

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang dinamis dan memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun seksual, disertai dengan berkembangnya kemampuan berpikir secara logis dan abstrak. Disamping itu, remaja mulai mengeksplorasi dan membangun identitas diri, menanamkan nilai-nilai personal, serta memperluas relasi sosial di luar lingkungan keluarga. Beragam perubahan tersebut menuntut adanya lingkungan yang kondusif serta dukungan emosional yang memadai. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam dari orang tua, pendidik, dan masyarakat sangat diperlukan agar proses pendampingan dan pembinaan terhadap remaja dapat berlangsung secara optimal (Izzani dkk., 2024).

Menurut Marliani (2016), masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh perubahan yang berlangsung secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, dan moral. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih abstrak, serta meningkatkan kemandirian dalam mengambil keputusan. Perubahan-perubahan tersebut merupakan bagian dari proses perkembangan yang normal dan dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, maupun lingkungan.

Selain mengalami perubahan dalam diri, remaja juga menghadapi berbagai tugas perkembangan, seperti membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, mengembangkan konsep diri yang positif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua, serta mempersiapkan diri untuk peran dan tanggung jawab di masa dewasa. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut akan mendukung penyesuaian diri yang baik, sedangkan kegagalannya dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis maupun sosial. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu remaja mencapai perkembangan yang optimal.

Pemahaman yang mendalam mengenai dinamika remaja sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan mereka sekaligus mencegah munculnya berbagai risiko perkembangan, seperti tekanan psikologis, perilaku menyimpang, dan gangguan kesehatan mental (Pajri dkk., 2024). Salah satu bentuk perilaku menyimpang yang kerap terjadi pada masa remaja adalah *bullying* (Suryana dkk., 2022). *Bullying* dapat

dipahami sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang oleh satu atau lebih individu terhadap seseorang yang dianggap lebih lemah, baik secara fisik maupun emosional, dengan tujuan menyakiti, mengintimidasi, atau mengendalikan korban (Krisnanto Try Sutrisno, 2023). Berdasarkan data UNESCO (2019) dalam jurnal *Behind the Number: Ending School Violence and Bullying*, sekitar 32% anak usia sekolah di seluruh dunia pernah mengalami *bullying* atau bentuk kekerasan lainnya. Bentuk *bullying* yang paling sering terjadi meliputi verbal, fisik, dan sosial. Kondisi ini terbukti berdampak langsung pada penurunan prestasi akademik, meningkatnya kecemasan, depresi, bahkan risiko bunuh diri.

Bullying bukan hanya masalah disiplin di sekolah tetapi juga masalah perkembangan yang langsung mempengaruhi kesehatan mental dan pembentukan identitas remaja. Korban perundungan biasanya mengalami penurunan rasa percaya diri, menjauh dari lingkungan sosial, kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dengan teman-teman serta merasakan tekanan fisik dan mental yang lebih berat. Hal ini terutama terjadi pada siswa SMP, Madrasah Tsanawiyah, dan Madrasah Aliyah yang juga harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan diri dan keluarga mereka (Ivanka dan Dewi 2024).

Menurut Ulfiah (2013), perilaku *bullying* di lingkungan madrasah merupakan salah satu permasalahan yang dapat mengganggu perkembangan akademik, sosial, dan psikologis peserta didik. *Bullying* tidak hanya menimbulkan dampak bagi korban, seperti munculnya rasa takut, rendah diri, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar, tetapi juga memberikan pengaruh negatif terhadap pelaku maupun iklim sekolah secara keseluruhan. Oleh karena itu, sekolah perlu membangun lingkungan yang aman, nyaman, dan kondusif agar setiap peserta didik dapat berkembang secara optimal. Peran guru, orang tua, dan seluruh warga sekolah menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan serta penanganan perilaku *bullying*.

