

**RESILIENSI PADA SISWA KORBAN *BULLYING*
DI SMAN 19 MEDAN**

SKRIPSI

OLEH :

**DESY TAMARA SIREGAR
228600295**



**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOG
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 3/8/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

RESILIENSI PADA SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMAN 19 MEDAN

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH :

DESY TAMARA SIREGAR

228600295

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

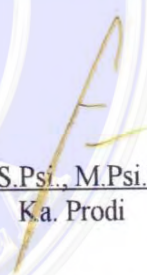
PENGESAHAN

Judul Skripsi : Resiliensi Pada Siswa Korban *Bullying* di SMAN 19 Medan
Nama : Desy Tamara Siregar
NPM : 228600295
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Eva Yulina, S.Psi, M.Psi
Pembimbing


Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi.Psikolog
Dekan


Faadhil, S.Psi., M.Psi.Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus : 05 Maret 2026

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian- bagian tertentu dalam penelitian skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penelitian ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan pengaturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 05 Maret 2026



Desy Tamara Siregar
228600295

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

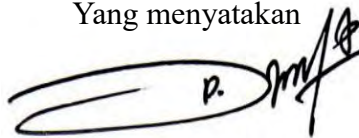
Sebagai civitas akademika Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Desy Tamara Siregar
NPM : 228600295
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Resiliensi Pada Siswa Korban Bullying di SMAN 19 Medan. Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 05 Maret, 2026
Yang menyatakan



(Desy Tamara Siregar)

ABSTRAK

RESILIENSI PADA SISWA KORBAN BULLYING DI SMAN 19 MEDAN

OLEH :

DESY TAMARA SIREGAR

Email : *desytamara994@gmail.com*

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan resiliensi pada siswa korban *bullying* di SMAN 19 Medan ditinjau dari aspek resiliensi, jenis kelamin, dan usia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif terhadap 61 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala resiliensi berdasarkan aspek Reivich dan Shatté. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori resiliensi sedang (82,0%), diikuti kategori tinggi (9,8%) dan rendah (8,2%). Aspek *emotional regulation* merupakan aspek resiliensi yang paling tinggi, sedangkan *empathy* menjadi aspek terendah. Ditinjau dari karakteristik responden, siswa perempuan menunjukkan resiliensi yang lebih dominan dibandingkan siswa laki-laki, dan siswa usia 15 tahun merupakan kelompok usia yang paling dominan memiliki resiliensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting dalam membantu siswa korban *bullying* beradaptasi terhadap tekanan psikologis yang dialami.

Kata kunci: Resiliensi, *Bullying*, Siswa

ABSTRACT

RESILIENCE OF STUDENTS EXPERIENCING BULLYING AT SMAN 19 MEDAN

BY:

DESY TAMARA SIREGAR

Email : desytamara994@gmail.com

This study aimed to describe the resilience of students who experienced bullying at SMAN 19 Medan in terms resilience aspects, gender, and age. This research employed a quantitative approach with a descriptive method involving 61 students selected through purposive sampling. The research instrument was a resilience scale based on the aspects proposed by Reivich and Shatté. The results showed that most students were in the moderate resilience category (82.0%), followed by high (9.8%) and low (8.2%) categories. Emotional regulation was the most dominant resilience aspect, while empathy was the lowest. In terms of respondent characteristics, female students showed higher resilience than male students, and students aged 15 years were the most dominant age group with higher resilience. These findings indicate that resilience plays an important role in helping students who experience bullying adapt to psychological pressure.

Keywords: Resilience, Bullying, Students

RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Sialago pada 25 Oktober 2003, sebagai putri pertama dari Bapak Tiang Nauli Siregar dan Ibu Lenni Yanti Harahap. Peneliti menyelesaikan pendidikan formal di SD Negeri 200411 Palopat Maria pada 2010 hingga 2016, lalu melanjutkan ke SMP Nurul Ilmi Padang Sidimpuan dan lulus pada 2019. Selanjutnya, peneliti menempuh pendidikan di SMAS Kampus Padang Sidimpuan dan lulus pada 2022. Pada tahun yang sama, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Dengan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta berkat usaha, kesabaran, doa, dukungan dari keluarga dan teman-teman, peneliti berhasil menyelesaikan tugas akhir ini. Semangat yang diberikan oleh mereka sangat berarti dalam proses penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kesehatan, kekuatan, ketenangan, dan kecerdasan yang diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Resiliensi Pada Siswa Korban *Bullying* diSMAN 19 Medan" tepat waktu.

Sebuah anugerah yang luar biasa bagi peneliti sehingga skripsi ini dapat terwujud sebagai sebuah karya yang bermanfaat, terutama untuk kemajuan pendidikan. Selama proses penelitian skripsi ini, peneliti memperoleh banyak dukungan dari berbagai pihak.

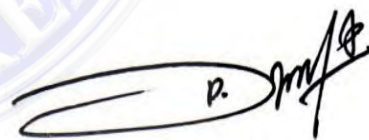
Ucapan terima kasih pertama disampaikan kepada Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA., selaku Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim, serta kepada Bapak Rektor Universitas Medan Area, Prof.Dr.Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc., atas kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan dalam menjalani studi di Universitas Medan Area. Penghargaan juga diberikan kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi.Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama masa perkuliahan. Peneliti juga mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada Ibu Eva Yulina, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tak lupa, ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ibu Dr. Babby Hasmayni, S.Psi., M.Si selaku ketua sidang skripsi, serta Bapak Andy Chandra, S.Psi., M.Psi selaku dosen penguji sidang skripsi, yang telah memberikan masukan berharga dalam proses ujian. Terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Yunita, S.Pd., M.Psi yang telah berperan sebagai sekretaris dalam proses sidang skripsi. Selain itu, peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area atas ilmu yang telah diberikan, serta kepada seluruh staf administrasi yang telah banyak membantu dalam kelancaran proses akademik. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 19 Medan yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data serta mengadakan penelitian.

Rasa hormat dan terima kasih yang terdalem ditujukan kepada kedua orang tua saya, Bapak Tiang Nauli Siregar dan Ibu Lenni Yanti Harahap yang senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, dukungan, serta doa-doa yang tiada henti yang telah memberikan kelancaran dalam setiap langkah peneliti. Terima kasih juga untuk saudara tercinta Elysia Putri Siregar dan Eva Yulina yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi yang sangat berarti, serta menemani peneliti dalam menghadapi setiap tantangan akademik. Kepada sahabat-sahabat tercinta Rifda Sari Fauziah, Dinda Maida Fahma, dan Paskah Pensensia Sihombing yang selalu setia menemani, membantu, dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan mereka dengan kebahagiaan dan keberkahan di dunia serta akhirat.

Peneliti



(Desy Tamara Siregar)

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	12
1.3. Tujuan Penelitian.....	12
1.4. Manfaat penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1. Resiliensi	14
2.1.1. Definisi Resiliensi	14
2.1.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi	16
2.1.3. Aspek-Aspek Resiliensi	20
2.1.4. Ciri-Ciri Resiliensi	27
2.2. <i>Bullying</i>	31
2.2.2. Karakteristik Korban <i>Bullying</i>	33
2.2.3. Dampak Korban <i>Bullying</i>	35
2.3. Resiliensi Pada Korban <i>Bullying</i>	37
2.4. Kerangka Konseptual	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
3.2. Bahan dan Alat	44

3.3.	Metodologi Penelitian	46
3.3.1.	Defenisi Operasional	47
3.3.2.	Validitas dan Reliabilitas	47
3.3.2.2.	Uji Reliabilitas	48
3.3.2.3.	Metode Analisis Data	48
3.4.	Populasi dan Sampel	49
3.4.1.	Populasi	49
3.4.2.	Sampel.....	50
3.5.	Prosedur Kerja.....	51
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	54
4.1.	Hasil	54
4.1.1.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi.....	54
4.1.2.	Uji Normalitas	55
4.1.3.	Uji Kontribusi.....	56
4.1.4.	Hasil Analisa Deskriptif.....	58
4.1.5.	Hasil Perhitungan Analisis Deskriptif Frekuentif.....	59
4.2.	Pembahasan.....	68
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	79
5.1.	Simpulan	79
5.2.	Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA		83
DAFTAR LAMPIRAN		86

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Waktu Penelitian	43
Tabel 3.2. Rentangan Skor Skala Resiliensi	44
Tabel 3.3. Distribusi Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba.....	45
Tabel 3.4. populasi siswa SMAN 19 Medan	50
Tabel 3.5. Sampel Penelitian.....	51
Tabel 4.1. Distribusi Skala Resiliensi Sesudah Uji Coba	54
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas.....	56
Tabel 4.3. Hasil Uji Konstribusi	56
Tabel 4.4. Kategori Resiliensi	58
Tabel 4.5. Kategorisasi <i>Emotional Regulation</i>	60
Tabel 4.6. Kategorisasi <i>Impulse Control</i>	61
Tabel 4.7. Kategorisasi <i>Optimism</i>	62
Tabel 4.8. Kategorisasi <i>Causal Analysis</i>	63
Tabel 4.9. Kategorisasi <i>Empathy</i>	64
Tabel 4.10. Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i>	65
Tabel 4.11. Kategorisasi <i>Reaching Out</i>	66
Tabel 4.12. Kategorisasi Jenis Kelamin.....	67
Tabel 4.13. Kategorisasi Usia	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual	41
Gambar 4.1. Kategori Resiliensi	59
Gambar 4.2. Kategorisasi <i>Emotional Regulation</i>	60
Gambar 4.3. Kategorisasi <i>Impulse Control</i>	61
Gambar 4.4. Kategorisasi <i>Optimism</i>	62
Gambar 4.5. Kategorisasi <i>Causal Analysis</i>	63
Gambar 4.6. Kategorisasi <i>Empathy</i>	64
Gambar 4.7. Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i>	65
Gambar 4.8. Kategorisasi Reaching Out.....	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Screening</i>	88
Lampiran 2 <i>Data Screening</i>	91
Lampiran 3 Alat Ukur Penelitian.....	93
Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reliabilitas	97
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	104
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian	106



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Fenomena *bullying* telah menjadi isu global yang terus memerlukan perhatian serius karena dampaknya yang luas terhadap kesejahteraan psikologis, sosial, dan akademik peserta didik. *Bullying*, sebagai bentuk agresi berulang yang melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban, telah digambarkan sebagai permasalahan yang merusak perkembangan remaja di berbagai belahan dunia (Olweus, 1993). Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) melaporkan bahwa sekitar 32% remaja di seluruh dunia pernah mengalami salah satu bentuk *bullying*, dengan prevalensi lebih tinggi di negara-negara berpenghasilan menengah (WHO, 2022). Data ini menegaskan bahwa *bullying* bukan sekadar perilaku menyimpang di lingkungan sekolah, melainkan fenomena kesehatan masyarakat yang memiliki implikasi luas terhadap perkembangan psikososial remaja. Tidak hanya di negara-negara maju, *bullying* juga menjadi perhatian khusus di negara berkembang, termasuk Indonesia, di mana budaya senioritas dan ketimpangan relasi kuasa kerap memperkuat dinamika perundungan di lingkungan sekolah.

Secara nasional, data dari Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) menunjukkan bahwa sekolah merupakan lokasi utama terjadinya *bullying*, dengan 60% kasus kekerasan pendidikan dilaporkan berlangsung di

sekolah (JPPI, 2024). Peningkatan kasus kekerasan di lingkungan pendidikan pada 2024 bahkan mencapai lebih dari 100% dibandingkan tahun sebelumnya, menggambarkan kondisi yang semakin mengkhawatirkan (Vitalitas Medis, 2025).

Selain itu, survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) pada 2021 menunjukkan bahwa 34% anak laki-laki dan 41% anak perempuan usia 13–17 tahun pernah mengalami kekerasan, termasuk *bullying*. Data nasional lainnya menunjukkan bahwa kasus *bullying* tidak hanya terjadi antar siswa, tetapi dalam beberapa kasus juga melibatkan guru sebagai pelaku, yang mencapai 43,9% dari total pelaku kekerasan (JPPI, 2024). Fakta ini memperkuat urgensi untuk meneliti *bullying* secara lebih mendalam, terutama terkait dampaknya dan faktor protektif yang dapat membantu siswa bertahan menghadapi pengalaman traumatis tersebut.

Secara teoretis, *bullying* telah didefinisikan oleh berbagai ahli. Olweus (1993) menyatakan bahwa *bullying* adalah tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seorang atau sekelompok individu yang memiliki kekuatan lebih terhadap individu lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti atau menimbulkan ketidaknyamanan. Rigby (2002) mengemukakan bahwa *bullying* merupakan hasrat untuk menyakiti yang diwujudkan dalam tindakan, baik fisik maupun psikologis, yang dilakukan secara sadar dan disertai rasa kepuasan dari pelaku. Definisi serupa juga dikemukakan oleh Hanani & Yudistira (2024) yang menegaskan bahwa *bullying* dapat berupa tekanan fisik atau psikologis yang menyebabkan korban merasa terancam,

cemas, dan tidak berdaya (Visa Journal, 2024). Dari sudut pandang konseptual, para ahli sepakat bahwa elemen pokok *bullying* mencakup niat menyakiti, ketidakseimbangan kekuasaan, serta sifat perilaku yang berulang. Ketiga elemen ini membedakan *bullying* dari konflik biasa antarteman sebaya.

