

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Remaja**

##### **2.1.1 Pengertian**

*Adolescence* atau “remaja” berawal dari kata latin yang memiliki artian tumbuh menuju kedewasaan. Kedewasaan tidak hanya berarti kematangan secara wujud tetapi juga sosial dan mental (Sunarto, 2023)

Remaja adalah periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang biasanya terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun. Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, kognitif maupun sosial-emosional (Handayani, 2020).

Remaja adalah tahap perkembangan dengan aspek biologis, psikologis, dan sosial-emosional biasanya antara usia 10-20 tahun. Tahap ini melibatkan pencapaian kematangan seksual, transisi psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan peralihan dari ketergantungan ke kemandirian (Sarwono, 2020).

##### **2.1.2 Tahap Perkembangan Pada Remaja**

Sarwono (2020) menjelaskan perubahan pada remaja meliputi beberapa aspek antara lain: (Sarwono, 2020).

###### **1. Perkembangan Fisik**

Perkembangan ini terjadi dengan cepat pada remaja. Perkembangan ini terjadi sejalan dengan perkembangan karakteristik seksual primer serta sekunder. Perkembangan karakteristik seksual primer adalah perubahan fisik dan hormonal yang penting untuk reproduksi sedangkan yang sekunder secara eksternal berbeda pada laki-laki dan perempuan. Puncak kematangan organ reproduksi pada anak laki-laki adalah kemampuan ejakulasi sedangkan kematangan organ reproduksi pada anak perempuan pada saat mendapatkan menstruasi pertamanya (Sarwono, 2020).

## 2. Perkembangan Kognitif

Pada perkembangan ini remaja dapat menggali kemampuannya dalam menyelesaikan suatu masalah dengan tindakan logis. Remaja dapat berpikir abstrak dan dapat memikirkan solusi secara efektif untuk masalah yang sulit. Jika remajatelibat dalam masalah, mereka dapat mempertimbangkan penyebab dan solusi yang sangat banyak (Sarwono, 2020).

## 3. Perkembangan Sosial-Emosional

Perkembangan emosi ini berkaitan pada perkembangan hormon yang ditandai dengan emosi yang tidak stabil. Ketika marah bisa meledak-ledak, jika sedang gembira terlihat sangat ceria dan jika sedih bisa sangat depresif. Perkembangan emosi ini adalah suatu keadaan yang normal bahwa remaja belum sepenuhnya dapat mengendalikan emosinya (Sarwono, 2020).

Perkembangan psikososial ini dilihat dari kelompok sebayanya. Hal ini mengembangkan rasa kekompakkan (solidaritas), saling menghargai satu sama lain, serta saling menghormati yang sebelumnya tidak ada saat masih fase anak-anak. Pada tahap ini masalah sekolah, masalah teman, serta ketertarikan pada lawan jenis menjadi lebih menarik. Minat sosial dalam dirinya bertambah dan menjadi lebih fokus pada penampilannya. Perubahan fisik juga dapat menimbulkan perasaan ketidak percayaan diri, ragu-ragu dan bisa membuat diri tidak nyaman.

### 2.1.3 Permasalahan Pada Remaja

Masa remaja adalah periode perkembangan yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Perubahan yang terjadi selama masa ini dapat menimbulkan berbagai permasalahan bagi remaja secara umum yang sering dihadapi remaja yaitu: (Handayani, 2020).

### 1. Masalah Identitas Diri

- 1) Remaja sedang dalam proses mencari jati diri dan membentuk identitas mereka sendiri, hal ini dapat menimbulkan kebingungan dan kecemasan, terutama jika mereka merasa tidak yakin tentang siapa mereka atau apa yang mereka inginkan.
- 2) Tekanan dari teman sebaya dan media sosial juga dapat memperburuk masalah ini, karena remaja sering kali merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan norma dan harapan orang lain.

### 2. Masalah Hubungan Sosial

- 1) Hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting bagi remaja, tetapi juga dapat menjadi sumber stres dan konflik.
- 2) Tekanan teman sebaya, dan masalah percintaan adalah beberapa masalah umum yang dihadapi remaja dalam hubungan sosial mereka (Agisyaputri *et al.*, 2023).
- 3) Perundungan (*bullying*) merupakan salah satu permasalahan remaja yang cukup serius dan umum terjadi. Perilaku ini dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti dan merendahkan orang lain.
- 4) Konflik dengan orang tua juga sering meningkat selama masa remaja, karena remaja berusaha untuk mendapatkan lebih banyak otonomi.

### 3. Masalah Kesehatan Mental

- 1) Remaja rentan mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan dan gangguan makan.
- 2) Tekanan akademik, masalah hubungan social dan perubahan hormonal dapat menjadi faktor pemicu masalah kesehatan mental pada remaja.

- 3) Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental pada remaja.
4. Masalah Akademik
  - 1) Tekanan akademik yang tinggi dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada remaja.
  - 2) Masalah belajar, kesulitan berkonsentrasi dan kurangnya motivasi juga dapat mempengaruhi prestasi akademik remaja (Handayani, 2020).

## 2.2 Konsep *Bullying*

### 2.2.1 Pengertian

Kata *bullying* yang merupakan bahasa Inggris berasal dari kata *bully* yang artinya ialah mengganggu dan juga menggertak orang yang lebih lemah. *Bullying* adalah tindakan penculikan, penganiayaan bahkan intimidasi atau ancaman halus bukanlah sekedar masalah kekerasan biasa (Istiqomah & Hidayati, 2023).

*Bullying* merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang yang menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan pada orang lain (Arya, 2020).

### 2.2.2 Jenis-jenis *Bullying*

Perilaku *bullying* dapat terjadi berdasarkan beberapa jenis yang umum terjadi antara lain yaitu: (Arya, 2020).

