



Melewati Luka, Merajut Resiliensi: Pengalaman Remaja yang Pernah Mengalami Bullying

Lidya Saraswati Karunia Dethan* dan Maria Nugraheni Mardi Rahayu

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Jl. Diponegoro 52–60, Salatiga, Jawa Tengah 50711, Indonesia

*E-mail: lidyasaraswati19@gmail.com

Abstrak

Bullying adalah bentuk perilaku agresif berupa menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan pada orang lain secara sengaja dan berulang. Remaja yang dulunya mengalami *bullying* di masa sekolah dasar (SD) merasakan dampak negatif secara sosial, emosional, dan akademik. Dampak tersebut masih dirasakan hingga saat ini. Penelitian ini memberikan gambaran mengenai resiliensi remaja yang pernah mengalami *bullying* di masa sekolah dasar (SD). Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif. Metode penelitian naratif memberikan pendekatan kualitatif yang sistematis untuk mempelajari pengalaman resiliensi individu dan menarasikannya secara kronologis. Kriteria partisipan adalah remaja akhir yang mengalami *bullying* di masa sekolah dasar (SD) dan mengalami *bullying* di lingkungan sekolah dasar (SD). Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak tiga orang. Data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (1984) yang terdiri dari *data reduction*, *data display*, dan *conclusion-drawing/verification*. Dalam proses *bullying* hingga pemulihan diri, ketiga partisipan memiliki dukungan eksternal yang memadai (*I have*), pandangan positif terhadap diri (*I am*), dan kemampuan untuk melakukan aktivitas yang membantu mereka (*I Can*). Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber inspirasi dan panduan bagi mereka untuk bertahan menghadapi dampak *bullying*, serta menemukan berbagai cara untuk bangkit dan membangun resiliensi.

Kata kunci: *bullying*, remaja, resiliensi

Overcoming Wounds, Weaving Resilience: The Experiences of Adolescents Who Have Faced Bullying

Abstract

Bullying is a form of aggressive behavior where someone intentionally and repeatedly causes injury or discomfort to another person. This research aims to provide an overview of the resilience of adolescents who experienced bullying during elementary school. The research method used in this study is qualitative with a narrative approach. The narrative research method provides a systematic qualitative approach to studying an individual's resilience experiences and narrating them chronologically. The result of the study depicts the resilience of adolescents who experienced bullying during elementary school. Adolescents who experienced bullying in elementary school felt social, emotional, and academic impacts. The effects felt at that time are still felt today. In the process of bullying to self-recovery, the three participants were found to have adequate external support (I have), a positive view of themselves (I am), and the ability to engage in activities that help them get through the day (I Can). The result of this study illustrates the resilience process of adolescents who have experienced bullying during elementary school, as well as the supporting factors for their resilience.

Keywords: *adolescents, bullying, resilience*

Pendahuluan

Bullying atau perundungan merupakan suatu fenomena yang terjadi di banyak tempat, baik di lingkungan sekolah, tempat kerja, maupun di dunia maya. *Bullying* adalah bentuk perilaku agresif di mana seseorang dengan sengaja dan berulang kali menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan pada orang lain. *Bullying* dapat berupa kontak fisik, kata-kata, atau tindakan yang lebih halus (APA, 2008). Adapun bentuk-bentuk *bullying* antara lain seperti menyuruh *push up*, membentak, memelototi, memalak, mengejek dan yang paling ekstrem adalah pemukulan (Usman, 2013). Siswati menemukan bahwa seseorang dapat dianggap sebagai korban *bullying* apabila ia menghadapi tindakan negatif dari satu atau lebih orang, secara berulang-ulang dan terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang. Lebih lanjut ia menambahkan bahwa siswa/siswi yang menjadi korban *bullying* adalah siswa/siswi yang biasanya cenderung pasif, gampang terintimidasi, atau mereka yang memiliki sedikit teman, memiliki kesulitan untuk mempertahankan diri dan korban bisa juga lebih kecil dan lebih muda (Siswati, 2009).

Saat ini *bullying* bukan merupakan hal baru di Indonesia. Di Indonesia, *Bullying* terjadi di jenjang pendidikan mana pun termasuk SD. *Bullying* sudah menjadi perhatian banyak pihak baik dari UNICEF hingga Pemerintah Indonesia serta sekolah-sekolah. Meskipun begitu kasus *bullying* masih saja banyak terjadi di Indonesia. Hasil penelitian dari PISA (Program Penilaian Pelajar Internasional) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 34% siswa di Indonesia mengalami *bullying* sosial dan sekitar 27% siswa mengalami *bullying* fisik. Lebih lanjut, sekitar 22% siswa di Indonesia mengalami kedua bentuk *bullying* tersebut secara bersamaan (Pusat Penilaian Pendidikan & Kemendikbud, 2018). Menurut hasil Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja, sebanyak 2 dari 3 anak perempuan atau laki-laki yang berusia 13-17 tahun telah mengalami setidaknya satu bentuk kekerasan selama hidup mereka. Selain itu, survei tersebut juga menemukan bahwa sekitar 3 dari 4 anak dan remaja yang pernah mengalami setidaknya satu jenis kekerasan melaporkan bahwa pelaku kekerasan adalah teman sebayanya (KPPPA RI, 2018).

Bullying dapat berdampak pada perilaku siswa yang menjadi korban. *Bullying* yang dilakukan oleh siswa SD biasanya dalam bentuk verbal yaitu mengejek dan menghina, dalam bentuk fisik seperti pukulan, tendangan, dan dorongan, dan dapat juga berupa pengucilan (Olweus, 2014). Hopeman et al. (2020) memaparkan bahwa pengalaman *bullying* pada masa SD dapat memberikan dampak serius bagi perkembangan anak. Korban *bullying* cenderung merasa kesepian, depresi, stres, memiliki harga diri yang rendah serta sulit beradaptasi dengan lingkungan sosial. Beberapa korban merasa takut dan mulai menarik diri dari lingkungan pergaulan. *Bullying* juga dapat memberikan dampak fisik yang merugikan pada korban. Korban *bullying* dapat mengalami cedera fisik seperti luka lebam, luka ringan, luka berat, patah tulang hidung, amputasi jari, atau bahkan kehilangan nyawa akibat serangan fisik yang terjadi dalam *bullying* (CNN Indonesia, 2023). Selain itu, *bullying* juga memengaruhi kinerja akademik. *Bullying* di sekolah memiliki dampak yang dapat menghambat perkembangan siswa di sekolah. Korban *bullying* merasa rendah diri, takut, cemas, marah, malu, dan trauma, yang akhirnya dapat menyebabkan ketidakfokusan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan akademik siswa, yang dapat berdampak pada prestasi akademik mereka secara keseluruhan (Harahap et al., 2019). Korban *bullying* akan sulit berkonsentrasi dan kehilangan minat pada sekolah, hal ini dapat memengaruhi masa depan dan kesuksesan mereka di kemudian hari (Hopeman et al., 2020). Dampak yang dirasakan korban *bullying* akan semakin memburuk apabila mereka tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai (Rigby, 2003).

