

## HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN PERILAKU PERUNDUNGAN (*BULLYING*) PADA SISWA SMP : PENDEKATAN *SOSIO-EMOSIONAL*

Finka Safitry<sup>1\*</sup>, Wiwik Kusumawati<sup>2</sup>

Magister Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : finkasafitry6@gmail.com

### ABSTRAK

Perundungan (*bullying*) merupakan permasalahan sosial dan psikologis yang masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental serta kesejahteraan emosional siswa. Remaja korban *bullying* berisiko mengalami kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri, namun tingkat resiliensi yang baik dapat menjadi faktor pelindung terhadap dampak tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat resiliensi dengan perilaku perundungan (*bullying*) serta meninjau peran pendekatan *sosio-emosional* (*Social Emotional Learning/SEL*) dalam menekan kasus perundungan di sekolah. Fenomena *bullying* masih menjadi masalah serius di kalangan remaja dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental, harga diri, serta kesejahteraan sosial-emosional siswa. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan deskriptif analitis yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan hubungan antara resiliensi, *self-esteem*, dan perilaku *bullying* pada remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan negatif secara signifikan dengan perilaku perundungan, artinya semakin tinggi tingkat resiliensi siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku *bullying*, baik sebagai pelaku maupun korban. Pendekatan *sosio-emosional* terbukti efektif dalam meningkatkan empati, kontrol diri, serta kemampuan regulasi emosi siswa, yang berperan penting dalam mencegah kekerasan di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan kebijakan nasional seperti UU No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan dan Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023, yang menjadi dasar hukum bagi penguatan kesehatan jiwa dan pencegahan kekerasan di satuan pendidikan.

**Kata kunci** : kesejahteraan emosional, perundungan, remaja, resiliensi

### ABSTRACT

*Bullying is a social and psychological problem that still often occurs in the school environment and has a negative impact on students' mental health and emotional well-being. Adolescent victims of bullying are at risk of experiencing anxiety, depression, and low self-esteem, but a good level of resilience can be a protective factor against these impacts. This study aims to analyze the relationship between the level of resilience and bullying behavior and review the role of the socio-emotional approach (Social Emotional Learning / SEL) in suppressing bullying cases in schools. The phenomenon of bullying is still a serious problem among adolescents and has a negative impact on students' mental health, self-esteem, and social-emotional well-being. This study uses a literature review method with an analytical descriptive approach that aims to review and analyze various previous research results related to the relationship between resilience, self-esteem, and bullying behavior in adolescents. Results studies show that resilience is significantly negatively related to bullying behavior, meaning that the higher the level of resilience of students, the lower their tendency to engage in bullying behavior, both as perpetrators and victims. The socio-emotional approach has been shown to be effective in improving students' empathy, self-control, and emotional regulation skills, which play an important role in preventing violence in the school environment. In addition, this study also highlights the importance of national policy support such as Law No. 17 of 2023 concerning Health and Permendikbudristek No. 46 of 2023, which is the legal basis for strengthening mental health and preventing violence in educational units. This study concludes that the development of resilience-based and socio-emotional learning programs is an effective strategy to create a safe, inclusive, and bullying-free learning environment.*

**Keywords** : emotional well-being, bullying, adolescents, resilience

## PENDAHULUAN

Perundungan (*bullying*) merupakan salah satu bentuk kekerasan psikososial yang masih marak terjadi di lingkungan sekolah, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental korban, tetapi juga pada perkembangan sosial-emosional dan prestasi akademik siswa. Menurut tinjauan global tahun 2023, lebih dari 30% remaja di sekolah melaporkan pernah mengalami atau melakukan tindakan perundungan, baik secara langsung maupun daring (*cyberbullying*) (UNESCO, 2023). Studi prevalensi dalam *bullying* telah mengungkapkan bahwa sekolah adalah tempat paling umum di mana intimidasi terjadi di kalangan remaja secara global karena tingkat kelas sosial yang berbeda bersatu di satu tempat dari pagi hingga sore (Vacca et al., 2023).

Keterlibatan dalam perundungan dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok: pelaku, korban, atau korban perundungan, dengan masing-masing peran membawa dampak psikologis yang berbeda dan berkontribusi secara unik terhadap kompleksitas masalah. Pelaku (perundung), yang secara aktif terlibat dalam perundungan korban (yang dirundung), yang menjadi sasaran dan korban-perundung (individu yang berperan ganda sebagai perundung dan korban). Setiap kelompok mengalami konsekuensi psikologis dan sosial yang berbeda, dan keterlibatan mereka sering kali berkorelasi dengan berbagai faktor risiko. Misalnya, pelaku mungkin menunjukkan tingkat agresi yang meningkat atau kurangnya empati, sementara korban mungkin mengalami kesulitan dalam situasi sosial atau tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah (Ariani et al., 2025). Korban *bullying* didefinisikan sebagai seseorang yang berulang kali dan secara sengaja mendapatkan cedera atau ketidaknyamanan dari orang lain, dengan potensi pelecehan yang dipicu oleh kekerasan, penghinaan, membocorkan sesuatu hal pribadi yang tidak akurat, dan hal tidak menyenangkan lainnya seperti dikucilkan dari suatu kelompok (Hafiz et al., 2023).

