

## GAMBARAN RESILIENSI PADA PENYINTAS PTSD (*POST TRAUMATIC STRESS DISORDER*) AKIBAT *BULLYING*

Fatimatuz Zahra<sup>1</sup>, Ima Fitri Sholichah<sup>2</sup>, Prianggi Amelasasih<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

### Article Info

#### Article History

Submitted:  
December, 8<sup>th</sup> 2023  
Final Revised:  
February, 20<sup>th</sup> 2024  
Accepted:  
February, 22<sup>th</sup> 2024

### Abstract

**Background:** When individuals are faced with stressors or difficult situations, some of them are able to rise and recover, while others are trapped. Each individual has a different reaction when experiencing a traumatic event. **Objective:** This study aims to obtain an overview of resilience in PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) survivors due to bullying. **Method:** The subject of this study were 1 person, according to the criteria determined by the researcher. Data collection techniques use interviews and observation. In this study, the steps taken by researchers were qualitative data analysis according to Miles and Huberman's interactive model. In this study, the data validity test carried out was a triangulation of methods and data sources. The description of resilience is seen from Reivich and Shatte's dimensions. **Result:** The results showed that the research subjects had good resilience. This is shown in the dimensions of the subject, namely emotional regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy, and reaching out. **Conclusion:** This research has implications for the subjects to survive the difficult situations they face as survivors of PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) due to bullying.

**Keywords:** resilience, PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), bullying

### Abstrak



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2023 by  
Author, Published by  
Universitas  
Muhammadiyah Gresik

**Latar Belakang:** Ketika individu dihadapkan pada *stressor* atau situasi sulit, sebagian dari mereka mampu bangkit dan pulih kembali, sebagian lainnya terjebak. Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda saat mengalami peristiwa traumatis. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang resiliensi pada penyintas PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) akibat *bullying*. **Metode:** Subjek penelitian ini sebanyak 1 orang, sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan peneliti. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Dalam penelitian ini langkah-langkah yang diambil oleh peneliti adalah analisis data kualitatif menurut model interaktif Miles dan Huberman. Pada penelitian ini uji keabsahan data yang dilakukan adalah triangulasi metode dan sumber data. Gambaran resiliensi dilihat dari dimensi Reivich dan Shatte. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki resiliensi yang baik. Hal ini ditunjukkan dari dimensi yang dimiliki subjek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian. **Kesimpulan:** Penelitian ini berimplikasi pada subjek sehingga tetap bertahan dengan situasi sulit yang dihadapi sebagai penyintas PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) akibat *bullying*.

**Kata kunci:** resiliensi, PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), *bullying*

email: fa.zahraa17@gmail.com  
Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik  
Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru, Gresik

## PENDAHULUAN

Kasus *bullying* bukan lagi persoalan asing di lingkungan masyarakat terutama di Indonesia ini. Seolah menjadi sub kebudayaan yang melekat, namun merusak beragam sektor kehidupan. Data dari KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) menyatakan bahwa kasus *bullying* ini pertahunnya berjumlah kisaran antara 30 hingga 60 kasus. Pada 13 Februari 2023, KPAI mencatat sebanyak 1.138 kasus mengenai kekerasan fisik dan psikis yang disebabkan oleh *bullying* (Putri dkk, 2023). Penelitian yang dilakukan Plan International dan *International Center for Research on Women* (ICRW) dalam dunia pendidikan, sekolah menyumbang akumulasi kasus *bullying* yang cukup besar yaitu sebanyak 84% atau 7 dari 10 anak di Indonesia pernah mengalami *bullying* (Nurhadiyanto, 2020).

*Bullying* atau perundungan didefinisikan sebagai bentuk agresi antar pribadi yang dapat berlangsung lama dari pelaku kepada korban (Yasmin & Nurcahyani, 2020). Menurut Sejiwa (2008), *bullying* keadaan dimana terjadi penyalahgunaan kekuasaan atau wewenang oleh seseorang atau sekelompok orang. Beragam macam bentuk dari *bullying*, seperti berupa *bullying* fisik, verbal, atau psikologis yang dapat berdampak buruk pada mental korban (Andayani dkk, 2023). Terdapat dua faktor penyebab *bullying* dapat terjadi (Fitri dkk, 2021) yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat disebabkan adanya karakteristik kepribadian dan faktor eksternal dapat terjadi karena lingkungan dan budaya, suku, ras, etnis. Konsistensi dalam tindakan *bullying*, membuat fakta bermunculan yang menunjukkan bahwa orang yang melakukan *bullying* kepada orang lain (korban) di masa anak-anak, cenderung akan mengulangi perilaku *bullying* tersebut disaat dewasa kelak, sebuah temuan menunjukkan adanya kesinambungan kecenderungan *bullying* antargenerasi (Ttofi dkk, 2012). Pengalaman *bullying* ini dapat menjadi salah satu jalan dan bentuk untuk seseorang mengalami trauma psikologis dan memicu potensi kepada gejala-gejala PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) (Nadhira & Rofi'ah, 2023). Penelitian lebih lanjut ditunjukkan (Nadhira & Rofi'ah, 2023; Jenaro dkk, 2021; Rauschenberg dkk, 2021; Volk dkk, 2021; Mattiesen & Einarsen, 2004) bahwa responden pada penelitiannya melaporkan mengalami gejala PTSD yang signifikan akibat trauma yang dialami atas perlakuan *bullying* yang pernah diterima responden tersebut.

PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) merupakan gangguan mental akibat peristiwa traumatis yang menakutkan dan mengancam penyintasnya (Hafizah, 2020). Secara umum, terdapat dua komponen penting dalam PTSD yang bisa disebut sindrom (Kusristanti, 2020). Artinya, hal ini terjadi sebagai akibat dari peristiwa traumatis dan merupakan kumpulan dari berbagai gejala, termasuk mengalami kembali, penghindaran, mati rasa, dan *hiperarousal* (Ehrenreich, 2003). Gejala ini setidaknya berlangsung selama enam bulan agar diagnosis PTSD dapat ditegakkan dengan valid. Gejala-gejala tersebut dapat mempengaruhi identitas diri seseorang dan disertai dengan perasaan membenci diri sendiri, rasa gagal, rendah diri, dan dalam kasus ekstrim bahkan pikiran untuk bunuh diri (Wilson dkk, dalam Ellison & Munro, 2017). Penyintas PTSD biasanya menghadapi tantangan yang lebih besar dari individu lainnya yang menjalani kehidupan dengan biasa saja. Terutama tantangan dalam hal hubungannya dengan lingkungan disekitarnya dan berakibat pada perkembangan sosial dan moral mereka. Perkembangan moral yang akan terkena akibat dari trauma seperti respon emosional negatif, baik itu perasaan takut, malu, rasa bersalah, sedih, kecewa, gelisah, marah bahkan sampai tidak terkontrol (Wahyuni & Setyaningsih, 2021). Sebagai contoh, penelitian oleh Smith dkk (2002) menunjukkan adanya gangguan psikologis jangka panjang terhadap anak-anak korban *bullying*, seperti gangguan kecemasan (*anxiety*), depresi, kesulitan tidur. Selain itu, penyintas PTSD akibat korban *bullying* memiliki tingkat kesepian yang tinggi, mereka cenderung sulit membela dirinya sendiri.

Ketika individu dihadapkan pada *stressor* atau situasi sulit, sebagian dari mereka mampu bangkit dan pulih kembali, sebagian lainnya terjebak. Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda saat mengalami peristiwa traumatis (Ruidahasi dkk, 2021). Kondisi individu yang menunjukkan adanya kemampuan atau ketangguhan untuk bertahan, bangkit dan pulih ini disebut dengan resiliensi. Resiliensi juga berarti kemampuan untuk mengembangkan, mendewasakan, dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam bidang yang tidak bermanfaat bagi diri sendiri (Intan & Gumilar, 2020). Mengacu pada kemampuan adaptif individu dalam kondisi lingkungan tertekan, ketidakseimbangan, penuh konflik atau *stressfull*. Menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan atau mengatasi masalah pribadi ketika dihadapkan pada situasi yang tidak pasti, penuh tekanan, sedih, atau bahkan traumatis. Resiliensi didasarkan pada kemampuan individu dalam menerima, menghadapi, dan mentransformasikan permasalahan yang dihadapi, sedang dihadapi, dan akan dihadapi di masa depan. Hasil penelitian oleh Yuliani dkk (2018) menunjukkan bahwa masih banyak orang yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah.

Penelitian sebelumnya (Yuliani dkk, 2018; Kusrianti dkk, 2020; Zahro, 2023) hanya menggambarkan dan menjelaskan resiliensi pada orang yang mengalami *bullying* tanpa diagnosa PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) atau resiliensi pada penyintas PTSD tidak karena *bullying* dan dampak *bullying* pada PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) tidak membahas resiliensi. Gambaran tentang resiliensi pada penyintas PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) akibat *bullying* sangat menarik untuk diteliti, karena pastinya penyintas PTSD ini mempunyai caranya sendiri yang berbeda dari yang lain dalam menghadapi dan mengurangi tekanan akibat *bullying* yang pernah dialaminya dan menyebabkan PTSD, sehingga berhasil bertahan, bangkit dan pulih dalam menjalani kehidupannya dengan menjadi lebih baik. Pengalaman tersebut juga dimaknai menurut persepsi masing-masing individu.

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Menurut Creswell (1998) studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus untuk dapat memahami, menggali informasi penelitian secara mendalam sesuai dengan pendapat subjek.

### **Subjek**

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 1 orang. Pemilihan subjek berdasarkan pada kriteria tertentu yaitu (1) Mahasiswa; (2) Perempuan; (3) Mengalami dan memiliki diagnosis PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), (4) Korban *bullying* semasa sekolah.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Peneliti mengumpulkan dan mendapat data melalui wawancara dan observasi. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam semi terstruktur, dimana peneliti menggunakan panduan wawancara dan mengembangkan dalam proses wawancara.