Ulfiah (2013) juga menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi strategis dalam mengatasi *bullying* melalui pendekatan yang bersifat preventif, kuratif, dan developmental. Konselor tidak hanya memberikan bantuan kepada korban maupun pelaku, tetapi juga mengembangkan program yang mampu menumbuhkan komitmen moral, empati, keterampilan sosial, dan nilai-nilai keagamaan pada peserta didik. Penanganan *bullying* akan lebih efektif apabila dilakukan melalui kerja sama antara konselor, guru, kepala sekolah, orang tua, dan berbagai pihak terkait sehingga tercipta budaya sekolah yang menghargai, melindungi, dan menghormati setiap individu

Korban *bullying* pada saat di sekolah biasanya mengalami perlakuan yang kurang baik dari teman temannya. Misalnya korban sering diejek karena penampilan fisik, kondisi dan ekonomi keluarga, saat berada di kelas, beberapa temannya memanggilnya dengan julukan yang tidak pantas dan membuat teman lain ikut menertawakan dirinya, dan juga sering di adu domba dengan orang lain, korban hanya diam karena merasa takut dan malu untuk melawan nya.

Tidak hanya di dalam kelas perlakuan tersebut juga terjadi saat jam istirahat atau ketika pulang sekolah. Korban sering dikucilkan dari kelompok pertemanan dan tidak diajak bermain atau bekerja kelompok. Bahkan terkadang barang miliknya disembunyikan atau diambil oleh teman-temannya sebagai bahan bercandaan. Kejadian itu membuat korban merasa sedih, minder, dan kehilangan rasa percaya diri.

Lama-kelamaan, korban mulai merasa takut datang ke sekolah karena khawatir akan kembali diejek atau dipermalukan. Nilai pelajarannya menurun karena sulit berkonsentrasi saat belajar. Korban juga menjadi lebih pendiam dan jarang bergaul dengan teman-temannya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *bullying* bukan hanya sekadar candaan, tetapi dapat memberikan dampak besar terhadap mental, perasaan, dan kehidupan belajar seorang pelajar di sekolah. Pengalaman yang dialami para korban tergolong cukup mengkhawatirkan, karena sebagian dari mereka berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang kurang mampu, sehingga faktor tersebut menjadi salah satu penyebab terjadinya *bullying*.

Tindakan *bullying* yang para korban alami yaitu fisik, verbal dan nonverbal, seperti di tendang, dipukul, dicubit, didorong, diadu domba, dikucilkan dan dicemooh. Dalam kehidupan sehari-hari para korban *bullying* mengalami berbagai dampak, seperti penurunan kepercayaan diri, kesulitan berinteraksi sosial, serta gangguan emosional yang memengaruhi aktivitas belajar dan hubungan dengan lingkungan sekitar. Fenomena *bullying* ini tidak hanya terjadi di desa mandalajaya, tetapi juga di berbagai desa lain dengan karakteristik sosial yang relatif serupa. Kondisi ekonomi keluarga, lingkungan pergaulan, serta kurangnya pemahaman mengenai dampak *bullying* menjadi faktor yang memperkuat terjadinya perilaku tersebut.

Kasus *bullying* terhadap anak dan remaja masih menjadi persoalan serius, khususnya di lingkungan sekolah. Berdasarkan data SIMFONI-PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) (2025) dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan

Perlindungan Anak (KemenPPPA), tercatat 25.960 insiden kekerasan terhadap anak pada tahun 2023, dengan rincian 22.214 korban perempuan dan 5.464 korban laki-laki. Sebagian besar kasus tersebut terjadi di sekolah, padahal sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman untuk belajar dan berkembang. Data dari Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) juga menunjukkan peningkatan kasus *bullying* di sekolah, dari 21 kasus pada tahun 2022 menjadi 30 kasus pada tahun 2023, yang mayoritas terjadi di tingkat sekolah dasar dan menengah. FSGI menyoroti lemahnya sistem pelaporan serta minimnya pelatihan guru dalam menangani *bullying*, sehingga memperburuk kondisi ini. Situasi tersebut menegaskan pentingnya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan pemerintah dalam membangun sistem perlindungan anak yang lebih kuat serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan inklusif bagi seluruh pelajar (Marietha 2024).