Remaja korban bullying berisiko mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, penurunan harga diri, dan gangguan regulasi emosi. Penelitian empiris terbaru melaporkan bahwa resiliensi berperan sebagai moderator atau mediator dalam hubungan antara victimisasi bullying dan kesejahteraan remaja: remaja dengan resiliensi lebih tinggi menunjukkan efek negatif *bullying* yang lebih rendah dibandingkan dengan yang resiliensinya rendah (Zhang et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kim & Ko (2021), yang menyatakan bahwa beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengalaman menjadi korban *bullying* dan depresi serta keinginan bunuh diri di kalangan remaja. Perundungan dapat menyebabkan dampak serius seperti kecemasan, depresi, penurunan harga diri, dan gangguan perilaku sosial. Namun, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tidak semua korban bullying mengalami dampak negatif yang sama, dan hal ini sering dikaitkan dengan tingkat resiliensi yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan dan kesulitan (Sharif-Nia et al., 2024). Resiliensi atau ketahanan juga didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk beradaptasi dengan sukses terhadap kejadian yang sangat buruk dan, dengan memanfaatkan sumber daya, mempertahankan fungsi yang sehat (Fares-Otero et al., 2025).

Sebagai sistem yang dinamis menurut Liu et al., (2024), ketahanan mengacu pada kemampuan untuk berfungsi secara kompeten dan menghadapi tantangan atau kesulitan di masa depan dengan sukses, dan dengan demikian dapat dianggap sebagai proses kembali ke kesehatan dan kesejahteraan sebelum paparan dan hasil dari reaksi seseorang terhadap peristiwa yang penuh tekanan. Teknik-teknik resiliensi mencakup pembinaan komunikasi dan hubungan yang konstruktif, mempertahankan pandangan optimis, menumbuhkan kesadaran emosional, mencapai keseimbangan hidup, terlibat dalam spiritualitas, dan menggunakan kemampuan introspektif (Irawan et al., 2024). Selain berdampak pada aspek psikososial dan pendidikan, perilaku perundungan (*bullying*) di Indonesia juga memiliki dimensi hukum yang

kuat. meskipun tidak ada undang-undang khusus yang mengatur *bullying* secara langsung, beberapa peraturan hukum dapat dijadikan dasar untuk menuntut pelaku *bullying*. Salah satunya adalah Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang kesehatan yang menjelaskan bahwa *bullying* termasuk bentuk kekerasan psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan jiwa anak, sehingga ditangani dalam program *Promotif dan Preventif* kesehatan jiwa di sekolah-sekolah (*Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan*). Tindakan perundungan dikategorikan sebagai bentuk kekerasan terhadap anak dan dapat dijerat dengan berbagai ketentuan hukum baik dalam Undang-Undang Perlindungan Anak, Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP), maupun peraturan khusus di bidang pendidikan (Tirto.id., 2024).

Dalam Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang kesehatan menjadi dasar hukum utama dalam melindungi anak dari segala bentuk kekerasan, termasuk perundungan. Dalam pasal 47 dinyatakan bahwa: “*Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat bertanggung jawab dalam penyelenggaraan upaya kesehatan jiwa bagi anak dan remaja, termasuk upaya pencegahan gangguan jiwa akibat kekerasan, tekanan sosial, dan lingkungan belajar.*”

Dari sisi perlindungan hukum, orang tua dan pihak sekolah juga memiliki kewajiban untuk melaporkan dan menangani tindakan perundungan yang terjadi di lingkungan pendidikan. Lembaga seperti Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Lembaga Perlindungan Saksi dan Korban (LPSK) turut berperan dalam memastikan bahwa hak-hak korban *bullying* dilindungi dan pelaku mendapatkan sanksi sesuai hukum yang berlaku (Konde.co, 2024). Melihat kompleksitas dampak dan faktor yang memengaruhi fenomena *bullying*, pendekatan multidimensional yang meliputi aspek psikologis, sosial, pendidikan, dan hukum menjadi sangat penting. Selain upaya preventif, penguatan resiliensi remaja dan dukungan sistemik berbasis sekolah dapat menjadi strategi yang efektif dalam meminimalkan dampak negatif perundungan serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan sehat bagi seluruh siswa.