Meskipun begitu, sebagian besar korban cenderung memilih untuk tidak merespons tindakan *bullying* yang diterimanya, dan menganggap bahwa perilaku tersebut merupakan hal yang biasa dan tidak perlu ditanggapi dengan serius (Visty, 2021). Beberapa korban juga merasa kesulitan membela dirinya sendiri karena berbagai alasan, seperti rasa takut terhadap pelaku, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, dan rendahnya rasa percaya diri yang

membuat mereka merasa tidak mampu melawan. Korban juga merasa bahwa membela diri hanya akan memperburuk situasi atau membuatnya semakin dikucilkan. Perilaku *bullying* yang fatal seharusnya mendorong korban untuk melawan atau setidaknya mencari bantuan. Ketidakmampuan atau keengganan untuk merespons *bullying* sering kali menciptakan lingkaran kekerasan yang sulit dihentikan. Sikap diam pasrah terhadap tindakan *bullying* dapat memperburuk dampak psikologis dan sosial bagi korban.

Remaja yang mengalami *bullying* merasakan dampak *bullying* dalam kehidupannya. Untuk dapat pulih dari dampak *bullying*, korban memerlukan ketahanan mental yang kuat. Ketahanan mental ini dapat disebut sebagai resiliensi (Grotberg, 2003). Grotberg (2003) juga menegaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari, atau bahkan diubah oleh kesengsaraan hidup yang tak terelakkan. Resiliensi berkaitan dengan adaptasi positif, atau kemampuan untuk mempertahankan atau mendapatkan kembali kesehatan mental pada saat mengalami kesulitan (Herrman et al., 2011). Tingkat resiliensi yang tinggi berkaitan dengan sikap optimis dan kesejahteraan mental yang baik, yang mencerminkan kondisi kesehatan mental yang positif (Mayordomo et al., 2016). Sebaliknya, rendahnya tingkat resiliensi terkait dengan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, dan dapat menyebabkan munculnya gejala somatis, kecemasan, dan depresi (Ran et al., 2020). Resiliensi mencakup kekuatan dalam diri, dukungan eksternal, dan kemampuan keterampilan interpersonal serta kemampuan pemecahan masalah yang dimiliki individu, sehingga memampukan individu untuk menjadi lebih resilien dalam menghadapi kesulitan yang ia alami (Calista, 2018).

Faktor resiliensi menurut Grotberg (2003) yaitu *I have* (dukungan eksternal), *I am* (kekuatan internal), *I can* (keterampilan interpersonal dan kemampuan pemecahan masalah). *I have* adalah dukungan eksternal yang dimiliki individu, contohnya keluarga, sahabat, masyarakat, dan akses ke layanan kesehatan, pendidikan, dan keamanan yang dibutuhkan. *I am* adalah *inner strengths* yang dapat membantu seseorang mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup, contohnya sikap empati dan peduli terhadap orang lain, sikap menghargai diri sendiri, tenang, dan baik hati, percaya diri, optimis, dan berpengharapan. Sedangkan *I can* adalah keterampilan interpersonal dan pemecahan masalah yang dimiliki individu. *I can* terdiri dari kemampuan menghasilkan ide baru, menyelesaikan tugas dengan baik, mampu berkomunikasi dengan baik, mampu mengungkapkan perasaan, mampu menyelesaikan masalah di berbagai bidang, mampu mengontrol perilaku, dan mampu mencari bantuan ketika membutuhkan.

Resiliensi yang efektif tidak dapat diukur dengan waktu yang pasti atau berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mencapainya, karena resiliensi adalah suatu proses yang berlangsung sepanjang kehidupan seseorang dan dapat berkembang dan berubah seiring dengan perubahan situasi dan tantangan hidup yang dihadapi. Berdasarkan studi longitudinal terkait resiliensi, baik anak-anak maupun orang dewasa mengalami peningkatan gejala trauma seiring meningkatnya paparan kerusakan, cedera, dan kehilangan. Namun, setelah 17 tahun, efek paparan tersebut hampir tidak terlihat, meskipun beberapa gejala trauma masih ada. Kebanyakan orang pulih dan memiliki ketahanan yang cukup kuat terhadap dampak trauma tersebut (Green et al., 1994). Individu yang tidak resilien atau kurang memiliki resiliensi cenderung sulit dalam menghadapi tekanan dan kesulitan dalam hidup. Mereka mungkin cenderung merasa putus asa, kehilangan motivasi, dan mudah stres ketika menghadapi situasi yang sulit. Mereka mungkin juga sulit untuk pulih dari pengalaman traumatis dan sulit untuk mengatasi stres yang tinggi. Individu yang kurang resilien juga cenderung memiliki pola pikir yang negatif dan sulit untuk memandang situasi dari sudut pandang yang positif. Mereka mungkin terjebak dalam pola pikir yang negatif dan sulit untuk melihat sisi positif dari situasi yang sulit (McCormac et al., 2018).

Korban *bullying* yang resilien memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan atau kesulitan dalam kehidupan mereka dengan baik. Mereka memiliki kekuatan mental dan emosional yang kuat, sehingga mampu

bertahan dalam situasi yang sulit, dan bahkan tumbuh menjadi lebih kuat setelah mengalami kesulitan (Cohen et al., 2021). Terutama bagi korban *bullying* di SD, ketiadaan resiliensi dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan mereka di masa depan. Ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan akibat *bullying* dapat menyebabkan gangguan emosional, rendahnya rasa percaya diri, kesulitan dalam membangun hubungan sosial, hingga penurunan prestasi akademik. Dalam jangka panjang, hal ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup lainnya. *Bullying* merupakan masalah kronis yang tidak bisa dibiarkan begitu saja. Setiap korban adalah manusia yang memiliki hak untuk menjalani hidup tanpa bayang-bayang pengalaman buruk yang terus menghantui. Penelitian ini berupaya memotret gambaran resiliensi remaja akhir yang pernah mengalami *bullying* di masa SD. Lebih jauh, penelitian ini akan mengeksplorasi kehidupan para korban setelah melewati pengalaman tersebut, serta mengidentifikasi berbagai faktor yang membantu dan mendukung mereka untuk bangkit dan melanjutkan hidup dengan lebih positif. Penelitian ini dilakukan di Kota Salatiga, tempat peneliti menetap. Pemilihan lokasi ini dipertimbangkan agar memungkinkan peneliti untuk lebih mudah melakukan pengambilan data secara langsung. Hal ini mendukung kelancaran proses penelitian, baik dari segi waktu, maupun efektivitas interaksi dengan partisipan.

Metode

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif. Prosedur pelaksanaan penelitian ini melibatkan fokus pada individu, mengumpulkan data melalui cerita mereka, dan menyusun makna dari pengalaman tersebut secara kronologis (atau berdasarkan tahapan perjalanan hidup). Metode penelitian naratif memberikan pendekatan kualitatif yang sistematis untuk mempelajari pengalaman resiliensi individu dan menarasikannya secara kronologis (Creswell, 2015). Metode ini membantu peneliti untuk memahami bagaimana cerita dan pengalaman *bullying* yang dialami individu mempengaruhi kehidupan mereka. Karena penelitian ini merupakan penelitian naratif yang berfokus pada cerita pengalaman individu, panduan wawancara awal dirancang secara minimalis untuk memberikan ruang bagi partisipan dalam menceritakan pengalaman mereka secara bebas. Setelah itu peneliti akan melakukan *probing* terhadap jawaban yang disampaikan oleh partisipan. Selain itu, peneliti juga sudah mengenal dan memiliki hubungan yang baik dengan para partisipan, sehingga proses membangun *rapport* tidak lagi diperlukan.

Dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Konsep *purposive sampling* artinya peneliti memilih individu untuk penelitian karena mereka secara khusus dapat memberikan informasi yang relevan dalam masalah penelitian dan fenomena tersebut (Creswell, 2015). Peneliti mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria yang diharapkan yang ditelusuri melalui kerabat dan sosial media. Partisipan penelitian adalah remaja akhir berusia 18-21 tahun, pernah mengalami *bullying* di lingkungan sekolah pada masa SD, dan pengalaman yang dialami maksimal 15 tahun yang lalu. Remaja akhir yang memenuhi kriteria namun mengalami *bullying* “ringan” seperti ejekan dalam bentuk candaan dan merasa baik-baik saja dengan pengalaman tersebut, tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian.

Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi tidak terstruktur. Metode wawancara semi terstruktur adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pewawancara untuk melakukan percakapan dengan partisipan yang telah dipersiapkan sebelumnya, namun pewawancara dapat memperluas pertanyaan sesuai dengan respons dan informasi yang diberikan oleh partisipan (Sugiyono, 2012). Panduan wawancara awal akan membahas tentang pengalaman partisipan saat di masa SD. Panduan wawancara mencakup “Coba ceritakan dirimu saat di masa SD dulu”, “Bagaimana awal mula kamu mengalami kejadian *bullying*?”, dan

“Bagaimana respons teman, guru, dan orang tuamu saat mengalami kejadian tersebut?”. Pertanyaan dan respons peneliti akan menyesuaikan dengan jawaban dari partisipan. Observasi tidak terstruktur adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat aktivitas atau kejadian yang terjadi secara alami tanpa adanya kontrol yang ketat pada situasi yang diamati (Sugiyono, 2012). Observasi tidak terstruktur dilakukan selama proses wawancara berlangsung. Peneliti mengobservasi setiap perilaku, ekspresi, gerakan tubuh, hingga intonasi suara partisipan untuk memahami secara mendalam pengalaman yang mereka ceritakan.

Persiapan hingga pengambilan data dilakukan oleh peneliti selama Februari-April 2024 di Kota Salatiga. Mulanya, peneliti melakukan *screening* awal terhadap calon partisipan untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Apabila calon partisipan ternyata memenuhi kriteria eksklusi, maka peneliti akan mengeliminasi calon tersebut dan mencari partisipan lain yang lebih sesuai untuk mendapatkan data yang relevan dengan penelitian yang diharapkan. Setelah melalui penelusuran, peneliti mendapatkan partisipan yang sesuai yaitu Vano, Adriel, dan Sisi (nama merupakan nama samaran). Vano merupakan seorang laki-laki berusia 19 tahun. Adriel juga seorang laki-laki berusia 17 tahun. Sementara itu, Sisi merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun. Saat ini ketiga partisipan sedang menempuh pendidikan sarjana tingkat pertama di salah satu perguruan tinggi di Kota Salatiga. Ketiganya memiliki karakteristik yang sesuai dengan kriteria dan telah melewati tahap *screening*. Peneliti telah menginformasikan kepada masing-masing partisipan terkait kemungkinan dampak yang dapat terjadi selama dan setelah proses pengambilan data. Partisipan kemungkinan akan mengalami dampak negatif, seperti munculnya kembali emosi atau trauma terkait pengalaman *bullying* yang pernah dialami. Oleh karena itu, partisipan diharapkan siap dengan potensi dampak tersebut. Peneliti juga akan bertanggung jawab untuk mendampingi partisipan dan jika diperlukan, peneliti akan membantu memberikan layanan profesional seperti konseling untuk membantu partisipan mengelola dampak tersebut. Ketiga partisipan bersedia dan telah mengisi *informed consent* sebagai bukti persetujuan untuk terlibat dalam proses penelitian. Setelah itu peneliti mulai melakukan wawancara tatap muka secara bertahap kepada tiga partisipan. Selepas wawancara pertama, peneliti mempersiapkan panduan wawancara dua yang membahas tentang resiliensi partisipan yang didasarkan oleh hasil wawancara sebelumnya. Wawancara dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan durasi 1-2 jam per pertemuan. Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data segera setelah selesai melakukan wawancara akhir kepada tiga partisipan.

Pengorganisasian data menggunakan Google Docs dan Microsoft Word. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman (1984) yang terdiri dari *data reduction*, *data display*, dan *conclusion-drawing/verification*. Peneliti mendapatkan hasil yang sangat kaya dan luas dari hasil wawancara. Para partisipan menceritakan dengan jelas setiap kejadian yang mereka alami dari tahap ke tahap berikutnya. Bahkan, karena merasa nyaman, beberapa partisipan sempat menceritakan hal-hal yang di luar konteks penelitian. Maka dari itu, peneliti perlu melakukan *data reduction*. Proses ini dilakukan dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan cerita berdasarkan tema-tema tertentu, seperti pengalaman masa kecil, pengalaman *bullying*, interaksi dengan keluarga, perjalanan hidup setelah masa SD, hubungan asmara, dan lainnya. Setelah melakukan pengelompokan, peneliti akan memangkas data yang tidak relevan dengan fokus penelitian untuk memastikan bahwa hasil akhir hanya mencakup informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan *data display*. Setelah data dipangkas, peneliti menyajikan data dengan membentuk tema dan kategori-kategori. Hal ini dilakukan agar data dikelompokkan ke dalam tema gambaran *bullying* dan resiliensi sehingga memudahkan peneliti membaca dan memahami data serta menentukan langkah selanjutnya dalam mengelola data. Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap ini, peneliti merangkum temuan utama dari data yang telah dianalisis, menghubungkannya dengan tujuan penelitian, serta menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Kesimpulan dibuat Berdasarkan pola, tema,

dan makna yang ditemukan dalam data. Setelah membuat Kesimpulan, dilakukan proses verifikasi untuk memastikan validitas hasil penelitian.

Dalam penelitian, kredibilitas sangat penting untuk memastikan keabsahan dan keandalan hasil penelitian. Uji kredibilitas penelitian dilakukan dengan teknik triangulasi. Teknik triangulasi untuk menguji kredibilitas dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Biasanya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi, atau kuesioner (Sugiyono, 2012). Peneliti melakukan uji kredibilitas wawancara secara mendalam dan melakukan observasi kepada partisipan.

Hasil

Setelah melakukan proses pengambilan data kepada tiga partisipan, peneliti melakukan analisis data dengan menguraikan makna dari verbatim wawancara, serta menentukan tema yang tepat. Tema yang telah ditentukan diharapkan dapat mewakili data yang didapat melalui proses wawancara bersama tiga partisipan dan akan diuraikan dalam kajian berikut.

Sisi Kalam dalam Kehidupan SD: *Bullying*

Ketiga partisipan merasakan sisi kalam sekolah yaitu *bullying*, khususnya *bullying* secara verbal. *Bullying* dilakukan oleh teman kelas mereka di masa SD dulu. Vano mengalami *bullying* saat ia duduk di bangku kelas 5, saat itu ia diganggu oleh teman-teman sekelasnya karena ia tidak melakukan sirkumsisi.