Tingkat kejadian *bullying* yang tinggi, beberapa penelitian juga telah mengungkapkan efek signifikan dari *bullying* pada kesejahteraan psikologis remaja. Salah satu penelitian ini yang dilakukan oleh Pramanik dkk (2024) meneliti bagaimana *bullying* mempengaruhi rasa percaya diri remaja. Penelitian ini menemukan bahwa berbagai jenis *bullying* fisik, verbal, sosial dan daring memiliki dampak yang cukup besar pada kesejahteraan mental. Remaja yang dibuli lebih rentan mengalami rasa takut, malu, dan harga dirinya rendah, yang pada gilirannya menurunkan kepercayaan diri mereka. Dampak ini memiliki efek merugikan langsung pada kapasitas remaja untuk bersosialisasi, berprestasi di sekolah, dan memaksimalkan potensi mereka.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penyebab utama rendahnya harga diri korban *bullying* adalah tingkat keparahan *bullying* yang mereka alami bersama dengan kurangnya dukungan sosial dari lingkungan mereka. Remaja yang tidak menerima dukungan emosional dari keluarga, teman, atau guru lebih rentan terhadap kecemasan sosial dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Menurut para peneliti, *bullying* bukan sekedar tindakan kekerasan yang terjadi kapan saja melainkan memiliki konsekuensi psikologis jangka panjang yang dapat menghambat remaja mengembangkan identitas diri dan karakter yang positif (Pramanik dkk., 2024).

Pengalaman mengenai *bullying* pada individu yang pernah menjadi korban *bullying* penting memahami bagaimana seseorang mampu bangkit dari tekanan sosial dan trauma psikologis yang mereka alami. Gambaran nyata tentang ketahanan mental akibat *bullying* di sekolah di Indonesia dapat terlihat dari pengalaman Maudy Ayunda seorang penyanyi dan artis

dari Indonesia yang dikenal karena prestasinya dibidang pendidikan dan karir. Ia memiliki nama lengkap Ayunda Faza Maudya dan lahir pada 19 Desember 1994 di Jakarta. Dalam beberapa wawancara media, Maudy pernah menceritakan bahwa saat masih duduk di bangku sekolah, ia pernah mengalami ejekan dari teman sebaya karena dianggap terlalu pendiam dan berbeda. Tekanan sosial tersebut sempat membuatnya merasa tidak percaya diri dan memilih untuk lebih banyak menyendiri. Pengalaman ini menunjukkan bahwa *bullying* disekolah tidak selalu berbentuk kekerasan fisik, tetapi juga dapat berupa ejekan verbal dan pengucilan sosial yang berdampak pada kondisi emosional remaja.

Dalam berita liputan 6 terbit pada tanggal 31 Juli 2019, Maudy menyampaikan bahwa proses untuk bangkit tidaklah instan. Ia belajar menerima dirinya apa adanya dan berusaha mengembangkan potensi melalui pendidikan dan kegiatan positif. Dukungan keluarga menjadi faktor penting yang membantunya tetap fokus pada tujuan hidup. Ia menekankan bahwa komentar negatif tidak seharusnya menjadi penentu nilai diri seseorang, melainkan dijadikan motivasi untuk berkembang.

Kisah tersebut mencerminkan bahwa *bullying* disekolah dapat memengaruhi pembentukan konsep diri dan rasa percaya diri pelajar. Namun, melalui regulasi emosi, dukungan sosial, dan pencapaian akademik maupun nonakademik, individu dapat membangun resiliensi. Ketahanan mental ini terlihat dari kemampuan untuk bangkit, menata kembali kepercayaan diri, serta tetap berprestasi meskipun pernah mengalami pengalaman negatif.