Dalam memahami fenomena *bullying* di lingkungan pendidikan, penting untuk menegaskan bahwa perilaku ini bukanlah tindakan agresif yang berdiri sendiri, melainkan pola kekerasan yang terjadi secara berulang dan bersifat menetap. Olweus (1993) menjelaskan bahwa *bullying* “bukan merupakan satu insiden tunggal,” sehingga tindakan intimidasi yang terjadi hanya satu kali, meskipun terasa menyakitkan atau memalukan, belum dapat dikategorikan sebagai *bullying* karena tidak memenuhi unsur repetisi perilaku serta keterulangan tekanan terhadap korban.

Lebih lanjut, Leymann dalam penelitian Tay. (2023) memberikan batasan kuantitatif bahwa suatu tindakan baru dapat disebut *bullying* apabila terjadi setidaknya sekali setiap minggu selama enam bulan, karena pada rentang waktu inilah dampak psikologis, emosional, dan sosial mulai terbentuk secara signifikan dan membuat korban berada dalam kondisi ketidak berdayaan yang menetap. Penegasan ini sejalan dengan uraian dalam Penelitian oleh Hafiqly dkk. (2025), yang menyatakan bahwa *bullying* merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang oleh seseorang atau kelompok terhadap individu yang lebih rentan sehingga menimbulkan kerugian fisik maupun psikologis bagi korban. Oleh karena itu, seorang siswa dikatakan sebagai korban *bullying* apabila ia mengalami tindakan negatif yang berulang, terjadi dalam periode

waktu tertentu, dan berlangsung dalam situasi ketidakseimbangan kekuatan yang membuatnya sulit melawan atau menghentikan perlakuan tersebut.

Dampak *bullying* terhadap kesehatan mental remaja telah banyak dibahas dalam literatur psikologi, salah satunya dalam penelitian Dahlia dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa 71,43% korban *bullying* mengalami gangguan psikologis signifikan seperti stres, kecemasan, hingga depresi (Vitalitas Medis, 2025). Penelitian internasional juga mengungkapkan bahwa korban *bullying* memiliki risiko dua hingga tiga kali lebih tinggi mengalami depresi dan ideasi bunuh diri dibandingkan remaja yang tidak mengalami *bullying* (Shemesh & Heiman, 2021). Selain itu, konsekuensi jangka panjang seperti hambatan dalam kemampuan regulasi emosi, penurunan kepercayaan diri, gangguan hubungan sosial, serta kesulitan dalam mencapai potensi akademik turut menjadi perhatian. Dalam konteks Indonesia, berbagai penelitian juga menegaskan bahwa korban *bullying* sering mengalami dampak psikologis serius seperti isolasi sosial, rendahnya harga diri, dan kecenderungan menarik diri dari aktivitas sekolah (Chaidar & Latifah, 2024).

Prevalensi *bullying* di Indonesia menunjukkan bahwa fenomena ini terjadi secara masif di lingkungan pendidikan. Dalam kajian Wibowo, Santosa, dan Septiani (2021), disebutkan bahwa survei Plan Indonesia dan SEJIWA menemukan bahwa 43,7% siswa SMA dan 41,2% siswa SMP pernah menjadi korban *bullying*. Angka ini menunjukkan bahwa *bullying* bukan lagi fenomena sporadis, tetapi sudah menjadi bagian dari dinamika interaksi sosial remaja yang membutuhkan penanganan serius. Tidak hanya dalam bentuk fisik,

bullying juga terjadi dalam bentuk verbal, relasional, dan cyberbullying yang meningkat seiring dengan pemanfaatan teknologi digital oleh remaja. Penelitian Visa Journal (2024) menegaskan bahwa berbagai bentuk *bullying* memberikan dampak psikologis yang sama seriusnya, meskipun metode dan intensitasnya berbeda.

Fenomena *bullying* di sekolah menengah atas (SMA) sangat relevan untuk diteliti karena pada masa remaja akhir, individu berada dalam proses pembentukan identitas diri, pencarian penerimaan sosial, dan peningkatan sensitivitas terhadap penilaian orang lain. Kajian Empati Journal (2019) menunjukkan bahwa *bullying* pada masa SMA sering dipengaruhi oleh dinamika pencarian status sosial, tekanan kelompok sebaya, dan keinginan untuk mendapatkan pengakuan di lingkungan sekolah (Suhendar, 2019). Selain itu, masa SMA merupakan periode kritis yang menentukan perkembangan mental dan sosial siswa menuju tahap dewasa muda. Oleh karena itu, pengalaman menjadi korban *bullying* pada tahap ini dapat memberikan dampak psikososial panjang yang memengaruhi kemandirian, kemampuan interpersonal, dan perkembangan harga diri.

Bentuk-bentuk *bullying* yang terjadi di sekolah beragam. Bentuk fisik meliputi pemukulan, dorongan, atau perusakan barang; bentuk verbal mencakup ejekan, hinaan, dan ancaman; bentuk relasional berupa pengucilan sosial; sementara *cyberbullying* muncul melalui platform digital seperti media sosial dan grup pesan instan (Hanani & Yudistira, 2024). Berbagai bentuk perundungan ini dapat memberikan dampak berbeda pada setiap siswa

tergantung dari kondisi psikologis, dukungan sosial, dan kapasitas coping masing-masing. Keragaman bentuk *bullying* juga membuat penanganannya semakin kompleks, sehingga diperlukan pendekatan yang komprehensif termasuk upaya memperkuat resiliensi korban.

Resiliensi, dalam konteks psikologi positif, dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari pengalaman yang menekan atau menyakitkan. Reivich & Shatté (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk mengatasi kesulitan, menyesuaikan diri, serta memantul kembali dari tekanan hidup. Grotberg (1999) menambahkan bahwa resiliensi melibatkan sumber daya internal dan eksternal yang memungkinkan individu untuk tetap berfungsi secara adaptif meskipun menghadapi situasi penuh risiko. Nashori & Saputro (2021) dalam “Psikologi Resiliensi” menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kombinasi dari unsur regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, kemampuan analisis masalah, efikasi diri, serta kemampuan untuk seeking support atau reaching out (Nashori, 2021). Ketujuh komponen tersebut saling berinteraksi dan membentuk kapasitas adaptif individu ketika menghadapi tekanan psikologis seperti *bullying*.

Dalam konteks korban *bullying*, resiliensi menjadi faktor protektif yang sangat penting. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mempertahankan harga diri, mengembangkan resiliensi yang adaptif, serta memiliki kemampuan untuk memperoleh dukungan sosial yang memadai. Penelitian Virlia, Sari, dan Dewi (2024) menemukan bahwa regulasi emosi dan iklim sekolah yang positif berperan signifikan dalam meningkatkan resiliensi

korban *bullying*, dengan *self esteem* sebagai mediator penting. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi bukan hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh sistem sosial di sekitar individu, termasuk keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah.

Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi pada remaja korban *bullying* memiliki cakupan yang luas, mulai dari karakteristik personal, dukungan sosial, hingga kualitas lingkungan sekolah. Faktor kepribadian seperti optimisme, keyakinan diri, kemampuan pengendalian emosi, serta cara individu memahami tekanan, diketahui memiliki peran penting dalam membentuk resiliensi. Reivich dan Shatté (2003) menyatakan bahwa individu dengan kecenderungan kognitif yang lebih positif serta kemampuan *problem solving* yang baik cenderung mampu memaknai pengalaman buruk secara lebih adaptif, sehingga tidak mudah terjebak dalam kondisi stres berkepanjangan. Grotberg (1999) juga menekankan pentingnya faktor “*I Have, I Am, and I Can*” sebagai dasar resiliensi, di mana keberadaan dukungan eksternal (*I Have*), kekuatan personal seperti keberanian dan keyakinan diri (*I Am*), serta kemampuan interpersonal dan *coping* (*I Can*) merupakan tiga komponen utama yang menopang ketahanan psikologis individu.

Selain faktor internal, dukungan sosial memainkan peran vital dalam perkembangan resiliensi remaja pasca *bullying*. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, serta guru menjadi sumber kekuatan yang dapat memperkuat kemampuan siswa untuk menghadapi tekanan. Penelitian Suhendar (2019) dalam Jurnal Empati menunjukkan bahwa keluarga yang harmonis, dengan

komunikasi yang baik dan pola asuh suportif, cenderung melahirkan anak-anak yang lebih tahan terhadap tekanan sosial termasuk *bullying* (Empati Journal, 2019). Sebaliknya, keluarga dengan perhatian rendah atau kontrol yang berlebihan dapat melemahkan proses adaptasi anak. Dukungan teman sebaya juga menjadi elemen protektif penting, mengingat remaja berada pada fase perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh penerimaan sosial. Ketersediaan teman yang suportif dapat mengurangi dampak traumatis dari perundungan dan meningkatkan rasa aman di lingkungan sekolah.

Lingkungan sekolah pun berfungsi sebagai faktor yang sangat menentukan dalam membentuk resiliensi siswa. Sekolah tidak hanya menjadi tempat terjadinya *bullying*, tetapi juga ruang potensial untuk memulihkan dan memperkuat ketahanan psikologis korban. Virlia, Sari, dan Dewi (2024) menunjukkan bahwa iklim sekolah yang positif, di mana guru bersikap suportif dan kebijakan *anti-bullying* dijalankan secara konsisten, berkorelasi positif dengan *self esteem* dan resiliensi remaja. Sementara itu, penelitian Dahlia dkk. (2025) mengungkapkan bahwa kurangnya pengawasan serta lemahnya hubungan interpersonal siswa guru berkontribusi pada tingginya risiko perundungan dan rendahnya kapasitas resiliensi.

Dengan demikian, kualitas interaksi antara siswa dan guru, keterlibatan sekolah dalam pendidikan karakter, serta konsistensi pelaksanaan kebijakan sangat berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi perundungan. Berbagai penelitian terdahulu turut mendukung pentingnya resiliensi dalam konteks korban *bullying*. Penelitian Wibowo, Santosa, dan

Septiani (2021) menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* dengan tingkat resiliensi tinggi memiliki risiko lebih rendah mengalami depresi serta mampu mempertahankan pencapaian akademik secara lebih stabil.

Sementara itu, studi Hanani & Yudistira (2024) menemukan bahwa resiliensi terbukti berperan sebagai mediator antara pengalaman *bullying* dan kesejahteraan psikologis siswa; mereka yang mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan efikasi diri menunjukkan kesulitan psikologis lebih rendah. Penelitian Chaidar & Latifah (2024) juga menegaskan bahwa resiliensi berhubungan dengan kemampuan siswa untuk kembali berfungsi secara optimal setelah mengalami tekanan sosial, serta berperan dalam mencegah dampak psikologis jangka panjang seperti penarikan diri dan kecemasan sosial.

Meskipun berbagai penelitian telah mengungkap banyak aspek terkait *bullying* dan resiliensi, fenomena *bullying* tetap berkembang dalam bentuk dan intensitas yang berbeda-beda di tiap sekolah. Dalam konteks SMAN 19 Medan, pra riset melalui wawancara awal dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa bentuk-bentuk *bullying* yang umum terjadi meliputi ejekan fisik dan penampilan, pengucilan sosial, serta intimidasi oleh kakak kelas. Sebagian siswa juga melaporkan bahwa mereka merasa enggan melapor kepada guru karena takut stigma atau pembalasan dari pelaku. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka bertahan dari pengalaman ini dengan mengalihkan perhatian melalui kegiatan ekstrakurikuler atau mencari dukungan dari teman dekat, sementara sebagian lainnya mengaku sering merasa cemas, sulit berkonsentrasi, atau memilih menyendiri di lingkungan sekolah. Temuan

pra riset ini mengindikasikan adanya keragaman kemampuan resiliensi di antara siswa korban *bullying* di SMAN 19 Medan, yang menunjukkan bahwa sebagian mampu bangkit dan mempertahankan fungsi akademik, sementara sebagian lainnya menunjukkan tanda-tanda distres psikologis.

Pentingnya lingkungan sekolah dalam membentuk resiliensi siswa di SMAN 19 Medan terlihat dari bagaimana siswa memaknai dukungan guru, peraturan sekolah, dan budaya interaksi di lingkungan tersebut. Siswa yang merasa dihargai dan diperlakukan secara adil oleh guru cenderung memiliki tingkat keamanan psikologis yang lebih tinggi, sehingga lebih mampu mengatasi tekanan akibat *bullying*. Sebaliknya, siswa yang merasa kurang diperhatikan atau menganggap guru tidak responsif terhadap laporan *bullying* menunjukkan kecenderungan merasa tidak berdaya dalam menghadapi perundungan. Hal ini menunjukkan bahwa selain faktor personal, resiliensi siswa sangat dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap sistem pendukung di sekolah.