Tujuan dari kajian ini untuk menganalisis hubungan antara tingkat resiliensi dengan dampak perilaku perundungan (*bullying*) pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), serta menelaah peran resiliensi sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif *bullying* terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial-emosional remaja. Manfaat kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memahami peran resiliensi dalam konteks psikososial remaja korban *bullying*, serta manfaat praktis bagi sekolah dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan strategi pencegahan dan penanganan *bullying* yang selaras dengan regulasi nasional seperti UU Perlindungan Anak dan Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023, guna memperkuat perlindungan hukum serta kesejahteraan siswa di lingkungan pendidikan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau studi kepustakaan dengan mengumpulkan data berupa sumber ilmiah yang berasal dari artikel jurnal baik nasional maupun internasional. Pengumpulan artikel dilakukan melalui 3 sumber pencarian yakni PubMed, Mendeley, dan *Google Scholar*. Pencarian artikel menggunakan kata kunci “*Resilience*”, “*Self-esteem*”, dan “*Bullying*”. Kriteria inklusi atau pembatasan artikel yang digunakan sebagai data yakni yang diterbitkan selama 5 tahun terakhir (2020-2025), merupakan penelitian asli (bukan studi kasus atau riset epidemiologi), dan dalam bentuk *full text*, *original text*, atau *open access*. Tidak ada pembatasan wilayah atau lokasi penelitian, usia korban, dan metode penelitian yang digunakan saat pencarian artikel. Hasil penelusuran 5 artikel dari tiga sumber pencarian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan linear dengan topik penelitian yakni mengetahui hubungan resiliensi terhadap perilaku perundungan (*bullying*). Artikel tersebut kemudian ditelaah untuk menganalisa hubungan resiliensi terhadap perilaku perundungan (*bullying*).

## HASIL

Berdasarkan hasil pencarian artikel, didapatkan 5 artikel yang membahas mengenai hubungan resiliensi terhadap perilaku perundungan (*bullying*). Penelaahan artikel tersebut mencakup penulis (tahun), judul artikel, sumber artikel, tujuan penelitian, metodologi penelitian, dan hasil penelitian. Rangkuman hasil *literature review* disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Literature Review Artikel Mengenai Hubungan terhadap Perilaku Perundungan (Bullying)**

Authors (Tahun)	Judul	Sumber	Tujuan	Metode	Hasil
Pratiwi et al., (2021)	Hubungan Kejadian <i>Bullying</i> dengan <i>Self Esteem</i> (Harga Diri) dan Resiliensi pada Remaja	Alauddin Scientific Journal of Nursing	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara <i>bullyin</i> dengan <i>self-esteem</i> dan resiliensi di SMP N 2 Karanganyar.	Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengann desain deskriptif korelatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampel dengan <i>simple random sampling</i> . Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner <i>bullying Adolescent Peer Relations Instrument</i> (APRI), kuisisioner <i>self-esteem Reosenberg Self-esteem Scale (RSE)</i> dan kuisisioner resiliensi <i>Connor Davidson Resilience Scale</i> . Populasi pada penelitian ini sebanyak 572 dan sampel berjumlah 85 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner yang diisi melalui google form yang sebelumnya diberikan penjelasan melalui zoom meeting. Metode analisis data menggunakan uji Rank Spearman.	Hasil penelitian <i>bullying</i> dengan <i>self esteem</i> menunjukkan <i>p-value</i> sebesar 0.005 yang berarti ada hubungan antara <i>bullying</i> dengan <i>self esteem</i> . Sedangkan untuk hasil <i>bullying</i> dengan resiliensi didapatkan hasil <i>p-value</i> sebesar 0.001 yang berarti ada hubungan antara <i>bullying</i> dengan resiliensi di SMP N 2 Karanganyar. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan <i>bullying</i> dengan <i>self esteem</i> dan resiliensi dengan faktor yang dapat mempengaruhi kejadian <i>bullying</i> pada korban <i>bullying</i> adalah usia, jenis kelamin, kelas dan geng.
Mayoeri et al., (2025)	Hubungan Kejadian <i>Bullying</i> dengan Harga Diri dan Resiliensi pada Remaja Kelas 8 & 9 di SMP	Jurnal Intelek Insan Cendikia	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kejadian <i>bullying</i> dengan harga diri dan resiliensi pada remaja kelas 8 dan 9 di SMP Tunas Harapan tahun 2024	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitaif dengan menggunakan jenis <i>survey Cross-sectional</i> . Teknik pengambilan sample dengan <i>stratified random sampling</i> . Populasi penelitian ini terdiri dari 188 siswa kelas delapan dan sembilan SMP Tunas Harapan di Bogor. Teknik pengambilan sampel menggunakan probabilitas dengan menggunakan rumus	Berdasarkan temuan pada penelitian ini didapatkan bahwa kejadian <i>bullying</i> pada remaja kelas 8 & 9 mayoritas menjadi korban. Dari semua responden mayoritas responden sebagian besar