Secara ilmiah, fenomena ini sejalan dengan laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang menyatakan bahwa kasus *bullying* di lingkungan sekolah masih menjadi salah satu permasalahan utama anak dan remaja di Indonesia. Selain itu, data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia juga menunjukkan pentingnya penguatan karakter dan program pencegahan *bullying* di sekolah sebagai upaya membangun lingkungan belajar yang aman dan mendukung kesehatan mental pelajar. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan memiliki kontribusi besar terhadap kemampuan remaja korban *bullying* untuk pulih secara emosional dan membangun Kembali kepercayaan diri mereka (Ivanka dan Dewi 2024).

Resiliensi merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi positif yang menjelaskan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, kesulitan, maupun pengalaman traumatis. Pada awalnya, resiliensi

dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk tetap berfungsi secara optimal meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan. Seiring berkembangnya kajian psikologi, resiliensi tidak lagi dipandang sebagai sifat bawaan (*trait*), melainkan sebagai proses dinamis yang dapat berkembang melalui interaksi antara karakteristik individu dengan lingkungan sosialnya.

Kemampuan untuk menjadi resilien memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu, terutama pada masa remaja. Hal ini disebabkan karena masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti membangun identitas diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, menjalin hubungan dengan teman sebaya, serta menghadapi tuntutan akademik dan harapan keluarga. Berbagai perubahan tersebut menjadikan remaja lebih rentan mengalami tekanan psikologis apabila tidak memiliki kemampuan adaptasi yang memadai.

Peran ganda merupakan kondisi ketika seseorang menjalankan dua atau lebih peran sosial yang memiliki tuntutan, tanggung jawab, serta harapan yang berbeda dalam waktu yang bersamaan. Menurut Biddle (1986) dalam *Role Theory*, setiap individu memiliki berbagai peran dalam kehidupan sosial yang disertai dengan seperangkat norma, kewajiban, dan ekspektasi tertentu. Ketika individu harus menjalankan lebih dari satu peran secara bersamaan, maka diperlukan kemampuan untuk mengelola waktu, energi, emosi, serta tanggung jawab agar setiap peran dapat dijalankan secara optimal.

Dalam konteks remaja, peran sebagai pelajar menuntut individu untuk mengikuti kegiatan pembelajaran, mengerjakan tugas sekolah, mempersiapkan ujian, menaati tata tertib sekolah, serta aktif dalam berbagai kegiatan akademik maupun nonakademik. Di sisi lain, peran sebagai pekerja mengharuskan remaja memenuhi kewajiban terhadap tempat kerja, seperti mematuhi jadwal kerja, menyelesaikan tugas sesuai tanggung jawab, menjaga kedisiplinan, serta memberikan pelayanan atau hasil kerja yang baik. Kedua peran tersebut sering kali memiliki tuntutan waktu dan tenaga yang saling bertabrakan sehingga berpotensi menimbulkan tekanan fisik maupun psikologis.

Menjalani peran ganda pada masa remaja bukanlah kondisi yang mudah. Selain menghadapi tugas perkembangan sebagai remaja, individu juga dituntut mampu menyeimbangkan aktivitas belajar dengan pekerjaan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik, kurangnya waktu istirahat, berkurangnya kesempatan bersosialisasi,

meningkatnya stres akademik, hingga kesulitan mengatur waktu. Apabila tuntutan tersebut tidak dapat dikelola dengan baik, maka dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, gangguan kesehatan, maupun kesejahteraan psikologis remaja.

Beban yang dialami menjadi semakin kompleks ketika remaja yang menjalani peran ganda juga menjadi korban *bullying*. Pengalaman menerima ejekan, penghinaan, pengucilan, maupun perlakuan negatif dari teman sebaya dapat memperburuk kondisi psikologis yang telah terbebani oleh tuntutan akademik dan pekerjaan. Akumulasi tekanan tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan, rendah diri, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), bahkan mengurangi motivasi untuk belajar maupun bekerja apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik.

