

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang krusial dalam pembentukan identitas diri dan pencapaian kematangan emosi. Pada fase ini, individu mulai memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai dirinya, membangun relasi sosial yang lebih kompleks, serta berusaha beradaptasi dengan berbagai tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitar (Potterton dkk., 2022), namun, meskipun telah menunjukkan kematangan dalam beberapa aspek, remaja tetap berada pada periode yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikososial, salah satunya adalah menjadi korban perundungan. Pengalaman menjadi korban perundungan pada masa ini dapat mengganggu proses perkembangan psikologis, menurunkan kepercayaan diri, serta berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional individu (Yunisca & Wibawa, 2020).

Perundungan merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh individu maupun kelompok terhadap pihak yang dipersepsikan lebih lemah. Fenomena ini kerap terjadi di lingkungan sekolah dan dalam beberapa tahun terakhir semakin menjadi perhatian karena dampaknya yang serius terhadap kondisi psikologis serta kesehatan mental peserta didik (Kamilla, 2025). Perundungan juga dapat dipahami sebagai tindakan bermusuhan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok dengan tujuan menakuti atau menyakiti orang lain (Kamilla, 2025). Remaja yang memiliki keterbatasan, baik secara fisik maupun ekonomi, cenderung lebih rentan menjadi sasaran perilaku tersebut. Bentuk-bentuk perundungan pun beragam, mulai dari ejekan, penghinaan, hingga kekerasan fisik. Di lingkungan sekolah, perilaku ini umumnya dilakukan oleh siswa yang merasa lebih kuat atau superior terhadap siswa lain yang dianggap lemah atau inferior (Munandar & Nurbayan, 2025).

Fenomena perundungan masih menjadi permasalahan yang kerap dijumpai di Indonesia, dengan kejadian yang berlangsung pada berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga pendidikan tinggi. Hasil survei internasional yang dilakukan oleh *Programme for International Student Assessment (PISA)* di bawah naungan *Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD)* menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat kelima tertinggi dari 78 negara dalam hal prevalensi siswa yang mengalami perundungan, dengan persentase korban mencapai 41,1% (Ramadhanti & Hidayat, 2022). Faktanya, kasus perundungan di sekolah telah meningkat secara Nasional dari waktu ke waktu. Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia menyatakan bahwa dari tahun 2011 hingga 2019, mereka menerima 37.381 laporan kekerasan pada anak dan tren ini terus meningkat (Borualogo & Casas, 2022). Sedangkan pembaruan Fenomena di lapangan memperlihatkan bahwa banyak remaja korban perundungan masih membawa luka psikologis yang berkepanjangan. Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (Humas KPAI, 2025). Kasus perundungan masih menempati urutan tertinggi dalam kategori kekerasan di lingkungan pendidikan, dengan peningkatan laporan di kalangan remaja SMP dan SMA. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya intervensi psikologis yang tidak hanya berfokus pada pencegahan, tetapi juga pada pemulihan dan penguatan resiliensi korban perundungan.

Berdasarkan Hasil wawancara *preliminary research* kepada 5 Siswa MA X Bekasi mengenai topik yang diteliti. Wawancara dilakukan pada hari Rabu 26 November 2025. Responden 1 yaitu MKS (16 tahun), mengungkapkan bahwa ia pernah mengalami perundungan, ia pernah dan sering di perundungan oleh teman kelasnya, bentuk perundungan itu yakni ia pernah di pukul oleh teman-teman, dengan dalih bercanda dan ia merasa bahwa itu bukan bercanda, ia juga pernah dibawa ke suatu tempat saat sepulang sekolah bersama teman-temannya dan saat itu juga ia di perundungan oleh temannya dengan cara fisik, didorong, saat dikelas ia cenderung sering dikucilkan oleh teman nya. responden juga sering dihilangkan alat sekolahnya seperti pulpen, dan