## Teknik Analisis Data

Dalam melakukan analisis data, peneliti menggunakan model interaktif menurut Miles dan Huberman (1984) (dalam Emzir, 2010) sebagai analisis data kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Peneliti hendak mengkaji gambaran resiliensi pada penyintas PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) akibat korban *bullying*. Penelitian ini memakai triangulasi data untuk menguji keabsahan dan kredibilitas data, yaitu triangulasi metode dan sumber data. Triangulasi metode yaitu mengambil data dari hasil observasi, wawancara dan perekam suara. Sedangkan triangulasi sumber data yaitu diambil dari informan atau orang-orang yang tahu dan mengenal akan subjek PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) akibat *bullying* yang sudah dipilih (Moleong, 2005).

## HASIL

Dalam pengambilan data, hasil analisis terhadap subjek NAP menunjukkan adanya trauma berkepanjangan yang menyebabkannya didiagnosis PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) akibat *bullying* yang dilakukan temannya secara verbal dan fisik. Dampak psikologis yang dirasakannya seperti hilang percaya diri, emosi tidak stabil, tidak berdaya, selalu merasa takut dan cemas. Kemudian subjek NAP harus memiliki dukungan positif dari orang tua dan lingkungan sekitar sebagai faktor pendukung resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa terdapat 7 aspek resiliensi yaitu *emotion regulation* (regulasi emosi), *impulse control* (pengendalian impuls), *optimism* (optimisme), *causal analysis* (kemampuan menganalisis masalah), *emphaty* (empati), *self efficacy* (efikasi diri), dan *reaching out* (pencapaian).

Subjek NAP menunjukkan aspek *regulation emotion* (regulasi emosi) dengan lebih menenangkan diri, saat ini tetap tenang dan bisa mengatur emosi, melakukan kegiatan untuk keluar dari situasi yang menekan, seperti kegiatan menari, menulis, mendengarkan musik, melihat video lucu. Selain itu, untuk mendapatkan ketenangan dapat juga dilakukan pemberian afirmasi positif pada diri sendiri.

“Eemm.. Kayaknya sekarang mungkin lebih bisa ngatur emosi, biar gak kelihatan lemah banget gitu.” (NAP.231120.41)

“...Sekarang lebih ke ngalir gitu, loh. Kayak dengerin musik atau video-video lucu gitu biar aku tetap tenang dan gak keinget.” (NAP.231120.67)

“Aku juga ngalihinnya ke musik, nari, terus nulis.” (NAP.231120.105)

“Biar aku tetap tenang dan bisa mengontrol diriku biar gak emosi biasanya aku ke diri sendiri ‘gapapa, semua itu udah masa lalu’ gitu loh. Sekarang bukan waktunya marah-marah lagi.” (NAP.231120. 77)

Subjek NAP juga memiliki regulasi emosi yang cukup *shock* pada awalnya, namun tetap tenang saat pertama mendengar didiagnosis PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) akibat pengalaman *bullying* yang pernah dialaminya oleh psikolog dan lebih menenangkan diri. Namun, subjek NAP juga pernah pada keadaan meregulasi emosi dengan cara yang negatif sebelum dapat akhirnya berdamai, yaitu dengan melakukan *self-harm* saat trauma itu mengganggu kesehariannya.

“Eee... lebih ke nenangin diri dulu kayak misal keluar buat sendiri dulu, supaya emosinya t-tidak dilampiasinnya dengan cara yang buruk gitu.” (NAP.231120.51)

“*Shock* sih, kaget. Karena gak ngira kalau bakal didiagnosis kayak gitu apalagi karena pengalaman *bullying* itu.” (NAP.231120.107)

“Biasanya ada negatif juga. Kalau negatif aku tu kalau dikamar mandi itu ada cukuran, ya. Cukuran itu kan ada katernya gitu, biasanya aku gores-goresin ke tangan atau misal ada tembok

kan aku biasanya mukul-mukulin kepala kesitu. Atau tarik-tarik rambut gitu.” (NAP.231120.152)

“Kalau positifnya ya itu tadi, kayak nulis, nari, buat koreografi nari.” (NAP.231120.154)

Aspek selanjutnya yaitu *impulse control* (pengendalian impuls). Pada aspek ini, subjek terlihat ketika menghadapi sebuah masalah terutama *bullying* saat ini, yaitu lebih cuek dan mengalihkan ke hal lain yang positif, serta tidak memikirkan sampai berlarut-larut. Cara subjek bangkit dan mengendalikan ketakutannya dalam hal bersosialisasi diatasi dengan mencoba berbicara perlahan.