Dari sisi penelitian, belum banyak kajian yang secara spesifik meneliti resiliensi pada korban *bullying*. Sebagian besar penelitian terkait *bullying* di berfokus pada faktor penyebab atau bentuk perundungan, bukan pada bagaimana siswa bertahan atau memaknai pengalaman tersebut. Padahal, pemahaman mengenai resiliensi sangat penting untuk mengembangkan intervensi berbasis kekuatan (*strength-based intervention*) yang dapat membantu siswa bangkit dari pengalaman traumatis. Selain itu, belum ada penelitian yang secara komprehensif melihat bagaimana komponen resiliensi

seperti regulasi emosi, efikasi diri, empati, optimisme, dan kemampuan problem solving bekerja dalam konteks siswa di sekolah tersebut.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) ini mengindikasikan bahwa perlu ada kajian yang lebih mendalam dan terfokus mengenai bagaimana resiliensi terbentuk pada siswa korban *bullying*. Dengan karakteristik sekolah yang beragam secara sosial, serta dinamika interaksi siswa yang kompleks, diperlukan pemahaman tentang bagaimana siswa mengembangkan resiliensi adaptif, apa saja faktor yang memperkuat atau melemahkan ketahanan mereka, serta bagaimana peran sekolah dalam menciptakan iklim yang kondusif untuk membangun resiliensi. Selain itu, penelitian ini penting untuk menggambarkan secara lebih jelas bagaimana pengalaman *bullying* memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, serta bagaimana resiliensi dapat menjadi pelindung (*buffer*) terhadap dampak negatif tersebut.

Urgensi penelitian ini juga terlihat dari meningkatnya angka *bullying* di Indonesia dan dampak psikologis yang dialami siswa. Tanpa intervensi yang tepat, korban *bullying* berisiko mengalami kesulitan jangka panjang yang dapat memengaruhi masa depan mereka, baik dari sisi akademik, sosial, maupun kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai resiliensi pada siswa korban *bullying* sangat penting untuk membantu pihak sekolah merancang program pencegahan dan pemulihan yang lebih efektif. Informasi ini juga dapat dijadikan acuan bagi konselor sekolah dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan aspek penting yang perlu diteliti dalam konteks siswa yang mengalami *bullying*, khususnya di SMAN 19 Medan. Keterkaitan antara fenomena *bullying*, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta pentingnya resiliensi sebagai faktor pelindung menunjukkan perlunya penelitian komprehensif yang berfokus pada bagaimana siswa bangkit dari pengalaman tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul **“Resiliensi pada Siswa Korban *Bullying* di SMAN 19 Medan.”**

1.2. Perumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana siswa korban *bullying* membangun resiliensi dalam menghadapi tekanan yang mereka alami di sekolah. Setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam membangun ketahanan diri terhadap situasi tersebut. Karena itu, pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah: Bagaimana resiliensi siswa korban *bullying* di SMAN 19 Medan ?.

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menggambarkan bentuk resiliensi yang dimiliki oleh siswa korban *bullying* di SMAN 19 Medan.

1.4. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan manfaat baik secara teoritis dan praktis yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara umum diharapkan memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya bidang ilmu psikologi klinis, yang terkait dengan pemahaman dan penerapan konsep resiliensi pada siswa korban *bullying* di sekolah.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya resiliensi dalam menghadapi *bullying* dari teman sebaya. Bagi pihak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kepekaan terhadap berbagai bentuk resiliensi yang dimiliki siswa serta mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih suportif. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan resiliensi pada siswa korban *bullying*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Resiliensi

2.1.1. Definisi Resiliensi

Setiap individu sepanjang kehidupannya akan berhadapan dengan berbagai bentuk tekanan, baik yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, sosial, maupun tuntutan dalam diri sendiri. Tekanan tersebut dapat berupa konflik interpersonal, kegagalan akademik, perubahan perkembangan, maupun pengalaman negatif yang berdampak pada kondisi psikologis. Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, tidak semua individu memberikan respons yang sama. Ada individu yang mudah terpuruk, tetapi ada pula individu yang mampu bangkit kembali, beradaptasi, serta tetap berfungsi secara optimal meskipun situasi yang dialami cukup berat. Kemampuan untuk bertahan dan bangkit kembali inilah yang disebut sebagai resiliensi. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan adaptif individu dalam menghadapi kesulitan, mengelola tekanan, dan kembali mencapai keseimbangan psikologis setelah mengalami pengalaman yang menantang.

Menurut Reivich dan Shatté (2003) dalam bukunya *The Resilience Factor* menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan mengatasi kesulitan dan beradaptasi dengan tekanan hidup. Resiliensi menurut mereka terdiri dari tujuh keterampilan utama yang memungkinkan individu berpikir fleksibel dan

bertindak adaptif ketika menghadapi stres. Ketujuh keterampilan tersebut meliputi regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan kemampuan *reaching out*. Mereka menegaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang bisa dikembangkan melalui latihan dan pembiasaan.

Grotberg (1999) dalam *Tapping Your Inner Strength*, resiliensi adalah kapasitas individu untuk “bangkit kembali” (bounce back) dari kesulitan. Ia menekankan bahwa resiliensi bukan hanya kekuatan internal, tetapi juga dibentuk melalui dukungan eksternal dari orang-orang di sekitar individu. Resiliensi merupakan kemampuan yang dapat dipelajari, diperkuat, dan dikembangkan melalui pengalaman hidup serta hubungan yang suportif. Grotberg mengelompokkan resiliensi dalam tiga komponen utama, yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*, yang masing-masing merepresentasikan dimensi eksternal, internal, dan keterampilan individu dalam mengatasi masalah.

Masten (2015) dalam *Ordinary Magic* mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi positif dalam menghadapi kesulitan atau ancaman signifikan. Ia menyatakan bahwa resiliensi bukanlah fenomena luar biasa, tetapi merupakan “keajaiban yang biasa” (*ordinary magic*) karena kapasitas ini sebenarnya dimiliki oleh setiap individu dan berkembang melalui sistem adaptasi yang normal seperti hubungan yang stabil, keterampilan regulasi diri, serta dukungan lingkungan.

Brooks dan Goldstein (2004) dalam *The Power of Resilience* menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi secara

efektif, tetap tegar menghadapi hambatan, dan mempertahankan fungsi emosional maupun sosial secara positif. Menurut mereka, resiliensi berhubungan dengan kompetensi, kepercayaan diri, hubungan sosial yang sehat, dan kemampuan memahami pengalaman hidup secara konstruktif.

Dalam konteks remaja Indonesia, penelitian Pemodelan Resiliensi Remaja Indonesia (Daulay & Yenti, 2024) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan penting yang mempengaruhi kualitas hidup remaja. Resiliensi membantu remaja mengatur emosinya, mempertahankan harapan, serta tetap berfungsi secara adaptif meskipun menghadapi tekanan sosial, tantangan perkembangan, maupun kondisi keluarga yang tidak mendukung. Buku Resiliensi Masyarakat Indonesia juga menekankan bahwa faktor budaya, religiusitas, dan hubungan komunitas sangat berpengaruh dalam membentuk resiliensi pada remaja di Indonesia.

Dari berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang dinamis, melibatkan dimensi kognitif, emosional, dan sosial yang membantu individu bangkit dari kesulitan, mengatasi tekanan, dan mempertahankan fungsi psikologis secara positif. Resiliensi bukan sifat bawaan, melainkan kapasitas yang berkembang melalui interaksi antara individu dan lingkungan.

2.1.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Grotberg (1999) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu. Faktor-faktor ini berasal dari kekuatan

dalam diri individu maupun dukungan dari lingkungan sekitarnya. Adapun faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor ini berkaitan dengan kemampuan dan karakteristik dalam diri individu yang mendukung terbentuknya resiliensi. Faktor internal meliputi kekuatan psikologis, kemampuan pengendalian emosi, keyakinan diri, serta kemampuan berpikir positif. Kekuatan ini memungkinkan individu tetap stabil ketika menghadapi tekanan dan mampu menilai situasi secara lebih realistis.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berhubungan dengan dukungan dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Dukungan ini memberikan rasa aman, motivasi, dan bantuan emosional yang diperlukan individu dalam menghadapi situasi sulit. Lingkungan yang suportif memungkinkan individu merasa dihargai dan diperhatikan.

3. Faktor Relasional

Faktor relasional mencakup kualitas hubungan interpersonal individu dengan orang tua, guru, teman, dan figur dewasa lainnya. Hubungan yang sehat membantu individu membangun kepercayaan diri, mengembangkan kompetensi sosial, serta merasa memiliki seseorang yang dapat diandalkan ketika menghadapi tekanan.

4. Faktor Kompetensi

Faktor kompetensi berkaitan dengan keterampilan hidup yang dimiliki individu seperti kemampuan berkomunikasi, pemecahan masalah, berpikir kritis, serta keterampilan sosial. Kompetensi ini membantu individu memahami situasi secara objektif dan menentukan strategi terbaik dalam mengatasi tantangan.

Masten (2015) juga menguraikan beberapa faktor penting yang mempengaruhi resiliensi. Faktor-faktor tersebut merupakan sistem adaptasi yang mendukung perkembangan kemampuan bertahan individu. Adapun faktor-faktor tersebut yaitu:

1. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan individu mengatur emosi, perilaku, dan pikiran agar tetap stabil. Individu yang mampu mengendalikan diri cenderung lebih tenang dalam menghadapi situasi sulit dan dapat membuat keputusan yang efektif.

2. Hubungan Keluarga yang Suportif

Keluarga yang memberikan perhatian, kasih sayang, dan dukungan emosional akan membentuk dasar resiliensi yang kuat. Interaksi positif dalam keluarga membantu individu mengembangkan kepercayaan diri dan rasa aman.

3. Lingkungan Pendidikan yang Positif

Sekolah yang memiliki iklim positif, guru yang mendukung, dan aturan yang jelas berperan penting dalam membangun resiliensi pada remaja.

Lingkungan pendidikan yang baik memberikan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan kompetensi akademik dan sosial.

4. Keterlibatan dalam Komunitas

Partisipasi dalam lingkungan sosial seperti organisasi, kegiatan keagamaan, atau komunitas memberi individu kesempatan untuk membangun jaringan sosial, memperoleh dukungan, dan mengembangkan kemampuan sosial.

Brooks dan Goldstein (2004) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi muncul dari kombinasi antara pengalaman hidup, dukungan sosial, serta kekuatan karakter individu. Faktor-faktor tersebut yaitu:

1. Pengalaman Positif Masa Kecil

Pengalaman yang memberikan rasa aman dan bernilai pada masa kanak-kanak membentuk dasar ketahanan individu dalam menghadapi tekanan di kemudian hari.

2. Dukungan Sosial yang Konsisten

Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan memberikan rasa keterhubungan yang membuat individu lebih yakin untuk menghadapi tantangan.

3. Kompetensi Sosial dan Emosional

Keterampilan dalam mengelola emosi, menyelesaikan konflik, dan menjalin hubungan interpersonal merupakan faktor penting dalam menghadapi tekanan sosial.

4. Nilai dan Keyakinan Positif

Nilai moral, religiusitas, dan pola pikir positif membantu individu memaknai kesulitan sebagai proses pembelajaran dan bukan ancaman.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi merupakan kombinasi antara kekuatan internal individu, dukungan eksternal, serta kualitas hubungan sosial yang terbangun sepanjang perkembangan. Faktor internal meliputi kemampuan regulasi diri, kekuatan psikologis, keyakinan diri, kontrol emosi, serta kompetensi kognitif dan sosial. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang positif, hubungan sosial yang suportif, serta keterlibatan dalam komunitas yang menyediakan rasa aman dan keterhubungan. Selain itu, pengalaman positif masa kecil dan nilai-nilai personal juga turut memperkuat ketahanan individu. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya terbentuk dari kapasitas pribadi, tetapi juga dari sejauh mana individu mendapatkan dan memanfaatkan dukungan lingkungan serta hubungan sosial untuk beradaptasi secara efektif menghadapi tekanan.