“Kalo awalnya sih, dari kelas 5 ke 6, itu ‘kan baru apa ya.. kalo sekarang, aku paham karena ya, biasalah, kalo mau naik ke remaja itu pasti tertarik dengan hal-hal berbau seksual dan reproduksi, gitu. Nah, itu teman-teman laki itu biasalah, biasanya habis cut itu pada bangga gitu” (Vano).

Vano merupakan anak yang aktif dan berani untuk membela diri. Beberapa kali Vano melakukan perlawanan dengan memberikan argumen-argumen yang mendukung, tetapi tidak digubris oleh teman-temannya. Berbagai upaya perlawanan yang dilakukan oleh Vano menjadikannya semakin dirundung oleh teman-temannya. Ejekan dan olok-an terus-menerus diterima oleh Vano selama sisa waktunya di SD. Tidak hanya di SD, *bullying* yang dialami oleh Vano berlanjut di bangku SMP. Vano melanjutkan pendidikan di yayasan yang sama, sehingga ia masih bertemu dengan beberapa siswa-siswi yang sama. Pada saat di SD maupun SMP, guru tidak memberi respons yang positif pada kejadian itu. Para guru sudah mengetahui kejadian tersebut, tapi sayangnya mereka kurang memberikan tindakan yang cukup efektif untuk menghentikan perilaku tersebut. Kedua orang tuanya pun tidak memberikan dukungan dan bantuan yang cukup berarti.

“Gurunya tau disitu aku dibully, tapi hanya diem doang” (Vano).

“Orang tuaku pun gabisa bertindak banyak, ga ngomong ke guru, apa jadi kek yaudah kamu hadapi sendiri. Ya ada bagusnya juga sih, jadi sekarang mungkin lebih kuat, cuman ya pada saat itu aku ngerasa, ‘Iho, kok aku ndak ada yang bela?’ dan aku ngerasa sendiri” (Vano).

Adriel juga dirundung saat ia berada di kelas 4 SD. Ia beberapa kali diganggu oleh teman sekelasnya yang meminta uang secara paksa. Adriel mengalami pengucilan oleh teman-temannya saat bermain di sekolah. Ia merasa bahwa teman-temannya menyerangnya secara tidak langsung dengan menyalahkan setiap tindakan yang dilakukannya saat bermain

bersama. Saat dirundung, Adriel merasa sedih bahkan takut pergi ke sekolah. Adriel menceritakan kejadian *bullying* yang ia alami di sekolah kepada orang tuanya. Orang tua Adriel memberikan dukungan kepada Adriel. Ayah Adriel langsung datang ke sekolah untuk menindaklanjuti pengalaman yang dialami oleh Adriel.

Sisi mulai mengalami pengucilan sejak di masa taman kanak-kanak yang berlanjut hingga masa SD. Saat kelas 3 SD, teman-teman di kelas cenderung meninggalkan Sisi sendirian saat ada tugas kelompok. Sisi juga diganggu secara berlebihan oleh teman-teman di kelas. Sisi pernah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan di mana ada salah satu teman laki-lakinya secara tidak langsung melecehkannya. Perilaku yang ditunjukkan oleh teman-teman tersebut membuat Sisi merasa takut dan tidak ingin pergi ke sekolah. Ketika Sisi enggan pergi ke sekolah, orang tua Sisi kurang peka terhadap hal itu. Sang ibu justru memarahi Sisi.

“Jadi, mama itu orang yang tegas. Beta harus tetap pergi ke sekolah” (Sisi).

Sisi juga sempat meminta kepada kedua orang tuanya untuk pindah sekolah, namun ia tidak pernah pindah sekolah melainkan tetap bertahan hingga lulus. Sisi tidak pernah menceritakan kejadian *bullying* yang ia alami kepada orang tua. Sisi cenderung pasrah terhadap semua hal yang terjadi. Pihak guru maupun sekolah tidak mengetahui tentang kejadian *bullying* yang dialami Sisi, ia pun juga tidak memberitahu mereka. Sisi hanya menceritakan kejadian yang dialaminya kepada kakaknya. Sang kakak yang mengetahui tentang itu memberikan dukungan kepada Sisi.

Dampak *Bullying*: Luka yang Tak Terlihat

Bullying yang dialami oleh ketiga partisipan telah menorehkan luka yang membekas dalam ingatan mereka. Kejadian tersebut telah memberikan dampak secara akademis, sosial, emosional, bahkan hingga mental. Dampak yang dialami oleh ketiga partisipan sangat mempengaruhi kehidupan mereka pada saat dulu sampai saat ini. Sejak diejek oleh teman-temannya, Vano berubah menjadi orang yang lebih pendiam. Vano tidak mau banyak berbicara karena ia takut akan dicecar oleh teman-temannya terkait sirkumsisi. Vano juga bertanya-tanya pada dirinya sendiri yang berujung menyalahkan diri sendiri dan orang tuanya. Vano tidak memiliki teman sama sekali sehingga ia selalu menghabiskan waktu sendirian di kelas. Pengalaman *bullying* yang dialami oleh Vano berdampak pada prestasi akademiknya.

“Nah, di situ aku jadi orang yang pendiem, gitu. Padahal aku ‘tu dulunya orangnya ga terlalu pendiem, lah, malah petakilan gitu. Nah, itu saat kelas 6 aku udah menurun, gitu, aku lebih pendiam. Aku takut kalo misal aku ada ngelakuin kesalahan atau apa gitu, trus aku diserang, gitu” (Vano).

Adriel merasa bahwa kejadian itu berdampak pada kondisi mentalnya. Pengalaman pertama kali disalahkan oleh teman-temannya menyebabkan narasumber merasa tidak berdaya dan terbebani karena harus berhadapan dengan hal itu setiap hari. Meskipun dirundung, narasumber tidak mengalami penurunan dalam bidang akademik. Dampak yang dirasakan oleh Adriel adalah munculnya perasaan skeptis ketika hendak menjalin hubungan pertemanan. Dampak lainnya yang dirasakan oleh Adriel setelah kejadian *bullying* adalah tumbuhnya jiwa kompetitif. Adriel merasa bahwa ia harus lebih baik dari orang lain. Ia tidak ingin mengulang kejadian yang sama, maka dari itu, ia berusaha untuk menjadi lebih baik dari orang lain agar ia tidak mengalami *bullying* lagi. Adriel juga membatasi dirinya untuk berbicara dengan orang lain.

“Karena itu, kalo misalnya ada yang lebih tinggi dari aku, yang pasti aku incarnya aku lebih tinggi dari dia. Trus mungkin itu pridenya, yang mulai dari itu, dia berdampak dan aku lebih terdorong untuk gaboleh jadi yang terlemah, gitu” (Adriel).

Kejadian-kejadian yang dialami oleh Sisi mengakibatkan ia sulit tidur dan menangis setiap malam. Sisi merasa kesal karena selalu dikucilkan oleh teman-teman di kelas. Sisi merasa marah, namun ia bingung ingin marah pada siapa. Kejadian ini juga membuat Sisi berpikir sebaiknya ia mati saja. Sejak saat itu, Sisi merasa sulit untuk percaya pada orang lain. Ketiga partisipan mengaku bahwa terkadang mereka mudah terpicu apabila dihadapkan dengan kondisi yang sama seperti ketika mereka dulu dirundung.

