

PELATIHAN RESILIENSI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh

ARYA WIGUNA

41183507220002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelatihan Resiliensi untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Korban Perundungan

Penyusun : Arya Wiguna

NPM : 41183507220002

Bekasi, 03 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,



(Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



(Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PENGESAHAN

Pelatihan Resiliensi untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Korban Perundungan

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Arya Wiguna
41183507220002



Telah diuji di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 03 Juli 2026
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Universitas Islam 45
pada tanggal 03 Juli 2026

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Anggota : 1. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

2. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si.

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arya Wiguna
NPM : 41183507220002
Judul Skripsi : Pelatihan Resiliensi untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Korban Perundungan



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu membuat data dari data yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 03 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Arya Wiguna
41183507220002

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, penulis menghaturkan puji dan terima kasih ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kekuatan, serta kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Proses penulisan karya ilmiah ini bukanlah perjalanan yang mudah, melainkan sebuah rangkaian pembelajaran yang bermakna, penuh tantangan, dan memberikan ruang bagi penulis untuk berkembang serta melakukan refleksi diri. Skripsi ini tidak hanya menjadi pemenuhan tugas akademik, tetapi juga wujud dari usaha, doa, serta dukungan dari berbagai pihak. Dengan tulus dan penuh kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

1. Ibu Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi, yang dengan kesabaran dan ketelatenannya telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan solusi dalam setiap tahap penulisan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Para dosen penguji yang telah memberikan kritik serta saran yang membangun demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama masa perkuliahan.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam “45”.
5. Bapak Yanto Supriyanto, Drs., M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam “45”.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” yang telah memberikan ilmu, masukan, serta bantuan selama proses perkuliahan.
7. Siswa-siswi MA Muhammadiyah 03 yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai subjek penelitian.
8. Kepala sekolah beserta seluruh guru dan staf MA Muhammadiyah 03 atas bantuan dan kemudahan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.

9. Kedua orang tercinta, Bapak Fajar Hernandi dan terutama Ibu Lina Roliana, sebagai sumber kasih sayang dan teladan penulis. Penulis menyampaikan terima kasih yang mendalam atas setiap doa, dukungan, pengorbanan, serta cinta yang tak ternilai. Dukungan baik secara emosional maupun materil menjadi pilar utama yang menguatkan penulis hingga dapat mencapai tahap ini.
10. Sahabat-sahabat terkasih: Nurin Kristna, Fida Tazkiya Tsaqofi, Ajeng Ratna Shopia, Sarah, Putri Wulan Gustiani, dan Yanto Niscahya, atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi.
11. Untuk diri sendiri, Arya Wiguna. Terima kasih telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berjuang, bertahan, dan tidak menyerah, bahkan ketika proses yang dijalani terasa berat dan melelahkan. Terima kasih karena tetap melangkah dan berusaha memberikan yang terbaik dalam setiap prosesnya. Sampai pada titik ini, kamu telah melalui banyak hal yang tidak selalu mudah. Semoga segala perjuangan, air mata, doa, dan usaha yang telah dilakukan menjadi langkah berharga untuk menyambut perjalanan hidup yang masih panjang di depan.
12. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, doa, dorongan, dan kebaikan hati yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Bekasi, 2 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kajian Pustaka.....	13
1. Perundungan	13
a. Definisi Perundungan	13
b. Definisi Korban Perundungan	14
c. Dimensi Prilaku Perundungan.....	15
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi prilaku Perundungan.....	17
e. Fakto-Faktor yang Mempengaruhi Seseorang Menjadi Korban Perundungan	20
f. Jenis-Jenis Perundungan.....	22
g. Dampak Perundungan	23
h. Penelitian Sebelumnya Mengenai Korban Perundungan	24
2. Resiliensi	26
a. Definisi Resiliensi	26
b. Dimensi Resiliensi.....	27
c. Faktor yang Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	32
d. Karakteristik Resiliensi Korban Perundungan	38
e. Penelitian Sebelumnya Mengenai Resiliensi.....	39
3. Pelatian Resiliensi	41
a. Definisi Pelatihan	41
b. Definisi Pelatihan Resiliensi.....	43
c. Penelitian Sebelumnya Mengenai Pelatihan Resiliensi.....	44
4. Remaja.....	45
a. Definisi Remaja.....	45
b. Tugas Perkembangan Remaja	47
c. Penelitian Sebelumnya Mengenai Remaja	50
B. Kerangka Berpikir	51
C. Hipotesis	55
D. Orisinalitas Penelitian yang akan Dilakukan.....	56