2.1.3. Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatté (2003) menguraikan tujuh aspek utama resiliensi yang berperan dalam kemampuan adaptasi individu, yaitu:

a. *Emotional Regulation* (Regulasi Emosi)

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola dan menstabilkan emosi, terutama emosi negatif seperti marah, cemas, atau frustrasi. Pengaturan emosi yang baik memungkinkan individu tetap berpikiran jernih dalam keadaan tertekan, sehingga dapat mengambil keputusan secara lebih rasional. Individu yang mampu mengatur emosinya cenderung tidak mudah terbawa situasi, serta dapat mengontrol reaksi emosional agar tetap adaptif.

b. *Impulse Control* (Kontrol Impuls)

Impulse control merupakan kemampuan untuk menahan dorongan spontan atau reaksi cepat yang dapat merugikan diri sendiri. Kemampuan ini membantu individu untuk tidak bertindak tergesa-gesa, serta memberikan ruang untuk mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan. Individu yang memiliki kontrol impuls yang baik cenderung lebih mampu menghadapi masalah tanpa menambah tekanan melalui perilaku impulsif.

c. *Optimism* (Optimisme)

Optimisme bukan sekadar berpikir positif, tetapi keyakinan realistis bahwa individu dapat mengatasi masalah dan bahwa masa depan masih menyimpan peluang untuk perbaikan. Individu yang optimis memandang kegagalan sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan spesifik, bukan permanen atau memengaruhi seluruh aspek kehidupannya. Dengan demikian, optimisme berperan penting dalam mempertahankan motivasi dan semangat menghadapi tantangan.

d. *Causal Analysis* (Analisis Kausal)

Analisis kausal adalah kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab suatu masalah secara tepat. Individu yang mampu menganalisis penyebab masalah dengan akurat akan lebih mudah menentukan langkah pemecahan masalah yang relevan. Kemampuan ini mencegah individu dari kesalahan atribusi, seperti menyalahkan diri secara berlebihan atau menempatkan penyebab pada faktor yang tidak tepat, yang dapat memperburuk kondisi psikologis.

e. *Empathy* (Empati)

Empati mengacu pada kemampuan untuk memahami perasaan, perspektif, dan kondisi orang lain. Individu yang memiliki empati yang tinggi lebih mudah membangun hubungan sosial yang suportif, yang pada akhirnya menjadi sumber penting bagi proses pemulihan dan ketahanan diri. Empati juga meningkatkan kemampuan komunikasi serta kerja sama dalam menghadapi situasi sulit.

f. *Self-Efficacy* (Efikasi Diri)

Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi masalah dan menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu dengan *self efficacy* tinggi memiliki rasa percaya diri yang kuat, berani mengambil tindakan, serta gigih dalam menghadapi hambatan. Keyakinan diri ini menjadi fondasi penting bagi keberhasilan individu dalam melewati situasi menantang.

g. *Reaching Out*

Aspek ini menggambarkan kemampuan individu untuk mencari peluang baru setelah mengalami kesulitan. *Reaching out* mendorong individu untuk membuka diri terhadap pengalaman baru, membangun jaringan sosial, serta mengambil risiko yang dipertimbangkan dengan matang. Individu yang memiliki kemampuan ini tidak hanya mampu pulih dari tekanan, tetapi juga mampu berkembang dan meningkatkan kualitas diri melalui tantangan tersebut.

Grotberg (1999) membagi aspek resiliensi ke dalam tiga komponen utama yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*, yang menggambarkan sumber kekuatan eksternal, internal, serta keterampilan individu dalam menghadapi tekanan, yaitu:

a. *I Have* (Sumber Dukungan Eksternal)

Merupakan aspek resiliensi yang berkaitan dengan keberadaan dukungan sosial dan lingkungan yang memberikan rasa aman bagi individu. Dukungan ini membantu individu memahami bahwa ia tidak menghadapi masalah sendirian dan memiliki pihak yang dapat diandalkan. Bentuk-bentuk dari aspek *I Have* adalah:

1. Keluarga yang memberikan kasih sayang, perlindungan, dan rasa aman.
2. Teman sebaya yang mendukung dan dapat dipercaya.
3. Lingkungan sekolah yang aman, terstruktur, dan responsif.
4. Kehadiran figur dewasa yang menjadi panutan atau tempat meminta

bantuan.

5. Nilai, aturan, dan norma sosial yang jelas dalam lingkungan sekitar.

b. *I Am* (Kekuatan Internal Individu)

Aspek ini berkaitan dengan kualitas internal yang dimiliki individu, seperti kekuatan emosional, sikap positif, dan identitas diri yang sehat. Aspek ini menekankan bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Bentuk-bentuk dari *I Am* adalah:

1. Rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri.
2. Sikap bertanggung jawab terhadap tindakan dan keputusan yang diambil.
3. Perasaan bernilai dan diterima dalam lingkungannya.
4. Sikap optimis dalam memandang masa depan.
5. Kemampuan menunjukkan empati serta kepedulian terhadap orang lain.

c. *I Can* (Keterampilan Adaptif dan Sosial)

Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam mengelola masalah, mengatur emosi, dan menjalin hubungan sosial yang efektif. *I Can* mencerminkan keterampilan praktis yang digunakan saat menghadapi tekanan. Bentuk-bentuk dari aspek ini adalah:

1. Kemampuan mengontrol dan mengelola emosi.
2. Kemampuan memecahkan masalah secara efektif.
3. Kemampuan berkomunikasi secara jelas dan asertif.
4. Kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif.

5. Kemampuan mengambil keputusan secara tepat.

Masten (2015) juga menjelaskan aspek-aspek resiliensi sebagai bagian dari proses adaptasi positif. Menurutnya, aspek resiliensi terdiri dari:

a. *Self-Regulation* (Regulasi Diri)

Merupakan kemampuan individu mengelola emosi, perilaku, dan tindakan. Bentuk regulasi diri adalah:

1. Kemampuan mengendalikan stres.
2. Kemampuan menyesuaikan perilaku dengan tuntutan lingkungan.
3. Kemampuan menjaga ketenangan diri dalam tekanan.

b. *Supportive Relationships* (Hubungan Suportif)

Aspek ini berkaitan dengan kualitas hubungan sosial yang stabil dan positif. Bentuk-bentuknya:

1. Hubungan dekat dengan keluarga.
2. Hubungan sehat dengan teman sebaya.
3. Dukungan dari guru atau figur dewasa lainnya.

c. *Social Competence* (Kompetensi Sosial)

Merupakan kemampuan berinteraksi secara efektif dengan orang lain.

Bentuknya adalah:

1. Kemampuan bekerja sama.
2. Kemampuan menyelesaikan konflik.
3. Kemampuan menjalin komunikasi yang baik.

Brooks dan Goldstein (2004) menguraikan beberapa aspek resiliensi

yang berkaitan dengan kekuatan karakter dan hubungan sosial, yaitu:

a. *Competence* (Kompetensi)

1. Kemampuan berpikir efektif.
2. Kemampuan mengatasi tantangan.
3. Kemampuan menggunakan pengalaman untuk memperbaiki diri.

b. *Confidence* (Kepercayaan Diri)

1. Keyakinan pada kualitas diri.
2. Keberanian mengambil keputusan.
3. Keyakinan bahwa diri mampu mencapai tujuan.

c. *Connection* (Koneksi)

1. Kemampuan membangun hubungan positif.
2. Kemampuan mempertahankan jaringan sosial yang sehat.
3. Kemampuan menerima dukungan dari orang lain.

d. *Character* (Karakter)

1. Memiliki nilai moral yang kuat.
2. Memiliki integritas.
3. Memiliki kemampuan membedakan benar dan salah.

e. *Contribution* (Kontribusi)

1. Kesiediaan membantu orang lain.
2. Kemampuan memberi dampak positif pada lingkungan.
3. Kemampuan merasa dirinya bermakna bagi orang lain.

Berdasarkan penjelasan berbagai teori di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan atau kesulitan hidup melalui perpaduan aspek internal, eksternal, dan keterampilan adaptif. Reivich dan Shatté (2003) menekankan tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out* yang menggambarkan kemampuan kognitif serta emosional individu dalam merespons tantangan.

Grotberg (1999) menjelaskan resiliensi melalui tiga komponen utama, yaitu *I Have, I Am, dan I Can*, yang menegaskan peran dukungan eksternal, kekuatan personal, serta keterampilan adaptif dalam menghadapi kesulitan. Selanjutnya, Masten (2015) menyoroti pentingnya regulasi diri, hubungan suportif, dan kompetensi sosial, sementara Brooks dan Goldstein (2004) menekankan aspek kompetensi, kepercayaan diri, karakter, koneksi, dan kontribusi sebagai bagian dari kekuatan resiliensi. Secara keseluruhan, berbagai aspek tersebut menunjukkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang terbentuk dari interaksi antara kemampuan pribadi, dukungan sosial, serta keterampilan sosial-emosional sehingga memungkinkan individu untuk pulih, bertahan, dan tetap berfungsi secara efektif meskipun berada dalam situasi penuh tekanan.

2.1.4. Ciri-Ciri Resiliensi

Ciri-ciri resiliensi menurut Grotberg (1999) yaitu sebagai berikut:

1. Kemampuan untuk Bangkit Kembali (Bounce Back)

Ciri ini menggambarkan kemampuan individu untuk pulih setelah mengalami tekanan, kegagalan, atau pengalaman negatif. Individu tidak hanya bertahan, tetapi mampu kembali pada kondisi psikologis yang stabil dan melanjutkan aktivitasnya secara normal.

2. Mampu Mengontrol Emosi

Individu yang resilien dapat mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, atau takut agar tidak menghambat proses berpikir dan pengambilan keputusan. Pengendalian emosi membantu individu tetap tenang dalam menghadapi situasi yang menekan.

3. Mampu Memecahkan Masalah

Ciri ini menunjukkan kemampuan individu mencari strategi yang tepat untuk mengatasi hambatan. Individu resilien tidak mudah menyerah, melainkan berupaya menemukan berbagai alternatif solusi ketika menghadapi situasi sulit.

4. Mampu Membangun dan Mempertahankan Hubungan Sosial

Individu resilien memiliki kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang sehat dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sosial. Dukungan sosial menjadi sumber kekuatan penting yang membantu individu menghadapi tekanan.

Menurut Reivich dan Shatté (2003), ciri-ciri resiliensi dapat dilihat melalui kemampuan kognitif dan emosional individu dalam menghadapi

tekanan. Adapun ciri-ciri tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi yang Baik

Individu mampu menenangkan diri, mengendalikan reaksi emosional, dan berpikir lebih rasional ketika menghadapi situasi yang sulit.

2. Kontrol Impuls

Individu mampu menahan dorongan spontan yang dapat memicu tindakan terburu-buru. Kontrol impuls membantu individu menilai situasi dengan lebih tenang sebelum bertindak.

3. Memiliki Sikap Optimis

Ciri ini menggambarkan keyakinan bahwa situasi dapat diperbaiki dan masa depan tetap memiliki peluang positif. Optimisme membantu individu tetap termotivasi meskipun sedang berada dalam tekanan.

4. Memiliki Kemampuan Analisis Kausal

Individu dapat menelusuri penyebab utama dari suatu masalah sehingga mampu menemukan solusi yang tepat. Hal ini membuat individu tidak mudah menyalahkan diri sendiri atau lingkungan secara berlebihan.

5. Memiliki Empati terhadap Orang Lain

Individu mampu memahami perasaan dan pikiran orang lain sehingga lebih mudah menjalin hubungan sosial dan mendapatkan

dukungan emosional.

6. Percaya pada Kemampuan Diri (*Self-Efficacy*)

Individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah. Keyakinan ini membuat individu lebih berani mengambil keputusan dan tindakan.

7. Mampu Bangkit dari Kegagalan (*Reaching Out*)

Individu mampu memaknai kegagalan sebagai pengalaman belajar dan tetap berusaha mencari kesempatan baru. Ciri ini membuat individu terus berkembang meskipun pernah mengalami hambatan.

Masten (2015) juga mengemukakan beberapa ciri resiliensi sebagai bagian dari ordinary magic atau kemampuan adaptasi normal yang dapat ditemukan pada setiap individu. Ciri-cirinya yaitu sebagai berikut:

1. Fleksibilitas dalam Menghadapi Perubahan

Individu mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi baru serta menghadapi tantangan secara adaptif.

2. Kemampuan Mempertahankan Fungsi Positif saat Tertekan

Individu tetap mampu menjalankan peran dan tanggung jawabnya meskipun dalam kondisi stres atau dalam situasi yang tidak stabil.

3. Memiliki Keterampilan Sosial yang Baik

Individu mampu bekerja sama, berkomunikasi dengan efektif, serta menyelesaikan konflik secara positif sehingga lebih mudah

mendapatkan dukungan sosial.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri resiliensi mencakup kemampuan individu untuk bangkit kembali dari tekanan, mengelola emosi secara efektif, serta memecahkan masalah secara adaptif. Individu yang resilien juga mampu mempertahankan hubungan sosial yang positif, menunjukkan kontrol diri, bersikap optimis, serta memahami perasaan orang lain. Selain itu, fleksibilitas, kemampuan menjaga fungsi positif saat tertekan, dan keterampilan sosial yang baik merupakan ciri penting yang memungkinkan individu beradaptasi dengan berbagai situasi sulit. Dengan demikian, ciri-ciri resiliensi mencerminkan kombinasi antara kemampuan emosional, kognitif, dan sosial yang membantu individu menghadapi tantangan hidup secara efektif.