Meskipun demikian, tidak semua remaja yang menjalani peran ganda mengalami dampak negatif yang sama. Sebagian remaja justru mampu bertahan, beradaptasi, serta tetap menunjukkan fungsi psikologis yang baik meskipun menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Kemampuan tersebut menunjukkan adanya resiliensi yang berkembang melalui dukungan keluarga, hubungan sosial yang positif, pengalaman hidup, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta strategi koping yang adaptif. Dengan adanya resiliensi, remaja mampu mengelola konflik antara tuntutan sekolah dan pekerjaan, mengatur waktu secara efektif, mempertahankan motivasi belajar, serta tetap memiliki harapan terhadap masa depan.

Ditemui bahwa remaja korban *bullying* di Desa X harus menjalani peran ganda, yaitu bersekolah sekaligus bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, kondisi tersebut menambah beban fisik dan psikologis yang mereka alami, sehingga mempengaruhi konsentrasi belajar, kesehatan mental, serta kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan sosial di lingkungan sekolah. Tidak semua remaja dapat menjalani masa perkembangannya secara optimal. Sebagian remaja, khususnya yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi kurang mampu, harus menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan untuk menjalani peran ganda antara bersekolah dan bekerja. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan karakteristik perkembangan remaja.

Fenomena ini di temukan di Desa X yang memiliki tiga sekolah, remaja yang menjadi korban *bullying* menunjukan adanya beban ganda yang dihadapi pelajar yang menjadi korban *bullying*, disatu sisi pelajar harus tahan terhadap *bullying*nya dan disisi lainnya pun harus bekerja untuk memenuhi dirinya dan keluarganya. Hal ini juga tercermin dari hasil studi awal

dengan subjek yang mengalami korban *bullying* yang berperan ganda sebagai Pelajar dan Pekerja, berumur 14, 15 dan 16 tahun yang menjadi pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP), Madrasah Tsanawiyah (MTS), dan Madrasah Aliyah (MA), sebagai pegawai di mini market dan buruh. Yang berinisial N, D dan J. Mereka mengalami korban *bullying* semenjak duduk di sekolah jenjang sekolah dasar. Pada awalnya N menceritakan bahwa *bullying* yang ia alami sudah terjadi sejak kecil, tepatnya ketika ia masih duduk di bangku SD. Saat itu, teman-temannya sering menjauhi dirinya tanpa alasan yang jelas. Ia juga menjadi bahan ejekan karena dianggap kotor dan jarang mandi. Bentuk ejekan verbal seperti “si bau” atau “si kucel” menjadi hal yang sering ia dengar sehari-hari. Pengalaman ini menyebabkan N merasa terasingkan dan tidak memiliki teman dekat di sekolah. Ia menyampaikan bahwa kejadian tersebut tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah, tetapi juga di tempat bermain bersama teman sebayanya.

N menjelaskan bahwa *bullying* yang dialaminya tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga fisik. Ia pernah ditekan secara sosial melalui ejekan dan pengucilan, bahkan pernah mengalami tindakan fisik seperti didorong dan ditendang oleh teman-temannya. Ketika menghadapi hal tersebut, N memilih untuk diam dan menjauh dari kerumunan teman-temannya. Ia merasa sedih, bingung, dan tidak tahu harus berbuat apa. Dalam wawancara, N mengaku bahwa *bullying* tersebut membuatnya kehilangan kepercayaan diri. Ia sering merasa malu, minder, dan takut ketika harus berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi ini membuatnya lebih sering menyendiri dan menghindari kegiatan sosial di sekolah. Ia menggambarkan perasaannya terhadap lingkungan sekitar setelah mengalami *bullying* sebagai “cemas, heran, dan takut” menunjukkan adanya dampak psikologis berupa kecemasan sosial dan perasaan tidak aman.

Meskipun pernah berusaha melaporkan kejadian tersebut kepada guru, N mengaku bahwa upaya tersebut tidak membawa hasil yang berarti. Guru sempat menegur pelaku, namun perilaku *bullying* kembali terjadi setelah beberapa waktu. Situasi ini membuat N semakin memilih untuk diam dan menutup diri. Namun, seiring waktu, ia mulai bekerja membantu perekonomian keluarga, kondisi emosionalnya mulai membaik.