	<p>Tunas Harapan Tahun 2024</p>		<p>Slovin untuk perhitungan data, ukuran sampel yang diperoleh adalah 65,27, yang kemudian dibulatkan menjadi 65 responden. Instrumen yang digunakan Bully-Victim Olweus yang direvisi (OBVQ-R), kuesioner Rosenberg Self-Esteem Questionnaire (RSES), dan kuesioner Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC).</p>	<p>memiliki harga diri rendah dan resiliensi rendah. Hasil uji dengan Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara bullying dengan harga diri dan resiliensi pada remaja kelas 8 &amp; 9 di SMP Tunas Harapan tahun 2024.</p>
<p>Hafiz et al., (2023)</p>	<p>Kontribusi <i>Self-Esteem</i> terhadap Resiliensi pada Remaja Korban Bullying di Kota Batusangkar</p>	<p>Journal Of Psychology</p> <p>Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana self-esteem atau harga diri berkontribusi dalam resiliensi, yakni kemampuan remaja korban bullying untuk bertahan dan bangkit dari tekanan psikologis akibat pengalaman negatif yang mereka alami. Penelitian ini bertujuan juga mengidentifikasi hubungan antara self-esteem dan resiliensi serta mengukur besarnya pengaruh self-esteem terhadap ketahanan diri remaja korban bullying.</p>	<p>penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi pada penelitian ini merupakan remaja korban <i>bullying</i> di SMA "X" di kota Batusangkar berjumlah 62 sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>. Penelitian ini menggunakan skala <i>self-esteem</i> yang berjumlah 20 item dan skala resiliensi yang berjumlah 37 item.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara self-esteem dan resiliensi pada remaja korban bullying. Nilai R Square menunjukkan bahwa self-esteem memberikan kontribusi sebesar 8% terhadap resiliensi, sementara 92% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti dukungan sosial dan lingkungan keluarga. Secara umum, tingkat self-esteem dan resiliensi pada remaja korban bullying berada dalam kategori sedang, yang berarti sebagian besar remaja masih memiliki kemampuan untuk menerima diri dan bangkit dari pengalaman bullying, meskipun belum sepenuhnya optimal. Dengan demikian, semakin tinggi self-esteem</p>

					yang dimiliki remaja, semakin besar pula kemampuannya untuk beradaptasi, mengendalikan emosi, dan menghadapi tekanan psikologis akibat <i>bullying</i> .
Adhani et al., (2025)	Hubungan Perilaku Bullying terhadap Resiliensi Remaja di SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung	Malhayati Nursing Journal	Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara tingkat <i>bullying</i> yang tinggi dan resiliensi yang tinggi pada remaja.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain crosssectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VII SMP N 13 Kota Bandar Lampung sebanyak 296 orang dengan jumlah sampel 170 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling serta analisis data menggunakan uji statistik chi-square. Instrumen yang digunakan kuesioner resiliensi CD-RISC 25 (Connor & Davidson, 2020) dan kuesioner perilaku bullying (Slonje & Smith, 2020).	Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara perilaku bullying dengan resiliensi remaja dengan (p-value 0,001 .OR 2,981) di SMP N 13 Kota Bandar Lampung Tahun 2024. Maka dari itu disarankan bagi sekolah untuk meningkatkan Kesadaran dan Edukasi, Sekolah perlu meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif bullying melalui program edukasi dan kampanye anti-bullying. Ini bisa mencakup workshop, seminar, dan kegiatan lain yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Serta mengembangkan Program Pencegahan dan Intervensi, yang efektif untuk menangani kasus bullying. Program ini harus mencakup pelatihan bagi staf sekolah tentang cara mengenali tanda-tanda bullying dan bagaimana menanganinya secara efektif.