2.2. Bullying

2.2.1. Definisi Bullying

Bullying merupakan salah satu bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara berulang terhadap seseorang atau kelompok yang lebih lemah dengan tujuan menyakiti, menakuti, atau mendominasi. Menurut Olweus, (1993) dalam bukunya "*Bullying at School: What We Know and What We Can Do*", *bullying* adalah tindakan negatif yang dilakukan secara berulang oleh satu atau lebih siswa terhadap siswa lain yang tidak dapat dengan mudah mempertahankan diri. Ciri utama *bullying* menurut Olweus meliputi adanya ketidakseimbangan kekuasaan, tindakan agresif berulang, dan tujuan untuk

menyakiti korban, baik secara fisik maupun psikologis.

Sementara itu, menurut Suhendar, (2019), *bullying* merupakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti orang lain secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan dan tidak berdaya. *Bullying* bukanlah fenomena baru di sekolah, melainkan bagian dari dinamika sosial remaja yang masih dalam tahap pencarian identitas diri.

Dalam konteks psikologis, Waseem, (2024) menyebut bahwa *bullying* memiliki dimensi yang luas, tidak hanya terkait perilaku agresif tetapi juga relasi sosial, emosi, dan persepsi diri anak di lingkungan sekolah. Ia menekankan bahwa *bullying* dapat terjadi dalam berbagai bentuk interaksi sosial yang menurunkan rasa aman dan harga diri siswa. Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah perilaku agresif berulang yang terjadi dalam relasi tidak seimbang, dengan tujuan menyakiti, menghina, atau merendahkan pihak lain baik secara fisik, verbal, sosial, maupun digital.

Menurut Olweus, (1993), bentuk *bullying* dapat dikategorikan ke dalam *bullying* fisik, verbal, sosial, dan siber (*cyberbullying*). *Bullying* fisik melibatkan tindakan langsung seperti memukul, menendang, mendorong, atau merusak barang milik korban. Bentuk ini paling mudah dikenali karena menimbulkan luka atau kerusakan fisik. *Bullying* verbal mencakup ejekan, penghinaan, pemberian julukan yang merendahkan, serta ancaman yang menyebabkan tekanan emosional. Menurut penelitian Bunga Dahlia, dkk (2025), bentuk *bullying* verbal menjadi jenis yang paling sering terjadi di

sekolah dengan persentase hingga 75% dari total kasus yang ditemukan. *Bullying* sosial atau relasional terjadi ketika seseorang diasingkan dari kelompok, diabaikan, atau dijadikan bahan gosip. Bentuk ini sering menimbulkan rasa tidak berharga dan penurunan kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh individu atau kelompok terhadap seseorang yang lebih lemah dengan tujuan untuk menyakiti, merendahkan, atau mendominasi. Perilaku ini ditandai oleh adanya ketidak seimbangan kekuasaan, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis, yang membuat korban sulit membela diri. *Bullying* dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti *bullying* fisik, verbal, sosial, dan siber (*cyberbullying*), yang masing-masing memiliki dampak serius terhadap kondisi emosional dan psikologis korban. Fenomena ini tidak hanya berkaitan dengan tindakan kekerasan secara langsung, tetapi juga dengan dinamika sosial dan relasi antarindividu di lingkungan sekolah yang dapat memengaruhi rasa aman, harga diri, dan kesejahteraan psikologis siswa.

2.2.2. Karakteristik Korban *Bullying*

Menurut Rigby (2002), korban *bullying* memiliki beberapa karakteristik tertentu sebagai berikut :

1. Secara fisik maupun sosial berada pada posisi lemah. Korban

umumnya tidak memiliki kekuatan atau dukungan sosial yang cukup, sehingga tidak mampu melawan atau menghindari perlakuan dari pelaku.

2. Memiliki tingkat asertivitas yang rendah. Korban cenderung pasif, tidak berani menolak atau mengungkapkan ketidaknyamanan terhadap perlakuan yang diterima, serta sering menuruti keinginan pelaku.
3. Mengalami penurunan prestasi belajar. Rasa takut dan tekanan psikologis akibat *bullying* mengganggu konsentrasi korban, sehingga berdampak pada penurunan motivasi dan hasil belajar.
4. Rentan terhadap gangguan emosional. Korban sering mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi yang dalam kasus ekstrem dapat memicu keinginan untuk bunuh diri.
5. Menunjukkan keluhan fisik psikosomatik. Beberapa korban mengeluhkan gejala seperti sakit perut, sulit tidur, sakit kepala, atau tampak lesu tanpa sebab medis yang jelas.
6. Menunjukkan perilaku agresif di lingkungan rumah. Tekanan yang tidak dapat diekspresikan di sekolah sering kali dilampiaskan di rumah dalam bentuk perilaku agresif terhadap anggota keluarga.

Sedangkan karakteristik korban *bullying* berdasarkan Dahlia dkk. (2025), meliputi:

1. Harga diri rendah : merasa tidak berharga dan kehilangan kepercayaan diri

2. Cemas dan takut : sering merasa terancam di lingkungan sekolah
3. Depresi atau stres emosional : sedih, kehilangan minat, dan perubahan perilaku
4. Menarik diri sosial : menjadi pendiam, penyendiri, dan menghindari interaksi
5. Kesulitan konsentrasi : prestasi akademik menurun
6. Risiko gangguan mental serius : kecemasan, depresi, keinginan bunuh diri
7. Isolasi sosial dan kesepian : merasa terpisah dari teman sebaya

2.2.3. Dampak Korban *Bullying*

Bullying menimbulkan dampak yang sangat luas, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. Olweus (1993) menegaskan bahwa korban *bullying* cenderung mengalami gangguan emosi seperti rasa takut, cemas, depresi, dan harga diri rendah, serta memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis jangka panjang. Temuan terbaru dari Dahlia dkk. (2025) menunjukkan bahwa 71,43% siswa yang mengalami *bullying* mengalami gangguan psikologis seperti stres berat, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi belajar dan membuat korban merasa tidak aman di lingkungan sekolah. Selain itu, korban juga berpotensi menarik diri dari pergaulan sosial dan menunjukkan penurunan prestasi akademik.

Waseem (2024) dalam *School Bullying during Childhood and Adolescence* juga mengungkapkan bahwa *bullying* memiliki korelasi negatif terhadap kesehatan mental dan kerja sama antar teman sebaya. Korban

bullying mengalami penurunan empati, rasa percaya, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat di sekolah. Dari sisi perilaku, *The Anxiety Skills Workbook* Hofmann, (2020) menjelaskan bahwa pengalaman *bullying* dapat memicu respon kecemasan berlebih dan penghindaran sosial, yang jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan atau depresi jangka panjang. Secara akademik, siswa korban *bullying* sering menunjukkan penurunan kehadiran di sekolah, konsentrasi belajar yang rendah, dan hasil belajar yang menurun (Dahlia, 2025). Selain itu, dampak sosial juga tampak pada berkurangnya rasa percaya diri dan isolasi sosial yang membuat siswa sulit berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.

Dengan demikian, *bullying* bukan sekadar masalah perilaku, melainkan isu psikososial yang kompleks yang dapat mengganggu kesejahteraan mental dan perkembangan akademik siswa. Pencegahan dan intervensi yang melibatkan keluarga, guru, serta teman sebaya menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan suportif.

Dari uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan *bullying* memberikan dampak yang sangat serius dan luas terhadap kehidupan korban, mencakup aspek psikologis, sosial, dan akademik. Korban cenderung mengalami gangguan emosi seperti stres, kecemasan, depresi, serta penurunan harga diri dan motivasi belajar. Secara sosial, mereka sering menarik diri dari lingkungan pergaulan, kehilangan rasa percaya diri, dan kesulitan membangun hubungan sehat dengan teman sebaya. Sementara secara akademik, *bullying* menyebabkan penurunan konsentrasi, kehadiran, dan prestasi belajar. Dengan

demikian, *bullying* bukan hanya permasalahan perilaku, tetapi juga merupakan isu psikososial yang kompleks yang memengaruhi kesejahteraan mental dan perkembangan individu secara menyeluruh. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan *bullying* harus melibatkan peran aktif keluarga, guru, dan teman sebaya untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, empatik, dan mendukung.

2.3. Gambaran Resiliensi Pada Korban *Bullying*

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali, bertahan, serta menyesuaikan diri secara positif ketika menghadapi tekanan ataupun situasi yang merugikan. Dalam konteks korban *bullying*, resiliensi menjadi aspek penting karena perilaku *bullying* terbukti membawa dampak negatif seperti kecemasan, stres, harga diri rendah, gangguan psikosomatik, dan penurunan prestasi akademik. Menurut Grotberg (2003), resiliensi mencakup kemampuan individu untuk *overcoming*, *steering through*, *bouncing back*, dan *reaching out* terhadap situasi menekan yang dialaminya. Korban *bullying* yang memiliki resiliensi baik cenderung mampu menata kembali kondisi emosionalnya, mengembangkan strategi adaptif, serta berfungsi secara optimal meskipun berada dalam lingkungan yang kurang mendukung.

Temuan penelitian Penelitian yang dilakukan oleh Yuliani, Widiati, dan Sari pada tahun 2018 ini bertujuan menggambarkan resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku *bullying*. Penelitian dilaksanakan pada siswa SMP PGRI 1 Jatinangor, namun waktu spesifik pelaksanaan tidak disebutkan secara eksplisit.

Populasi penelitian berjumlah 178 siswa kelas VII dan VIII, dan dari populasi tersebut diperoleh 123 siswa sebagai sampel melalui teknik *probability sampling* dengan *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Resilience Scale* 25-item yang dikembangkan oleh Wagnild & Young, yang telah melalui proses back translation, uji validitas ($r = 0,369-0,778$), dan reliabilitas ($\alpha = 0,943$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 73%, memiliki tingkat resiliensi rendah, sedangkan 26% memiliki resiliensi sedang dan hanya 1% yang tergolong tinggi. Kontribusi penting penelitian ini adalah memberikan gambaran empiris bahwa remaja korban *bullying* cenderung memiliki ketahanan yang rendah, sehingga membutuhkan dukungan protektif baik dari keluarga maupun lingkungan sekolah. Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada konsep resiliensi yang dicetuskan oleh Wagnild & Young serta diperkuat oleh pemahaman bahwa faktor internal dan eksternal berpengaruh terhadap kemampuan bertahan individu. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi remaja korban *bullying* masih rendah sehingga diperlukan perhatian lebih dari pihak keluarga dan sekolah untuk meningkatkan kemampuan adaptif mereka.

Sejalan dengan itu, penelitian Handayani (2014) membahas resiliensi pada remaja korban *bullying*. Artikel ini tidak menyebutkan secara spesifik waktu maupun lokasi penelitian karena jenis penelitiannya bukan penelitian lapangan melainkan berupa kajian pustaka (*literature review*). Dengan

demikian, penelitian ini tidak memiliki populasi maupun sampel dalam bentuk kuantitatif. Teknik pengumpulan datanya menggunakan studi literatur, yaitu mengumpulkan dan menganalisis sumber-sumber terkait fenomena *bullying* dan resiliensi pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja korban *bullying* dapat tetap bertahan dan menata kembali diri mereka melalui kemampuan resiliensi yang ditopang oleh kontrol diri, kemampuan refleksi, optimisme, serta dukungan sosial. Kontribusi penelitian ini terletak pada penjelasan komprehensif mengenai bagaimana resiliensi bekerja sebagai mekanisme adaptif pada korban *bullying*. Teori utama yang menjadi basis penjelasan adalah teori resiliensi Grotberg, yang menekankan *aspek I Have, I Am, dan I Can*, serta teori resiliensi yang melihat kemampuan individu bangkit dari pengalaman traumatis. Kesimpulannya, Handayani (2014) menegaskan bahwa kemampuan resiliensi pada korban *bullying* dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal, sehingga dukungan lingkungan memiliki peran penting dalam mendorong pemulihan psikologis remaja.

