

Resiliensi Pada Siswa Korban Bullying DI SMAN 19 Medan

Resilience of Students Experiencing Bullying at SMAN 19 Medan

Eva Yulina^(1*), Erlina Sari Siregar⁽²⁾ & Desy Tamara Siregar⁽³⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: evayulina@staff.uma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Resiliensi Pada Siswa Korban Bullying di SMAN 19 Medan. Resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi secara efektif, tetap tegar menghadapi hambatan, dan mempertahankan fungsi emosional maupun sosial secara positif. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 542 orang siswa dari kelas X-XII SMA dan sampel penelitian sebanyak 61 orang yang diambil dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Penelitian ini menggunakan skala resiliensi dengan menggunakan model skala likert. Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan kategori tingkat stres, sebanyak 64% atau 79 siswa berada pada kategori stres akademik sedang, 18% atau 23 siswa pada kategori rendah, dan 18% atau 22 siswa pada kategori tinggi. Selanjutnya dimensi yang paling dominan adalah *pressure from study* (26%), diikuti oleh *workload* (25%), *worry about grades* (18%), *self expectation* (14%) dan *despondency* (17%).
Kata Kunci: Resiliensi; Bullying; Siswa.

Abstract

This study aims to determine the resilience of students who are victims of bullying at SMAN 19 Medan. Resilience is the ability to adapt effectively, remain steadfast in the face of obstacles, and maintain positive emotional and social functioning. The population of this study consisted of 542 students from grades X-XII of senior high school, and the sample consisted of 61 students selected using purposive sampling. This study used a resilience scale based on the Likert scale model. The research method was descriptive quantitative. The results showed that based on stress level categories, 64% or 79 students were in the moderate academic stress category, 18% or 23 students were in the low category, and 18% or 22 students were in the high category. Furthermore, the most dominant dimension was pressure from study (26%), followed by workload (25%), worry about grades (18%), self-expectation (14%), and despondency (17%).

Keywords: Resilience; Bullying; Students.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i4.965>

Rekomendasi mensitasi :

Yulina, E., Sirgar, E. S. & Siregar, D. T. (2025), Resiliensi Pada Siswa Korban Bullying DI SMAN 19 Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (4): 1425-1434.

PENDAHULUAN

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). World Health Organization (2022) melaporkan bahwa sekitar 32% remaja di seluruh dunia pernah mengalami salah satu bentuk *bullying*, dengan prevalensi lebih tinggi di negara-negara berpenghasilan menengah. 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 (2024) menunjukkan bahwa sekolah merupakan lokasi utama terjadinya *bullying*, dengan 60% kasus kekerasan pendidikan dilaporkan berlangsung di sekolah. Peningkatan kasus kekerasan di lingkungan pendidikan pada 2024 bahkan mencapai lebih dari 100% dibandingkan tahun sebelumnya, menggambarkan kondisi yang semakin mengkhawatirkan (Bunga et al., 2025).

Selain itu, survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2021) menunjukkan bahwa 34% anak laki-laki dan 41% anak perempuan usia 13–17 tahun pernah mengalami kekerasan, termasuk *bullying* (Virlia et al., 2024). 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. 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 dan Yudistira (2024) yang menegaskan bahwa *bullying* dapat berupa tekanan fisik atau psikologis yang menyebabkan korban merasa terancam, cemas, dan tidak berdaya (Hanani & Yudistira, 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 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 ketidakberdayaan yang menetap. Penegasan ini sejalan dengan uraian dalam penelitian oleh Hafiqly et al. (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 Bunga et al. (2025) yang menunjukkan bahwa 71,43% korban *bullying* mengalami gangguan psikologis signifikan seperti stres, kecemasan, hingga depresi (Bunga et al., 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 et al. (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 Hanani dan Yudistira (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 Suhendar (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 dan 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 (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 tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mempertahankan harga diri, mengembangkan resiliensi yang adaptif, serta memiliki kemampuan untuk memperoleh dukungan sosial yang memadai. Penelitian Virlia et al. (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) 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* (Suhendar, 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. Virilia et al. (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 (Bunga et al., 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 et al. (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 dan 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 dan 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 menyimpulkan 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 distress 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.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. teknik penentuan sampel berdasarkan ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri yang sudah ditentukan (Azwar, 2021).

Menurut Sugiyono (2018), sampel adalah sebagian dari populasi baik dari segi jumlah maupun karakteristiknya. Apabila populasinya besar dan penelitian tidak dapat meneliti seluruh populasi karena keterbatasan biaya, tenaga, waktu, dan sebagainya, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 542 orang siswa dari kelas X-XII SMA, sampel yang diambil dari populasi tersebut harus benar-benar representatif. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil sebanyak 61 responden.