Nabilla & Borualogo, (2023)	Resiliensi sebagai Mediator antara Perundungan dan Subjective Well-Being Siswa SMP Korban Perundungan	Bandung Conference Series: Psychology Science	Tujuan penelitian ini untuk memahami bagaimana resiliensi berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara perundungan ( <i>bullying</i> ) dan <i>subjective well-being</i> (kesejahteraan subjektif) pada siswa SMP yang menjadi korban perundungan di kota Bandung. Penelitian ini mengungkap sejauh mana resiliensi dapat mengurangi dampak negatif perundungan terhadap kesejahteraan psikologis siswa.	Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental untuk mengetahui hubungan antara perundungan, resiliensi, dan kesejahteraan subjektif. Sampel penelitian berjumlah 350 siswa SMP di Kota Bandung yang dipilih melalui cluster random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi alat ukur perundungan Children's World, skala subjective well-being CW-SWBS5, dan skala resiliensi CYRM-R plus S&R. Analisis data dilakukan dengan regresi menggunakan PROCESS macro untuk menguji peran resiliensi sebagai mediator, serta analisis deskriptif (ANOVA) untuk melihat perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan tingkat kelas.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi secara signifikan memediasi hubungan antara perundungan dan SWB. Artinya semakin tinggi tingkat perundungan, semakin rendah resiliensi dan SWB siswa, namun resiliensi mampu mengurangi dampak negatif perundungan serta meningkatkan kesejahteraan subjektif. Selain itu, ditemukan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat resiliensi dan SWB lebih tinggi daripada perempuan, dan perundungan verbal merupakan yang paling sering dialami siswa.
-----------------------------	---	---	---	---	--

## PEMBAHASAN

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam bertahan dan bangkit dari problematika atau permasalahan yang sedang terjadi dalam kehidupannya, resiliensi juga sebuah kemampuan seorang individu untuk bangkit kembali dari tekanan hidup, belajar dan mencari elemen positif dari lingkungannya untuk membantu kesuksesan proses beradaptasi dengan segala keadaan dan mengembangkan seluruh kemampuannya, walau berada dalam kondisi hidup tertekan, baik secara eksternal atau internal (Nasir et al., 2020). Pada konteks siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), resiliensi menjadi faktor penting dalam menghadapi dinamika sosial yang kompleks, termasuk tekanan teman sebaya dan potensi keterlibatan dalam perilaku perundungan (*bullying*). Penelitian Pratiwi et al., (2021) dan Mayoeri et al., (2025) sama-sama menemukan bahwa semakin tinggi intensitas bullying, semakin rendah tingkat harga diri dan resiliensi remaja. Hal ini menjelaskan bahwa korban bullying cenderung memiliki persepsi negatif terhadap diri mereka, merasa tidak berharga, serta mengalami kesulitan untuk bangkit dari tekanan sosial dan emosional akibat perundungan.

Hasil ini sejalan dengan Hafiz et al., (2023), yang menegaskan bahwa *self-esteem* memiliki peranan penting dalam membentuk *resiliensi*. Ketika remaja mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri, mereka lebih tangguh menghadapi tekanan dan cenderung lebih cepat pulih dari pengalaman negatif seperti bullying. Hal ini juga diperkuat oleh Kahar et al., (2022), dalam penelitiannya, yang menemukan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mediator penting antara tingkat resiliensi dan keterlibatan dalam perilaku agresif di sekolah, yaitu

semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku agresif dan begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka perilaku agresif semakin tinggi.

Kontribusi *self-esteem* terhadap resiliensi mencapai 8%. Meski secara statistik tidak besar, angka ini menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan prediktor signifikan dalam membangun ketangguhan psikologis korban bullying. Remaja dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, menolak perlakuan negatif dari orang lain, dan mampu mengatur emosi dan tetap fokus pada tujuan hidupnya. Hal ini menegaskan bahwa *self-esteem* berfungsi sebagai *buffer* yang melindungi individu dari dampak psikologis perundungan (Hafiz et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Virlia et al., (2024), yang mendukung hubungan positif antara *self-esteem* dan resiliensi, namun menunjukkan bahwa *self-esteem* hanya salah satu dari banyak faktor (dukungan sosial, keluarga, strategi regulasi emosi, lingkungan sekolah) yang membentuk resiliensi. Dengan kata lain, peningkatan *self-esteem* dapat membantu resiliensi, tetapi efeknya bersifat terbatas jika faktor kontekstual lain tidak diperkuat. Program yang hanya menarget peningkatan *self-esteem* (mis. workshop "*self-confidence*") berguna, tetapi perlu dilengkapi dengan intervensi untuk memperkuat jaringan dukungan, keterampilan regulasi emosi, dan iklim sekolah yang aman.

Penelitian Nabilla & Borualogo, (2023), memperluas perspektif dengan menempatkan *resiliensi* sebagai mediator antara *bullying* dan *subjective well-being* (SWB). Hasilnya menunjukkan bahwa resiliensi mampu mengurangi dampak negatif perundungan terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Artinya, meskipun korban mengalami perundungan, jika memiliki resiliensi yang tinggi kemampuan untuk bangkit, beradaptasi, dan menemukan makna positif mereka tetap dapat mempertahankan perasaan bahagia dan kepuasan hidup. Temuan ini memperkuat teori Reivich dan Shatté (2002), yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kunci bagi individu untuk tetap sehat secara emosional meskipun menghadapi kesulitan ekstrem. Ini sejalan dengan konsep resiliensi sebagai sistem dinamis yang membantu individu beradaptasi secara positif terhadap stres atau pengalaman buruk (Liu et al., 2024; Fares-Otero et al., 2025). Teknik dan strategi resiliensi seperti komunikasi positif, kesadaran emosi, dan dukungan sosial terbukti penting dalam membantu remaja mengatasi tekanan bullying (Irawan et al., 2024).

