

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Pragholapati (2020) Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Ketika hidup itu menantang, resiliensi membantu kita tetap aman, baik dan efektif. Resiliensi merujuk pada adaptasi positif terhadap kesulitan, tetapi ada berbagai perspektif tentang bagaimana mendefinisikan ketahanan secara tepat. Resiliensi juga dipahami sebagai kemampuan melakukan adaptasi positif ketika individu dihadapkan pada situasi yang sulit atau penuh tekanan. Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk tetap teguh dan mampu beradaptasi secara efektif dalam kondisi yang tidak menguntungkan.

Salsabila *et al.*, (2022) Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian berat atau masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Lebih jauh, resiliensi juga merupakan hal yang sebaiknya dimiliki oleh setiap individu guna menunjang kehidupannya. Hal ini dikarenakan Allah SWT menjamin bahwa setiap kesulitan yang individu alami akan menemukan jalan keluarnya.

Harahap *et al.*,(2024) Resiliensi atau ketahanan merupakan kemampuan untuk menunjukkan hasil yang positif dalam situasi yang tidak menguntungkan dan pengalaman hidup yang menantang, atau bisa dikatakan kemampuan seseorang, dan dengan kemampuan tersebut seseorang akan dapat bertahan dan berkembang dengan baik dalam situasi yang kurang menguntungkan dan penuh dengan tekanan.

Beberapa pendapat ahli di atas menunjukkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri ketika menghadapi kesulitan. Resiliensi membuat seseorang mampu mengendalikan emosi, berpikir positif, dan tetap berusaha meskipun berada dalam situasi yang sulit. Individu yang resilien tidak mudah menyerah dan mampu mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Dengan demikian, resiliensi menjadi kemampuan penting agar seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik.

b. Aspek-aspek Resiliensi

Terdapat tujuh aspek dari resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002). Aspek yang pertama yaitu pengaturan emosi. Pengaturan emosi seseorang supaya selalu tenang dalam berbagai keadaan. Aspek yang kedua yaitu kontrol. Bagaimana mengontrol impuls atau dorongan yang muncul. Aspek yang ketiga yaitu optimisme. Keyakinan individu bahwa segala sesuatu akan lebih

baik daripada sebelumnya. Optimisme merupakan suatu harapan dan kontrol. Aspek keempat adalah kemampuan menganalisis suatu permasalahan. Individu mampu melakukan analisis suatu masalah melalui identifikasi mendetail sebab suatu permasalahan. Aspek yang kelima, yaitu empati. Kemampuan untuk bisa merasakan dan membaca perasaan oranglain serta bagaimana emosi seseorang. Aspek keenam yaitu efikasi diri. Individu memiliki suatu kepercayaan dan keyakinan diri bahwa individu mampu untuk menyelesaikan segala jenis permasalahan. Aspek ketujuh yaitu kemampuan meraih apa yang diinginkan atau biasa yang disebut dengan pencapaian. Pencapaian atas segala hal positif pada diri dan penyelesaian segala permasalahan dalam kehidupan.

Menurut Laura,S (2020) Aspek-aspek yang membentuk resiliensi sebagai berikut :

- 1) Pengaturan Emosi : Subjek penelitian dengan kategori tinggi, memiliki pengaturan emosi yang baik. Mereka dapat mengendalikan amarah yang sedang dirasakan dengan melakukan kegiatan yang lebih positif. Kategori sedang, pengaturan emosi yang mereka miliki belum cukup baik dikarenakan mereka suka berubah – ubah sikap. Sedangkan subjek dalam kategori rendah, aspek ini tidak terlalu dimiliki oleh subjek penelitian. Mereka akan mudah

menyerah jika tidak memahami masalah yang sedang dihadapi.

- 2) Pengendalian Dorongan : Subjek penelitian dengan kategori tinggi sudah mampu untuk membedakan mana hal yang penting dan mana hal yang tidak penting untuk dilakukan. Subjek penelitian dengan resiliensi rendah, dalam aspek ini mereka tidak mampu membedakan hal – hal yang penting bagi mereka untuk diprioritaskan dan mana yang tidak perlu untuk dilakukan.
- 3) Optimis : Optimis dan percaya diri bahwa keputusan yang dibuat akan menghasilkan suatu saat nanti, dimiliki oleh subjek penelitian dengan kategori resiliensi tinggi. Berbeda halnya dengan subjek penelitian dengan kategori daya tangguh (resiliensi) rendah, subjek penelitian ini akan langsung menyerah jika mereka menemui kegagalan, mereka menganggap bahwa mereka tak mampu lagi.
- 4) Analisis Penyebab dan Akibat : Untuk daya tangguh (resiliensi) dengan kategori tinggi, maka subjek penelitian ini mampu mencari akar permasalahan yang sedang dihadapi dan apa saja yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Sedangkan untuk subjek penelitian dengan kategori daya tangguh (resiliensi) sedang, maka mereka terkadang mampu untuk menemukan

penyebab tapi tidak semua permasalahan. Berbeda lagi dengan subjek penelitian yang memiliki resiliensi rendah, mereka tidak mampu menemukan akar permasalahan dan solusinya karena mereka cenderung pasif, dan tidak ingin menyelesaikan suatu masalah.

- 5) Empati : Peduli terhadap orang lain hampir dimiliki oleh seluruh subjek penelitian di semua kategori.
- 6) Efikasi Diri : subjek penelitian dengan resiliensi tinggi adalah mereka yakin dan percaya diri bahwa mereka akan mampu melewati semua masalah karena mereka ingin membahagiakan keluarga. Berbeda dengan subjek penelitian dengan resiliensi rendah, mereka tidak percaya bahwa mereka mampu dan memiliki kekuatan untuk menghadapi masalah dalam hidupnya.
- 7) Mencapai yang Positif : subjek dalam kategori rendah tidak mengetahui apa yang harus dilakukan agar tujuan yang mereka inginkan dapat tercapai dengan sangat maksimal. Sedangkan subjek dalam kategori tinggi, mengerti dan melakukan secara nyata apa saja yang membuat mereka dapat meraih cita – cita dan keinginan yang ingin dicapai.