Hasil *systematic review* yang dilakukan oleh Kusuma & Sofiah (2024) yang menganalisis faktor-faktor resiliensi pada korban *bullying* di sekolah memperkuat temuan sebelumnya. Penelitian ini tidak dilakukan pada lokasi tertentu karena bersifat tinjauan literatur, tetapi proses pencarian artikel dilakukan melalui *database ScienceDirect, ProQuest, dan ClinicalKey* pada rentang publikasi 2017–2022. Tidak ada populasi dan sampel individu karena penelitian ini menggunakan sampel artikel, yaitu 14 artikel yang dipilih dari

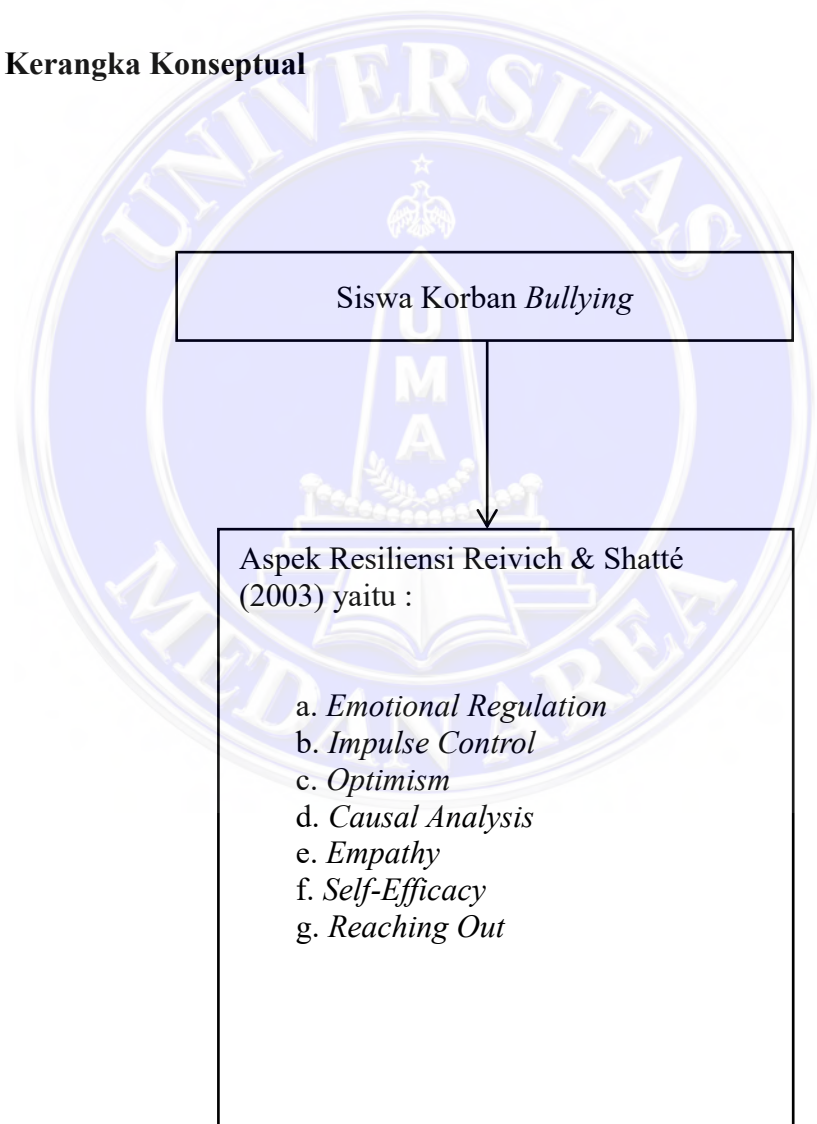
total 194 artikel awal melalui prosedur PRISMA. Teknik pengumpulan data menggunakan metode penelusuran artikel berbasis kriteria inklusi-eksklusi menggunakan strategi PICO.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi korban *bullying* dipengaruhi oleh empat faktor utama, yaitu faktor individu (efikasi diri, kontrol diri, optimisme, konsep diri), faktor keluarga (dukungan emosional, pola asuh positif), faktor teman (dukungan sosial dan rasa keterhubungan), serta faktor institusi/sekolah (iklim sekolah, peran guru, dan dukungan konselor). Sumbangsih penting dari penelitian ini adalah penyusunan kategori faktor resiliensi pada korban *bullying* secara sistematis dan didasarkan pada bukti empiris dari berbagai negara, sehingga dapat menjadi landasan dalam pengembangan intervensi sekolah. Teori utama yang menjadi dasar analisis mengacu pada teori resiliensi dari Grotberg dan Reivich & Shatté yang menekankan aspek kognitif, emosi, dan dukungan sosial. Pada akhirnya, penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor individu dan keluarga merupakan dua faktor paling dominan dalam meningkatkan resiliensi korban *bullying*, sehingga intervensi sebaiknya berfokus pada penguatan kedua aspek tersebut.

Berdasarkan ketiga jurnal tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan penting yang membantu korban *bullying* dalam menghadapi efek psikologis maupun sosial dari perilaku tersebut. Resiliensi tidak terbentuk secara instan, tetapi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal individu dan lingkungan sosialnya. Dukungan keluarga, teman, dan sekolah berperan besar dalam membangun kekuatan psikologis korban

sehingga mereka mampu bangkit dari tekanan, mengembangkan kemampuan adaptif, serta mempertahankan fungsi pribadi dan sosial secara optimal. Dengan demikian, meningkatkan resiliensi menjadi langkah penting dalam upaya membantu siswa korban *bullying*, terutama di lingkungan sekolah.

2.4. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1. Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan berawal dari *pra-survei* sampai pengambilan data akhir yang dimulai dari bulan Oktober 2025 - Desember 2025 dan tempat penelitian ini dilakukan di SMAN 19 Medan yang beralamat di Jl. Seruwai No.1, Sei Mati, Kec. Medan Labuhan, Kota Medan, Sumatera Utara 20253.

Tabel 3.1. Waktu Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	2025			2026		
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Maret
1	Penyusunan Proposal						
2	Seminar Proposal						
3	Penelitian						
4	Seminar Hasil						
5	Sidang Meja Hijau						

3.2. Bahan dan Alat

Untuk melakukan penelitian dilapangan bahan yang digunakan adalah alat tulis (seperti *ballpoint* dan pensil), lembar *kuesioner* serta kamera sebagai dokumentasi penelitian saat berada dilapangan. Alat yang digunakan adalah skala perilaku psikologi yang berbentuk model *likert*, yaitu sejumlah daftar pernyataan yang harus dijawab oleh subjek. dengan menggunakan skala sikap resiliensi dengan pilihan jawaban serta skor yang mempunyai empat pilihan jawaban, yakni SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2. Rentangan Skor Skala Resiliens

<i>Favorable (+)</i> Jawaban	Skor	<i>Unfavorable (-)</i> Jawaban	Skor
SS (Sangat Setuju)	4	SS (Sangat Setuju)	1
S (Setuju)	3	S (Setuju)	2
TS (Tidak Setuju)	2	TS (Tidak Setuju)	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	STS (Sangat Tidak Setuju)	4

Skala sikap berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statements*), yaitu suatu pernyataan mengenai objek sikap. Pernyataan sikap terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan yang *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan pernyataan yang tidak – *favorable* (tidak mendukung objek sikap), (Azwar, 1998).

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tekanan psikologis yang muncul akibat pengalaman *bullying* yang dialaminya. Resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghadapi stres, tetapi juga mencakup keterampilan untuk mengelola emosi, mengendalikan impuls, berpikir optimis, menganalisis penyebab masalah, menunjukkan empati, memiliki keyakinan diri, serta kemampuan untuk menjalin dukungan sosial atau mengambil peluang positif di lingkungannya. Dalam Instrumen pengumpulan dalam penelitian ini terdiri dari satu macam skala yaitu: Blue Print Resiliensi Pada Korban *Bullying* dengan Skala Resiliensi yang dibuat berdasarkan indikator yang ada yang menggunakan indikator Resiliensi pada korban *bullying* berdasarkan aspek-aspek dari teori Aspek Resilinsi Reivich & Shatté (2003) yaitu *Emotional Regulation*, *Impulse Control*, *Optimism*, *Causal Analysis*, *Empathy*, *Self-Efficacy*, dan *Reaching Out*. Instrumen pengumpulan dalam penelitian ini terdiri dari satu macam skala yaitu: yang tergambar pada tabel dibawah ini sebagai berikut :

Tabel 3.3. Distribusi Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba

No	Resiliensi	Indikator	Favorable	Unfaforable	Total
1	<i>Emotional Regulation</i>	Mampu menenangkan diri	1	25	2
		Tidak mudah panik	19	33	2
		Tetap berpikir jernih	26	41	2
		Emosi tetap terkendali	32	9	2
2	<i>Impulse Control</i>	Tidak bertindak terburu-buru	36	18	2
		Bisa menahan diri	13	45	2
		Tidak mudah terpancing emosi	38	2	2

No	Resiliensi	Indikator	Favorable	Unfaforable	Total
		Memikirkan akibat sebelum bertindak	17	35	2
3	Optimism	Yakin masalah bisa selesai	10	37	2
		Melihat sisi positif	24	12	2
		Tetap semangat	3	43	2
4	Causal Analysis	Mencari penyebab masalah	34	16	2
		Tidak asal menyalahkan	40	4	2
		Menilai situasi dengan logis	5	23	2
		Belajar dari kesalahan	42	27	2
5	Empathy	Mengerti perasaan orang lain	39	11	2
		Peka terhadap emosi orang	15	31	2
		Merespon dengan tepat	8	46	2
6	Self-Efficacy	Percaya diri mampu	30	44	2
		Tidak mudah menyerah	28	21	2
		Yakin bisa menyelesaikan tugas	7	48	2
7	Reaching Out	Mau meminta bantuan	20	29	2
		Mencari peluang baru	47	6	2
		Mau berinteraksi	22	14	2
Total					48

3.3. Metodologi Penelitian

Desain dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis kuantitatif deskriptif. Menurut Azwar (2021) penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang menekankan analisis data numerikal (angka) diolah dengan menggunakan metode statistik. Selanjutnya Arikunto (2006) menjelaskan penelitian kuantitatif deskriptif merupakan

penelitian yang bertujuan untuk menghubungkan suatu informasi mengenai suatu permasalahan yang ada, yaitu permasalahan yang menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan.

3.3.1. Defenisi Operasional

Resiliensi merupakan kemampuan adaptif yang dimiliki individu untuk menghadapi, mengelola, dan bangkit dari berbagai bentuk tekanan maupun kesulitan yang dialami siswa korban dimana korban *bullying* ini diukur melalui teori Reivich & Shatté (2003) yaitu *Emotional Regulation, Impulse Control, Optimism, Causal Analysis, Empathy, Self-Efficacy* dan *Reaching Out*.

3.3.2. Validitas dan Reliabilitas

3.3.2.1. Uji Validitas

Validitas adalah salah satu bagian alat ukur yang diukur seberapa jauh ketentuannya yang terdapat fungsi ukurannya. Dalam menentukan valid atau tidaknya suatu alat ukur tersebut tergantung bisa atau tidak Ketika ingin mencoba uji tes kevalidan (Azwar, 2021).

Teknik yang bisa digunakan untuk mencoba uji validitas alat ukur dalam penelitian ini adalah Teknik *product moment* dari Karl Pearson, yaitu dalam membuat korelasi skor butir-butir pada skor kuesioner dengan skor total. Apabila ite yang memiliki korelasi positif dengan kriterium (skor tes) dan korelasi yang tinggi, maka membuktikan bahwa item tersebut memiliki validitas yang tinggi juga.

Terdapat validitas yang tinggi menandakan setiap item dalam skala tersebut mengukur hal yang mirip seperti item lain secara menyeluruh.

3.3.2.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah seberapa jauh dalam menghasilkan suatu pengukuran dapat dibuktikan. Suatu hasil pengukuran dapat dibuktikan hanya jikalau dalam beberapa kali melakukan pengukuran terhadap Kumpulan subjek yang persis diperoleh hasil yang sama, aspek yang diukur bawaan diri subjek memang belum berubah (Azwar, 2021). Merujuk kepada konsistensi hasil pengukuran, kalau instrument itu digunakan oleh orang dalam waktu yang berlainan atau digunakan oleh orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau berlainan dan hasilnya konsisten maka instrument tersebut dapat dikatakan reliabel (dipercaya). Untuk mempercepat proses analisis realibilitas maka peneliti menggunakan jasa komputer *software SPSS (statistical Product and Service Solition) versi 28 for IBM*.

3.3.2.3. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan suatu penentuan yang sangat perlu dalam proses penelitian, karena di sanalah hasil penelitian akan terlihat. Analisis data meliputi seluruh kegiatan mengklarifikasikan, menganalisis, menguraikan dan menarik kesimpulan dari keseluruhan data yang telah terkumpul. Analisis data yang digunakan untuk melihat

bentuk-bentuk resiliensi pada siswa korban *bullying* di SMAN 19 Medan dengan menggunakan Analisis Deskriptif.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Menurut Azwar (2021) populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Selanjutnya Azwar mengungkapkan bahwa sebagai suatu populasi, kelompok subjek harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang sama (Azwar, 2021). Supaya generalisasi dalam penelitian tidak terlalu luas dari semestinya, maka perlu ditetapkan populasinya terlebih dahulu. Penentuan populasi yang tepat akan memastikan hasil penelitian lebih relevan dan akurat. Populasi dalam penelitian ini hanya melibatkan siswa kelas X dan XI, sedangkan siswa kelas XII tidak diikutsertakan karena secara akademik mereka sedang berada pada tahap akhir masa studi dengan jadwal yang lebih padat, seperti persiapan ujian dan kelulusan. Selain itu, berdasarkan hasil pra-survei, siswa kelas XII cenderung lebih sering berperan sebagai kakak kelas yang melakukan perilaku bullying terhadap siswa di tingkat yang lebih rendah, sehingga penelitian ini lebih difokuskan pada siswa kelas X dan XI yang lebih relevan sebagai responden penelitian. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 542 siswa.