Penelitian ini menggunakan skala resiliensi dengan menggunakan model skala likert. Dalam penelitian ini, Analisis Deskriptif yaitu Analisis data merupakan suatu penentuan yang sangat perlu dalam proses penelitian, karena di sanalah hasil penelitian akan terlihat. Analisis data meliputi seluruh kegiatan mengklarifikasi, 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 dan dibantu Analisis dilakukan dengan bantuan menggunakan SPSS 25.00 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dilakukan dalam penelitian ini untuk memeriksa apakah ada hubungan antara distribusi variabel dependen dan independen dan apakah bersifat normal atau tidak.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Resiliensi	Mean	SD	K-S	Sig	Keterangan
<i>Emotional Regulation</i>	14,147	31,02	0,133	0,051	Normal
<i>Impulse Control</i>	17,229	2,795	0,101	0,200	Normal
<i>Optimism</i>	9,3770	1,733	0,201	0,051	Normal
<i>Causal Analysis</i>	13,803	2,336	0,138	0,060	Normal
<i>Empathy</i>	2,459	0,621	0,300	0,051	Normal
<i>Self-Efficacy</i>	16,426	2,369	0,134	0,080	Normal
<i>Reaching Out</i>	7,934	1,481	0,178	0,051	Normal
Resiliensi	81.370	11.007	0.103	0.172	Normal

Uji normalitas sebaran ini adalah untuk membuktikan bahwa penyebaran data penelitian yang menjadi pusat perhatian, menyebar berdasarkan prinsip kurve normal. Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan rumus Kolmogorov dan Smirnov (K-S). Berdasarkan analisis tersebut, maka diketahui bahwa data variabel Faktor internal dan Faktor

eksternal mengikuti sebaran normal, yaitu berdistribusi sesuai prinsip kurve normal. Sebagai kriterianya apabila $p > 0,050$ maka sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya apabila $p < 0,050$ maka sebarannya dinyatakan tidak normal. Tabel berikut adalah rangkuman hasil perhitungan uji normalitas sebaran.

Tabel 2. Hasil Uji Kontribusi

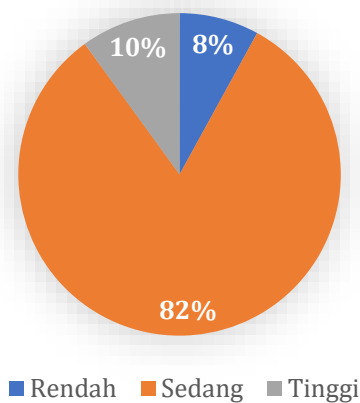
No	Resiliensi	Beta	Zero Order	Kontribusi Beta Zero Order	% (Kontribusi)
1	<i>Emotional Regulation</i>	0,282	0,791	0,222907	22,29069
2	<i>Impulse Control</i>	0,254	0,839	0,213019	21,30195
3	<i>Optimism</i>	0,157	0,813	0,127962	12,79623
4	<i>Causal Analysis</i>	0,212	0,643	0,136517	13,65172
5	<i>Empathy</i>	0,056	0,440	0,024819	2,481905
6	<i>Self-Efficacy</i>	0,215	0,792	0,170446	17,04458
7	<i>Reaching Out</i>	0,135	0,775	0,104329	10,43293
Total					100,00

Berdasarkan hasil uji kontribusi, setiap aspek resiliensi memberikan kontribusi yang berbeda-beda. Aspek *Emotional Regulation* memberikan kontribusi terbesar yaitu sebesar 22,29%, diikuti oleh *Impulse Control* sebesar 21,30% dan *Self-Efficacy* sebesar 17,04%. Selanjutnya, aspek *Causal Analysis* memberikan kontribusi sebesar 13,65%, *Optimism* sebesar 12,80%, dan *Reaching Out* sebesar 10,43%. Sementara itu,

kontribusi terendah ditunjukkan oleh aspek *Empathy* dengan persentase sebesar 2,48%. Secara keseluruhan, ketujuh aspek tersebut memberikan kontribusi total sebesar 100% terhadap resiliensi.

Tabel 3. Kategori Resiliensi

Kategori	Nilai batas	Frekuensi	Persentase
Rendah	8,2	5	8,2%
Sedang	90,2	50	82,0%
Tinggi	100,0	6	9,8%
Total		61	100%



Grafik 1. Kategori Resiliensi

Berdasarkan analisis data, disajikan distribusi frekuensi kategori nilai berdasarkan batas nilai tertentu. Kategori pertama adalah rendah, yang mencakup 5 orang atau 8,2% dari total sampel, dengan batas nilai 8,2. Kategori sedang tercatat frekuensi tertinggi, yaitu 50 orang atau 82,0% dari sampel, dengan batas nilai 90,2 yang menunjukkan bahwa sebagian besar data terdistribusi dalam rentang nilai sedang. Kategori terakhir adalah tinggi, dengan 6 orang atau 9,8% dari total sampel yang memiliki nilai di atas 100,0.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diungkap dalam penelitian ini, dapat diketahui bahwa hasil analisis data diperoleh bahwa tingkat 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 tingkat resiliensi yang lebih tinggi 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (Pustaka Pelajar, Ed.).
- 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.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. New Harbinger.
- 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.
- 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>
- Nashori, F. (2021). *Psikologi resiliensi*. UMSU Press.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Shemesh, S., & Heiman, T. (2021). Cyberbullying victimization and mental health among

- adolescents. *Children and Youth Services Review*, 121, 105–111.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- 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>
- 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>
- Virilia, S., Sari, N., & Dewi, F. (2024). Resiliensi remaja dalam menghadapi bullying: Peran iklim sekolah dan harga diri. *Vitalitas Medis*, 2(1), 50–62.
- 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.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent bullying global report 2022*.
<https://www.who.int>