Salsabila *et al.*, (2022) terdapat lima aspek yaitu pertama aspek *personal competence*, *high standards* dan *tenacity* yang merupakan aspek untuk mendukung individu untuk terus maju terhadap tujuan.

Kedua, aspek *trust in one's instincts, tolerance of negative affect* dan *strengthening effects of stress* yang merupakan aspek yang berfokus pada ketenangan diri, ketepatan waktu dan keputusan individu saat menghadapi stres. Ketiga, aspek *positive acceptance of change and secure relationships* yaitu aspek yang berkaitan dengan bagaimana individu beradaptasi. Keempat, aspek *control* yaitu aspek yang berfokus pada kontrol individu untuk mencapai tujuan dan kemampuan untuk mendapatkan bantuan dari orang lain. Kelima, aspek *spiritual influences* yaitu kepercayaan individu pada Tuhan dan nasibnya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, terdapat tujuh aspek resiliensi, yaitu pengaturan emosi, kontrol diri, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian (*reaching out*). Ketujuh aspek tersebut berperan dalam membantu individu menghadapi kesulitan, beradaptasi dengan perubahan, serta bangkit dari berbagai permasalahan yang dihadapi.

c. Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Salsabila *et al.*, (2022) Mengatakan bahwa, faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu dukungan sosial (*social support*), spiritualitas, dan emosi positif. Pertama, adalah dukungan sosial (*social support*), dikatakan bahwa individu yang memiliki

dukungan sosial yang baik lebih resilien dalam menghadapi berbagai permasalahannya. Dukungan sosial sering dihubungkan dengan resiliensi bagi mereka yang sedang berjuang mengalami kesulitan dan kesengsaraan, dikatakan bahwa individu yang dikelilingi oleh orang-orang di sekitarnya akan berdampak pada penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan dalam proses bangkit yang dilakukan oleh individu. Kedua, adalah faktor spritualitas. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu adalah ketangguhan (*hardiness*) dan keberagaman serta spritualitas. Faktor spritualitas membuat individu percaya bahwa Tuhan adalah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah dialaminya. Individu yang mengalami kesengsaraan dan memiliki faktor spritualitas dalam dirinya percaya bahwa tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada, melainkan dalam prosesnya ia percaya bahwa Tuhan adalah penolong setiap hamba. Ketiga adalah faktor emosi positif. Emosi positif merupakan faktor penting dalam menentukan resiliensi seseorang. Emosi positif sangat dibutuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang kritis dan tidak diinginkan. Emosi positif yang dimiliki individu tersebut mampu membuatnya lebih positif dalam memandang setiap permasalahan dan meningkatkan rasa syukur yang mampu mengurangi stres dan emosi negatifnya.

Rohman, A., *et al.*, (2025) Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari tiga faktor utama, yaitu faktor individual, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosial. Faktor individual meliputi karakter, kekuatan belajar, konsep diri, emosi, cara berpikir, keterampilan adaptif, dan keterampilan sosial yang membantu individu menghadapi kesulitan. Faktor keluarga mencakup kasih sayang, komunikasi, hubungan orang tua, pola asuh, serta dukungan dari luar keluarga yang berperan dalam membentuk ketahanan individu. Sementara itu, faktor lingkungan sosial berkaitan dengan kondisi sosial, keadilan sosial, kesempatan yang setara, saling menghormati, serta keterlibatan individu dalam lingkungan masyarakat yang mendukung perkembangan resiliensi.

Menurut Rahmanisa *et al.*, 2021 ada faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang tentang tantangan dan tekanan yang terjadi di kehidupannya, sebagai berikut:

- 1) Keyakinan diri Resiliensi yang baik dapat membantu orang dalam menghadapi kesulitan. Seseorang yang memiliki rasa harga diri akan berusaha bangkit dari kegagalan dan memaksimalkan potensinya.
- 2) Dukungan Sosial: Pelaku sosial yang di sekitar mereka membantu orang yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan untuk meningkatkan ketahanan mereka untuk mengatasi masalah mereka.

- 3) Emosi positif: Emosi positif sangat berpengaruh untuk membangun resiliensi. Mereka sangat dibutuhkan saat menghadapi situasi yang sangat krisis karena emosi ini bisa membantu mengurangi stres.
- 4) Spiritualitas: Percaya bahwa seseorang percaya bahwa Tuhan adalah penolong dalam setiap kesulitan yang mereka alami, dan bahwa Tuhan bukan hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesulitan yang ada. Percayaan ini dapat membantu mereka menjadi lebih tangguh.

Pendapat ahli di atas menunjukkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keyakinan diri, emosi positif, dan spiritualitas. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Adanya dukungan dan kekuatan dari dalam diri membuat individu lebih mampu menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan dalam hidup.

d. Ciri-ciri Resiliensi

Novianti (2018) ciri anak yang resilien mempunyai beberapa sifat yang membedakan cara dia melihat diri sendiri dan lingkungan luar daripada cara anak lain melihat tidak gagal menghadapi kesulitan dan tekanan ini adalah karakteristik anak yang kuat, seperti berikut ini :

- 1) Menganggap dirinya unik dan dihargai oleh sekitarnya
- 2) Belajar menyelesaikan masalah dan menyusun keputusan
- 3) Mempunyai strategi coping yang efektif
- 4) Menyadari akan kekuatan dan kelemahannya
- 5) Mempunyai perspektif positif tentang dirinya sendiri
- 6) Meningkatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang dewasa dan teman sebaya
- 7) Berupaya memohon bantuan dan pengasuhan dari orang dewasa dengan cara yang tepat.
- 8) Memiliki kemampuan untuk menentukan aspek kehidupannya yang dapat dia kontrol dan berkonsentrasi pada mengembangkan aspek tersebut.