“Kalau dulu mungkin gak bisa, ya. Tapi sekarang sudah mulai mencoba. Maksudnya sekalipun gak bisa ngomong banyak itu bisa ngehubungin orang gitu, loh. Kayak kenalan atau tanya-tanya tentang tugas atau orang yang baru.” (NAP.231120.119)

“Kalau sekarang sih lebih ke agak cuek gitu. Lebih ke ngalihin-ngalihin gitu. Kalau dulu kan dipikirin gitu kan sehari-hari, sekarang lebih ke dialihin gitu.” (NAP.231120.148)

Aspek *optimism* (optimisme) juga ditunjukkan oleh subjek NAP melalui prinsip hidupnya. Subjek NAP memiliki prinsip bahwa hidup ini masih layak untuk dijalani, meskipun banyak masalahnya.

“Kadang masih mikir kayak gitu. Cuman aku ingat kalau ada kata-kata ‘hidup ini masih layak untuk dijalani. Meskipun banyak masalahnya’ gitu.” (NAP.231120.138)

Hal lain yang memperkuat optimisme subjek NAP adalah bahwa subjek percaya akan dirinya dan semua orang itu pantas untuk bahagia, terlebih untuk subjek NAP sendiri yang didiagnosis PTSD akibat *bullying* yang dialaminya. Subjek NAP dan semua orang pantas untuk mengejar dan memperjuangkan impiannya. Bentuk usaha yang dilakukan subjek NAP dengan cara tetap menulis sampai menghasilkan karya novel kedua dan latihan menari secara rutin.

“Aku mikir pantas untuk bahagia, bahkan semua orangpun pantas untuk Bahagia. Cuman memang gak semudah orang lain gitu, ya.” (NAP.231120.144)

“Kayak aku tuh pengen kalau emang didiagnosis PTSD sekarang, aku tetap ingin mengejar Impian-impian itu. Kayak misal jadi penari, terus jadi guru tari untuk anak-anak, jadi penulis juga. Dan aku yakin, itu akan terwujud.” (NAP.231120.146)

Aspek resiliensi selanjutnya yaitu *causal analysis* (kemampuan menganalisis masalah). Subjek NAP tidak mengerti alasan spesifik teman-teman membullynnya. Subjek hanya mengetahui ia *dibully* dikarenakan diam saja dan tidak bereaksi apapun, subjek juga tidak disukai teman-temannya.

“Gak tau jelasnya sih karena apa. Cuman mereka itu benar-benar gak suka sama aku gitu. Karena ketika aku digangguin itu gak ngasih respon apapun, lebih ke diam.” (NAP.231120.160)

Adapun analisis subjek NAP terhadap trauma yang dihadapi dan dirasakannya, bahwa yang membuat subjek sangat trauma ketika diseret ke kamar mandi dan dikunci, dipaksa membuka baju. Yang kedua, saat di lapangan dipermalukan didepan semua orang, satu sekolah, dan guru-guru. PTSD kambuh parah disaat SMA dikarenakan harus berkenalan dengan orang baru dan subjek mengalami keparahan gejala PTSD disaat awal sekolah setelah liburan, yaitu dengan merasakan *panic attack*. Namun, subjek NAP memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah tersebut dengan mencoba untuk memulai obrolan dengan orang lain dan tidak merasa takut agar subjek di masa depan tidak dikuasai oleh ketakutannya

“Sebenarnya ada yang buat paling trauma itu. Yang pertama itu waktu aku diseret ke kamar mandi, dikunci di kamar mandi, ada 8 orang disitu, dipaksa buka baju gitu. Terus yang kedua,

pas di lapangan itu. Karena kan dipermaluin didepan itu semuanya, ya. Gak satu kelas aja, semua satu sekolah. Di depan guru-guru gitu.” (NAP.231120.170)

“Kayak *panic attack* terus gampang banget sensitif sama semua orang, dengar suara-suara yang gak nyaman dan itu susah, padahal sebelumnya gak gitu. Karena kan waktu itu kita harus komunikasi lagi sama orang lain gitu. Untuk ngomong dikit-dikit dengan orang disekitarku. Biar kedepannya aku gak dikuasai ini semua” (NAP.231120.178)

Subjek NAP merupakan individu yang memiliki resiliensi yang ditunjukkan melalui aspek *emphaty* (empati). Digambarkan dengan Subjek NAP berusaha memberikan dukungan dengan teman-teman seperjuangan PTSD akibat bullying, selain itu juga didukung oleh teman-temannya. Subjek akan terus menemani orang dengan PTSD agar tidak selalu merasa sendiri. Saling memberikan *support* dan berkomunikasi lewat orang tua yang selalu mendukung.