BAB III METODE PENELITIAN	61
A. Desain Penelitian	61
B. Identifikasi dan Oprasional Variabel	64
1. Identifikasi Variabel.....	64
2. Variabel Terkait.....	64
3. Variabel Bebas.....	64
4. Definisi Konseptual	65
a. Variabel Y (Bebas) : Resiliensi	65
b. Variabel X (terikat) : Pelatihan Resiliensi.....	65
5. Definisi Oprasional	66
a. Variabel Y (Bebas) : Resiliensi	66
b. Variabel X (terikat) : Pelatihan Resiliensi.....	66
C. Subjek, Tempat & Watu Penelitian	67
1. Subjek Penelitian	67
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampling.....	68
a. Populasi.....	68
b. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	69
c. Tempat dan Waktu Penelitian.....	70
D. Teknik Pengumpulan Data	71
1. Wawancara.....	71
2. Skala Psikologi.....	72
a. <i>Blue Print</i> Skala Psikologis	73
b. Kualitas Skala	81
1). Validitas Instrumen	81
E. Teknik Analisis Data	91
1. Teknik Analisis Deskriptif	91
2. Teknik Pengajuan Asumsi.....	92
a. Uji Normalitas.....	92
b. Uji Homogenitas	93
3. Teknik Pengajuan Hipotesis.....	95
a. Uji Independent Sampel <i>T</i> Test.....	95
b. Uji Paired Sampel <i>T</i> Test	96
F. Etika Penelitian	96
1. Parisipan Penelitian.....	96
2. Prosedur Penelitian	97
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data	98
4. Resiko, Efek Samping Penelitian dan Penanganan.....	98
5. Manfaat Penelitian Bagi Subjek	99
BAB IV PEMBAHASAN.....	101
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	101
B. Tahapan Pelaksanaan Penelitian	102
1. Tahap Persiapan	102
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian Eksperimen	102
3. Tahap Evaluasi Pelaksanaan Penelitian Eksperimen	103
C. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	103
D. Deskripsi Variabel Penelitian	105

1. Korban Perundungan	105
2. Resiliensi	106
a. Deskripsi Resiliensi Berdasarkan <i>Pre-test</i>	106
b. Deskripsi Resiliensi Berdasarkan <i>Post-test</i>	108
c. Deskripsi Resiliensi Berdasarkan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i>	110
E. Hasil Penelitian.....	112
1. Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	112
2. Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	114
F. Diskusi.....	115
G. Keterbatasan Penelitian	123
BAB V KESIMPULAN	125
A. Simpulan.....	125
B. Saran.....	125
DAFTAR PUSTAKA	129
LAMPIRAN	139

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalistas Peneltian	56
Tabel 2. Racangan Eksperimen	62
Tabel 3. Jumlah Sampel Penelitian	70
Tabel 4. Waktu Penelitian	70
Tabel 5. Skor Skala Likert	73
Tabel 6. <i>Blue Print</i> Skala Korban Perundungan	74
Tabel 7. <i>Blue Print</i> Skala Korban Perundungan	75
Tabel 8. Blue Print Modul.....	77
Tabel 9. Hasil Expert Jugdgment	83
Tabel 10. Hasil diskriminasi aitem Skala Korban Perundungan.....	83
Tabel 11. hasil skala diskriminasi aitem Resiliensi.....	84
Tabel 12. Hasil validitas konstruk Skala Korban Perundungan.....	86
Tabel 13. Hasil Validitas Konstruk Skala Resiliensi.....	88
Tabel 14. Hasil Uji Realibilitas	91
Tabel 15. Rumus Kategorisasi Uji Deskriptif	92
Tabel 16. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	92
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas	93
Tabel 18. Hasil Uji homogenitas	94
Tabel 19. Deskripsi Subjek Penelitian	104
Tabel 20. Kategorisasi Data Pretest dan Posttest	107
Tabel 21. Tingkat Resiliensi Berdasarkan Kelompok Sebelum Diberikan Pelatihan (Pre-Test)	108
Tabel 22. Tingkat Resiliensi Berdasarkan Kelompok Sesudah diberikan Pelatihan (Post-test)	109
Tabel 23. Tingkat Resiliensi Kelompok Eksperimen Sesudah dan Sebelum diberikan Pelatihan.....	111
Tabel 24. Hasil Uji Independent sample t-test (Pre-test)	113
Tabel 25. Hasil Uji Independent sample t-test (Post-test).....	114
Tabel 26. Hasil Uji Paired Sample t-test.....	115