Sedangkan menurut Putri (2025) individu yang memiliki resiliensinya tinggi akan menampilkan kemampuan dalam dirinya dengan ciri:

- 1) Intelektual yang baik dan kemampuan memecahkan masalah
- 2) Mempunyai temperamen yang easy-going dan kepribadian yang dapat beradaptasi terhadap perubahan.
- 3) Mempunyai self-image yang positif dan menjadi pribadi yang efektif Optimis.
- 4) Mempunyai nilai pribadi dan nilai budaya yang baik.
- 5) Mempunyai selera humor.

Sari *et al.*, (2022) berpendapat bahwa individu yang memiliki resiliensi rendah adalah:

- 1) Tidak mendapat dukungan dari orang dewasa (orang tua).
- 2) Tidak mudah bergaul dengan seluruh golongan atau ras dalam pertemanan
- 3) Tidak dapat berpikir dengan baik tidak berperilaku cerdas saat beketerampilan sosial
- 4) Tidak memiliki sebuah talenta
- 5) Tidak percaya dengan diri sendiri dan tidak mampu untuk membuat keputusan.
- 6) Tidak berpegang teguh pda keyakinan agama yang dimilikinya.

Beberapa pendapat ahli di atas menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi umumnya mampu berpikir positif, percaya diri, dan menghadapi masalah dengan baik. Individu yang resilien juga mampu memecahkan masalah, mudah beradaptasi, serta memiliki hubungan sosial yang baik. Selain itu, mereka cenderung optimis dan berani meminta bantuan ketika mengalami kesulitan. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah cenderung kurang percaya diri, sulit mengambil keputusan, dan kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

2. Bullying

a. Pengertian Bullying

Astuti (2021) Bullying adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi secara fisik, psikis atau verbal, yang menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang. Munculnya perilaku Bullying harus memenuhi setidaknya tiga kriteria. Pertama, hasrat atau niat untuk menyakiti. Kedua, adanya ketidakseimbangan kekuatan (*power imbalance*). Ketiga, dilakukan secara berulang-ulang. Bullying dapat terjadi di berbagai lingkungan, namun paling sering ditemukan di sekolah, di mana remaja sedang berada pada fase rentan dalam proses pembentukan identitas diri dan interaksi sosial.

Oktavianto *et al.*, (2023) Bullying adalah perlakuan negatif yang dilakukan orang disekitar seperti teman, orang tua, guru, maupun saudara, baik secara verbal maupun fisik antara lain: diolok- olok, diejek, dibentak, dipukul, dan dipermalukan yang dapat melukai dan merugikan korban.

Tohari (2023) Bullying adalah suatu hasrat untuk melukai atau menakuti orang lain dalam bentuk kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri dalam

situasi tertekan, trauma, atau depresi dan tidak berdaya, menegaskan adanya ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban, serta adanya unsur kesengajaan dan keberulangan. Bullying bukanlah konflik biasa antara dua pihak yang seimbang, melainkan merupakan bentuk penyalahgunaan kekuasaan yang menyebabkan penderitaan emosional pada korban. Pada usia remaja, Bullying dapat menghambat proses perkembangan sosial-emosional dan mengganggu kestabilan psikologis.

Beberapa pendapat ahli di atas menunjukkan bahwa bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuatan lebih terhadap individu yang lebih lemah.

b. Penyebab perilaku Bullying

Noya *et al.*, (2024) Penyebab terjadinya Bullying pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dalam kehidupan sosial remaja. Salah satu faktor yang berperan penting adalah pengaruh teman sebaya, di mana remaja cenderung meniru perilaku agresif yang berkembang dalam kelompoknya demi memperoleh penerimaan dan pengakuan sosial. Lingkungan pertemanan yang menampilkan perilaku menyimpang dan bertentangan dengan norma moral dapat membentuk anggapan bahwa tindakan Bullying merupakan hal yang wajar. Selain itu, penggunaan media sosial turut memfasilitasi munculnya perilaku

Bullying dalam bentuk *cyberBullying* melalui anonimitas dan kemudahan penyebaran konten negatif, sehingga pelaku dapat menyerang korban tanpa berhadapan langsung secara fisik. Faktor keluarga juga berkontribusi terhadap perilaku Bullying, terutama pola pengasuhan yang bersifat otoriter atau permisif, yang menyebabkan kurangnya kehangatan, kontrol diri, serta kemampuan pengelolaan emosi pada remaja.

Tina,I.(2021) Faktor keluarga yang tidak harmonis semakin memperkuat kecenderungan munculnya perilaku Bullying pada remaja. Pola komunikasi yang negatif, pola asuh yang keliru, serta pengalaman menyaksikan kekerasan di lingkungan rumah dapat membentuk sikap agresif yang kemudian dibawa ke dalam interaksi sosial anak Selain lingkungan keluarga, kondisi sekolah juga memiliki peran penting, terutama ketika pengawasan di lingkungan sekolah tergolong lemah. Area-area yang kurang terpantau sering dimanfaatkan sebagai tempat terjadinya Bullying. Tekanan dari teman sebaya dan keberadaan kelompok atau geng turut mendorong remaja melakukan Bullying sebagai upaya memperoleh status sosial, kekuasaan, atau pengakuan dalam kelompok tertentu..

Di sisi lain (Pradana, 2024) perbedaan status sosial antarindividu juga dapat memicu terjadinya Bullying. Perbedaan kondisi ekonomi, fisik, maupun psikologis sering kali menjadi

dasar munculnya sikap diskriminatif, kecemburuan, atau rasa iri yang berujung pada tindakan Bullying. Pemanfaatan teknologi yang tidak tepat, khususnya paparan konten kekerasan melalui media digital dan internet, turut membentuk pola perilaku agresif pada remaja karena adanya kecenderungan meniru perilaku yang sering dilihat. Secara keseluruhan, Bullying pada remaja merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor keluarga, lingkungan sosial, sekolah, dan teknologi. Oleh karena itu, upaya pencegahan Bullying perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan nilai-nilai positif dalam keluarga, peningkatan pengawasan di sekolah, serta edukasi penggunaan teknologi secara bijak.