Tabel 3.4. populasi siswa SMAN 19 Medan

Kelas	Rombel	Jumlah Siswa
X	X-1	30
	X-2	24
	X-3	22
	X-4	27
	X-5	25
	X-6	21
	X-7	29
	X-8	23
	X-9	26
	X-10	28
	X-11	25
XI	XI-1	23
	XI-2	27
	XI-3	21
	XI-4	25
	XI-5	22
	XI-6	28
	XI-7	24
	XI-8	26
	XI-9	21
	XI-10	23
	XI-11	30
Total		542

3.4.2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain sampel adalah bagian dari populasi. Setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak (Azwar, 2021). Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Menurut Azwar (2021), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel

berdasarkan ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri yang sudah ditentukan. Sampel yang digunakan peneliti ini adalah siswa kelas X dan XII yang berjumlah 61 siswa. Sample didapat melalui data screering awal berdasarkan karakteristik korban *bullying*. Dalam penelitian ini, sampel diambil berdasarkan penentuan kriteria, yaitu Siswa Kelas X dan XI Korban yang mengalami perilaku *Bullying* di sekolah SMA Negeri 19 Medan.

Tabel 3.5. Sampel Penelitian

Kelas	Rombel	Jumlah Siswa
X	X-1	4
	X-2	2
	X-3	5
	X-4	3
	X-5	1
	X-6	1
	X-7	2
	X-8	4
	X-9	1
	X-10	8
	X-11	5
XI	XI-1	5
	XI-2	2
	XI-3	3
	XI-4	4
	XI-6	2
	XI-7	3
	XI-9	5
	XI-10	1
Total		61

3.5. Prosedur Kerja

Sebelum penelitian dilaksanakan, persiapan administrasi yang mencakup perizinan dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dilakukan terlebih dahulu. Proses dimulai dengan menghubungi bagian tata usaha fakultas

untuk meminta surat izin penelitian. Setelah memperoleh persetujuan, peneliti mengurus surat perizinan untuk pengambilan data di sekolah. Namun, sebelum turun ke lapangan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan alat ukur penelitian berupa Skala Resiliensi yang disusun berdasarkan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich & Shatté (2003), yaitu *Emotional Regulation, Impulse Control, Optimism, Causal Analysis, Empathy, Self-Efficacy*, dan *Reaching Out*. Penyusunan skala ini dikonsultasikan kepada dosen pembimbing untuk memastikan kesesuaian konsep dan kualitas instrumen.

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Oktober 2025, diawali dengan pra-survei untuk mengidentifikasi fenomena resiliensi siswa di sekolah tempat penelitian. Selanjutnya penelitian berlangsung hingga Januari 2026 dengan menggunakan sistem tryout terpakai, artinya data hasil pengisian skala langsung digunakan untuk dianalisis secara empiris guna melihat resiliensi siswa korban *bullying* di SMAN 19 Medan.

Setelah memperoleh izin pelaksanaan penelitian, peneliti memberikan surat izin pengambilan data kepada kepala sekolah. Kemudian, kepala sekolah menyampaikan informasi tersebut kepada guru bagian kesiswaan untuk diteruskan kepada guru mata pelajaran. Guru mata pelajaran diberi informasi bahwa peneliti akan memasuki kelas untuk menyebarkan kuesioner penelitian berupa skala resiliensi kepada siswa.

Angket disebarakan kepada 61 siswa dan seluruhnya dapat dianalisis untuk kebutuhan uji validitas dan reliabilitas skala resiliensi. Kuesioner yang digunakan terdiri dari pernyataan-pernyataan yang mewakili tujuh aspek

resiliensi (Reivich & Shatté, 2003). Guru menunjukkan kelas yang menjadi subjek penelitian dan meminta izin kepada siswa serta menjelaskan maksud dan tujuan penyebaran skala.

Sebelum siswa mengisi skala, peneliti memberikan penjelasan mengenai petunjuk pengisian, termasuk bahwa setiap pernyataan harus dijawab secara lengkap dan jujur. Setelah instruksi diberikan, peneliti menunggu hingga seluruh siswa selesai mengisi skala, kemudian mengumpulkan kembali semua lembar jawaban yang telah diisi.

Setelah seluruh skala terkumpul, peneliti melakukan proses penilaian terhadap setiap butir dengan membuat format penilaian berdasarkan skor yang diperoleh pada masing-masing lembar jawaban. Selanjutnya, skor pilihan siswa pada setiap butir pernyataan dipindahkan ke *Microsoft Excel* 2021 yang telah diformat sesuai tabulasi data, yaitu lajur untuk nomor pernyataan dan baris untuk nomor subjek. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi siswa korban *bullying* di SMAN 19 Medan sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 82,0%, diikuti kategori tinggi sebesar 9,8% dan kategori rendah sebesar 8,2%. Aspek resiliensi yang paling tinggi adalah *emotional regulation*, sedangkan aspek dengan kontribusi terendah adalah *empathy*. Ditinjau dari karakteristik responden, siswa perempuan menunjukkan resiliensi yang lebih dominan dibandingkan siswa laki-laki, serta siswa usia 15 tahun merupakan kelompok usia yang paling dominan memiliki resiliensi. Hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting dalam membantu siswa korban *bullying* beradaptasi dan menghadapi tekanan psikologis yang dialami.

5.2. Saran

Berdasarkan pada simpulan yang sudah diuraikan, selanjutnya dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

1. Sampel Penelitian (Siswa)

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aspek tertinggi terletak pada aspek resiliensi dimana resiliensi ini merupakan *emotional regulation* (regulasi emosi), maka dari itu siswa disarankan untuk

mempertahkannya dengan cara mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi secara adaptif, mengendalikan impuls, serta tetap berpikir rasional ketika menghadapi tekanan akibat *bullying* dari lingkungannya. Kemampuan ini perlu dipertahankan agar siswa mampu merespons situasi yang menekan secara tenang dan tidak reaktif, sehingga dapat meminimalkan dampak psikologis yang ditimbulkan. Selanjutnya, dari hasil aspek yang terendah berada pada aspek *Empathy* (empati), maka dari itu perlu di naikkan dengan cara siswa diharapkan dapat meningkatkan kepekaan terhadap perasaan dan kondisi orang lain, membangun komunikasi interpersonal yang lebih positif, serta menumbuhkan sikap saling menghargai dalam lingkungan pergaulan. Peningkatan empati ini penting untuk memperkuat hubungan sosial yang suportif dan menciptakan iklim pertemanan yang lebih aman serta kondusif di sekolah.

2. Instansi Penelitian (Sekolah)

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aspek resiliensi tertinggi pada siswa korban *bullying* adalah *Emotional Regulation* (regulasi emosi), pihak sekolah disarankan dapat mempertahankan dan memperkuat kemampuan tersebut melalui program-program pengembangan siswa, seperti psikoedukasi bagaimana cara pengelolaan emosi yang baik, pelatihan coping stres, serta layanan konseling individu maupun kelompok yang terintegrasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Selain itu, sekolah juga disarankan menyelenggarakan kegiatan penguatan karakter

secara berkala, seperti kelas keterampilan sosial (*social skills training*), diskusi kelompok, dan kegiatan berbasis kolaborasi siswa untuk meningkatkan empati. Mengingat aspek terendah dalam penelitian ini adalah *Empathy* (empati), sekolah disarankan dapat mengembangkan program pembinaan sikap empati melalui kegiatan mentoring sebaya, kampanye anti-*bullying*, serta pembelajaran berbasis nilai dan toleransi agar siswa mampu memahami perasaan orang lain, membangun komunikasi interpersonal yang positif, serta menciptakan iklim sekolah yang aman, suportif, dan kondusif.

3. Orang Tua Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan pentingnya resiliensi dalam membantu siswa menghadapi tekanan akibat *bullying*, orang tua disarankan memperhatikan pola asuh yang baik untuk anaknya dan berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional, perhatian, serta komunikasi yang terbuka kepada anak. Orang tua diharapkan mampu menciptakan suasana keluarga yang hangat dan suportif sehingga anak merasa aman untuk menceritakan pengalaman yang dialaminya di sekolah. Selain itu, orang tua perlu membantu anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi, menumbuhkan rasa percaya diri, serta membimbing anak agar memiliki sikap empati dan keterampilan sosial yang baik.

4. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai resiliensi pada siswa korban *bullying* dengan memperluas jumlah sampel serta melibatkan sekolah yang berbeda agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed method*) atau pendekatan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif siswa dalam membangun resiliensi. Penambahan variabel lain seperti dukungan sosial, self-esteem, pola asuh orang tua, maupun iklim sekolah juga dianjurkan guna mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi secara lebih komprehensif terhadap pembentukan resiliensi siswa. Dengan demikian, penelitian di masa mendatang diharapkan mampu memberikan kontribusi yang lebih luas dalam pengembangan intervensi yang efektif di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arslan, G. (2016). Psychological Maltreatment, Emotional And Behavioral Problems In Adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect*, 52, 200–209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.01>
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi ke-3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Brooks, R., & Goldstein, S. (2004). *The power of resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal Strength in your life*. New York: McGraw-Hill.
- Bunga, D., Azzahra, D. S., Azzahra, A. R., Dewi, S. P., Gunawan, F. A., & Abdillah, R. (2025). Luka Batin Tak Terlihat: Dampak Bullying pada Kesehatan Psikologis Siswa. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 185–198. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i1.1182>
- Chaidar, N., & Latifah, R. A. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Resiliensi Remaja Korban Bullying. *Lentera Pendidikan*, 99(1), 1–12.
- Coloroso, B. (2010). *The Bully, The Bullied, and The Bystander*. New York: HarperCollins Publishers.
- Daulay, N., & Yenti, Y. (2024). *Resiliensi Masyarakat Indonesia*. Medan: UMSU Press.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-Related Self-Regulation And Its Relation to Children's Maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hafiqly, M. R., Ashrof, M. R., Putra, R. R., & Jenita, Y. L. (2025). Analisis bullying yang Terjadi di Sekolah. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(8), 8–12. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i8.536>
- Hanani, R., & Yudistira, R. (2024). Faktor Penyebab Terjadinya Bullying Pada Siswa. *Visa Journal: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(3), 1–12.
- Handayani, M. M. (2014). Resiliensi Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(1), 1–16.
- Hofmann, S. G. (2020). *The Anxiety Skills Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia. (2024). *Laporan Kekerasan Pendidikan Nasional 2024*. <https://www.jppindonesia.org>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2021). *Survei Pengalaman Hidup Anak dan Remaja Indonesia (Snphar)*. <https://www.kemenpppa.go.id>
- Kusuma, R. Y., & Sofiah, L. F. (2024). Resiliensi Korban Bullying di Sekolah: Kajian Sistematis. *INSANI: Jurnal Ilmu Agama dan Pendidikan*, 2(1), 104–120.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- Nashori, F. (2021). *Psikologi resiliensi*. Medan: UMSU Press.
- Nurihsan, A. J., & Agustin, M. (2020). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know And What We Can do*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92, 838–845. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.763>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being*. New York: Free Press.

- Shemesh, S., & Heiman, T. (2021). Cyberbullying Victimization and Mental Health Among Adolescents. *Children and Youth Services Review*, 121, 105–111.
- Suhendar, R. D. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying Siswa di SMK Triguna Utama Ciputat Tangerang Selatan. *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 8(2), 177–184. <https://doi.org/10.15408/empati.v8i2.14684>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tay, E. M. K. (2023). Revisiting the definition of bullying in the context of higher education. *International Journal of Bullying Prevention*. <https://doi.org/10.1007/s42380-023-00199-1>
- Virlia, S., Sari, N., & Dewi, F. (2024). Resiliensi Remaja dalam Menghadapi Bullying: Peran Iklim Sekolah dan Harga Diri. *Vitalitas Medis*, 2(1), 50–62.
- Virlia, S., Wijaya, E., & Setiawan, J. L. (2024). Regulasi emosi dan resiliensi pada remaja korban bullying. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 13(1), 45–58.
- Waseem, M. (Ed.). (2024). *School Bullying During Childhood and Adolescence*. Basel: MDPI.
- Wibowo, A., Santosa, A., & Septiani, S. (2021). Potret Bullying di Sekolah: Analisis Dampak dan Upaya Penanganan. *Indonesian Journal of Child and Adolescent Psychology*, 2(2), 120–135.
- Widyastuti, T., & Rahmawati, D. (2021). Kontrol Impuls dan Resiliensi Pada Remaja Korban Perundungan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 120–132.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent Bullying Global Report 2022*. <https://www.who.int>
- Yuliani, S., Widiyanti, E., & Sari, S. P. (2018). Resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku bullying. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 77–84.