“Karena biasanya, kalau udah ada trauma, pasti lebih tajam pikirannya. Oh ini, abis ini pasti ngarah ke sini nih. Pasti ngarah ke sini nih. Berarti aku harus udah siap untuk enggak nanggapi, gitu, sih” (Vano).

“Walaupun pas kelas 3 SMA itu bju (saya juga) yang ada kena omong sedikit itu, b (saya) tambah ke apakah ini kejadian akan terulang lagi?” (Sisi).

“Kayak, kalo ada orang buat hal yang sedikit aku gasuka, gitu, trus itu berasa kayak bukan dia doang, itu aku lebih gampang mikir kayak, yang ini mereka berkomplotan ini, dan sampe sekarang masih kerasa” (Adriel).

Dari Kegelapan Menuju Cahaya: Perjalanan Bangkit dari Keterpurukan

Meskipun mengalami berbagai dampak negatif dari *bullying*, ketiga partisipan mencoba untuk bangkit dari keterpurukan. Vano mulai memikirkan cara agar ia mampu berkembang dan tidak dirundung lagi. Vano tetap bertahan dan memiliki keinginan untuk berusaha mengembangkan diri serta membuktikan dirinya pada orang lain.

“Tetep aku ada keinginan untuk survive, aku ada keinginan untuk membuktikan kayak, selama hidupku itu, aku pengen membuktikan.. jadi aku kayak dibully gini gini gini.. mungkin pemikiran orang aku bakalan down segala macem.. tapi aku pengen buktiin tetep ada niat untuk tidak down, walaupun hasilnya ga terlalu bagus, tapi paling ndak aku uda berusaha.. gitu sih” (Vano).

Pada saat itu, Vano mengembangkan koping stres yang maladaptif, yaitu PMO (*Porn, Masturbation, Orgasm*). Namun, itu cukup membantunya untuk merasa lebih baik dan sejenak lupa akan pengalaman yang ia hadapi pada hari-hari itu. Di saat yang sama, Vano juga mulai tertarik dengan mata pelajaran Bahasa Inggris pada sesi *conversation*. Saat itu ia didukung oleh guru bahasa Inggris yang juga membantunya dalam pelajaran tersebut. Dukungan ini membuatnya semakin berkembang, bahkan menjadi lebih unggul dibanding teman-teman sekelasnya dan sejak saat itu ia sudah tidak dirundung oleh teman-temannya lagi.

Adriel merasa bahwa kejadian *bullying* yang ia alami berdampak pada kondisi mentalnya. Ia merasa terpuruk dan tak berdaya karena sering dirundung oleh teman-temannya. Rasa takut yang diakibatkan oleh *bullying* membuat Adriel enggan pergi ke sekolah karena tidak ingin bertemu dengan teman-temannya dan berhadapan dengan situasi *bullying* tersebut. Hampir mirip dengan Vano, Adriel merasa bahwa ia memiliki keterbatasan dalam hubungan sosial, sehingga ia berusaha keras untuk berhasil dalam bidang akademik. Meskipun upaya tersebut tidak sepenuhnya menghentikan *bullying* yang ia alami, pencapaian akademiknya membuahkan hasil. Adriel berhasil meraih peringkat lima besar saat ia duduk di kelas 4.

Berbeda dengan dua partisipan sebelumnya, Sisi merasa kesulitan dalam menyikapi *bullying* yang ia alami. Ia cenderung pasrah dan kurang melakukan perlawanan terhadap situasi tersebut. Sebagai cara untuk mengatasi perasaan

tertekan, Sisi memilih untuk mengalihkan pikirannya kepada hal-hal yang menarik seperti mendengarkan lagu, menonton drama Korea, dan juga membaca buku. Sisi mengakui bahwa dengan melakukan aktivitas-aktivitas tersebut ia bisa sejenak melupakan apa yang terjadi pada dirinya. Meskipun tidak secara langsung menghadapi *bullying*, strategi koping ini membantunya untuk menemukan ketenangan dan menjaga kesehatan mentalnya di tengah situasi yang sulit.

Dari Keterpurukan ke Kemenangan (*I Have, I Am, I Can*)

Berbagai cara dilakukan oleh ketiga narasumber untuk bangkit dari keterpurukan yang dialami karena kejadian *bullying*. Beberapa hal yang dimiliki oleh partisipan membantu mereka dalam proses ini. Vano mengatakan bahwa ia merasa terbantu dengan dukungan yang diberikan oleh guru bahasa Inggrisnya. Dukungan tersebut membuat Vano mengembangkan dirinya dan menjadi unggul di kelas. Secara tidak langsung, pencapaian akademiknya meningkat dan terbukti cukup ampuh dalam menghentikan perilaku *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya. Keberhasilan ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri Vano, tetapi juga mengubah pandangan teman-temannya terhadapnya, sehingga mengurangi bahkan menghentikan *bullying* yang ia alami. Setelah lulus SMP, Vano masuk ke SMA di yayasan yang berbeda dan lingkungan yang berbeda pula. Di SMA, Vano tidak mengalami penolakan. Ia juga menemukan teman-teman yang menerima dan tidak menghakiminya atas opini-opini yang berbeda, termasuk pandangannya tentang sirkumsisi. Hal ini membuat Vano semakin percaya diri.

“Nah, aku bilang seperti itu, satu kelas mau menerima dan ndak ada yang mem-bully, ndak ada yang nungkit, ndak ada yang sperti apa gitu. Jadinya aku di situ jadi lebih percaya diri, berarti emang sebenarnya itu gak masalah, kok” (Vano).

Di sisi lain, Adriel memiliki dukungan dari orang tua, terutama sang ayah. Sang ayah selalu sigap mendengarkan dan menopang Adriel. Adriel juga memiliki akses untuk mengembangkan diri yang sangat membantunya dalam menghadapi *bullying*. Dukungan dari ayahnya dan peluang untuk mengeksplorasi minat membuka jalan bagi Adriel untuk mempelajari hal baru. Selain fokus pada akademik, Adriel mulai belajar banyak hal baru seperti fotografi dan alat musik. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memberinya keterampilan baru tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri.

“Kalau misalnya dengan papa, biasanya waktu kelas empat itu, paling sering bicara sama papa. Soalnya itu naik mobil ‘kan, ke kantor papa itu biasanya langsung bicara dan ngobrol curhat bareng” (Adriel).

“Soalnya kan kadang, kalau misalnya dari papa itu kalau ada yang bikin gitu lagi (bully lagi), bilang lagi” (Adriel).

”Terus waktu ini kayak mulainya belajar alat musik, belajar menggambar, belajar ini. Waktu SD itu cuma menggambar aja. Terus kayak waktu SMP ini kayak selanjutnya belajar alat musik segala macam. Soalnya kayak, dari dulu itu aku suka banget pengalaman seni, gitu. Jadi abis itu ada fotografi juga. Belajar fotografi itu kelas 9” (Adriel).