Kini N duduk di bangku kelas 10 Madrasah Aliyah, kini bekerja di mini market dan merasa lebih tenang karena memiliki kesibukan positif serta mampu membantu ibunya secara finansial. N menyampaikan rasa syukurnya karena meskipun pengalaman *bullying* dulu sempat membuatnya terpuruk, ia kini merasa lebih kuat dan berdaya. Ia mulai memaknai pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup yang menjadikannya lebih mandiri dan tangguh (Pramanik dkk., 2024).

Sementara itu berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti diperoleh gambaran mengenai pengalaman *bullying* yang dialaminya sejak masa sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama. D menceritakan bahwa dirinya sering menjadi korban *bullying* karena kondisi ekonomi keluarga dan penampilannya yang sederhana. D mengatakan bahwa teman-temannya sering mengejek, menghina, dan memperlakukannya berbeda hanya karena penampilannya tidak sebaik anak-anak lain. Perilaku *bullying* yang dialaminya bersifat berulang, baik dalam bentuk verbal maupun non-verbal. D menyebutkan bahwa selain dihina, dirinya juga kerap menjadi korban adu domba antar teman, terutama ketika berada di lingkungan sekolah dan sekitar tempat tinggal. Pengalaman tersebut membentuk persepsi negatif terhadap lingkungan sosialnya dan menimbulkan perasaan rendah diri.

Subjek mengungkapkan bahwa *bullying* yang dialaminya dimulai sejak D duduk di bangku sekolah dasar dan berlanjut hingga jenjang SMP. D menyebutkan bahwa perilaku *bullying* sering terjadi di sekolah dan di lingkungan bermain. Bentuk *bullying* yang paling sering dialaminya adalah penghinaan terhadap kondisi fisik dan ekonomi. D menjelaskan bahwa dirinya sering disebut sebagai anak miskin dan diejek karena penampilannya yang dianggap kurang menarik. Meskipun demikian, D mengaku tidak pernah secara aktif melawan pelaku *bullying*. Ia memilih diam, merasa cemas, dan lebih sering menyendiri. Ketika perasaan gelisah muncul, D mencoba untuk tidak mempermasalahkannya karena menurutnya, “hal seperti itu sudah biasa.” Meskipun begitu, dari penuturannya terlihat adanya tanda-tanda tekanan emosional seperti kecemasan dan kegelisahan yang menunjukkan dampak psikologis dari pengalaman *bullying* tersebut.

Ketika ditanya mengenai respons lingkungan terhadap kejadian *bullying* yang dialaminya, D mengatakan bahwa ia pernah mencoba bercerita kepada orang tuanya. Namun, respon yang diterima kurang mendukung karena orang tuanya menganggap peristiwa tersebut hal yang lumrah terjadi di masa sekolah. Orang tuanya hanya mengatakan, “biarkan saja, setiap orang kan punya kehidupannya masing-masing” Kurangnya dukungan emosional dari keluarga membuat D semakin menutup diri dan tidak berani melaporkan kejadian tersebut kepada pihak sekolah. D mengaku jarang berbicara kepada guru mengenai hal itu karena merasa malu dan takut dianggap lemah. Meskipun pengalaman *bullying* tersebut cukup berat, D menyebutkan bahwa saat ini ia tidak lagi terlalu terpengaruh oleh kejadian masa lalunya. Ia merasa sudah mampu menerima masa lalunya dengan lapang dada dan menjadikannya sebagai pengalaman berharga.