“Aku lebih ke nanyain kondisinya kayak gimana, perasaannya kayak gimana, terus mau cerita atau enggak kayak gitu.” (NAP.231120.186)

“Aku bakal lebih sering buat ada disampingnya gitu, nemenin dia. Soalnya kan, PTSD ini buat kita merasa sendiri terus gitu kan. Jadi, aku membuat dia gak merasa sendiri, bukan dia aja yang didiagnosis kayak gitu. Ada temannya, biar dia gak sendiri. Dan pastinya kita saling *support*. Karena aku juga *disupport* yang lain.” (NAP.231120.198)

“Aku mungkin lebih ke nanyain orang tua, ya. Karena mereka itu sosialisasinya bagus banget kalau di rumah itu. Jadi, aku bakal nanyain ke orang tuaku keadaannya gimana dan akan minta nomornya supaya aku bisa menghubungi dia.” (NAP.231120.204)

Resiliensi yang dimiliki subjek NAP juga terlihat dari aspek *self efficacy* (efikasi diri). Subjek NAP awalnya merasa semua masalah yang dihadapinya sebenarnya tidak terselesaikan, hanya terlewat saja. Merasa tidak memiliki kemampuan dalam diri karena membandingkan diri dengan orang lain. Namun, hal tersebut ditunjukkan subjek dengan mencoba berdamai terhadap traumanya. Salah satunya dengan cara menjadikan trauma itu sendiri sebagai teman, bukan musuh.

“Ya, aku merasa kalau semua masalah yang aku punya itu gak pernah terselesaikan dengan baik gitu. Jadi, sebenarnya masalah-masalah itu enggak terselesaikan, cuman terlewatkan saja.” (NAP.231120.210)

“Yang aku terapin itu lebih ke kayak mencoba berdamai dengan trauma itu tadi. Jadi, kayak trauma itu kan enggak semuanya bisa sembuh. Jadi, aku nyoba untuk hidup berdampingan dengan trauma itu, tapi trauma itu dibuat teman, bukan musuh.” (NAP.231120.230)

Aspek *reaching out* (pencapaian) pada resiliensi juga terlihat di subjek NAP. Trauma karena *bullying* tadi membuatnya dapat lebih menghargai perasaan orang lain, agar mereka tidak merasa seperti diintimidasi atau merasa dibandingkan. Berdasarkan perilakunya subjek NAP lebih optimis dan positif dalam hal mewujudkan impian dan tujuan hidupnya. Subjek NAP memperlihatkan perilaku positif dengan memiliki patokan tersendiri untuk kehidupannya yaitu sebelum waktu ajal menjemput, dia harus menjadi sesuatu agar dapat dikenang orang banyak. Berdasarkan perilaku tersebut, subjek NAP menemukan aspek positif dari kekalutannya dalam trauma dengan dukungan para *readers* yang membaca novel dan mendukung menerbitkan novel baru lagi.

“Kayak aku lebih bisa menghargai perasaan orang, lebih ngerti kayak gimana harus nanggapi cerita ini dan itu. Dan buat merasa intimidasi, merasa dibandingkan.” (NAP.231120.232)

“Kayak nantinya kalau aku mati pasti orang bakal gak ada yang ingat sama aku, aku ngapain aja, jadi sebelum waktu itu datang, kayaknya aku harus menjadi sesuatu, supaya nanti ada kenangan yang bisa diingat orang-orang gitu, loh.” (NAP.231120.238)

“... Buat bisa nerusin novelku. Karena pembacaku itu kan udah kayak, banyak dari mereka yang melalui DM Instagram supaya terus maju dan ngelanjutin. Kalau gak bertahan kan gak mungkin maju. Dan pasti bakal banyak orang yang baca kan. Itu satu pencapaian yang gak aku bayangin karyaku ditunggu orang.” (NAP.231120.257)

## PEMBAHASAN

Gambaran resiliensi pada subjek NAP ditampakkan dengan mampu mengembangkan regulasi emosi yang baik walaupun pernah mengalami kondisi dimana emosi negatif mendominasi kondisi psikologisnya. Aspek *emotion regulation* (regulasi emosi) menunjukkan adanya kemampuan tetap tenang dan mengatur emosi dalam menjalankan relasi atau hubungannya dengan orang lain terhadap kecenderungan yang dirasakannya (Reivich & Shatte, 2002). Hal ini didukung hasil penelitian oleh Putri dan Coralia (2019) dimana adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan dukungan sosial pada korban *bullying*, dimana dukungan sosial dapat diberikan oleh orang tua, teman, saudara agar korban *bullying* tidak merasa sendirian dan terjebak dalam masalahnya. Pada subjek NAP, lingkungan sangat mendukungnya untuk bangkit dan merasa tidak sendirian. Beberapa hasil penelitian terdahulu (Seligowski dkk, 2015; Pugach dkk, 2019) menunjukkan adanya hubungan besar antara PTSD dengan kemampuan regulasi emosi, yaitu kurangnya kemampuan pengaturan emosi dan mengarahkan perilakunya ke hal negatif ketika tertekan dan juga perenungan maladaptif. Hal ini sejalan dengan subjek NAP ketika merasa tertekan sesekali menyalurkan emosinya pada *self-harm* dan masih sering *kettrigger* dengan hal yang menjadi pemicu traumanya sehingga terkadang masih merasakan *panik attack*, bahkan pingsan, tetapi subjek NAP mengatasinya dengan mengalihkan pada hobi dan memadatkan aktivitas keseharian agar tenang.

