnya merasa pengalaman tersebut membatasi mereka untuk menemukan peluang pengembangan diri. Perundungan yang dialami memengaruhi rasa percaya diri mereka, menciptakan keraguan terhadap kemampuan mereka dalam berbagai aspek, seperti berinteraksi dengan orang lain atau melakukan aktivitas positif yang mereka harapkan. Emosi negatif akibat perundungan juga membuat mereka lebih fokus pada masalah pribadi tanpa berupaya mencari solusi yang lebih konstruktif. NC menjadi kecanduan bermain *game*, malas belajar, dan kesulitan mengendalikan keinginannya bermain *game* hingga sering melanggar aturan dari orang tuanya. Meskipun demikian, NC akhirnya menyadari bahwa ia telah menjadi tidak produktif dan perlu lebih banyak belajar daripada bermain *game*. Serupa dengan NC, pengalaman perundungan membuat EZS dan KS kehilangan motivasi untuk belajar, meskipun sebelumnya mereka sempat berprestasi di sekolah. EZS merasa tidak cukup bersemangat untuk mengejar aktivitas atau hobi yang diminatinya, karena pikirannya terpusat pada pengalaman buruk yang ia alami. KS memilih untuk menutup diri dari masukan orang-orang di sekitarnya sehingga tidak berusaha mengatasi kesulitannya atau rasa cemas dalam interaksi sosial.

*“karena kalau dulu ketika masih di bully saya merasa sudah lelah untuk ngelakuin setiap hal yang saya mau lakuin ... Saya ingin untuk belajar banyak hal tentang IT, kayak buat sebuah program tapi karena ketika*

*saya pulang dari sekolah saya sudah lelah, saya ngerasa bahwa saya nggak bisa untuk belajar hal itu lagi". (EZS)*

Seiring waktu, saat mereka meninggalkan lingkungan sekolah tempat perundungan terjadi, para partisipan mulai berani keluar dari zona nyaman mereka. KS melihat pengalaman perundungan memberikan insight kepadanya bahwa untuk tidak diperundung, ia harus menjadi orang yang dominan dalam lingkungannya. *Insight* tersebut mendorong KS untuk menjadi siswa yang aktif dan berprestasi di SMA. EZS memandang pengalaman perundungan sebagai kesempatan untuk lebih merefleksikan perasaan dan perilakunya sehingga ia dapat memahami kebutuhannya dengan lebih baik serta menemukan cara untuk memenuhinya. NC memandang pengalaman perundungan sebagai dorongan untuk memperbaiki dirinya di jenjang pendidikan selanjutnya, dengan harapan dapat menghindari perundungan di masa depan.

Dukungan dari komunitas, seperti komunitas gereja, teman-teman lain, serta proses refleksi pribadi membantu tiap partisipan secara bertahap membangun keberanian untuk menjalin hubungan baru, mencoba hal-hal baru, dan memanfaatkan peluang yang ada. Perubahan positif ini mencerminkan bagaimana mereka berhasil mengubah pengalaman negatif menjadi

dorongan untuk tumbuh dan berkembang. Dengan mengejar hal-hal yang selama ini mereka dambakan, mengasah keterampilan yang dimiliki, serta berupaya membangun hubungan yang lebih baik dengan orang-orang di sekitar mereka, para partisipan menunjukkan langkah-langkah dalam mencapai "*reaching out.*" Dalam perjalanan tersebut, dukungan komunitas dan interaksi yang positif dengan lingkungan sekitar memainkan peran yang sangat signifikan.

### ***Perbandingan Resiliensi: Masa Diperundung dan Masa Kini***

Aspek-aspek resiliensi yang ditemukan pada partisipan menunjukkan perubahan yang dinamis, di mana individu yang mengalami perundungan tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang seiring waktu. Pada awalnya, mereka mungkin merasakan kesedihan, ketakutan, dan kurangnya kepercayaan diri. Namun, melalui proses refleksi, penerimaan, adaptasi, serta dukungan sosial, mereka mulai membangun strategi untuk menghadapi pengalaman tersebut. Perbedaan antara resiliensi di masa perundungan dan saat ini menunjukkan bahwa resiliensi adalah proses yang terus berkembang berdasarkan pengalaman dan pemahaman individu terhadap dirinya sendiri. Tabel 2, 3, dan 4 menggambarkan perbandingan resiliensi masing-masing partisipan dari masa mereka mengalami perundungan hingga kondisi mereka saat ini.