makanan oleh teman-teman ia tanpa izin dari ia, barang-barang ia seperti jam juga ikut di rusak oleh teman-temannya, hingga ia juga pernah mengalami di rampas uang sakunya oleh teman nya, saat dikelas ia juga sering diejek oleh teman-teman nya seperti ia di panggil dengan kata-kata kotor oleh teman nya, dengan peristiwa yang dilami ia, ia merasa tidurnya terganggu dan teringat dengan kejadian-kejadian tersebut. Ia juga berupaya untuk mencoba berinteraksi akan tetapi respon dari teman ia tidak sesuai dengan harapan ia, respon teman ia cenderung mengabaikannya, ia juga mengalami sasaran rumor yang tidak benar dari temnan-teman nya, dan teman ia juga pernah mempengaruhi teman lainnya untuk tidak berteman dengan ia, berdasarkan hal tersebut ia tidak cukup mampu dalam menghadapi situasi sulit dan tekanan yang dialami di sekolah, ia lebih memilih diam karna ia takut dan ia merasa dia tidak memiliki seseorang saat untuk bercerita semua perundungan yang dialaminya, ia juga cenderung tidak bisa menenangkan diri ketika mengalami konflik seperti dengan bereaksi diam saja tanpa mengambil langkah untuk menyelesaikannya, ia juga merasa sulit untuk beradaptasi, ia juga merasa sering tidak bisa mengotrol diri, dan ia merasa hidup ini bertahan untuk orangtuanya.

Responden 2 yaitu MHA (15 tahun), ia mengungkapkan bahwa iya pernah mengalami perundungan seperti saat di sekolah ia memiliki botol air minum lalu botol tersebut di rusak oleh teman-temannya, selain botol minum ia juga setiap barang-barang yang dimiliki ia sering di rusak oleh temannya dengan cara dilempar saat barang itu hanya teman ia langsung pergi dengan begitu saja ini semua tanpa seizin dari ia, ia juga pernah diejek oleh teman-teman sekelasnya dengan menyebutkan dirinya "gila", sebab ia meminta tempat duduknya yang dirampas oleh temannya, ia juga tidak pernah mencerita perundungan yang dialami ia karena menurut ia ini hal yang tidak perlu diceritakan dan ia juga merasa takut jika ia mencerita kejadian ini. Selain diejek secara verbal, ia juga ejek secara fisik, seperti ia di ejek dengan dipanggil sebutan "gendut" oleh teman-temannya. Ia juga sering menjadi pusat rumor oleh teman-teman ia dengan cara teman-teman ia mengambil foto ia tanpa seizin ia dan menjadikan hal tersebut sebagai candaan. Responden juga pernah

mengalami perundungan di area sensitif yakni dimana teman perempuan ia pernah menyentuh dan memukul area sensitif korban dengan beranggapan menurut teman ia ini merupakan bentuk dari bercanda. Responden juga pernah mengalami pengabaian disaat ia hendak berinteraksi dan ingin memulai percakapan dengan teman-temannya respon temannya justru mengacuhkan ia dan seolah tidak ingin berbincang dengan ia. Berdasarkan hal tersebut ini mempengaruhi saat ia menghadapi situasi sulit ia cenderung tidak cukup mampu menghadapi tekanan atau peristiwa sulit yang terjadi pada dirinya dan kehidupannya, ia juga cenderung tidak percaya diri akan potensi atau kekuatan yang dimiliki untuk menghadapi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya, ia juga merasa diam saja saat menangkan diri, ia juga kurang mempercayai orang lain seperti ia jarang berteman, dan ia tidak tau bagaimana menghadapi situasi yang sulit.

Responden 3 yakni RA (15 tahun), ia mengungkapkan bahwa dirinya pernah mengalami perundungan seperti saat di sekolah ia pernah didorong oleh teman ia saat ingin duduk di bangku, ia juga pernah barangnya diambil oleh temanya tanpa sepengetahuannya ia seperti tas ia yang disembunyikan oleh temannya, ia juga sering diejek secara verbal oleh temannya, seperti teman ia sering memanggil ia dengan "kurus" dan ia juga sering menjadi bahan rumor teman-temannya, ia juga pernah mengalami pengabaian seperti saat teman-teman ia sedang membicarakan permainan, dan teman-teman ia mengajak teman lainnya untuk bermain akan tetapi hanya ia saja yang tidak diajak bermain permainan tersebut. Saat ia mencoba untuk berinteraksi dan ingin mencoba bergaul dengan temanya, respon temannya tidak memperdulikan ia, oleh karena itu ia jarang memiliki teman saat disekolah. Ia saat dihadapi permasalahan atau situasi sulit, ia memilih diam dan tidak tahu harus menyelesaikannya. Ia juga enggan bercerita permasalahan atau kejadian yang dialaminya ia lebih memilih diam karena ia merasa takut jika memberitahukan peristiwa atau kejadian ini, ia juga saat ada masalah merasa takut akan keputusannya.