Aspek lain yang dapat mempengaruhi resiliensi individu adalah *impulse control* (pengendalian impuls). Kemampuan dalam mengendalikan dorongan atau keinginan dalam diri seseorang (Reivich & Shatte, 2002). Regulasi emosi dan *impulse control* sangat erat hubungannya, dan orang dengan *impulse control* yang kuat cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi, sehingga mengarah pada perilaku yang tangguh (Abidin, 2011). Dorongan untuk balas dendam dan keinginan untuk marah saat menghadapi *bullying* lagi mampu subjek NAP kendalikan dengan lebih cuek atau menghiraukannya dan mengalihkan ke hal positif seperti menulis untuk melanjutkan perjalanan novel keduanya, lalu memaafkan dan tidak berlarut, walupun pada penyintas PTSD yang memang mengalami trauma untuk tidak berlarut merupakan hal yang tidak mudah. Hal ini sejalan dengan pernyataan McCullough (2000) serta Sari dan Agung (2015) bahwa melalui pemaafan dan cuek merupakan perilaku yang dapat menurunkan keinginan untuk menuruti amarah. Didukung oleh Zahro dan Darmawanti (2023), memaafkan pelaku *bullying* dapat dilakukan untuk mengendalikan impuls.

*Optimism* atau optimisme menjadi salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi. Penelitian oleh Yohana (2017) menunjukkan optimisme pada siswa korban *bullying* ditunjukkan dengan yakin bahwa dengan berusaha, belajar, percaya diri untuk mewujudkan semua mimpi, menjadikan motivasi untuk maju dan meraih prestasi lebih banyak. Sejalan dengan hasil penelitian ini, aspek optimisme subjek NAP tergambarkan dari kepercayaannya terhadap diagnosis PTSD akibat *bullying* ini membuatnya semakin termotivasi untuk berprestasi melalui karya novel yang akan diterbitkan selanjutnya dan juga latihan menari untuk menjadi penari hebat, subjek yakin akan kemampuannya untuk meraih Impian dengan kemampuannya, membahagiakan orang lain dan dirinya sendiri. Seligman (2008) menjelaskan bahwa optimisme sebuah keyakinan terhadap peristiwa buruk hanyalah bersifat sementara dan tidak menetap, bahkan tidak mempengaruhi sepenuhnya terhadap kehidupan,

bisa disebabkan oleh situasi, takdir, orang lain selain karena kecerobohan diri sendiri. Subjek NAP menunjukkan dengan prinsipnya yang mempercayai bahwa ‘hidup masih layak untuk dijalani meskipun banyak masalahnya’, sehingga subjek yakin diagnosis PTSD dan juga pengalaman *bullying* yang pernah dirasakannya tidak akan membuatnya berhenti mengejar dan memperjuangkan impiannya.

Aspek *causal analysis* (kemampuan menganalisis masalah) merupakan kemampuan untuk mengetahui penyebab masalah yang dialami, tetap harus dengan tepat dan akurat (Reivich & Shatte, 2002). Subjek NAP mampu mengidentifikasi dan dapat mengetahui penyebab mengapa temannya melakukan *bullying* terhadapnya yaitu karena dia selalu diam diperlakukan apapun dan teman-temannya juga tidak menyukainya karena bentuk fisiknya.

Aspek resiliensi berikutnya menurut Reivich & Shatte (2002) adalah empati. Kemampuan individu dalam memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain. Goleman (2006) mendefinisikan empati sebagai kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain. Sedangkan menurut Sestiani dan Muhid (2021) empati melibatkan emosional individu yang nantinya akan mendorong setiap perilaku yang akan dilakukan untuk membantu orang lain merasa terluka juga, sehingga dapat membantu mengurangi rasa sakit serta menumbuhkan kebahagiaan lainnya. Subjek NAP dapat memposisikan dirinya dengan tepat, terlihat dari subjek yang menjadi tempat cerita bagi temannya yang juga mengalami trauma namun bukan karena *bullying* dan subjek NAP dapat merasakan apa yang temannya rasakan, subjek tidak akan membuat temannya itu merasa sendirian. Kepedulian terhadap temannya ini juga ia tunjukkan dengan saling memberikan *support* dan berkomunikasi lewat orang tua yang saling mendukung.

Aspek resiliensi selanjutnya adalah *self-efficacy* (efikasi diri). Pada aspek ini, individu dengan efikasi diri yang baik akan berusaha mengatasi kesulitan dan tidak mudah menyerah untuk mencapai harapan (Reivich & Shatte, 2002). Subjek NAP menggambarkan semua masalah yang dihadapinya tidak pernah terselesaikan, semuanya hanya terlewat saja, pada awal masa trauma dan setelah didiagnosa PTSD subjek NAP merasa tidak memiliki kemampuan diri yang bisa dibanggakan dan berakhir membandingkan diri. Hal ini membuatnya sulit dalam berkomunikasi dan maju dalam kehidupan. Namun, subjek menyadari berlarut bukan jalan yang harus dipilih, sehingga subjek mencoba berdamai dengan traumanya dan menjadikan trauma itu sendiri menjadi teman, bukan musuh. Hal tersebut membuatnya optimis dan semakin memotivasinya untuk berkarya sebagai salah satu tujuan hidupnya.