**Tabel 2**

*Perbandingan Resiliensi EZS*

	<b>Pada masa diperundung</b>	<b>Pada masa kini</b>
<i>Emotion regulation</i>	Merasa bingung, kesal, dan juga muak pada saat mengalami.	Sudah bisa memproses apa yang terjadi, memvalidasi perasaan negatif yang dirasakan, dan mampu melakukan relaksasi, dengan menarik nafas.
<i>Impulse control</i>	Ingin pindah sekolah, mencari teman baru, dan ingin pelaku merasakan hal yang sama. Tidak dilakukan karena sudah merasa lelah.	EZS tidak menunjukkan adanya dorongan atau keinginan yang merugikan orang lain di masa kini
<i>Optimism</i>	Sempat merasa sedih dengan lingkup pertemanannya yang semakin kecil, sempat merasa hidup yang dia jalani di masa sekolahnya selama tiga tahun itu sia-sia	Melihat sisi baik dari pengalaman buruk yang dialaminya, merasa dari pengalamannya diperundung, membuat dia jadi lebih mengenal dirinya sendiri, terutama emosinya
<i>Causal analysis</i>	Mengkaitkan perundungan dengan cara bermain yang kasar yang wajar pada anak laki-laki	Menyadari bahwa seorang teman dekat tidak seharusnya melakukan tindakan perundungan
<i>Empathy</i>	Ikut merasakan kesedihan dengan temannya, menolong korban dengan menemani dan mengajak bicara korban	Merasa sedih dengan pemberitaan <i>perundungan</i> yang beredar, memahami perasaan korban <i>perundungan</i>
<i>Self-efficacy</i>	Tidak yakin dengan kemampuan yang dia punya, terutama dalam interaksi sosial	Masih mengalami kesulitan dalam interaksi sosial, namun memaksakan diri untuk melakukan hal-hal yang sebelumnya takut dilakukan.
<i>Reaching out</i>	Menghadapi tantangan ketika diperundung yang membuatnya lelah dan menjadi malas belajar	Berusaha keluar dari keterpurukan, dengan memaafkan pelaku dan bercerita kepada orang lain dan berani mengambil tindakan baru tanpa takut gagal

**Tabel 3**

*Perbandingan Resiliensi NC*

	<b>Pada masa diperundung</b>	<b>Pada masa kini</b>
<i>Emotion regulation</i>	Merasa kesal dan bingung ketika mengalami <i>perundungan</i> . Diam saja ketika mengalami <i>perundungan</i> .	Mengenali emosi yang dirasakan bahwa hal itu membuat dia tidak nyaman, mencari cara membuang emosi tanpa menjadi tidak terkontrol
<i>Impulse control</i>	Ingin teriak-teriak dan marah-marah kepada pelaku namun menahan diri. Namun, ketika perundungan semakin sering, ia membalas ejekan teman	NC tidak menunjukkan adanya dorongan atau keinginan yang merugikan orang lain di masa kini
<i>Optimism</i>	Menyerah dan tidak melakukan apa-apa pada saat mengalami <i>perundungan</i>	Melihat sisi baik, bahwa ia jadi belajar apa yang perlu diubah dari dirinya untuk menjadi lebih baik
<i>Causal analysis</i>	Diperundung karena terlalu aktif dan tampak seperti orang yang mudah diperundung	Menyadari bahwa seseorang diperundung bukan karena kesalahan korban sehingga perlu selektif dalam memilih teman.