Berdasarkan pemaparan beberapa penyebab perilaku Bullying di atas, menunjukkan bahwa perilaku bullying pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor lingkungan sosial dan teman sebaya dapat mendorong remaja meniru perilaku agresif dalam kelompoknya. Selain itu, pola asuh keluarga yang kurang tepat dan komunikasi yang negatif juga dapat memicu munculnya perilaku bullying. Lingkungan sekolah yang kurang pengawasan, perbedaan status sosial, serta pengaruh media sosial dan teknologi turut menjadi faktor yang mendukung terjadinya bullying pada remaja.

c. Dampak Bullying

Menurut Permata *et al.*, (2021) Bullying mempunyai dampak negatif terhadap korban, saksi, dan pelaku itu sendiri, dan dampaknya bertahan hingga anak beranjak dewasa. Dampak negatif yang dapat terjadi pada korban bullying antara lain kecemasan, kesepian, rendah diri, keterampilan sosial yang buruk, depresi, penarikan diri dari pergaulan, keluhan kesehatan mental dan emosional, termasuk menurunnya prestasi akademik.

Tohari dkk (2023) menyatakan bahwa pelaku Bullying seringkali adalah anak-anak dengan latar belakang lingkungan keluarga yang bermasalah dan pola asuh yang keras. Selain itu, pelaku juga bisa memiliki rasa tidak aman yang ditutupi dengan agresi, menjadikan Bullying sebagai cara untuk mengontrol lingkungan sosial atau menaikkan statusnya dalam kelompok.

Pramudito (2022) Korban Bullying biasanya merupakan siswa yang lebih pasif, kurang memiliki teman dekat, dan cenderung tidak mampu membela diri ketika diserang secara verbal maupun sosial. Korban juga sering kali tidak melapor karena merasa takut, malu, atau tidak percaya pada sistem di lingkungan sekolah. Kondisi ini memperparah dampak psikologis yang mereka alami. Korban *Bullying* biasanya adalah individu yang dianggap “berbeda” atau lebih lemah oleh kelompok sosial. Mereka bisa saja memiliki ciri-ciri seperti pemalu, tidak pandai bergaul, pendiam,

memiliki tubuh berbeda dari standar sosial, atau berasal dari latar belakang ekonomi yang lebih rendah.

Berdasarkan pemaparan beberapa dampak Bullying di atas, penulis mengerucutkan bahwa bullying memberikan dampak negatif bagi korban maupun pelaku. Korban bullying dapat mengalami kecemasan, rendah diri, takut, stres, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Sementara itu, pelaku bullying dapat terbiasa dengan perilaku agresif dan kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa bullying merupakan masalah serius yang perlu ditangani dengan baik.

d. Macam-macam bullying

1) Bullying Verbal

Pradana,C.(2024) Bullying verbal merupakan jenis yang terdeteksi melalui indera pendengaran, dan melibatkan penggunaan kata-kata atau bahasa yang menyakitkan atau merendahkan martabat korban. Contohnya termasuk memaki, menghina, menjuluki, meneriaki, memalukan di depan umum, menuduh, menyebar gosip, dan menyebar fitnah.

Afriani, E., & Afrinaldi, A. (2023) Bullying verbal adalah suatu tindakan agresif dalam bentuk verbal atau ucapan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan tujuan menguasai, menunjukan kekuatan, menyakiti meneror atau

hanya untuk kesenangan semata. Seperti memaki, mengejek, menggossip, dan menghardik.

Syafitri, R. R. *et al.*, (2025) Bullying verbal adalah tindakan intimidasi yang dilakukan melalui kata-kata, seperti mengejek, menghina, memaki, memberi julukan yang merendahkan, dan berkata kasar secara berulang. Perilaku ini dapat terjadi secara langsung maupun melalui media komunikasi digital. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bullying verbal memiliki dampak serius terhadap korban, antara lain menurunnya kepercayaan diri, kecemasan, stres, hingga gangguan motivasi belajar.

2) Bullying Nonverbal

Waang, *et al.*, (2025) Bullying fisik merupakan salah satu jenis kekerasan yang paling mudah dikenali karena terjadi melalui kontak langsung antara pelaku dan korban. Pradana menjelaskan, bullying fisik adalah tindakan menyakiti orang lain secara langsung melalui kekuatan fisik, dengan tujuan mengintimidasi, menghina, atau menyakiti secara fisik. Tindakan ini bisa meliputi memukul, menendang, menampar, mendorong atau menjatuhkan secara sengaja, menjambak, mencubit, mencakar, merusak atau menyembunyikan barang milik korban bahkan segala bentuk. Tindakan yang bersifat memaksa. Bullying fisik

biasanya terjadi dalam jangka waktu berulang dan tidak seimbang dalam hal kekuatan antara pelaku dan korban.

Mahira,(2023) Bullying nonverbal adalah bentuk bullying yang terlihat secara jelas karena melibatkan sentuhan fisik antara pelaku bullying dan korban. Beberapa contoh bullying fisik mencakup tindakan seperti mendorong, menjitak, memukul, menyubit, menginjak kaki, dan menjambak.

Fadillah, (2019) Bullying nonverbal adalah jenis penindasan yang paling umum. Itu terjadi ketika pelaku intimidasi yang ukuran tubuhnya lebih besar mencoba mengintimidasi yang lebih lemah. Ini bisa termasuk memukul, menendang, meninju, menyandung, menghalangi jalan, dan bahkan menarik rambut. Bullying ini juga bisa melibatkan sentuhan.