Responden 4 yaitu NNM (17 tahun), mengungkapkan bahwa ia pernah mengalami perundungan, seperti saat di sekolah dan saat ingin duduk di bangkunya, bangku tersebut dengan sigap diambil oleh temannya saat itu pun ia terjatuh duduk di lantai, ia juga saat disekolah merasa sering dihilangkan barang-barang nya seperti pensil, pulpen penghapus dan ini terjadi tanpa sepengetahuan ia. Responden juga mengalami perundungan di area sensitif di kemaluan seperti teman laki-laki responden, dengan sengaja memengam bagian intim ia saat dikelas dan teman itu adalah teman bangku dengan ia. Responden juga mengalami perundungan dalam bentuk verbal yakni responden saat dikelas sering di panggil dengan nama orang tua nya ini menyebabkan responden merasa kesal, dan selain itu responden kerap kali berikan kata-kata kotor oleh teman-teman dan kerabat lingkungannya, ia juga pernah merasa sengaja tidak diajak oleh temannya seperti, setiap kali ada acara yang dibuat oleh teman-temannya responden tidak pernah diajak untuk mengikuti acara tersebut. Saat responden hendak berinteraksi dengan temannya tidak menanggapi, seperti saat dikelas ia beranjak untuk berinteraksi dengan teman kelasnya akan tetapi temannya merespon dengan cuek hal ini menyebabkan responden lebih memilih diam saat di kelas. Berdasarkan hal tersebut ia saat menghadapi situasi atau peristiwa yang sulit dan ia di harus untuk membuat keputusan, responden merasa tidak percaya diri akan potensi yang ia miliki, dan ia juga merasa jika ada masalah yang besar ia merasa tidak ada jalan keluarnya dan merasa ia tidak percaya diri. Ia juga merasa bertahan karna orang tuanya.

Responden 5 yaitu FNR (16 tahun), mengungkapkan bahwa ia pernah mengalami perundungan, seperti saat disekolah responden sering mengalami ejakan dari teman-temannya, ia juga pernah dikuncikan oleh teman-temannya di kamar mandi dan dimatikan lampunya saat sedang ini melaksanakan sholat, responden juga sering diambil barang-barangnya seperti pulpen, pensil tanpa sepengetahuannya dan ia merespon hal itu dengan pasrah. Responden juga pernah mengalami pengabaian seperti, saat ia ingin berinteraksi dengan temannya tersebut mengiraukannya, tetapi respon tersebut membuat responden

tidak terlalu mengiraukannya. Berdasarkan hal ini ia saat menghadapi peristiwa atau situasi yang di harus responden untuk membuat keputusan pada saat yang bersamaan, responden cenderung cukup sulit mengambil langkah dan respon lebih memilih untuk menanyakan pendapat dari orang lain untuk memahami situasi tersebut, ia juga, ia merasa belum bisa menyesuaikan diri dalam perubahan dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap siswa kelas 10 dan 11 di MA X Bekasi, di temukan bahwa mayoritas responden, yaitu 5 dari 5 siswa, mengaku pernah menjadi korban perundungan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima responden, ditemukan bahwa seluruh ia pernah mengalami perundungan yang mencakup perundungan fisik, verbal, dan relasional. Pada perundungan fisik 4 dari 5, responden mengalami tindakan seperti dipukul, didorong, dirusak barangnya, dirampas uang saku, hingga disentuh pada area sensitif dengan alasan bercanda. Pada perundungan verbal 5 dari 5, mereka menerima ejekan yang merendahkan seperti dipanggil “gila”, “gendut”, “kurus”, serta kata-kata kasar lainnya. Sementara itu, perundungan relasional 4 dari 5 responden, tampak melalui pengucilan, pengabaian saat berinteraksi, penyebaran rumor, tidak diajak dalam kegiatan kelompok, hingga upaya teman untuk membuat orang lain menjauhi ia. Pengalaman-pengalaman ini membuat para responden cenderung memilih diam dan tidak melawan karena merasa takut, bingung, dan tidak yakin dengan kemampuan diri. Berdasarkan hal tersebut, terlihat bahwa seluruh responden 5 dari 5 siswa menunjukkan empat dari lima aspek resiliensi berada pada kategori rendah, yaitu kompetensi personal, kepercayaan terhadap orang lain serta toleransi terhadap emosi negatif, penerimaan positif terhadap perubahan, dan kemampuan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain. Adapun aspek spiritualitas hanya tampak rendah pada sebagian responden, yaitu 3 dari 5 siswa.