<i>Empathy</i>	Melakukan perundungan kepada temannya sebagai balasan dari pengalaman perundungan yang dialaminya. Tidak bisa merasakan emosi yang dirasakan orang lain	Merasa sedih dengan berita mengenai <i>perundungan</i> dan saat ini sudah mengetahui apa yang dia lakukan pada masa lalu, yaitu mengejek orang lain adalah perbuatan yang salah
<i>Self-efficacy</i>	Kesulitan mencari teman	Menerima keadaan bahwa ia memiliki teman yang sedikit
<i>Reaching out</i>	Tidak ada keinginan untuk mencapai keberhasilan, fokusnya hanya bermain <i>game</i>	Memiliki <i>insight</i> untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik agar tidak diperundung. Lebih motivasi belajar. Dukungan komunitas gereja penting.

**Tabel 4**

*Perbandingan Resiliensi KS*

	<b>Pada masa diperundung</b>	<b>Pada masa kini</b>
<i>Emotion regulation</i>	Suka marah-marah, melampiaskan amarah ke keluarga	Belajar mengontrol emosi, mengetahui bahwa sebelumnya cara buang emosi KS tidak baik
<i>Impulse control</i>	Menangis sendiri di rumah	KS tidak menunjukkan adanya dorongan atau keinginan yang merugikan orang lain di masa kini
<i>Optimism</i>	Ingin membalas pelaku namun memilih menahan diri, karena khawatir situasi memburuk jika dibalas.	Menciptakan tujuan yang positif kedepannya, yaitu untuk menjadi pengusaha dan mengembangkan sosial mediana
<i>Causal analysis</i>	Kehilangan harapan bahwa dirinya akan terlepas dari perundungan	Menyadari bahwa seseorang cenderung membully orang yang lemah dan perilaku bully tidak dapat dibenarkan.
<i>Empathy</i>	Melihat perundungan sebagai bentuk pertemanan yang tidak sehat, dimana pelaku cenderung memaksakan kehendak.	Merasakan kesedihan dari berita yang didengar mengenai <i>perundungan</i> yang terjadi di sekolah, ikut menyayangkan dengan <i>perundungan</i> yang bahkan lebih parah dari apa yang dia alami
<i>Self-efficacy</i>	Fokus dengan masalah yang dihadapinya saat itu dan tidak mengambil tindakan apapun untuk temannya yang ikut diperundung	Diberikan kesempatan untuk mengambil tanggung jawab sebagai pemimpin divisi pelayanan, dan yakin bahwa dia bisa melakukan tugas tersebut
<i>Reaching out</i>	Takut berinteraksi dengan orang lain, tidak percaya diri bahwa dirinya mampu berinteraksi dengan orang lain	Berusaha menjadi yang terbaik dalam lingkungannya untuk mendapatkan dominasi dalam lingkungan sehingga ia tidak akan diperundung.
	Tidak mau mendengarkan nasihat /masukan temannya saat itu, tidak mau mengambil sebuah usaha dan tindakan untuk berubah jadi lebih baik secara sosial	

***Variasi Dampak Psikologis Berdasarkan Waktu Terjadinya Perundungan***

Penelitian ini melibatkan partisipan laki-laki yang mengalami perundungan di masa jenjang sekolah yang berbeda-beda. Partisipan NC mengalami perundungan di

masa SD, Partisipan KS mengalami di masa SD dan SMA, Partisipan EZS mengalami perundungan di masa SMA. Dari wawancara yang telah dilakukan, peneliti menemukan keunikan dari adanya perbedaan masa pengalaman perundungan. Keunikan ini

dapat dilihat dari partisipan KS dan EZS yang pernah mengalami perundungan pada masa SMP dan SMA (12-18 tahun), yang mana mereka mengalami harga diri yang rendah, seperti perasaan malu dan merasa tidak percaya diri.