Berdasarkan pemaparan beberapa macam Bullying di atas, penulis mengerucutkan bahwa bullying terdiri dari beberapa bentuk, yaitu bullying verbal dan bullying nonverbal atau fisik. Bullying verbal dilakukan melalui ucapan seperti mengejek, menghina, memaki, memberi julukan buruk, atau menyebarkan gosip tentang korban. Sementara itu, bullying nonverbal atau fisik dilakukan melalui tindakan langsung seperti memukul, menendang, mendorong, mencubit, atau merusak barang milik korban. Kedua bentuk bullying tersebut dapat menimbulkan

dampak negatif bagi korban, baik secara fisik maupun psikologis.

3. *Ego State Therapy*

a. *Pengertian Ego State Therapy*

Menurut Emmerson (dalam arif 2013), *ego state* adalah salah satu bagian dari sekumpulan group yang mempunyai keadaan atau kondisi emosi yang setara, yang dibedakan berdasarkan tugas khusus, perasaan (mood), dan fungsi mental, di mana kesadaran diasumsikan sebagai identitas dari orang tersebut. *Ego state* adalah bagian yang normal dari jiwa yang sehat. *Ego state* saya dimulai dari kalimat "serba saya", apa yang saya pikirkan sebagai saya. Ketika saya berpikir siapa saya, dan menunjukkan jari saya kepada diri saya, artinya saya menunjuk kepada ego saya.

Habsy *et al.*, (2024) Ego State ialah istilah yang digunakan untuk menyatakan suatu system perasaan dan kondisi pikiran serta berkaitan dengan pola-pola dan tingkah lakunya. Status ego pada diri individu itu terbentuk berdasarkan pengalaman-pengalaman yang diperoleh individu yang masih membekas pada dirinya sejak kecil. Masa remaja adalah puncak perkembangan seluruh aspek-aspek kepribadian anak Pada umumnya masalah-masalah yang dialami individu diwarnai oleh kuat dan lemahnya ego tersebut.

Watkins *et al*, (2018) mendefinisikan *Ego State therapy* sebagai sebuah terapi yang menggunakan pendekatan individu, keluarga, dan terapi kelompok dalam mengakses dan berhubungan dengan Ego State yang bertujuan untuk melepaskan dan mengatasi konflik Ego State yang terjadi.

Berdasarkan pemaparan beberapa pengertian ego state di atas, penulis mengerucutkan bahwa ego state merupakan bagian dari diri individu yang berkaitan dengan perasaan, pikiran, dan perilaku yang terbentuk dari pengalaman hidup sejak kecil. Kondisi ego state yang baik dapat membantu individu berkembang secara positif, sedangkan ego state yang lemah dapat memengaruhi kondisi emosi dan perilaku individu.

b. Tujuan *Ego State Therapy*

Habsy *et al.*, (2024) merumuskan tujuan *Ego State therapy* meliputi :

- 1) Mengalokasikan dimana adanya kesakitan, trauma, kemarahan atau frustrasi dalam Ego State dan memfasilitasi ekspresi, melepaskan emosi negatif, memberikan rasa nyaman serta memberdayakan diri
- 2) Memfasilitasi fungsi komunikasi di antara Ego State
- 3) Menolong konseli mengenal Ego State mereka sehingga konseli dapat memetik keuntungan yang lebih
- 4) Mengatasi konflik diri atau konflik Ego State.

Adapun menurut Dewi *et al*, (2018) tujuan dari *Ego State Therapy* adalah untuk mengalokasikan ego state dimana adanya kesakitan, trauma, kemarahan, atau frustrasi dan memfasilitasi ekspresi, fungsi komunikasi melepaskan emosi negatif, memberikan rasa nyaman dan memperdayakan diri serta mengatasi konflik dalam diri.

Tujuan dari *ego state therapy* adalah membuat ego state yang terbuka yang telah muncul dan berkembang di masa lalu atau konflik menjadi ego state normal sehingga individu terbebas dari sabotase diri dan mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya, Bakhrudin *et al*, (2024) merumuskan tujuan *ego state therapy* meliputi :

- 1) Mengaplikasikan dimana adanya kesakitan, trauma, kemarahan atau frustrasi dalam ego state dan memfasilitasi ekspresi, melepaskan emosi negative, memberikan rasa nyaman serta memberdayakan diri
- 2) Memfasilitasi fungsi komunikasi di antara ego state
- 3) Menolong klien mengenal ego state mereka sehingga klien dapat memetik keuntungan yang lebih
- 4) Mengetahui konflik diri atau konflik ego state.

Berdasarkan pemaparan beberapa tujuan *Ego State Therapy* di atas, penulis mengerucutkan bahwa *Ego State Therapy* bertujuan membantu individu mengenali bagian-bagian dalam dirinya yang

mengalami konflik, trauma, kemarahan, atau frustrasi. Terapi ini juga membantu individu melepaskan emosi negatif, membangun komunikasi antar *ego state*, serta memberikan rasa nyaman dan kekuatan diri. Selain itu, *Ego State Therapy* membantu individu mengatasi konflik dalam dirinya sehingga dapat berfungsi lebih baik dan memperoleh kehidupan yang lebih positif.

e. Macam *Ego State*

Khairani (2019) menjelaskan setiap kepribadian Manusia memperlihatkan tiga macam *ego state*: *Child*, *Adult*, dan *Parent*. Saat individu berkomunikasi dalam sebuah kelompok sosial secara dominan memperlihatkan salah satu keadaan ego. *Ego state* yang terjadi pada individu dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) *Ego state child*, yaitu pernyataan ego dengan ciri-ciri pribadi anak seperti manja, riang, lincah, cengeng, rewel, tingkah laku lucu dan sebagainya.
- 2) *Ego State Adult* yaitu pernyataan ego orang dewasa, dengan ciri-ciri realistis, berdasarkan pemikiran apa adanya, memaparkan fakta, dengan melalui proses menimbang mengingat dan memutuskan. *Ego state* ini diwarnai oleh penekanan pada rasio dan kenyataan.
- 3) *Ego State Parent* yaitu pernyataan ego orang tua. *Ego state* ini diwarnai oleh moral dan nilai-nilai.