Beberapa studi yang lebih baru menyelidiki peran resiliensi sebagai mediator antara victimisasi *bullying* dan kesejahteraan/mental health. Bukti meta-dan kajian korelasional menunjukkan bahwa resiliensi dapat mengurangi dampak negatif bullying terhadap kesejahteraan subjektif siswa berresiliensi lebih mampu mempertahankan fungsi psikologis meskipun menjadi korban (AlShehry et al., 2023). Hal ini juga mendukung temuan Nabilla & Borualogo, (2023), tentang resiliensi sebagai mediator. Program intervensi yang hanya fokus menghentikan perilaku pelaku (anti-bullying) penting, tetapi menambah komponen penguatan resiliensi (*coping skills, emotion regulation, problem-solving, social support*) akan lebih efektif mengurangi dampak jangka panjang pada korban.

Dalam penelitian Adhani et al., (2025), ditemukan bahwa 60,6% siswa mengalami bullying dalam kategori tinggi, dan lebih dari separuh di antaranya memiliki resiliensi rendah. Dengan  $p\text{-value} = 0.001$  dan  $OR = 2.981$ , terlihat bahwa peluang remaja yang sering dibully untuk memiliki resiliensi rendah hampir tiga kali lebih besar dibandingkan yang tidak dibully. Hal ini mengindikasikan bahwa bullying bukan hanya pengalaman sosial yang menyakitkan, tetapi juga ancaman serius terhadap daya lenting psikologis dan perkembangan mental remaja. Dalam konteks pendidikan Indonesia, penelitian oleh Sulastri & Dewi (2023), di *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia* menunjukkan bahwa siswa dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki empati dan kontrol diri yang baik, sehingga lebih mampu menghadapi konflik sosial tanpa menggunakan kekerasan. Mereka menekankan bahwa pendekatan sosio-emosional (Social Emotional Learning/SEL) berperan krusial dalam menumbuhkan ketahanan psikologis siswa. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Wulandari (2024), dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, yang menyatakan bahwa penerapan program SEL di sekolah mampu

menurunkan kasus bullying hingga 35% dalam enam bulan melalui peningkatan kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosi.

Selain itu, Martinez & Loves (2025), dalam *International Journal of Educational Psychology* menegaskan bahwa program berbasis *sosio-emosional* memperkuat nilai empati, kerja sama, dan komunikasi non-kekerasan, sehingga menciptakan iklim sekolah yang aman dan inklusif. Dalam konteks budaya Indonesia, Sari & Hidayat (2023), menemukan bahwa resiliensi memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan perilaku bullying pada siswa SMP negeri, menunjukkan bahwa semakin tinggi ketahanan psikologis siswa, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan intimidasi. Sementara itu, Park (2024) dalam *Frontiers in Psychology* menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan emosional siswa turut memperkuat efek protektif resiliensi terhadap perilaku *bullying*. Beberapa studi di atas memakai instrumen standar internasional (OBVQ-R, RSES, CD-RISC). Validasi OBVQ-R dan penggunaan CD-RISC/RSES di berbagai konteks telah dilaporkan dalam literatur *open access*, sehingga penggunaan instrumen tersebut layak dan memungkinkan perbandingan lintas studi. Namun, perbedaan versi (CD-RISC 10 vs 25) dan cara pengambilan sampel (*purposive* vs *random*) dapat memengaruhi generalisasi hasil (Gaete et al., 2021).

Studi nasional terbaru oleh Ramadhani (2025), di *Jurnal Pendidikan Karakter* juga menyoroti bahwa program “Sekolah Ramah Anak” yang menekankan aspek resiliensi, empati, dan kesehatan mental efektif dalam menekan kasus perundungan di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan karakter dan sosio-emosional memiliki dampak langsung terhadap perilaku siswa dan kesejahteraan psikososial mereka. Keterkaitan antara resiliensi, kesehatan mental, dan perilaku *bullying* di sekolah juga tercermin dalam kerangka hukum terbaru Indonesia. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan menegaskan bahwa kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari kesehatan umum, dan pemerintah wajib menyediakan layanan promotif dan preventif bagi anak serta remaja. Pasal-pasal dalam UU ini mendukung pelaksanaan program sekolah yang berfokus pada penguatan kesehatan mental, termasuk pembelajaran sosio-emosional dan pencegahan bullying.