Aspek resiliensi yang terakhir yakni *reaching out* (pencapaian). Menurut Reivich dan Shatte (2002) adalah kemampuan seseorang untuk mengambil sisi positif dari suatu pengalaman atau peristiwa traumatik yang dialami, seperti yang dimiliki subjek NAP yakni dapat mengambil sisi positif dari peristiwa traumatis untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Awal yang sering dilakukan subjek NAP yaitu cuek, kini lebih peduli dan dapat mencapai pada tahap menghargai orang lain agar tidak pernah merasa diintimidasi oleh siapapun. Karena pengalaman traumatisnya, subjek mampu menerbitkan novel pertamanya sebagai pembuktian pada pelaku *bullying* dan saat ini sedang berapa pada tahap novel kedua. Hal ini dibantu oleh prinsip dan patokan yang ia buat sebelum ajak menjemput, maka harus menjadi ‘sesuatu’ agar orang dapat mengengangnya dan karyanya.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek NAP telah memenuhi semua aspek resiliensi. Semua aspek resiliensi tidak dapat terpenuhi jika tidak ada dukungan sosial, motivasi baik internal maupun eksternal. Dapat menjadikan masalah yang terjadi di masalah sebagai pembelajaran, menerima keadaan yang terjadi sebagai bagian dari kehidupan, banyak memiliki perspektif dan bisa



mengatasi sebuah masalah dengan *coping* yang lebih positif, serta memiliki harapan dan motivasi untuk hidup lebih baik lagi kedepannya. Sesuai dengan fokus penelitian ini, yaitu resiliensi penyintas PTSD akibat *bullying* dilakukan oleh subjek melalui proses panjang dan tidak mudah. Mulai dari penolakan, penerimaan, berdamai, dan akhirnya dapat memenuhi semua aspek resiliensi tidak akan keluar dari usaha yang dilakukan untuk merubah hidup dan masa depannya. Melalui prinsip dan tujuan hidup dapat membantu penyintas PTSD akibat *bullying* resilien. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh *American Psychological Association* (2020), aktivitas resiliensi antara lain membangun hubungan baik dengan orang-orang di sekitar, memandang masa krisis sebagai masalah yang tidak dapat diatasi, menerima perubahan sebagai bagian dari kehidupan, membangun perspektif, dan tetap berharap.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan yang telah dikaji dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami keterpurukan akibat *bullying* yang dialaminya hingga subjek mengalami trauma dan diagnosa PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*). Namun, subjek mampu untuk bangkit dari keterpurukannya dan menjadi pribadi yang semakin baik, berkembang, karena adanya resiliensi. Pada penelitian ini gambaran resiliensi subjek AS memiliki tujuh aspek dengan dasar teori Reivich dan Shatte (2002).

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji topik penelitian ini dengan teori yang berbeda, sehingga dapat menghasilkan penemuan yang berbeda pula. Selain itu, dapat juga menambah subjek lebih dari satu agar menghasilkan gambaran resiliensi pada penyintas PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) akibat *bullying* yang lebih beragam dan bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2011). Pengaruh Pelatihan Resiliensi terhadap Perilaku Asertif pada Remaja. *Pamator*, 4(2), 129-136. <https://doi.org/10.21107/pamator.v4i2.2451>
- American Psychological Association. (2020). *Resilience for teens: 10 Tips to Build Skills on Bouncing Back From Rough Time*. Retrieved from: <https://www.apa.org/topics/resilience/bounce-teens>
- Andayani, K. R., Pieter, N. K., & Artanti, P. N. (2023). Pencegahan Fenomena Bullying di Kalangan Mahasiswa Teknik Lingkungan Angkatan 22 UPN “Veteran” Jawa Timur. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 568-575. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8031727>
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design, Choosing Among Five Traditions*. Sage Publication, California.
- Creswell, J. W. 2015. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ehrenreich, J. H. (2003). Understanding PTSD: Forgetting “trauma”. *Journal of Social Issues*, 3(1), 15–28. <https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2003.00012.x>
- Ellison, L.; Munro, V. E. (2016). Taking trauma seriously: Critical reflections on the criminal justice process. *The International Journal of Evidence & Proof*, 21(3), 183-208. <https://doi.org/10.1177/1365712716655168>
- Emzir. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif analisis data*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fitri, F. (2021). *Fenomena Perilaku Bullying pada Siswa SMA PGRI 2 Banjarmasin*. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.