Sisi memiliki dukungan dari saudaranya. Kakak perempuan Sisi menjadi tempat curhat yang mendengarkan semua keluh-kesah Sisi dan memberikan penguatan untuk menenangkannya. Keberadaan kakak sebagai pendengar yang sabar dan penuh perhatian memberikan ruang bagi Sisi untuk meluapkan perasaannya tanpa rasa takut atau malu.

“Jadi yang pas b SMP tu, ‘kan yang b cerita bilang, sampe kas nae apa di status, itu ‘kan biasa yang b cerita di b pu kaka kedua to. Meskipun ketong sn batatap muka ju, b pasti cerita ke kalo ada kesempatan begitu, b cerita semua pi dia. Jadi dia tu yang ke kasi kuat-kuat b begitu, baru ke dia suru apa begitu ke maksudnya ketong dua berdoa, ketong dua ini apa, pokoknya bikin hal-hal yang kek b sonde terlalu pikiran ke situ tu” (Sisi).

(Jadi saat SMP, yang pernah saya cerita tentang masalah yang sampai di-upload di status, itu biasanya saya ceritakan kepada kakak kedua. Meskipun kami tidak bertatap muka, namun saya pasti tetap cerita di setiap kesempatan dan saya akan cerita semua padanya. Jadi dia memberikan penguatan, kami berdua berdoa, pokoknya membantu saya untuk tidak terlalu pikiran.)

Dukungan yang didapatkan oleh ketiga partisipan menjadikan mereka pribadi yang lebih kuat. Mereka menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan lebih mampu menghadapi dampak *bullying* yang masih menggentayangi. Dukungan ini membantu mereka mengatasi bayang-bayang masa lalu dan memberikan kekuatan untuk melanjutkan hidup dengan lebih positif dan tangguh.

Vano merasa bahwa apa yang ia alami dulu adalah proses Tuhan untuk menjadikan ia lebih kuat dan tahan banting. Vano juga memiliki rencana untuk menjadi psikolog yang dapat membantu orang lain yang mungkin memiliki pengalaman yang serupa dengannya dulu.

“Kalau sekarang, aku melihat itu memang itu adalah sebuah proses dari Tuhan, maksudnya untuk ibarat katanya sama kayak Ayub” (Vano).

“Dan entah kenapa jadi.. bahkan hampir-hampir aku lupa dengan kejadian yang dulu. Jadi seakan emang mungkin Tuhan ingin aku melupakannya di belakang” (Vano).

“Trus karena dari pengalaman ‘kan, orang tua itu ga terlalu kasi solusi, tapi kalo aku jadi psikolog itu aku bisa lebih bantu orang” (Vano).

Adriel melihat bahwa pengalaman yang ia alami membentuk dirinya yang saat ini. Ia juga tidak menyesal atas kejadian yang menyimpannya dulu. Adriel yakin bahwa sejak saat itu ia memiliki cara pandang yang berbeda, ia lebih fokus dengan diri sendiri dan lebih berkembang. Serupa dengan dua partisipan sebelumnya, Sisi yakin bahwa ia bisa melalui pengalaman itu. Ia juga mengakui bahwa berdoa membantunya menenangkan diri ketika sedang berada dalam situasi yang tidak mengenakkan. Selain itu, Sisi memiliki penilaian yang baik terhadap dirinya.

“Kalo di b pu diri sendiri, b sering bilang kalo b bisa, b bisa. Untuk beta ee, b sontau apa, tapi b biasa tu kek bilang pi b pu diri sendiri kalo, ‘eh dong omong-omong b begini ini, berarti b pu value terlalu tinggi’. Ini b pu cara kaskuat diri sih” (Sisi).

(Kalau di diri, saya sering bilang kalo saya bisa. Saya tidak tau apa, tapi biasanya saya bilang ke diri saya sendiri bahwa ‘kalau orang lain berbicara tentang saya, berarti saya punya nilai yang tinggi’. Ini cara saya untuk menguatkan diri.)

Dengan dukungan dan faktor personal dalam diri ketiga partisipan, mereka dapat melakukan hal-hal yang sebelumnya mungkin terasa sulit atau tidak mungkin. Ketiga partisipan mampu mengambil langkah yang tepat dalam menghadapi

pemicu yang muncul. Vano memilih untuk tidak menanggapi pemicu yang muncul. Adriel akan melakukan konfrontasi kepada orang yang memiliki kecenderungan konflik dengannya. Artinya, Adriel mampu mengomunikasikan apa yang ia rasakan pada orang lain. Vano dan Adriel telah memaafkan dan melupakan kejadian *bullying* yang mereka alami dulu. Berbeda dengan Vano dan Adriel, Sisi masih terguncang dan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang lain.

Pembahasan

Dari hasil penelitian diketahui bahwa para partisipan mengalami *bullying* di masa SD. Masa SD merupakan tahap awal pertumbuhan dan perkembangan anak secara sosial, emosional, dan akademik. Masa ini seharusnya menjadi masa yang penuh dengan kehangatan dan dukungan bagi anak-anak karena durasinya yang tergolong lama. Oleh karena itu SD harusnya mampu memberikan tempat yang aman dan nyaman untuk belajar. Namun pada kenyataannya, *bullying* masih terjadi di lingkungan SD.

Bullying biasanya dimulai karena adanya perbedaan antara korban dengan lingkungan sekitarnya. Vano mulai dirundungi karena berbeda dengan teman-temannya. Dalam kasus ini, perbedaan tersebut adalah tidak melakukan sirkumsisi, yang mana hal itu merupakan sesuatu yang sedang marak dibahas pada kalangan anak laki-laki. *Bullying* juga bisa terjadi karena korban tidak disukai oleh teman-temannya. Hal inilah yang terjadi pada Sisi. Alasan ketidaksukaan terhadap Sisi hingga kini masih belum jelas. Tidak hanya itu, *bullying* juga tidak hanya terjadi karena ada perbedaan antara korban dengan lingkungan sekitar, tapi bisa juga tanpa alasan. Adriel tidak dirundung karena alasan tertentu, tetapi secara tiba-tiba dimintai uang secara paksa oleh teman-temannya. Hal ini menimbulkan perasaan tidak aman dan ketidaknyamanan bagi Adriel. Selain itu, pada saat bermain mereka terus-menerus menyalahkannya, menciptakan situasi di mana Adriel merasa diisolasi dan ditargetkan. Hal-hal semacam ini menunjukkan betapa mudahnya seseorang bisa menjadi korban *bullying*, terutama ketika ada perbedaan atau ketidakcocokan dengan harapan sosial dalam kelompok tersebut (Febriana & Hariyadi, 2023).