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	55
Gambar 2. Rancangan Alur Penelitian	63
Gambar 3. Indentifikasi Variabel	65
Gambar 4. Rumus Aiken's V	82
Gambar 5. Pre-test Resiliensi	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Turn It in</i>	139
Lampiran 2. Surat izin dari kampus.....	141
Lampiran 3. Surat Persetujuan dari Lokasi Penelitian.....	143
Lampiran 4. SK Bimbinagn Skripsi.....	145
Lampiran 5. Lembar Bimbingan Skripsi	147
Lampiran 6. Lembar <i>Informed Consent</i>	147
Lampiran 7. Hasil Analisi <i>Expert Judgement</i> Skala Korban Perundungan dan Resiliensi.....	151
Lampiran 8. Hasil Analisis <i>Expert Judgement</i> Modul Resiliensi	155
Lampiran 9. Hasil Analisis Deskriptif.....	157
Lampiran 10. Hasil Analisis Deskriptif Hasil Uji Validitas dan Realibilitas	159
Lampiran 11. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	163
Lampiran 12. Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol	165
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas.....	167
Lampiran 14. Uji <i>Independent Sample T-Test</i> dan <i>Paired Independent Sample T-Test</i>	169
Lampiran 15. Data Hasil <i>Pre-eliminary Study</i>	171
Lampiran 16. Dokumentasi.....	191

PELATIHAN RESILIENSI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN

Arya Wiguna (wigunaarya7704@gmail.com)
Magdalena Hanoum (maryammagda66@gmail.com)
Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA)

ABSTRACT

Bullying is a common problem experienced by adolescents and can lead to low self-confidence, difficulty managing emotions, and decreased ability to cope with stress. This study aims to test the effectiveness of resilience training in improving resilience in adolescent victims of bullying. The study used an experimental method with a Pretest-Posttest Control Group Design on 30 students in grades 10 and 11 of MA X Bekasi City who were identified as victims of bullying. Data were collected using a resilience scale ($\alpha = 0.948$) and analyzed using paired sample t-tests and independent sample t-tests. The results showed that resilience training effectively increased resilience in the experimental group ($t = -14.768$; $p < 0.001$), with the average score increasing from 50.80 to 72.93. These findings indicate that resilience training is effective in improving resilience in adolescent victims of bullying.

Keywords: *bullying, resilience, resilience training, adolescents.*

ABSTRAK

Perundungan merupakan masalah yang banyak dialami remaja dan dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengelola emosi, serta menurunnya kemampuan menghadapi tekanan. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas pelatihan resiliensi dalam meningkatkan resiliensi pada remaja korban perundungan. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* pada 30 siswa kelas Sepuluh dan sebelas MA X Kota Bekasi yang teridentifikasi sebagai korban perundungan. Data dikumpulkan menggunakan skala resiliensi ($\alpha = 0,948$) dan dianalisis dengan *paired sample t-test* serta *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi efektif meningkatkan resiliensi pada kelompok eksperimen ($t = -14,768$; $p < 0,001$), dengan rata-rata skor meningkat dari 50,80 menjadi 72,93. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja korban perundungan.

Kata kunci: perundungan, resiliensi, pelatihan resiliensi, remaja.

ORIGINALITY REPORT

20% **18%** **11%** **10%**
 SIMILARITY INDEX INTERNET SOURCES PUBLICATIONS STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	2%
2	jurnal.unismabekasi.ac.id Internet Source	1%
3	www.researchgate.net Internet Source	1%
4	repository.upi.edu Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
6	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1%
7	repository.usd.ac.id Internet Source	<1%
8	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
9	www.scribd.com Internet Source	<1%
10	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1%
11	repository.iain-manado.ac.id Internet Source	<1%

12	repository.unissula.ac.id Internet Source	<1%
13	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1%
14	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1%
15	lib.unm.ac.id Internet Source	<1%
16	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1%
17	docplayer.info Internet Source	<1%
18	123dok.com Internet Source	<1%
19	ejournal.uinib.ac.id Internet Source	<1%
20	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
21	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1%
22	Submitted to Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta Student Paper	<1%
23	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	<1%
24	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
25	journal.untar.ac.id	