Tumanggor *et al*, (2025) Setiap manusia memiliki tiga ego state dalam dirinya, yaitu ego orang tua (*parent*), ego dewasa (*adult*), dan ego anak (*child*).

- 1) Ego orang tua (*parent*), yaitu bagian kepribadian yang merupakan introyeksi dari orang tua atau figur pengganti orang tua. Ego ini berisi aturan, nasihat, larangan, dan penilaian, serta dapat muncul sebagai orang tua yang memelihara maupun orang tua yang mengkritik.
- 2) Ego dewasa (*adult*), yaitu bagian kepribadian yang berfungsi sebagai pengolah data dan informasi secara objektif. Ego dewasa bersifat rasional, mandiri, bertanggung jawab, dan membantu individu mengambil keputusan berdasarkan fakta serta kenyataan.
- 3) Ego anak (*child*), yaitu bagian kepribadian yang berisi perasaan, dorongan, dan tindakan spontan. Ego ini dapat muncul dalam bentuk anak alamiah yang impulsif, profesor cilik yang kreatif dan intuitif, serta anak yang disesuaikan oleh pengalaman dan tuntutan lingkungan.

Menurut Saragih *et al*, (2022) Unsur kepribadian itu terdiri atas tiga bagian yakni; *ego state child*, *ego state adult* dan *ego state parents*. *Ego state child* adalah tingkah laku atau kelakuan, pemikiran dan perasaan yang diulang dari masa kecil. Yang dimana menunjukkan karakteristik pribadi yang mengarah kepada

anak-anak misalnya; manja, riang, lincah, cengeng, rewel dan sebagainya. *Ego state parent* merupakan kelakuan, pemikiran dan juga perasaan yang mengarahkan kepada peniruan terhadap orang tua atau Pembina lainnya. *Ego state parent* ini memiliki ciri pribadi yang selalu menunjukkan dan memperlihatkan sosok keorangtwaan yaiu dengan banyak memerintah, banyak menasehati atau bahkan menunjukkan sisi kekuasaan pada dirinya. *Ego state adult* yaitu kelakuan, pemikiran dan perasaan ynag merupakan tanggapan langsung terhadap situasi saat ini tanpa terpengaruh orang tua atau perilaku masa kecil.

Berdasarkan pemaparan beberapa macam *ego state* di atas, penulis mengerucutkan bahwa *ego state* terdiri dari tiga bagian, yaitu *parent*, *adult*, dan *child*. *Ego state parent* berkaitan dengan aturan, nasihat, dan nilai yang diperoleh dari orang tua atau lingkungan. *Ego state adult* berkaitan dengan kemampuan berpikir rasional dan mengambil keputusan secara objektif. Sementara itu, *ego state child* berkaitan dengan perasaan, dorongan, dan perilaku yang berasal dari pengalaman masa kecil. Ketiga *ego state* tersebut saling memengaruhi dalam membentuk kepribadian individu.

f. Kondisi *Ego State Therapy*

Ada empat kondisi *ego state* dalam diri kita :

- 1) (Ratih *et al.*,2022) Berfungsi Normal: Ego State memiliki peran yang positif dan bersifat menguntungkan bagi

individu. Tujuan dari terapi ego state adalah untuk mencapai kondisi normal tersebut.

- 2) (Marisa, C., & Karneli, Y. 2020) *Vaded ego state* yaitu *ego state* yang bersifat mengganggu sehingga membuat orang tersebut sering melakukan tindakan yang tidak ingin dilakukan.
- 3) (Tumanggor *et al.*, 2025) *Retro Ego* yang berperan saat kehidupan anak-anak yang cenderung berlawanan mengulang dengan state lainnya atau berlawanan dengan manfaat yang diperoleh individu.
- 4) *Conflicted ego state* yaitu beberapa *ego state* yang saling berkonflik dan kadang menjadi masalah bagi orang tersebut.

Dari ego state dari individu agar dapat berkomunikasi dan mengubah *vaded*, *retro* atau *conflicted ego state* menjadi *normal ego state*.

Berdasarkan pemaparan mengenai kondisi *ego state* di atas, dapat dipahami bahwa ego state dalam diri individu dapat berada dalam kondisi *normal*, *vaded*, *retro*, maupun *conflicted*. *Ego state* normal berfungsi secara positif dan membantu individu menjalani kehidupannya dengan baik. Sementara itu, *vaded*, *retro*, dan *conflicted ego state* dapat menimbulkan masalah karena memengaruhi perilaku, emosi,

dan cara berpikir individu. Oleh karena itu, *Ego State Therapy* bertujuan membantu individu mengubah kondisi ego state yang bermasalah menjadi ego state yang lebih normal dan sehat.

g. Teknik-teknik terapi dengan *ego state therapy*

Terdapat 2 teknik yang akan dibahas dalam buku ini, yaitu :

1. Teknik empty chair

Marisa (2020) mengemukakan bahwa *Empty Chair Technique* yaitu teknik *ego state therapy* dengan menggunakan kursi sebagai media dalam memfasilitasi komunikasi antar ego state. Tujuan dari kursi kosong ini adalah sebagai manifestasi dari ego state dari individu agar dapat berkomunikasi dan mengubah *vaded*, *retro* atau *conflicted ego state* menjadi *normal ego state*.

Sedangkan menurut Hidroar, A. N. N., & Muhid, A. (2022) Pada teknik ini, diperlukan beberapa kursi dalam melakukan terapi. Teknik ini sangat bagus khususnya untuk meneliti perubahan perilaku yang sangat cepat, dan dapat juga digunakan untuk melakukan terapi diri sendiri. Selain itu, teknik ini juga bagus untuk orang yang kurang bisa berimajinasi, karena dengan menggunakan teknik Empty Chair, seseorang dapat terbantu dengan lebih mudah untuk mengakses ego state atau perasaannya.