Bullying yang terjadi antar siswa memberikan dampak serius bagi anak-anak dan lingkungan sekolah. Tidak hanya berdampak pada saat itu, dampak yang mereka rasakan akibat *bullying* di SD justru terbawa hingga mereka dewasa, memengaruhi kesehatan mental, rasa percaya diri, dan hubungan sosial mereka dalam jangka panjang, serta sering kali menyebabkan trauma yang mendalam (Walker & Janet, 2005). Febriana dan Hariyadi (2023) mengemukakan bahwa korban *bullying* memiliki tingkat hubungan sosial yang rendah. Anak-anak yang menjadi target *bullying* sering kali kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya mereka. Sejalan dengan hal tersebut, Adriel dan Sisi mengakui bahwa mereka merasa kesulitan dalam menjalin hubungan pertemanan. Adriel memilih untuk mengisolasi diri dari lingkungannya, sedangkan Sisi merasa takut untuk berteman. Data yang didapat juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lusiana dan Arifin (2022) yakni dampak korban *bullying* ialah sering terisolasi secara sosial, tidak mempunyai teman dekat, tidak memiliki hubungan baik dengan orang tua, kesehatan mental menurun, dan dampak terburuk bagi anak korban *bullying* adalah dapat mengakibatkan depresi hingga memicu bunuh diri. *Bullying* yang dialami oleh ketiga partisipan berdampak pada motivasi mereka untuk pergi ke sekolah. Ketiganya mengungkapkan keinginan untuk tidak pergi ke sekolah, bahkan hingga keinginan untuk pindah ke sekolah lain. Hal ini serupa dengan data yang ditemukan oleh Soimah et al. (2019). Dua partisipan mengalami penurunan dalam prestasi akademik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dwipayanti dan Indrawati (2014), yang mengemukakan bahwa *bullying* yang dialami oleh korban akan berdampak pada prestasi belajar yang diperoleh. Korban akan mengalami kesulitan berkonsentrasi dan sering absen ke sekolah.

Dalam menyikapi hal ini, pihak sekolah berperan penting dalam mengatasi *bullying*. Berdasarkan data yang ditemukan saat wawancara, pihak sekolah maupun guru tidak memberikan tindakan yang efektif untuk menghentikan *bullying*. Bahkan terdapat salah satu guru yang tidak dapat menengahi *bullying* dengan bijaksana. Padahal guru dan pihak sekolah memainkan peran penting dalam menjaga kenyamanan dan keamanan sekolah. Burger, et al. (2022) menemukan bahwa guru dapat memberi intervensi dalam memerangi *bullying* di masa awal remaja. Sanksi dapat mengurangi kemungkinan menjadi pelaku atau korban. Beberapa aktivitas yang difasilitasi guru kepada murid juga mampu mengurangi kecenderungan menjadi korban maupun pelaku.

Pihak keluarga juga perlu peka kepada kondisi anak. Keluarga yang memahami situasi anak mereka yang menjadi korban *bullying* cenderung lebih empati dan mendukung mereka dengan cara yang penuh pengertian. Ini dapat membantu anak merasa didengar, diperhatikan, dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka. Sumber utama koping yang digunakan oleh keluarga dalam merespons peristiwa *bullying* adalah dengan memberikan dukungan kepada korban *bullying* (Soimah et al., 2019). Lebih lanjut mereka menemukan bahwa keluarga yang memberikan nasihat, saran, dan motivasi membantu korban dalam mengatasi dampak *bullying* itu sendiri. Crisna, et al. (2020) mengemukakan bahwa dukungan keluarga dan *locus of control* berpengaruh secara simultan terhadap resiliensi korban *bullying*. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa terdapat beberapa prediktor utama yang secara signifikan memengaruhi variabel resiliensi. Pada variabel dukungan keluarga, prediktor yang paling berpengaruh adalah dukungan emosional dan dukungan penghargaan. Pada variabel *locus of control*, prediktor yang paling berpengaruh adalah bekerja keras dan mempunyai inisiatif. Dengan adanya dukungan yang kuat dari keluarga, guru, dan teman sebaya, korban *bullying* dapat merasa lebih diperhatikan, didukung, dan memiliki sumber daya untuk mengatasi *bullying*. Dengan adanya keinginan untuk bangkit juga memfasilitasi korban untuk bertahan dalam menghadapi kejadian *bullying* (Crisna et al., 2020).

Keinginan tersebut membuat para partisipan mengembangkan strategi koping stres dan mencoba mempelajari hal-hal baru. Upaya ini menunjukkan ketahanan dan tekad mereka untuk tidak membiarkan pengalaman buruk tersebut mendefinisikan masa depan mereka. Dengan mencari cara-cara positif untuk mengatasi tekanan dan mengeksplorasi keterampilan atau minat baru, para partisipan berusaha membangun kembali kepercayaan diri mereka. Beberapa aspek resiliensi, yaitu "*I Have*," "*I Am*," dan "*I Can*" (Grotberg, 2003) merupakan aspek pendorong bagi partisipan dalam berusaha menghadapi dampak *bullying* yang mereka rasakan. "*I Have*" mengacu pada dukungan eksternal seperti keluarga, guru, dan lingkungan yang mendukung. "*I Am*" mencerminkan keyakinan diri dan identitas positif yang membantu partisipan merasa berharga dan mampu menghadapi tantangan. "*I Can*" menunjukkan kemampuan dan keterampilan individu dalam mengatasi masalah dan situasi sulit. Ketiga aspek ini bersama-sama membentuk fondasi yang kuat untuk membangun ketahanan dan membantu partisipan mengatasi pengalaman *bullying* dengan lebih efektif.

Dengan beberapa sumber daya yang dimiliki oleh partisipan (*I Have*), mereka mampu mengembangkan hal-hal yang menunjang resiliensi. Ketiga partisipan memiliki dukungan eksternalnya masing-masing, baik guru, orang tua, maupun saudara. Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat melalui interaksi individu dengan orang lain sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan merupakan bagian dari kelompok sosial. Bimbingan dan dorongan dari guru Vano tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan akademisnya tetapi juga memperkuat rasa percaya dirinya. Keberhasilannya dalam pelajaran dan perubahan dalam sikap teman-temannya menunjukkan betapa pentingnya peran dukungan positif dari lingkungan sekitar dalam mengatasi *bullying*. Selain itu dukungan dan penerimaan dari lingkungan baru di SMA juga memberikan Vano ruang untuk lebih mengekspresikan

dirinya tanpa rasa takut atau khawatir akan dihakimi. Adriel dan Sisi memiliki dukungan yang sama dari keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam proses resiliensi kedua partisipan ini. Perhatian dan dukungan yang diberikan oleh keluarga mampu membantu mereka dalam menghadapi *bullying* pada saat itu. Dukungan sosial yang tinggi membantu menunjang rasa percaya diri yang tinggi, karena dengan dukungan sosial anak merasa dihargai dan dicintai oleh orang lain, sehingga hal ini dapat mengembangkan rasa percaya diri bagi korban (Sestiani, 2021).

Partisipan yang memiliki kekuatan spiritual dan sering berdoa (*I am*) dalam menghadapi situasi *bullying*, menemukan bahwa hal itu mampu membantu menghadapi pemicu traumanya. Partisipan yang memiliki konsep diri yang baik juga mampu menilai diri mereka sendiri secara positif dan menyadari bahwa pengalaman yang mereka alami tidak menentukan nasib mereka di masa yang akan datang. Khoirunnisa (2015) juga menemukan bahwa meskipun terlibat dalam situasi *bullying*, individu masih dapat mempertahankan konsep diri yang positif. Selain itu, partisipan juga memaafkan dan melupakan kejadian yang dulu menyimpannya, hal ini menunjukkan kemampuan mereka untuk melepaskan beban emosional dari masa lalu dan melanjutkan hidup dengan sikap yang lebih positif.