Lokasi penelitian ini berada di MA X Bekasi, beralamat di jalan Jl. Ki Mangun Sarkoro No.45, RT.6/RW.6, Bekasi Jaya, Bekasi Timur., Kota Bekasi, Jawa Barat 17112, Indonesia. MA X Bekasi merupakan sekolah menengah

berbasis pendidikan Islam yang berfokus pada pembentukan karakter, penguatan moral, dan pengembangan kemampuan akademik siswa. Peneliti memilih MA X Bekasi sebagai lokasi penelitian dengan tema pelatihan resiliensi untuk meningkatkan resiliensi pada siswa korban perundungan berdasarkan beberapa pertimbangan. Pertama, siswa pada jenjang MA berada pada masa remaja akhir, yaitu fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial, termasuk pengalaman perundungan dalam bentuk fisik, verbal, maupun relasional. Kedua, berdasarkan hasil wawancara awal, sejumlah siswa di MA X Bekasi pernah mengalami perundungan seperti ejekan, pengucilan, perusakan barang, tindakan fisik, serta penyebaran rumor, dan kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, munculnya rasa takut, serta ketidakmampuan menghadapi situasi sulit secara efektif. Oleh karena itu, penelitian dan pelatihan resiliensi dipandang penting untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan, membangun kekuatan diri, serta meningkatkan ketangguhan psikologis mereka dalam merespons pengalaman perundungan yang dialami.

Korban perundungan sering kali sulit untuk menyuarakan atau melawan perilaku perundungan, kebanyakan korban lebih memilih untuk diam dan menerima tidak pembullyingan tersebut (Munandar & Nurbayan, 2025). Peneliti mengenali korban perundungan melalui preliminary awal yaitu wawancara di mana ia di minta menceritakan pengalaman mereka mengenai perundungan yang mereka dapatkan untuk mengidentifikasi adanya dampak yang di alami atau yang dirasakan korban yakni resiliensi, selain itu, identifikasi juga dilakukan melalui wawancara yang mengukur aspek resiliensi dalam korban perundungan diantaranya kompetensi personal, percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres, penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, kontrol diri dan spiritualitas.

Korban perundungan perlu mendapat perhatian khusus karena dampak negatif yang mereka alami, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, dapat memengaruhi perjalanan hidup mereka di masa depan. Umumnya, remaja yang

menjadi korban memiliki keterbatasan tertentu, dan sering kali mereka menjadi sasaran karena dianggap berbeda dari orang lain di lingkungannya (Dewinda dkk., 2024). Berdasarkan hal tersebut korban perundungan merasakan dampak yang dialaminya yakni tidak hanya berupa luka fisik, tetapi juga tekanan psikologis seperti kecemasan, rendah diri, dan bahkan mengalami gangguan mental (İme, 2025). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dampak psikologis akibat perundungan sangat beragam, di mana korban kerap mengalami peningkatan tingkat depresi dengan gejala seperti perasaan tidak berharga, kesedihan mendalam, dan hilangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, disertai gangguan kecemasan yang membuat mereka merasa terancam baik di lingkungan sekolah maupun di luar, serta tingkat stres yang tinggi yang berdampak negatif pada prestasi akademik dan hubungan sosial mereka (Kamilla, 2025). Penelitian sebelumnya juga mengatakan korban perundungan sering menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi dan cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang rendah terhadap stres, atau disebut resiliensi (Zhang dkk., 2024).

Korban perundungan yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan hidup dengan lebih efektif. Mereka memiliki ketahanan mental serta emosional yang kuat, sehingga dapat bertahan dalam situasi sulit bahkan berkembang menjadi pribadi yang lebih tangguh setelah melewati pengalaman tersebut (Cohen dkk., 2021; Dethan & Rahayu, 2025). Secara khusus, pada anak-anak korban perundungan di tingkat sekolah, rendahnya resiliensi dapat berdampak besar terhadap perkembangan dan kualitas kehidupan mereka di masa mendatang (Dethan & Rahayu, 2025).