DAFTAR LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 3/8/26

Lampiran 1 Screening

SCREENING

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan sekolah dan rumah. Saudara diminta untuk mencentang (✓) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan Saudara. **Dalam hal ini tidak ada jawaban yang baik atau buruk, benar atau salah tetapi isilah sesuai dengan penghayatan Saudara terhadap diri Saudara sendiri.**

1. Saya sering merasa kurang percaya diri saat berinteraksi dengan teman-teman di sekolah.

☐

Ya

☐

Tidak

2. Saya cenderung diam ketika teman memperlakukan saya dengan tidak baik.

☐

Ya

☐

Tidak

3. Saya lebih memilih menuruti keinginan teman daripada menolak meskipun tidak setuju.

☐

Ya

☐

Tidak

4. Saya sering merasa takut berada di lingkungan sekolah karena khawatir akan diperlakukan buruk.

☐

Ya

☐

Tidak

5. Saya sulit berkonsentrasi belajar karena teringat perlakuan tidak menyenangkan dari teman.

☐

Ya

☐

Tidak

6. Saya sering merasa sedih, cemas, atau tertekan karena sikap teman terhadap saya.

☐

Ya

☐

Tidak

7. Saya pernah mengalami gejala fisik seperti sakit perut, sulit tidur, atau merasa lelah tanpa sebab yang jelas.

☐

Ya

☐

Tidak

8. Saya merasa tidak memiliki banyak teman yang dapat mendukung saya ketika mengalami masalah di sekolah.

☐

Ya

☐

Tidak

9. Saya kadang menjadi mudah marah atau bersikap kasar di rumah karena perasaan kesal terhadap teman di sekolah.

☐

Ya

☐

Tidak

10. Saya pernah merasa hidup saya tidak berharga atau berpikir untuk mengakhiri hidup karena perlakuan teman.

☐

Ya

☐

Tidak



LAMPIRAN 2

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 3/8/26

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 3/8/26



LAMPIRAN 3

Lampiran 3 Alat Ukur Penelitian

SKALA PENELITIAN

Identitas Responden

1. Nama :
2. Kelas :
3. Usia :
4. Jenis Kelamin :

Anda akan dihadapkan dengan beberapa pernyataan. Tiap pernyataan terdiri dari empat pilihan jawaban, Anda diminta untuk mencentang (✓) pada salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri Anda. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah untuk setiap pernyataan. Seluruh jawaban adalah benar selama itu menggambarkan diri Anda.

Keterangan:

SS = Apabila pernyataan **Sangat Setuju** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

S = Apabila pernyataan **Setuju** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

TS = Apabila pernyataan **Tidak Setuju** dengan kondisi Anda yang sebenarnya .

STS = Apabila pernyataan **Sangat Tidak Setuju** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Contoh pengerjaan :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Ketika marah saya akan menatap tajam ke orang tersebut	✓			
2.	Saya mampu menahan diri untuk sabar ketika dalam keadaan marah			✓	

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya bisa tenang saat menghadapi masalah.				
2.	Saya cepat marah ketika orang lain mengganggu saya.				
3.	Saya tetap bersemangat meskipun menghadapi hambatan.				
4.	Saya sering langsung menyalahkan orang lain saat terjadi masalah.				
5.	Saya menilai situasi secara tepat sebelum mengambil keputusan.				
6.	Saya jarang mencari peluang baru dalam hidup saya.				
7.	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas yang diberikan.				
8.	Saya dapat memberikan respon yang tepat sesuai perasaan orang lain.				
9.	Emosi saya sering tidak terkontrol dalam situasi sulit.				
10.	Saya percaya bahwa setiap masalah pasti bisa diselesaikan.				
11.	Saya tidak pernah mengerti dengan apa yang dirasakan orang lain.				
12.	Saya sulit menemukan hal positif dalam situasi yang tidak menyenangkan.				
13.	Saya mampu menahan diri ketika ingin melakukan sesuatu yang diinginkan.				
14.	Saya cenderung menghindari interaksi dengan orang lain.				
15.	Saya peka ketika orang lain sedang mengalami perubahan emosi.				

16.	Saya jarang mencoba mencari penyebab saat ada masalah.				
17.	Ketika berbuat sesuatu saya selalu memikirkan sebab dan akibatnya				
18.	Saya seringkali bertindak terburu-buru tanpa berpikir panjang.				
19.	Saya tetap tenang meskipun dalam situasi mendadak.				
20.	Saya mau meminta bantuan saat membutuhkannya.				
21.	Saya cepat menyerah ketika menemui kesulitan.				
22.	Saya mau berinteraksi dalam membangun hubungan dengan orang lain.				
23.	Saya sering menilai keadaan hanya pakai perasaan tanpa berpikir terlebih dahulu.				
24.	Saya berusaha melihat sisi positif dari situasi yang sulit.				
25.	Saya sulit menenangkan diri ketika sedang tertekan.				
26.	Saya dapat berpikir jernih meskipun sedang sedih.				
27.	Saya tidak pernah belajar dari kesalahan yang pernah terjadi.				
28.	Saya tetap berusaha meskipun menghadapi kegagalan.				
29.	Saya tidak mau meminta bantuan meskipun dalam kesulitan.				
30.	Saya percaya mampu menyelesaikan tugas yang sulit.				
31.	Saya sering tidak menyadari ketika orang lain sedang emosional.				
32.	Saya mampu mengontrol emosi saya dengan baik.				
33.	Saya mudah panik ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana.				
34.	Saya berusaha mencari penyebab utama ketika terjadi masalah.				
35.	Saya jarang memikirkan konsekuensi sebelum bertindak.				
36.	Saya tidak terburu-buru ketika				

	mengambil suatu keputusan.				
37.	Saya sering merasa masalah tidak akan bisa diselesaikan.				
38.	Saya tidak mudah terpancing marah ketika diejek oleh oranglain				
39.	Saya dapat memahami perasaan orang lain.				
40.	Saya tidak langsung menyalahkan orang lain tanpa bukti.				
41.	Saat sedih, saya sulit berpikir dengan jernih.				
42.	Saya selalu belajar dari kesalahan supaya tidak mengulangnya kembali.				
43.	Saya mudah kehilangan semangat ketika ada masalah.				
44.	Saya ragu pada kemampuan diri sendiri.				
45.	Saya tidak mampu menahan diri ketika ingin melakukan sesuatu yang diinginkan.				
46.	Saya sering memberi respon yang tidak sesuai dengan perasaan orang lain.				
47.	Saya giat mencari peluang baru untuk berkembang.				
48.	Saya sering merasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas yang ada.				



LAMPIRAN 4

Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reliabilitas

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 3/8/26

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		ASPEK1	ASPEK2	ASPEK3	ASPEK4	ASPEK5	ASPEK6	ASPEK7	RESILIENSI
N		61	61	61	61	61	61	61	61
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14.1475	17.2295	9.3770	13.8033	2.4590	16.4262	7.9344	81.3770
	Std. Deviation	3.10288	2.79519	1.73363	2.33680	.62112	2.36966	1.48177	11.00782
Most Extreme Differences	Absolute	.133	.101	.201	.138	.300	.134	.178	.103
	Positive	.064	.067	.147	.108	.278	.109	.178	.078
	Negative	-.133	-.101	-.201	-.138	-.300	-.134	-.125	-.103
Test Statistic		.133	.101	.201	.138	.300	.134	.178	.103
Asymp. Sig. (2-tailed)		.051 ^c	.200 ^{c,d}	.051 ^c	.060 ^c	.051 ^c	.080 ^c	.051 ^c	.172 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

		N	%
Cases	Valid	61	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	61	100.0

Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.861	48

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	1.255.902	148.013	.180	.861
VAR00002	1.261.639	145.973	.332	.858
VAR00003	1.255.082	146.787	.298	.859
VAR00004	1.254.262	145.449	.369	.858
VAR00005	1.253.934	146.976	.234	.860
VAR00006	1.259.180	143.410	.444	.856

Item-Total Statistics				
VAR00007	1.252.951	145.545	.422	.857
VAR00008	1.254.262	147.049	.252	.860
VAR00009	1.263.443	145.796	.335	.858
VAR00010	1.253.115	144.251	.436	.857
VAR00011	1.257.377	146.263	.225	.861
VAR00012	1.261.967	143.661	.409	.857
VAR00013	1.253.115	149.718	.137	.861
VAR00014	1.259.836	143.683	.405	.857
VAR00015	1.251.967	151.061	.002	.864
VAR00016	1.257.377	143.963	.448	.856
VAR00017	1.252.295	150.246	.054	.863
VAR00018	1.259.344	144.062	.345	.858
VAR00019	1.256.230	142.672	.477	.855
VAR00020	1.253.443	149.830	.086	.862
VAR00021	1.256.557	142.863	.476	.856
VAR00022	1.252.459	149.222	.136	.861
VAR00023	1.260.492	145.448	.302	.859
VAR00024	1.253.443	148.096	.223	.860
VAR00025	1.263.607	144.401	.371	.858
VAR00026	1.255.082	139.954	.597	.853
VAR00027	1.255.738	143.415	.368	.858
VAR00028	1.251.311	147.683	.335	.859
VAR00029	1.255.902	149.446	.081	.863
VAR00030	1.254.754	144.820	.347	.858

Item-Total Statistics				
VAR0003 1	1.257.86 9	149.70 4	.065	.864
VAR0003 2	1.256.39 3	138.93 4	.584	.852
VAR0003 3	1.264.42 6	145.31 7	.341	.858
VAR0003 4	1.251.63 9	149.57 3	.122	.862
VAR0003 5	1.258.68 9	140.01 6	.539	.854
VAR0003 6	1.254.59 0	145.18 6	.373	.858
VAR0003 7	1.260.98 4	144.72 3	.378	.857
VAR0003 8	1.256.23 0	146.23 9	.305	.859
VAR0003 9	1.252.45 9	150.25 5	.051	.863
VAR0004 0	1.252.95 1	150.37 8	.049	.863
VAR0004 1	1.263.27 9	147.15 7	.243	.860
VAR0004 2	1.251.31 1	141.74 9	.551	.854
VAR0004 3	1.263.93 4	145.87 6	.311	.859
VAR0004 4	1.262.45 9	142.75 5	.409	.857
VAR0004 5	1.259.34 4	145.06 2	.302	.859
VAR0004 6	1.258.85 2	145.47 0	.381	.858
VAR0004 7	1.251.96 7	144.59 4	.356	.858
VAR0004 8	1.258.36 1	142.90 6	.455	.856

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
1.283.443	151.563	1.231.109	48

Frequency Table

ASPEK1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	10	16.4	16.4	16.4
	SEDANG	48	78.7	78.7	95.1
	TINGGI	3	4.9	4.9	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

ASPEK2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	6	9.8	9.8	9.8
	SEDANG	53	86.9	86.9	96.7
	TINGGI	2	3.3	3.3	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

ASPEK3					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	8	13.1	13.1	13.1
	SEDANG	51	83.6	83.6	96.7
	TINGGI	2	3.3	3.3	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

ASPEK4					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	1.6	1.6	1.6
	SEDANG	48	78.7	78.7	80.3
	TINGGI	12	19.7	19.7	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

ASPEK5					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	3	4.9	4.9	4.9
	SEDANG	57	93.4	93.4	98.4
	TINGGI	1	1.6	1.6	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

ASPEK6					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	2	3.3	3.3	3.3
	SEDANG	49	80.3	80.3	83.6
	TINGGI	10	16.4	16.4	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

ASPEK7					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	1.6	1.6	1.6
	SEDANG	51	83.6	83.6	85.2
	TINGGI	9	14.8	14.8	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

RESILIENSI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	5	8.2	8.2	8.2
	SEDANG	50	82.0	82.0	90.2
	TINGGI	6	9.8	9.8	100.0
	Total	61	100.0	100.0	



LAMPIRAN 5



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 4650/FPSI/01.10/XII/2025

11 Desember 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah

SMAN 19 Medan

di -

Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMAN 19 Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Desy Tamara Siregar

Nomor Pokok Mahasiswa : 228600295

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Resiliensi Pada Siswa Korban Bullying Di SMAN 19 Medan**" Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMAN 19 Medan**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Eva Yulina, S.Psi, M.Psi**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Kepala Program Studi

Faadhil S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



Lampiran 5 Surat Izin Penelitian

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 3/8/26

104



LAMPIRAN 6

Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMAN 19 MEDAN

Jl. Seruwei Kel Sei Mati, Kec. Medan Labuhan, Kota Medan, Cabdisdik Wil.I Kp. 20254
Pos-el smansembilanbelasmedan@gmail.com
Laman : www.sman19medan.sch.id



SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 400.3.8/615/SMAN19.MDN/VIII/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMA Negeri 19 Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan Provinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Desy Tamara Siregar
NIM : 228600295
Program Studi : Psikologi
Tempat Penelitian : SMA Negeri 19 Medan

Berdasarkan surat Universitas Medan Area : 4650/FPSI/01.10/XII/2025 tentang mohon izin penelitian, maka dengan Nama Tersebut Di Atas Telah Melaksanakan Penelitian Mulai Tanggal 12 Desember 2025 s/d 05 Januari 2026 di SMA Negeri 19 Medan dengan judul "Resiliensi Pada Siswa Korban Bullying di SMA Negeri 19 Medan".

Demikianlah surat keterangan ini di perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 15 Desember 2025
Kepala SMA Negeri 19 Medan


SYAHRIL PETRA, S.Pd., M.Hum
NIP.19850510 201001 1 031