Kini D duduk di bangku kelas 8 SMP dan juga bekerja paruh waktu di sebuah minimarket setelah pulang sekolah. Ia mengatakan bahwa kesibukannya bekerja membantu orang tua telah membuatnya lebih mandiri dan percaya diri. Pengalaman masa lalu yang sempat membuatnya merasa rendah diri kini menjadi motivasi untuk terus berkembang dan membuktikan bahwa dirinya mampu sukses meski pernah diremehkan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti diperoleh gambaran mengenai pengalaman *bullying* yang dialaminya sejak masa sekolah menengah pertama lebih tepatnya awal masuk sekolah hingga kelas 9. J mengungkapkan bahwa pengalaman *bullying* mulai dialaminya sejak masuk sekolah menengah pertama (SMP). *Bullying* tersebut bermula Ketika subjek dijauhi oleh teman-teman sekelasnya karena dianggap jarang bergaul. Meskipun J sempat berusaha memberanikan diri untuk berinteraksi dan berbaur, respons yang diterima justru negative. Teman-temannya menunjukkan sikap tidak menyukai kehadiran J, bahkan melakukan Tindakan fisik seperti mencubit serta mengucapkan kata-kata yang membuat J merasakan tidak pantas berada di dekat mereka. Pihak-pihak yang terlibat dalam *bullying* tidak hanya berasal dari teman sekelas, tetapi juga kakak kelas di sekolah. Hal ini disebabkan oleh rasa takut yang membuat J memilih untuk jarang bermain atau berinteraksi dengan teman sebaya di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian, sekolah menjadi satu-satunya tempat dimana J mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan tersebut.

Akibat dari *bullying* yang dialami, subjek merasakan berbagai dampak emosional, seperti perasaan sedih, takut, dan trauma terhadap teman-teman di sekolah. Pengalaman tersebut secara signifikan mempengaruhi kepercayaan diri subjek. J menjadi pribadi yang cenderung diam di kelas dan tidak berani melakukan banyak hal karena merasa tertekan dan tidak nyaman akibat perilaku jahil teman-temannya yang terus berulang. J mengakui bahwa ia tidak pernah melaporkan kejadian *bullying* tersebut kepada pihak manapun karena merasa takut terhadap teman-temannya. Meskipun demikian, pengalaman *bullying* tersebut tidak lagi mempengaruhi kehidupannya saat ini. Saat ini, J telah bekerja sebagai buruh dan membantu orang tuanya di sawah sepulang sekolah. Aktivitas tersebut, memberikan penghasilan serta membantu J membangun Kembali rasa percaya diri dan kemandirian dalam kehidupannya dari kisah N, D dan J dapat dilihat bahwa meskipun pengalaman *bullying* memberikan dampak negatif pada aspek emosional dan sosial, adanya kemampuan untuk menerima, beradaptasi, dan menemukan makna dari pengalaman pahit tersebut merupakan bentuk nyata dari resiliensi. N, D dan J menunjukkan bahwa remaja yang pernah menjadi korban *bullying* dapat bangkit

dan menata kembali kehidupannya melalui tanggung jawab, kerja keras, dan dukungan lingkungan yang positif (Pramanik dkk., 2024).

Fenomena yang dialami N, D dan J bukan hanya tentang menghadapi *bullying* dari teman temannya, tetapi juga bagaimana ia mampu untuk menjaga kekuatan mental dan kebermaknaan hidupnya. Hal ini dapat dijelaskan melalui konsep resiliensi menurut Grotberg (2003) yang menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi, mengendalikan, mampu belajar dari permasalahan yang dirasakan atau bahkan individu mengalami perubahan akibat cobaan hidup yang tidak dapat dihindari.

Menyempurnakan pengertian resiliensi dengan mengenali tiga elemen yang berpengaruh dalam pembentukan resiliensi pada seseorang, yaitu *I Am*, kekuatan yang berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri. *I Have*, opini atau persepsi seseorang tentang seberapa besar dukungan dari lingkungan sosial terhadap dirinya. *I Can*, kemampuan individu untuk menyelesaikan dan menghadapi masalah-masalah yang dihadapi dalam berbagai aspek kehidupan yang dijalani.