*“Ya pasti malu, terus juga pas gua di sekolah itu ya gua dapat jelek mulu nih gua pasti bakal sedih aja karena kok gua di kelas ini tuh bener-bener ujung kelas buat lulus kenapa jadi bisa dapat jelek.” (KS)*

*“Paling berdampak itu secara verbal yah, karena untuk saya itu sedikit pelan menghancurkan kepercayaan diri saya dan juga kepercayaan akan kemampuan-kemampuan saya untuk melakukan berbagai hal. Tapi, yang paling berdampak adalah saya merasa bahwa nggak semua orang ternyata yang saya anggap temen itu memang bertindak seperti temen gitu. Karena ada masa dimana saya sempat mikir apa yang dilakukannya itu wajar.” (EZS)*

Perasaan rendah diri yang dialami oleh KS dan EZS, sejalan dengan teori perkembangan yang dikemukakan oleh Erik Erikson bahwa mereka sedang memasuki tahap *identity vs. role confusion* (12-18 tahun) yang mana apabila individu gagal dalam melewati masa ini, salah satunya adalah karena pengalaman trauma seperti perundungan membuat individu mengalami penghargaan diri yang rendah dan merasa adanya penolakan dari lingkungan sekitar (Puspita, Kristian, & Onggono, 2019).

## DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran resiliensi remaja akhir laki laki

yang pernah mengalami perundungan di sekolah. Perundungan verbal adalah perundungan yang paling sering dialami oleh partisipan dan memberikan dampak psikologis yang lebih besar pada partisipan, seperti kepercayaan diri yang menjadi terganggu yang menyebabkan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Hal ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan adanya hubungan antara bentuk perundungan verbal dan kepercayaan diri siswa dalam interaksi sosial (misalnya, Nurhalimah, et al., 2025; Kurniati, et al., 2023; Wolke, et al., 2015)

Berdasarkan teori resiliensi dari Reivich dan Shatte (2002), *emotion regulation* dan *impulse control* merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam membentuk resiliensi individu. Regulasi emosi memungkinkan seseorang untuk tetap tenang dan mengelola perasaan mereka secara adaptif, sementara *impulse control* membantu individu menahan dorongan atau reaksi impulsif yang dapat memperburuk situasi. Ketiga partisipan memiliki emosi negatif yang variatif akibat dari pengalaman perundungan yang dialami mereka. Pada saat merasakan emosi tersebut, ketiga partisipan cenderung tidak mengekspresikan emosi tersebut secara langsung kepada pelaku dan cenderung diam. Menurut Olweus (1993), perundungan merupakan tindakan agresif yang ditujukan kepada individu yang tidak mampu membela dirinya dengan mudah. Ketidakseimbangan kekuatan dalam situasi ini menyebabkan korban lebih cenderung

diam dan tidak memberikan respons terhadap pelaku. Mereka takut bahwa membalas tindakan perundungan justru akan memperburuk keadaan bagi diri mereka sendiri maupun bagi orang lain yang menyaksikan (Marlow, et al., 2023). Selain itu, korban sering kali menganggap bahwa penyebab perundungan berasal dari karakteristik pribadi yang mereka miliki, sehingga mereka memilih untuk tetap diam (Kelly et al., 2015). Contohnya, dalam kasus NC, ia merasa bahwa dirinya menjadi sasaran perundungan karena sifatnya yang aktif dan kurang fokus, sehingga ia memilih untuk tidak melawan ketika mengalami perundungan.

Berkaitan dengan regulasi emosi, terdapat satu partisipan yang meluapkan emosi kemarahannya akibat perundungan, kepada keluarganya. Anak-anak yang menjadi korban perundungan sering mengalami dampak negatif secara emosional dan psikologis, seperti kecemasan, depresi, serta kecenderungan untuk bunuh diri. Namun, mereka sering kali kesulitan mengungkapkan perasaan mereka terhadap orang tua secara mendetail (Harcourt et al., 2014). Ketidakmampuan anak dalam mengekspresikan emosinya dapat berujung pada rasa marah dan frustrasi terhadap orang tua, terutama ketika mereka merasa bahwa orang tua tidak memahami pengalaman perundungan yang mereka alami.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efek negatif dari pengalaman perundungan pada diri partisipan cenderung menimbulkan dorongan yang besar pada partisipan untuk meninggalkan sekolah dimana perundungan terjadi. Korban perundungan sering kali merasa tidak