Dengan hal-hal yang telah dipaparkan di atas menjelaskan bahwa partisipan memiliki dukungan eksternal dan kemampuan dalam diri yang positif untuk mau bangkit dari kegelapan dampak *bullying* sehingga mereka dapat (*I Can*) mengatasi tantangan dan melanjutkan kehidupan mereka dengan optimis. Ketiga partisipan menunjukkan kemampuan yang berbeda dalam menghadapi pemicu yang muncul. Vano memilih untuk tidak menanggapi pemicu tersebut, yang mungkin sebagai strategi untuk menjaga kesejahteraan emosionalnya. Di sisi lain, Adriel memilih untuk menghadapi konflik langsung dengan orang yang terlibat, ini menunjukkan kemampuannya untuk mengomunikasikan perasaannya dengan jelas. Keduanya juga telah memaafkan dan melupakan pengalaman *bullying* masa lalu. Berbeda dengan dua partisipan lainnya, Sisi mengalami kesulitan dan masih terganggu ketika bersosialisasi dengan orang lain. Temuan ini sesuai dengan hasil observasi peneliti dan data yang didapat dari orang terdekat Sisi. Sisi menunjukkan perilaku yang menutup diri dari lingkungan sekitar. Ketika berada dalam keramaian, Sisi memilih untuk memisahkan diri dan pergi ke tempat yang lebih sepi. Sisi juga cenderung pendiam dan hanya berkomunikasi dengan orang-orang tertentu saja. Hal ini menunjukkan bahwa proses pemulihan dan penyesuaian dari *bullying* tidak selalu linear atau mudah bagi semua individu. Bagi Sisi mungkin diperlukan waktu lebih lama atau bantuan eksternal dalam mengatasi dampak *bullying* dan membangun kembali rasa percaya diri serta keterampilan sosialnya.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi remaja yang pernah mengalami *bullying* di masa SD terbentuk melalui tiga dimensi utama menurut Grotberg, yaitu I Have (dukungan eksternal seperti keluarga, teman, dan guru), I Am (pandangan positif terhadap diri sendiri), dan I Can (kemampuan mengembangkan strategi adaptif). Ketiga dimensi ini saling melengkapi dan membantu partisipan untuk bangkit dari dampak *bullying*, meskipun beberapa di antaranya masih merasakan dampak dan terkadang terpicu oleh pengalaman masa lalu. Dukungan sosial, faktor internal seperti konsep diri positif dan spiritualitas, serta kemampuan individu dalam memaafkan dan mengantisipasi pemicu, berperan penting dalam membangun ketahanan diri. Penelitian ini diharapkan menjadi inspirasi dan panduan bagi remaja yang mengalami *bullying* agar mampu mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, salah satunya terkait kesulitan partisipan dalam mengingat kejadian *bullying* yang sudah lama terjadi. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan longitudinal untuk menggambarkan perkembangan resiliensi korban *bullying* dari masa remaja hingga dewasa secara lebih jelas dan bertahap.

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2008). *Bullying*. <https://www.apa.org/topics/bullying>
- Burger, C., Strohmeier, D., Kollerova, L. (2022). Teachers can make a difference in bullying: effects of teacher interventions on students adoption of bully, victim, bully-victim or defender roles across time. *Journal of Youth and Adolescence*, 51, 2312-2327. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01674-6>
- Calista, D. & Garvin, G. (2018). Sumber-sumber resiliensi pada remaja akhir yang kanak-kanak. *Psibernetika*, 11(1), 67–78. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1161>
- CNN Indonesia. (2023). 251 anak usia SD jadi korban kekerasan di sekolah sepanjang 2023. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20230529171523-20-955430/251-anak-usia-sd-jadi-korban-kekerasan-di-sekolah-sepanjang-2023>
- Cohen, E., Eshel, Y., Kimhi, S., & Kurman, J. (2021). Individual resilience: a major protective factor in peer bullying and victimization of elementary school children in Israel. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(19–20), 8939–8959. <https://doi.org/10.1177/0886260519863192>
- Creswell, J. W. (2015). Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches. *Health Promotion Practice*, 16(4). <https://doi.org/10.1177/1524839915580941>
- Crisna, G. R., Mahmudi, I., Christiana, R. (2020). The influence of family support and locus control on resilience of bullying victims. *Jurnal Nusantara of Research*, 7(2), 64-71. <http://dx.doi.org/10.29407/nor.v7i2.15000>
- Dwipayanti, I. A. S., & Indrawati, K. R. (2014). Hubungan antara tindakan bullying dengan prestasi belajar anak pada tingkat SD. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 251-260.
- Febriana, A. & Hariyadi, S. (2023). Dampak bullying terhadap perkembangan kemampuan sosial siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(1), 101-112.
- Green, B. L., Ph, D., Grace, M. C., Ed, M., Vary, M. G., Kramer, T. L., Ph, D., Gleser, G. C., Ph, D., & Leonard, A. C. (1994). Children of disaster in the second decade : a 17-year follow-up of buffalo creek survivors *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 33(1), 71–79. <https://doi.org/10.1097/00004583-199401000-00011>
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: gaining strength from adversity*. Praeger Publisher
- Harahap, E., Mita, N., & Saputri, I. (2019). Dampak psikologis siswa korban bullying di SMA Negeri 1 Barumun. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 68–75.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger Dphil, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 268–265.
- Hopeman, T. A., Suarni, K., & Lasmawan, W. (2020). Dampak bullying terhadap sikap sosial anak sekolah dasar (studi kasus di Sekolah Tunas Bangsa Kodya Denpasar. *Pendasi: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(1), 52–63.
- Khoirunnisa, R. (2015). *Konsep diri remaja korban bullying (studi pada siswa korban bullying di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta)*. [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta].
- KPPPA. (2018). *Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR)*. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/41/4000/infografis-snphar-2021>
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Juan, C. (2016). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal of Psychology*, 150(7), 809–821. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>
- McCormac, A., Calic, D., Parsons, K., Butavicius, M., Pattinson, M., & Lillie, M. (2018). *Information & computer security article information*. Emerald Publishing. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/ICS-03-2018-0032/full/html>

- Olweus, D. A. (2014). *Bullying in schools: facts and intervention*.
- Pusat Penilaian Pendidikan, & Kemendikbud, B. (2018). *Program penilaian pelajar internasional (I021)*.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Social science & medicine psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: a study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262(July), 113261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Rigby, K. (2003). *Consequences of Bullying in Schools*. 48(9), 583–590.
- Sarafino E. P. & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (7th ed). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sestian, R. A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: literature review. *Jurnal Tematik*. 3(2) 245-241
- Siswati, C. G. W. (2009). Fenomena bullying di SD negeri di Semarang: sebuah studi deskriptif. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 99–110. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/35995>
- Soimah, Hamid, A. Y. S., Daulima, N. H. C. (2019) Family's support for adolescent victims of bullying. *Elsevier Journal*. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.113>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Usman, I. (2013). Kepribadian, komunikasi, kelompok teman sebaya, iklim sekolah dan perilaku bullying. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.328>
- Visty, S. A. (2021). Dampak bullying terhadap perilaku remaja masa kini. *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)*, 2(1), 50–58. <https://doi.org/10.30596/jisp.v2i1.3976>
- Walker & Janet. S. (2005). Resilience and recovery: findings from the Kauai longitudinal study. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*, 19(1), 11–14.