Banyak penelitian sebelumnya telah berfokus pada gagasan ketahanan terutama pada orang-orang yang telah mengatasi rintangan signifikan seperti *bullying*. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya ketahanan dalam membantu korban *bullying* remaja bertahan hidup, menyesuaikan diri, dan mempertahankan keberadaan yang bermakna di dunia, di tengah tekanan sosial yang mereka alami. Misalnya, studi *Resilience of Adolescent Victims of Bullying: A Literature Review* Isnayanti & Nur (2025) meneliti 30 jurnal tentang subjek tersebut dan menyimpulkan bahwa ketahanan adalah Dua kategori utama yang berdampak pada korban *bullying* remaja: faktor internal (seperti regulasi emosi dan optimisme) dan faktor eksternal (dukungan sosial dari teman, keluarga, dan sekolah). Sementara itu, *Resilience in Adolescent Victims of Bullying: The Role of Emotion Regulation and Social Support* Subagio & Virlia (2024) merupakan studi kuantitatif yang mencakup Menurut 612 remaja yang pernah menjadi korban *bullying*, pengendalian emosi dan teknik dukungan sosial secara teratur sangat meningkatkan resilience mereka.

Penelitian lain menunjukkan bahwa resiliensi korban *bullying* dipengaruhi secara signifikan oleh lingkungan sekolah dan iklim sosial. Misalnya, dalam studi *“Resilience in Bullying Victims: The Role of Emotion Regulation and School Climate with Self - Esteem as a Mediator”* Virlia dkk (2024), ditemukan bahwa lingkungan sekolah yang positif dan harga diri berperan sebagai mediator antara pengendalian emosi dan resiliensi.

Seperti yang dibuktikan oleh studi-studi yang disebutkan di atas, penelitian tentang ketahanan pada korban *bullying* terus berfokus pada area yang luas seperti regulasi emosi, dukungan sosial, iklim sekolah, dan variabel demografis seperti gender. Namun, masih sangat sedikit penelitian yang berfokus pada ketahanan remaja yang menjadi sasaran *bullying* serta pemicu stres tambahan seperti status sosial ekonomi, keluarga atau komitmen di luar sekolah lainnya. Fakta bahwa subjek tidak hanya menjadi korban *bullying* tetapi juga hidup dalam lingkungan sosial, ekonomi yang rumit seperti anak sekolah yang harus menyeimbangkan tuntutan yang bersaing, membuat fenomena ini menarik. berasal dari rumah tangga yang kurang stabil atau membantu keluarga dengan kebutuhan mereka. Untuk meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana ketahanan berkembang dalam pengaturan multifaktorial dan kontekstual, penting untuk melakukan penelitian yang mencakup beban konteks ganda seperti ini. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Resiliensi pada Remaja Korban *Bullying* yang Mengalami Peran Ganda Sebagai Pelajar dan Pekerja”

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Gambaran Resiliensi pada Remaja Korban *Bullying* yang Mengalami Peran Ganda Sebagai Pelajar dan Pekerja?”

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Gambaran Resiliensi pada Remaja Korban *Bullying* yang Mengalami Peran Ganda Sebagai Pelajar dan Pekerja”

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian dibagi menjadi 2 yaitu kegunaan teoretis dan kegunaan praktis.

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi perkembangan yang berkaitan dengan pemahaman dan pengembangan resiliensi pada remaja korban *bullying* yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja, serta memperkaya kajian dalam psikologi positif, khususnya terkait

penguatan potensi diri, optimisme, dan kemampuan individu dalam beradaptasi serta berkembang secara positif di tengah tekanan dan kesulitan.

Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para korban *bullying* dalam mengembangkan resiliensi, sehingga mampu bertahan dan menyesuaikan diri dengan tantangan yang dihadapi. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas, khususnya pihak-pihak yang berkaitan dengan upaya penguatan resiliensi, sebagai bahan pemahaman dalam memberikan dukungan psikologis kepada individu yang mengalami kondisi serupa. Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat membantu keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan menciptakan lingkungan yang aman bagi remaja korban bullying, serta menjadi acuan bagi sekolah dalam merancang kebijakan dan program pencegahan, sekaligus meningkatkan peran guru dan konselor dalam pendampingan pelajar.