Individu atau remaja korban perundungan dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki pandangan optimis dan kesejahteraan psikologis yang baik sebagai indikator kesehatan mental yang positif. Sebaliknya, rendahnya resiliensi sering kali berhubungan dengan perilaku menyalahkan diri sendiri dan munculnya gejala somatis, kecemasan, maupun depresi (Ran dkk., 2020). Resiliensi memiliki peranan penting dengan mencakup kekuatan internal, dukungan sosial dari lingkungan, serta keterampilan interpersonal dan

kemampuan memecahkan masalah yang membantu individu tetap tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang dialami oleh korban perundungan (Dethan & Rahayu, 2025).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sakdiyah dkk. (2020), dengan judul “Resiliensi dan Kejadian Perundungan pada Remaja SMP di Demak” Menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan negatif antara resiliensi dan dampak perundungan pada korban. Ini berarti bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung mengalami dampak perundungan yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi cenderung menghadapi dampak perundungan yang lebih rendah. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan ia remaja SMP di Demak, sedangkan penelitian ini menggunakan eksperimen dengan ia penelitian remaja siswa MA X Bekasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Maryati dkk. (2025), dengan judul “Pelatihan Resiliensi Berbasis *Peer Support* pada Siswa Korban *Bullying* di SMP Negeri Semarang” menunjukkan hasil bahwa Program Pelatihan Resiliensi berbasis *Peer Support* ini terbukti mampu mendukung siswa yang menjadi korban perundungan dalam memperkuat ketahanan diri mereka, sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai tekanan psikologis maupun sosial di lingkungan sekolah. Penelitian tersebut dilakukan dengan ia remaja siswa SMP Negeri di Semarang sedangkan penelitian ini Melakukan Pelatihan Resiliensi untuk meingkatkan perilaku resiliensi pada siswa remaja di MA X Bekasi.

Selanjutnya, penilitan lain menurut Katkar dkk. (2021), dengan judul “Pelatihan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan” menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi mampu meningkatkan kemampuan remaja panti asuhan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Melalui pelatihan tersebut, remaja memperoleh pemahaman mengenai pentingnya resiliensi serta strategi untuk mengembangkan ketahanan diri, sehingga mereka menjadi lebih mampu beradaptasi, mengelola tekanan emosional, dan bangkit dari situasi yang sulit. Penelitian tersebut dilakukan dengan ia remaja di panti asuhan

YBMI Semarang sedangkan penelitian ini Melakukan Pelatihan Resiliensi untuk meingkatkan perilaku resiliensi pada siswa remaja di MA X Bekasi.

Hal ini didukung oleh penelitian Dewinda dkk. (2024), dengan judul “Peningkatan Resiliensi Pada Siswa Korban Perundungan Melalui Pelatihan Dengan Menggunakan Modul Resiliensi” membuktikan bahwa pelatihan dengan menggunakan modul resiliensi mampu meningkatkan kemampuan bertahan dan menyesuaikan diri siswa korban perundungan secara signifikan. Dengan demikian, pelatihan resiliensi menjadi intervensi penting untuk membantu korban perundungan memperkuat kemampuan menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta memulihkan kepercayaan diri agar dapat berkembang secara optimal pasca pengalaman traumatis. Penelitian tersebut meneliti remaja di Kota Padang Tepatnya di SMP Pembangunan Laboratorium UNP sedangkan penelitian ini dilakukan di MA X Bekasi.

Berdasarkan uraian dan data di atas, dapat di simpulkan bahwa resiliensi memegang peran yang sangat penting bagi korban perundungan. Oleh karna itu peneliti ingin melakukan intervensi yang fokus pada pelatihan resiliensi untuk para korban perundungan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi.

B. Rumusan Masalah

Latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran resiliensi pada remaja korban perundungan sebelum diberikan pelatihan resiliensi?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat resiliensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan resiliensi?
3. Apakah terdapat peningkatan resiliensi pada remaja korban perundungan setelah diberikan pelatihan resiliensi?
4. Apakah pelatihan resiliensi dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan resiliensi pada remaja korban perundungan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran resiliensi pada remaja korban perundungan.
2. Mengetahui perbedaan tingkat resiliensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah dilakukan pelatihan.
3. Mengetahui peningkatan resiliensi pada korban perundungan pelatihan.
4. Mengetahui pelatihan resiliensi dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan resiliensi pada remaja korban perundungan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan pengetahuan mengenai intervensi psikologis, khususnya dalam konteks resiliensi korban perundungan.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi akademisi dan menjadi rujukan bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti tema resiliensi korban perundungan.
- b. Hasil penelitian ini dapat menambah informasi mengenai betapa pentingnya efektivitas pelatihan resiliensi sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan ketahanan diri korban perundungan.