Sementara itu, Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023 menekankan pencegahan dan penanganan kekerasan di satuan pendidikan melalui pendekatan yang holistik melibatkan peserta didik, guru, orang tua, dan tenaga pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar aman dan bebas dari kekerasan. Regulasi ini menegaskan bahwa penguatan kompetensi sosial-emosional merupakan langkah strategis untuk membangun budaya sekolah yang antikekerasan. Undang-Undang No. 12 Tahun 2022 Tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS) memperluas perlindungan terhadap anak di lingkungan pendidikan dari segala bentuk kekerasan berbasis gender dan seksual, termasuk bentuk perundungan yang bermuatan seksual. Kebijakan ini memperkuat urgensi pendidikan karakter dan empati, sejalan dengan nilai-nilai dalam pendekatan sosio-emosional.

Permenkes No. 6 Tahun 2024 juga membahas tentang Layanan Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja memberikan dasar hukum bagi kolaborasi antara sekolah dan layanan kesehatan untuk mendeteksi dini masalah psikologis, termasuk dampak bullying terhadap kesejahteraan mental. Implementasi kebijakan ini berpotensi memperkuat dukungan sistemik terhadap siswa yang mengalami tekanan emosional akibat kekerasan di sekolah.

## KESIMPULAN

Resiliensi memiliki peran penting sebagai faktor pelindung psikologis yang dapat menekan dampak negatif dari perilaku perundungan di kalangan siswa SMP. Hasil kajian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku bullying, baik sebagai pelaku maupun korban.

Pendekatan *sosio-emosional* (*Social Emotional Learning/SEL*) terbukti efektif dalam meningkatkan empati, kontrol diri, dan kemampuan regulasi emosi siswa, yang pada akhirnya menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif. Selain itu, penelitian ini memperkuat pentingnya penerapan kebijakan nasional seperti UU Kesehatan 2023, Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023, dan Permenkes No. 6 Tahun 2024, yang menegaskan perlunya layanan kesehatan jiwa serta program pencegahan kekerasan di sekolah. Dengan demikian, penguatan resiliensi melalui pembelajaran sosio-emosional dan dukungan kebijakan lintas sektor menjadi strategi kunci dalam menciptakan budaya sekolah yang bebas perundungan dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses penulisan. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada institusi pendidikan yang telah memfasilitasi pelaksanaan serta kepada pihak pemberi dana yang telah memberikan dukungan finansial. Penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, N., Elliya, R., & Triyoso. (2025). *Hubungan Perilaku terhadap Resiliensi Remaja di SMP Negeri 13 Kota Bandar Lampung*. 7, 3631–3638.
- AlShehry, A. A., Wan Sulaiman, W. S., Khairudin, R., & Abdullah, N.-A. (2023). The role of resilience as mediator in the relationship between cyberbullying victimisation and depression among university students in Saudi Arabia. *F1000Research*, 12, 1435. <https://doi.org/10.12688/f1000research.141431.1>
- Ariani, T. A., Putri, A. R., Firdausi, F. A., & Aini, N. (2025). Global prevalence and psychological impact of bullying among children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 385, 119446. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2025.119446>
- Fares-Otero, N. E., Carranza-Neira, J., Womersley, J. S., Stegemann, A., Schalinski, I., Vieta, E., Spies, G., & Seedat, S. (2025). Child maltreatment and resilience in adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 55, e163. <https://doi.org/10.1017/S0033291725001205>
- Gaete, J., Valenzuela, D., Godoy, M. I., Rojas-Barahona, C. A., Salmivalli, C., & Araya, R. (2021). Validation of the Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ-R) Among Adolescents in Chile. *Frontiers in Psychology*, 12(April), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.578661>
- Hafiz, M., Dwatra, F. D., Rinaldi, & Susanti, R. E. (2023). Kontribusi Self-Esteem Terhadap Resiliensi Pada Remaja Korban Bullying Di Kota Batusangkar. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 1(3), 68–77. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.37>
- Irawan, T. M. I. A., Hamzah, R. M., & Mulyati, S. (2024). Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying: Sebuah Kajian Sistematis. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 10(1), 70–83. <https://doi.org/10.31602/JBKR.V10I1.14931>
- Kahar, M. K. S. J., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7–12. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143>
- Kemendikbudristek. (2023). *Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023*.
- Kim, J., & Ko, Y. (2021). Influence of Experiencing Bullying Victimization on Suicidal