- Hadizah, A. N. (2020). *Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder Pada Mahasiswa Dengan Pelatihan Emotional Healing Therapy (Studi Kasus Laboratorium Konseling Al-Tazkiyah prodi BKI UIN Mataram)*. Mataram: Universitas Islam Negeri Mataram.
- Jenaro, C., Flores, N., & Frías, C. P. (2021). Anxiety and Depression in Cyberbullied College Students: A Retrospective Study. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(1–2), 579–602. <https://doi.org/10.1177/0886260517730030>
- Kusristanti, C., Triman, A., & Pramitha, G. (2020). Resiliensi Trauma pada Dewasa Muda Penyintas Kekerasan Yang Terindikasi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1), 16-35. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7287>
- Matthiesen, S. B., & Einarsen, S. (2004). Psychiatric Distress and Symptoms of PTSD Among Victims of Bullying at Work. *British Journal of Guidance and Counselling*, 32(3), 335-356. <http://dx.doi.org/10.1080/03069880410001723558>
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya: Bandung
- Nadhira, S., & Rofi'ah. (2023). Dampak Bullying Terhadap Gangguan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) pada Siswa Sekolah Dasar. *DEWANTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), 49-53. <https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech/article/view/19>
- Nurhadiyanto, L. (2020). Analisis Cyber Bullying dalam Perspektif Teori Aktivitas Rutin pada Pelajar SMA di Wilayah Jakarta Selatan. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(2), 113-124. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/564>
- Pugach, C. P., Campbell, A. A., & Wisco, B. E. (2019). Emotion Regulation in Post Traumatic Stress Disorder (PTSD): Rumination Accounts for Their Association Between Emotion Regulation Difficulties and PTSD Severity. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 1-18. <https://doi.org/10.1002/jclp.22879>
- Putri, S. (2023). *Maraknya Kasus Bullying di Lingkungan Sekolah: Darurat Kesehatan Mental Bagi pelajar*. Retrieved from Retizen: <https://retizen.republika.co.id?post/213936/maraknya-kasus-bullying-di-lingkungan-sekolah-darurat-kesehatan-mental-bagi-pelajar>
- Putri, S. D., & Coralia, F. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan regulasi emosi pada siswa korban bullying di SMPN" X" Kota Bandung. *Prosiding Psikologi SPeSIA: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 5(1), 134-140. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.14247>
- Rauschenberg, C., van Os, J., Goedhart, M., Schieveld, J. N. M., & Reininghaus, U. (2021). Bullying victimization and stress sensitivity in help-seeking youth: findings from an experience sampling study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(4), 591–605. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01540-5>
- Reivich K & Shatte A. (2002). *The resilience factor; 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle 1st ed*. New York: Broadway Books.
- Sari, R. N., & Agung, I. M. (2015). Pemaafan dan kecenderungan perilaku bullying pada siswa korban bullying. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(1), 32–36. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v11i1.1556>
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: Gramedia Widasarana Indonesia (Grasindo).

- Seligowski, A. V., Lee, D. J., Bardeen, J. R., & Orcutt, H. K. (2015). Emotion regulation and posttraumatic stress symptoms: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(2), 87–102. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.980753>
- Sestiani, R. A. & Mufid, A. (2021). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245-251. <http://dx.doi.org/10.26623/tmt.v3i2.4568>
- Smith, J. D., Cousins, J. B., & Stewart, R. (2005). Antbullying Interventions in Schools: Ingredients of Effective Programs. *Canadian Journal of Education*, 28(4), 739-762. <https://doi.org/10.2307/4126453>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., & Losel, F. (2012). School Bullying as a Predictor of Violence Later in Life: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Longitudinal Studies. *Aggression and Violent Behavior*, 17(5), 405-418. <https://doi.org/doi/10.1016/j.avb.2012.05.002>
- Volk, A. A., Provenzano, D. A., Farrell, A. H., Dane, A. V., & Shulman, E. P. (2021). Personality and bullying: Pathways to adolescent social dominance. *Current Psychology*, 40(5), 2415–2426. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00182-4>
- Wahyuni, H., & Setyaningsih. (2021). Peran Orang Tua Dalam Pendampingan Anak Yang Mengalami Post Traumatic Stress Disorder Akibat Bullying. *Psikologi Parenting*, 101-131.
- Wilson J, Drozdek B and Turkovic S. (2006). Posttraumatic shame and guilt. *Trauma, Violence and Abuse*, 7(2), 122–141. <https://doi.org/10.1177/1524838005285914>
- Yasmin, L., & Nurcahyani, E. (2020). Post-Traumatic Stress Disorder as Bullying Consequence: Self-Identity Construction of a Survivor in Jennifer Niven's Holding up the Universe. *Jurnal Internasional Seminar on Language, Literatur e, Art and Education (ISLLAE)*, 2(1), 78-86. <https://doi.org/10.21009/ISLLAE.02106>
- Yohana, L. S (2017). *Optimisme pada Siswa Korban Bullying*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zahro, A. L. Z., & Darmawanti, I. (2023). Resiliensi Penyandang Tuna Daksa yang Pernah Mengalami Bullying. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 94-111. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53304/42771>