nyaman dan tertekan saat berada di lingkungan sekolah sehingga mereka cenderung ingin menghindari sekolah (misalnya, Harcourt et al., 2014; Nakamoto & Schwartz, 2009). Rasa takut, kecemasan, serta pengalaman buruk yang mereka alami membuat sekolah menjadi tempat yang tidak aman secara emosional. Sikap para korban yang cenderung negatif terhadap sekolah menyebabkan mereka memiliki motivasi belajar yang kurang dan pada akhirnya berdampak pada konsentrasi mereka dalam belajar di sekolah (Menesini & Salmivalli, 2017). Motivasi belajar yang menurun juga ditemukan pada seluruh partisipan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa para partisipan mengalami kesulitan dalam berpikir optimis atau cenderung berpikir pesimis ketika menghadapi perundungan di sekolah. Mereka merasa bahwa keluar dari situasi tersebut sangat sulit sehingga muncul anggapan bahwa usaha untuk mengubah keadaan mereka adalah sia-sia. Perundungan yang terjadi secara berulang dapat menurunkan *self esteem* korban, membuat mereka lebih rentan merasa tidak mampu menghadapi situasi tersebut dengan efektif (Lereya, 2015). Selain itu, perundungan juga dapat menghambat kreativitas korban, menyebabkan kesulitan dalam menemukan berbagai alternatif solusi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi (Subedi, 2020). Akibatnya, korban mungkin mengalami kesulitan dalam berpikir secara fleksibel dan mencari strategi penyelesaian yang lebih konstruktif.

Cara partisipan memandang penyebab perundungan memengaruhi bagaimana partisipan melihat tindakan

perundungan sebagai sesuatu yang wajar atau tidak/tidak dibenarkan. Tampaknya ketika partisipan (EVS dan NC) menganggap perundungan sebagai akibat dari karakteristik korban atau sebagai bagian dari dinamika sosial (cara berteman yang kasar di antara laki-laki) yang umum terjadi, mereka cenderung melihatnya sebagai sesuatu yang wajar. Sebaliknya, jika mereka memahami bahwa perundungan terjadi karena adanya ketidakseimbangan kekuasaan dan perilaku agresif yang disengaja, mereka lebih mungkin menganggapnya sebagai tindakan yang tidak dapat dibenarkan. Normalisasi perundungan terhadap korban laki-laki dapat terjadi karena adanya pandangan bahwa dalam kelompok laki-laki, individu yang tampak lemah cenderung menjadi sasaran penindasan oleh mereka yang lebih kuat (Hellstrom & Beckman, 2020). Persepsi ini menciptakan pola sosial yang menganggap perundungan sebagai hal yang wajar sehingga sulit bagi korban untuk menolak atau menghindari perlakuan tersebut.

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa individu yang mengalami perundungan selama masa sekolah cenderung lebih rentan mengalami gejala depresi di akhir masa remaja (Rigby, 2003; Arseneault, Bowes & Shakoor, 2010; Moore et al., 2017). Namun, temuan dalam penelitian ini menunjukkan perbedaan, di mana seluruh partisipan tidak menunjukkan tanda-tanda depresi pada tahap remaja akhir. Salah satu faktor yang dapat menjelaskan perbedaan ini adalah adanya dukungan sosial yang diterima oleh korban, yang berperan dalam membantu mereka mengatasi dampak psikologis dari pengalaman perundungan.

Ketiga partisipan menyatakan bahwa faktor dukungan menjadi pengaruh bagi mereka

untuk melewati masa perundungan. Terutama dukungan sosial yang dilakukan oleh teman sebaya. Dukungan sosial adalah bantuan secara verbal maupun nonverbal berupa saran, tindakan nyata yang dilakukan oleh teman-teman yang ada di sekitarnya, dan memberikan penerimaan secara emosional terhadap individu (Gottlieb, 1983 dalam Muhammad, Bahri, & Zuliani, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Isfaiyah, Rahmawati, dan Dalimunthe (2019) menunjukkan adanya korelasi positif terhadap dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi yang dimiliki oleh individu yang pernah mengalami perundungan yang artinya semakin besar dukungan sosial teman sebaya yang diterima, maka semakin baik juga resiliensi yang dimiliki oleh korban perundungan. Ketiga partisipan menyatakan bahwa karena adanya teman yang mendengarkan mereka, menasehati, serta mendukung mereka membuat mereka mengalami perubahan yang positif.