- Ideation and Behaviors in Korean Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, Vol. 18, Page 10853, 18(20), 10853. <https://doi.org/10.3390/IJERPH182010853>
- Konde.co. (2024). *Anak Saya Di-bully di Sekolah, Bagaimana Aturan Hukumnya Bagi Pelaku?* - Konde.co.
- Liu, S., Ahemaitijiang, N., Xu, J., Liu, Y., Chen, L., & Han, Z. R. (2024). Patterns of childhood maltreatment influence sleep quality: The role of emotion regulation. *Development and Psychopathology*, 36(3), 1388–1398. <https://doi.org/10.1017/S0954579423000597>
- Martinez, J., & Loves, A. (2025). Socio-emotional learning programs and school climate: The role of empathy and non-violent communication. *International Journal of Educational Psychology*, 14(3), 155–172.
- Mayoeri, N. F., Safitri, A., & Agustina, M. (2025). *Hubungan Kejadian Bullying Dengan Harga Diri Dan Resiliensi Pada Remaja Kelas 8 & 9 Di Smp Tunas Harapan Tahun 2024 the Relationship Between Bullying Incidents and Self- Esteem and Resilience in Grade 8 & 9 Adolescents At Tunas Harapan Junior High School*. 15022–15035.
- Nabilla, R. S., & Borualogo, I. S. (2023). Resiliensi sebagai Mediator antara Perundungan dan Subjective Well-Being Siswa SMP Korban Perundungan. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 915–924. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v3i2.7425>
- Nasir, R. S., Pandang, A., & Buchori, S. (2020). Indonesian Journal of School Counseling : Theory , Application and Development Volume X Nomor Y Mount Years . Pages xx-xx p-ISSN : Homepage : <http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC> DOI : <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817> STUDI KASUS TENTANG PERILAKU F. *IJOSCS: Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*, X(1).
- Park, H. J. (2024). School emotional climate and resilience as protective factors against bullying behavior among adolescents. *Frontiers in Psychology*, 144–158.
- Permenkes No. 6 Tahun 2024*. (n.d.).
- Pratiwi, M. P., Fitriani, N., & Setiyadi, I. (2021). Hubungan Kejadian Bullying Dengan Self Esteem (Harga Diri) Dan Resiliensi Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2021(2), 84–92.
- Ramadhani, D. A. (2025). Efektivitas program Sekolah Ramah Anak dalam meningkatkan resiliensi dan menurunkan perilaku perundungan siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 15(1), 45–59.
- Sari, F. M., & Hidayat, A. R. (2023). Resiliensi dan perilaku bullying pada siswa sekolah menengah pertama negeri di Indonesia. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(4), 201–210.
- Sharif-Nia, H., Sánchez-Teruel, D., Sivarajan Froelicher, E., Hejazi, S., Hosseini, L., Khoshnavay Fomani, F., Moshtagh, M., Mollaei, F., Goudarzian, A. H., & Babaei, A. (2024). Connor-Davidson Resilience Scale: a systematic review psychometrics properties using the COSMIN. *Annals of Medicine & Surgery*, 86(5), 2976–2991. <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000001968>
- Sulastri, R., & Dewi, N. P. (2023). Pengaruh resiliensi terhadap empati dan kontrol diri siswa SMP dalam menghadapi konflik sosial: Pendekatan sosio-emosional (Social Emotional Learning/SEL). *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(2), 85–97.
- Tirto.id. (2024). *Daftar Pasal Hukum Bullying dalam KUHP dan Undang-Undang. Undang-Undang No. 12 Tahun 2022 Tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS)*. (n.d.).
- Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan*. (n.d.).
- UNESCO. (2023). *6 November 2023 – Pencegahan kekerasan dan perundungan di sekolah – Ketua UNESCO GHE*.

- Vacca, M., Cerolini, S., Zegretti, A., Zagaria, A., & Lombardo, C. (2023). Bullying Victimization and Adolescent Depression, Anxiety and Stress: The Mediation of Cognitive Emotion Regulation. *Children*, *10*(12), 1897. <https://doi.org/10.3390/CHILDREN10121897>
- Viria, S., Pudjibudojo, J. K., & Rahaju, S. (2024). Resilience in Bullying Victims: The Role of Emotion Regulation and School Climate with Self-Esteem as a Mediator. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *13*(4), 1476–1499. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i4.28963>
- Wulandari, T. (2024). Implementasi program Social Emotional Learning (SEL) untuk menurunkan perilaku bullying di sekolah menengah pertama. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, *14*(1), 22–34.
- Zhang, Y., Li, H., Chen, G., Li, B., Li, N., & Zhou, X. (2024). The moderating roles of resilience and social support in the relationships between bullying victimization and well-being among Chinese adolescents: Evidence from PISA 2018. *British Journal of Psychology*, *115*(1), 66–89. <https://doi.org/10.1111/BJOP.12678>