Habsy *et al.*, (2024) Empty Chair Technique yaitu teknik terapi ego state dengan menggunakan 1 kursi sebagai media dalam memfasilitasi komunikasi antar ego state. Teknik ini sangat cocok bagi individu yang kurang bisa melakukan imajinasi karena dengan menggunakan kursi kosong seseorang akan terbantu dengan lebih mudah untuk mengakses ego state atau perasaannya.

Berdasarkan pemaparan teknik empty chair dari beberapa ahli, menurut pendapat penulis teknik ini merupakan membantu individu memahami dan mengungkapkan konflik batin melalui media kursi kosong. Teknik ini memudahkan individu mengakses perasaan dan ego state yang terluka. Selain itu, teknik ini efektif bagi individu yang sulit berimajinasi karena dilakukan secara nyata.

2. Teknik *conversational*

Habsy *et al.*, (2024) *Conversational Technique* yaitu teknik terapi ego state yang dilakukan selayaknya percakapan biasa. Teknik ini sangat membantu dalam sebagai persiapan melakukan *resistence bridging* yakni teknik untuk mencari akar masalah. Teknik percakapan hampir sama dengan teknik kursi kosong, yang membedakannya adalah disini tidak mencari akar masalah

dalam konselingnya akan tetapi fokus pada komunikasi antara ego state yang terluka (*wounded*).

Marisa (2020) *Conversational Technique* yaitu teknik terapi ego state yang dilakukan selayaknya percakapan biasa. Hal ini dilakukan dengan cara mencari ego state yang lebih dewasa (*mature*) dan mau mengasuh (*nurturing*) ego state yang terluka.

Hidroar, A. N. N., & Muhid, A. (2022) berpendapat pada teknik *conversational*, terapi dilakukan seperti melakukan percakapan. Teknik ini sangat membantu khususnya bila kita hendak melakukan *bridging*, atau mencari akar masalah dengan cepat. Teknik ini sangat bagus dipakai karena tidak memerlukan kursi yang terlalu banyak. Cukup dua kursi saja, yaitu kursi konselor atau terapisnya, dan kursi klien. Teknik *conversational* masih dibagi lagi menjadi dua, yaitu:

- a) Teknik *Conversational* tanpa menggunakan Hipnosis

Teknik *conversational* tanpa menggunakan hipnosis hampir sama dengan teknik *Empty Chair*. Yang membedakan adalah, di sini tidak dicari akar masalahnya. Dengan kata lain, teknik

ini tidak memanfaatkan kondisi *trance* yang dalam.

b) Teknik *Conversational* dengan menggunakan Hipnosis

Teknik *conversational* dengan menggunakan hipnosis dilakukan dengan membuat kondisi *trance* yang dalam. Menariknya konsep *ego state therapy* ini, Anda tidak perlu melakukan induksi formal seperti hipnosis yang kebanyakan dipraktikkan itu. Yang dipakai di sini hanyalah konsep *deepening* atau *Resistance Deepening Technique*, serta teknik *resistance bridging* (biasanya terdiri dari 2 macam yaitu: *affect bridge*/jembatan emosi untuk mencari akar masalah, atau *somatic bridge* yang disebut jembatan kondisi fisik).

Berdasarkan pemaparan teknik *conversational* dari beberapa ahli, menurut pendapat penulis teknik ini dilakukan melalui percakapan biasa untuk membantu individu memahami perasaan dan ego state yang terluka. Teknik ini membuat individu lebih nyaman dalam mengungkapkan masalah.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan adalah kumpulan penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian-penelitian tersebut digunakan sebagai bahan acuan dan pembanding agar penelitian yang dilakukan memiliki dasar yang jelas. Dengan adanya penelitian yang relevan, peneliti dapat melihat hasil dan temuan yang telah ada sebagai referensi. Oleh karena itu, berikut disajikan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini dan dapat dijadikan rujukan.

1. “Anteseden Dan Hasil Dari Resiliensi” oleh Salsabila (2022)
Universitas Islam Indonesia

Pokok pembahasan dalam penelitian ini yaitu konsep resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dalam menghadapi pengalaman negatif atau tekanan psikologis. Penelitian ini membahas secara mendalam mengenai pengertian resiliensi, aspek-aspek resiliensi, serta faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya resiliensi dalam diri individu. Aspek resiliensi yang dibahas keseluruhannya berperan penting dalam membantu individu menghadapi kondisi sulit. Selain itu, penelitian ini juga menguraikan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pembahasan dalam penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang akan dilakukan, karena resiliensi dipandang sebagai kemampuan psikologis yang dapat dikembangkan melalui intervensi yang tepat.

Penelitian ini menjadi relevan sebagai landasan teoritis dalam mendukung penelitian yang akan dilakukan dalam upaya meningkatkan resiliensi korban bullying melalui media yang dekat dengan kehidupan remaja.