Proses memaafkan pelaku, yang memerlukan waktu bertahun-tahun, juga dapat berperan dalam membantu mereka mengurangi efek psikologi perundungan pada korban. Meskipun para partisipan pernah mengalami emosi negatif dan sempat melampiaskannya dengan perilaku yang kurang baik, mereka kini mampu menunjukkan kemampuan regulasi emosi sebagai bagian dari resiliensi. Mereka telah membuktikan bahwa mereka dapat mengendalikan emosi sesuai dengan definisi regulasi emosi, yaitu tetap tenang serta mampu menahan emosi dan perilaku,

meskipun menghadapi situasi sulit (Reivich & Shatte, 2002). Kemampuan memaafkan memiliki peran dalam memitigasi respon agresivitas korban terhadap pelaku (Garcia, et al., 2020). Ketika korban perundungan mampu memaafkan, mereka cenderung menghindari tindakan balas dendam yang dapat memperburuk situasi dan memperpanjang siklus kekerasan. Selain itu, sikap memaafkan dapat meningkatkan rasa kontrol diri serta memperkuat mekanisme koping yang positif, seperti mencari dukungan sosial dan mengembangkan strategi penyelesaian konflik yang lebih konstruktif.

Penelitian ini menggali pengalaman perundungan partisipan di masa lalu, aspek metodologis yang perlu dipertimbangkan adalah bagaimana daya ingat korban dapat mempengaruhi akurasi data yang dikumpulkan. Daya ingat korban dapat menyebabkan korban mungkin mengalami kesulitan dalam mengingat detail spesifik terkait kejadian yang mereka alami, baik karena waktu yang telah berlalu maupun efek trauma yang disebabkan oleh pengalaman perundungan. Hal ini dapat berdampak pada hasil penelitian, terutama dalam memahami pengalaman perundungan yang telah berlalu dan efek terhadap resiliensi korban. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dapat mempertimbangkan strategi mitigasi terhadap keterbatasan daya ingat, seperti penggunaan metode pengumpulan data yang bervariasi seperti analisis dokumen (misalnya diari partisipan pada masa diperundung), triangulasi data dengan sumber lain yang mengetahui pengalaman perundungan partisipan sehingga validitas penelitian dapat semakin ditingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association (APA) (2020). Building Your Resilience. Available online at: <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Anderson, M. (2018, September 27). A majority of teens have experienced some form of cyberbullying. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/09/27/a-majority-of-teens-have-experienced-some-form-of-cyberbullying/>
- Andreou, E., Roussi-Vergou, C., Didaskalou, E., & Skrzypiec, G. (2020). School bullying, subjective well-being, and resilience. *Psychology in the Schools*, 57(8), 1193–1207. <https://doi.org/10.1002/pits.22409>
- Annalakshmi Narayanan & Lucy R. Betts (2014) Bullying Behaviors and Victimization Experiences Among Adolescent Students: The Role of Resilience, *The Journal of Genetic Psychology*, 175:2, 134-146, DOI: 10.1080/00221325.2013.834290
- Arofa, I. Z., Hudaniah, & Zulfiana, U. (2018). Pengaruh perilaku bullying terhadap empati ditinjau dari tipe sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/5435/pdf>
- Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: 'much ado about nothing'?. *Psychological medicine*, 40(5), 717–729. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991383>

