

## Abstrak

Setiap individu pasti pernah di hadapkan dengan suatu kesulitan. Dampak yang dirasakanpun beragam. Ada individu yang kemudian akan terpuruk dan mempengaruhi kesehariannya ketika di hadapkan dengan suatu kesulitan yang datang dalam hidup. Salah satu kesulitan yang hingga saat ini masih dengan mudah kita temukan di sekitar kita adalah tindakan *bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk memfokuskan pertanyaan penelitian terkait dengan gambaran individu sebagai seorang korban *bullying* dalam menghadapi serta mengatasi kesulitan melalui konstruksi *Alternative Universe* atau pembentukan *semesta lain*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seorang wanita berusia 26 tahun dengan pengalaman dalam menghadapi serta mengatasi kesulitan sebagai seorang korban *bullying*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *discursive psychology*. Dimana bahasa digunakan sebagai pembentuk pemikiran dan perilaku seseorang. Ditunjukkan oleh subjek sebagai seorang penulis sebuah novel berjudul *everlasting promise* yang lebih memilih untuk menyuarakan berbagai kerehasan dan berbagi pengalaman melalui sebuah tulisan. Melalui kegiatan menulis inilah kemudian subjek dapat membentuk suatu perilaku dan pola pikir baru dalam memandang suatu hal.

**Kata Kunci :** Bantuan Diri, Resiliensi , Semesta Lain, Psikologi Diskursif.

## Abstract

Every individual must have been faced with a difficulty. The impacts felt are also diverse. There are individuals who will then be depressed and affect their daily lives when faced with a difficulty that comes in life. One of the difficulties that until now we still easily find around us is *bullying*. This study aims to focus on research questions related to the image of individuals as victims of *bullying* in facing and overcoming difficulties through the construction of an Alternative Universe or the formation of another universe. The subject used in this study was a 26-year-old woman with experience in facing and overcoming difficulties as a victim of *bullying*. This study uses a discursive psychology approach. Where language is used as a shaper of a person's thoughts and behavior. Shown by the subject as a writer of a novel entitled Everlasting Promise who prefers to voice various concerns and share experiences through writing. Through this writing activity, the subject can then form a new behavior and mindset in viewing something.

**Keywords:** *Self-Help, Resilience, Other Universes, Discursive Psychology.*