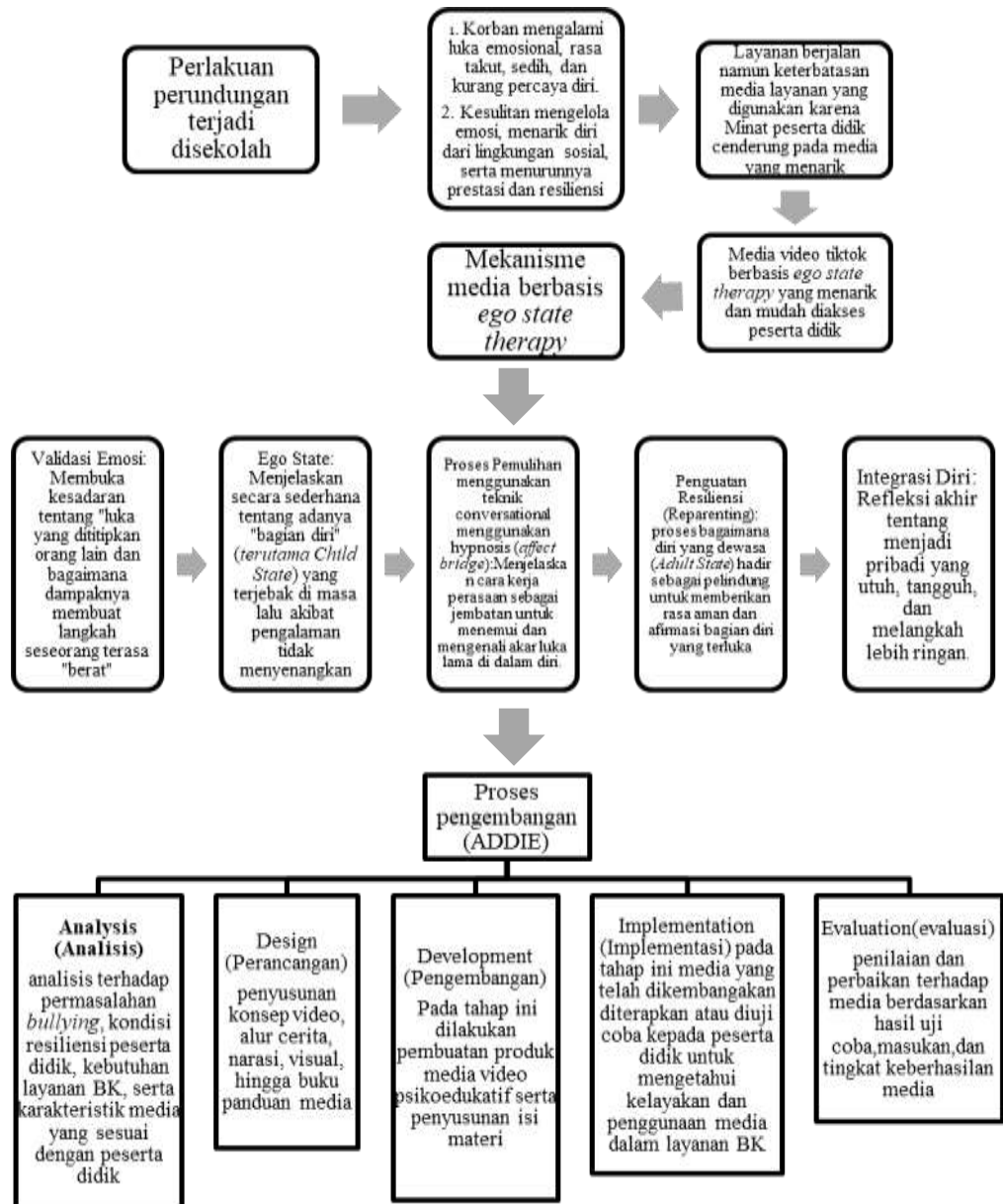
2. “Implementasi Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Perundungan” oleh tohari (2023) Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, Indonesia

Pokok pembahasan dalam penelitian ini yaitu membahas strategi guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi perilaku bullying pada remaja awal usia 12–15 tahun. Bullying dalam penelitian ini didefinisikan sebagai perilaku agresif yang menimbulkan dampak psikologis negatif, terutama bagi korban. Korban bullying digambarkan sebagai individu yang mengalami tekanan emosional, seperti rasa takut, rendah diri, kecemasan, dan penurunan kepercayaan diri akibat perlakuan perundungan yang diterima. Oleh karena itu, penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan karena sama-sama menempatkan korban bullying sebagai subjek yang memerlukan intervensi psikologis untuk meningkatkan kemampuan bertahan dan bangkit dari pengalaman negatif yang dialaminya.

3. “Perkembangan dan Kesulitan Masa Remaja dalam Konsep Pendekatan Konseling Analisis Transaksional” oleh Athalia A. Aptanta Tumanggor, Netrawati, dan Zadrian Ardi (2023) Universitas Negeri Padang.

Membahas berbagai permasalahan remaja, khususnya perilaku perundungan (bullying), melalui pendekatan konseling analisis transaksional. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan sumber data berupa buku, artikel ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja rentan mengalami perilaku agresif dan perundungan akibat kondisi emosi yang belum stabil serta kurangnya kemampuan mengontrol diri. Pendekatan analisis transaksional membantu remaja memahami tiga ego state, yaitu Parent, Adult, dan Child, yang memengaruhi pola pikir, emosi, dan perilaku individu. Pemahaman ego state dapat membantu remaja mengontrol emosi, memperbaiki komunikasi, meningkatkan kesadaran diri, serta meminimalisasi perilaku bullying melalui teknik role playing. Penelitian ini relevan dengan penelitian penulis karena sama-sama membahas penanganan perilaku perundungan pada remaja melalui pendekatan konseling analisis transaksional dengan fokus pada pengembangan ego state dan kesadaran diri siswa.

C. Kerangka Berpikir



Bullying merupakan perilaku agresif yang berdampak negatif terhadap kondisi psikologis korban, seperti munculnya kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan gangguan dalam pengelolaan emosi. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan psikologis korban apabila tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, korban bullying membutuhkan

kemampuan resiliensi agar mampu bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif setelah mengalami pengalaman perundungan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi korban bullying adalah melalui pendekatan *Ego State Therapy*. Pendekatan ini membantu individu mengenali dan mengelola bagian-bagian diri yang terbentuk akibat pengalaman negatif. Agar intervensi lebih sesuai dengan karakteristik remaja, pendekatan tersebut dikemas dalam bentuk media video TikTok yang bersifat visual, singkat, dan mudah dipahami. Pengembangan media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* diharapkan dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam meningkatkan resiliensi korban bullying.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian tindakan ini sebagai berikut:

H_a (Hipotesis Alternatif): Media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* efektif dalam meningkatkan resiliensi korban bullying.

H_o (Hipotesis Nol): Media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* tidak efektif dalam meningkatkan resiliensi korban bullying.