- Boardman, J., Blalock, C., & Button, T. (2008). Sex differences in the heritability of resilience. *Twin Research and Human Genetics*, 11(1), 12-27. <https://doi.org/10.1375/twin.11.1.12>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Carlisle, N., & Rofes, E. (2007). School bullying: Do adult survivors perceive long-term effect. *Sage Publications*, 13(1), 16-26. <https://doi.org/10.1177/1534765607299911>
- Copeland WE, Wolke D, Angold A, Costello EJ. Adult Psychiatric Outcomes of Bullying and Being Bullied by Peers in Childhood and Adolescence. *JAMA Psychiatry*. 2013;70(4):419–426. doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.504
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Crick, N. R., and Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment. *Child Dev*. 66, 710–722. doi: 10.1111/j.1467-8624.1995.tb00900.x DOI: 10.26539/pcr.32665
- Erdogan, E., Ozdogan, O., & Erdogan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 1262–1267. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.047>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5, 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Foody M, McGuire L, Kuldass S and O'Higgins Norman J (2019) Friendship Quality and Gender Differences in Association with Cyberbullying Involvement and Psychological Well-Being. *Front. Psychol.* 10:1723. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01723
- Fu, Q., & Land, K. C. (2012). Bullying victimization, socioeconomic status and behavioral characteristics of 12th graders in the United States, 1989 to 2009: Repetitive trends and persistent risk differentials. *Child Indicators Research*, 6, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s12187-012-9152-8>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of school psychology*, 85, 37–56. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002>
- García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A., & Parra-Pérez, L. G. (2020). The Effects of Forgiveness, Gratitude, and Self-Control on Reactive and Proactive Aggression in Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5760. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165760>

- Harcourt, S., Jasperse, M., & Green, V. A. (2014). "We were sad and we were angry": A systematic review of parents' perspectives on bullying. *Child & Youth Care Forum*, 43(3), 373–391. <https://doi.org/10.1007/s10566-014-9243-4>
- Hellström, L., & Beckman, L. (2020). Adolescents' perception of gender differences in bullying. *Scandinavian journal of psychology*, 61(1), 90–96. <https://doi.org/10.1111/sjop.12523>
- Huang L, Mossige S. Resilience and poly-victimization among two cohorts of norwegian youth. *Int J Environ Res Public Health*. (2018) 15:2852. doi: 10.3390/ijerph15122852
- Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: the power of bullies and the plight of victims. *Annual review of psychology*, 65, 159–185. <https://doi.org/10.1146/annurevpsych-010213-115030>
- Kelly, E. V., Newton, N. C., Stapinski, L. A., Slade, T., Barrett, E. L., Conrod, P. J., & Teesson, M. (2015). Suicidality, internalizing problems and externalizing problems among adolescent bullies, victims and bully victims. *Preventative Medicine*, 73, 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.020>
- Kurniati, N., Purnamasari, I., & Rahmawati, I. (2023). Analysis of the Impact of Verbal Bullying on Elementary School Children. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(20), 383-393. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8418631>
- Lereya, S. T., Copeland, W. E., Zammit, S., & Wolke, D. (2015). Bully/victims: a longitudinal, population-based cohort study of their mental health. *European child & adolescent psychiatry*, 24(12), 1461–1471. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0705-5>
- Lin, L. Y., Chien, Y. N., Chen, Y. H., Wu, C. Y., & Chiou, H. Y. (2022). Bullying Experiences, Depression, and the Moderating Role of Resilience Among Adolescents. *Frontiers in public health*, 10, 872100. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.872100>
- Marlow, C., Gönültaş, S., & Mulvey, K. L. (2023). Adolescents' Expectations for Types of Victim Retaliation Following Direct Bullying. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(3), 533-546. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01710-5>
- Martinez-Torteya, C., Anne Bogat, G., von Eye, A., & Levendosky, A. A. (2009). Resilience among children exposed to domestic violence: The role of risk and protective factors. *Child development*, 80(2), 562–577. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01279.x>
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: The state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 22(Suppl. 1), 240-253. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Moore, B., & Woodcock, S. (2017). Resilience, bullying, and mental health: factors associated with improved outcomes. *Psychology in the Schools*, 0(0), 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1002/pits.22028>

- Mubarq et al. (2024). Gambaran Resiliensi pada Remaja Korban Cyberbullying. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 3(2), 73-85  
doi  
<https://doi.org/10.35760/arjwa.2024.v3i2.10430>
- Nurhalimah, N., Haryati, O., Wartonah, W., & Adelia, A. (2025). The impact of verbal bullying on the mental health of students at a senior high school in Bekasi, Indonesia. *Healthcare in Low-Resource Settings*.  
<https://doi.org/10.4081/hls.2025.13092>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.
- Olweus, D. (1994). Bullying at school: Long-term outcomes for the victims and an effective school-based intervention program. In L. R. Huesmann (Ed.), *Aggressive behavior: Current perspectives* (pp. 97–130). Plenum Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9116-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9116-7_5)
- Puspita, N., Kristian, Y. Y., & Onggono, J. N. (2019). Resiliensi pada remaja perkotaan yang menjadi korban bullying. *Jurnal Perkotaan*, 10(1), 45-75.  
<https://doi.org/10.25170/perkotaan.v10i1.307>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *Can J Psychiatry*, 48(9), 583-590.
- Rosaliza, M. (2015). Wawancara, sebuah interaksi komunikasi dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(2), 71-79.  
<https://media.neliti.com/media/publications/100164-ID-wawancara-sebuahinteraksi-komunikasi-da.pdf>
- Saaduddin, S., Sujadi, E., Sasferi, N., & Jumiarti, D. (2023). The Effect of Self-Esteem on Resilience among Victims of Bullying: Does Gender Play a Role?. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 1-13.
- Santrock, J. W. (2019). *Life Span Development (17th ed)*. Mc Graw Hill, Inc.
- Sourander, A., Jensen, P., Rönning, J. A., Niemelä, S., Helenius, H., Sillanmäki, L., Kumpulainen, K., Piha, J., Tamminen, T., Moilanen, I., & Almqvist, F. (2007). What is the early adulthood outcome of boys who bully or are bullied in childhood? The Finnish "From a Boy to a Man" study. *Pediatrics*, 120(2), 397–404.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2006-2704>
- Subagio, N. A., & Virlia, S. (2024). Resilience in Adolescent Victims of Bullying: The Role of Emotion Regulation and Social Support. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 187-196
- Subedi KKP. Theoretical perspective of bullying. *Int J Health Sci Res*. 2020; 10(8):83-89.
- Sujadi, E., Yandri, H., & Juliawati, D. (2021). Perbedaan resiliensi siswa laki-laki dan perempuan yang menjadi korban bullying. *Psychocentrum Review*, 3(2), 174-186.
- Thomsen, E., Henderson, M., Moore, A., Price, N., and McGarrah, M.W. (2024). Student Reports of Bullying: Results From the 2022 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey (NCES 2024-109rev). U.S. Department of Education. Washington, DC: National Center for Education

- Statistics. Retrieved [date] from <https://nces.ed.gov/pubsearch/pubsinfo.asp?pubid=2024109rev>.
- Turner, M. G., Exum, M. L., Brame, R., & Holt, T. J. (2013). Bullying victimization and adolescent mental health: General and typological effects across sex. *Journal of Criminal Justice*, 41(1), 53–59. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2012.12.005>
- UNICEF Indonesia. (n.d.). *Bullying in Indonesia*. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/media/5606/file/Bullying.in.Indonesia.pdf>
- Usop, D. S. (2013). Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri remaja. *Anterior Jurnal*, 13(1), 52-55.
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of disease in childhood*, 100(9), 879–885. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>
- Yuliani, S., Widianti, E., & Sari, S. P. (2018, April). Resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku bullying. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 77-86. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Yunisca, C. A., & Wibawa, D. S. (2019). Proses resiliensi remaja akhir perempuan yang pernah mengalami bullying verbal karena obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 8(2), 1-22. <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/Manasa/article/view/1954/1004>
- Zhang, Y., Li, H., Chen, G., Li, B., Li, N., & Zhou, X. (2024). The moderating roles of resilience and social support in the relationships between bullying victimization and well-being among Chinese adolescents: Evidence from PISA 2018. *British journal of psychology (London, England : 1953)*, 115(1), 66–89. <https://doi.org/10.1111/bjop.12678>