#### 1. *Bullying* Fisik

*Bullying* fisik merupakan jenis *bullying* yang paling terlihat dan paling dapat diidentifikasi diantara bentuk yang lainnya, namun *bullying* fisik terhitung kurang dari satu pertiga dari insiden yang dilaporkan siswa. *Bullying* fisik ini dapat berupa memukul, menyikut, meninju, menanpar, menendang, menggigit dan lainnya hingga ke posisi yang menyakitkan.

## 2. *Bullying* Verbal

*Bullying* verbal merupakan *bullying* penindasan yang paling umum baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Kekerasan verbal sangat mudah dilakukan bahkan dapat tidak terdeteksi. *Bullying* verbal dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan dan pernyataan-pernyataan yang bernuansa seksual atau pelecehan seksual, selain itu dapat juga berupa perampasan uang jajan atau barang, telepon dengan nada kasar, tuduhan-tuduhan tidak benar, kusak-kusuk yang keji dan gossip.

## 3. *Cyberbullying*

*Cyberbullying* adalah bentuk perundungan atau penindasan yang terjadi di dunia maya menggunakan perangkat digital seperti ponsel, komputer, dan tablet. Bentuk dari *cyberbullying* yaitu pesan teks atau pesan instan: mengirim pesan yang menghina, mengancam, atau merendahkan. Media sosial: mengunggah atau membagikan konten yang memalukan, menghina, atau menyebarkan rumor tentang seseorang di platform seperti Facebook, Instagram, atau TikTok. Email: Mengirim email yang berisi ancaman, hinaan, atau informasi pribadi yang bersifat rahasia. (Sari & Daryanto, 2019).

### 2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Bullying*

Perilaku *bullying* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu: (Arya, 2020).

#### 1. Faktor Individu

##### 1) Agresi

Beberapa individu mungkin memiliki kecenderungan agresif yang lebih tinggi karena faktor genetik, biologi atau pengalaman hidup.

2) Kebutuhan akan kekuasaan

Pelaku intimidasi sering kali mencari kekuasaan dan dominasi atas orang lain untuk meningkatkan rasa percaya diri atau status sosial mereka.

3) Kurangnya empati

Pelaku mungkin kesulitan memahami atau peduli terhadap perasaan orang lain sehingga mereka tidak merasa bersalah atas tindakan mereka.

4) Masalah psikologis

Beberapa pelaku *bullying* mungkin mengalami masalah psikologis seperti rendahnya harga diri, kecemasan atau depresi.

5) Resiliensi

Resiliensi memainkan peran yang kompleks dalam dinamika *bullying*. Resiliensi memungkinkan korban *bullying* untuk beradaptasi dengan situasi sulit dan mengatasi tekanan yang mereka alami, ini mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, mempertahankan pandangan positif, dan mencari dukungan sosial. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih kuat dan membantu mereka untuk tidak terlalu terpengaruh oleh tindakan *bullying*. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan stres akibat *bullying*, lebih baik dalam mengendalikan perasaan negatif seperti marah, sedih atau takut yang timbul akibat *bully*, lebih aktif mencari bantuan dari keluarga, teman atau guru, dan lebih mampu mengembangkan strategi untuk menghadapi situasi *bullying* atau menghindarinya.

Resiliensi yang tinggi berperan juga dalam meminimalkan dampak psikologis negatif jangka panjang akibat *bullying* seperti depresi, kecemasan dan rendah diri.

## 2. Faktor Keluarga

### 1) Pola asuh yang tidak sehat

Pola pengasuhan yang otoriter, permisif, atau tidak konsisten dapat meningkatkan risiko perilaku *bullying*.

### 2) Kekerasan dalam rumah tangga

Anak-anak yang menyaksikan atau mengalami kekerasan di rumah cenderung meniru perilaku tersebut.

### 3) Kurangnya pengawasan

Kurangnya pengawasan orang tua dapat membuat anak lebih rentan terlibat dalam perilaku *bullying*.

### 4) Kurangnya kasih sayang

Kurangnya kasih sayang dari orang tua dapat menjadi salah satu faktor utama yang memicu perilaku *bullying* pada anak-anak (Istiqomah & Hidayati, 2023).

## 3. Faktor Teman Sebaya

### 1) Tekanan teman sebaya

Teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku *bullying* baik secara positif maupun negatif.

### 2) Norma kelompok

Penindasan mungkin diterima atau bahkan didorong dalam kelompok tertentu.

### 3) Status sosial

Beberapa anak mungkin melakukan *bullying* untuk meningkatkan status sosial mereka di antara teman sebaya (Istiqomah & Hidayati, 2023).

## 4. Faktor Sekolah

### 1) Iklim sekolah yang tidak aman

Sekolah yang tidak memiliki kebijakan anti-*bullying* yang jelas atau tidak menerapkan aturan secara konsisten dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk terjadinya *bullying*.

2) Kurangnya pengawasan

Kurangnya pengawasan di area-area rawan seperti koridor, kantin, atau toilet dapat meningkatkan risiko *bullying*.

3) Kurangnya pendidikan karakter

Kurangnya pendidikan karakter di sekolah dapat menyebabkan rendahnya pemahaman siswa tentang dampak negatif dari tindakan *bullying*.

5. Faktor Media

1) Paparan kekerasan di media

Paparan kekerasan di televisi, film, atau video game dapat menormalisasi perilaku agresif.

2) Perundungan siber

Media sosial dan internet dapat memfasilitasi *cyberbullying*, yang dapat memberikan dampak yang sangat merugikan pada korbannya.

6. Faktor Lingkungan Sosial

1) Ketidaksetaraan sosial

Ketidaksetaraan sosial dapat menimbulkan ketegangan dan konflik yang dapat memicu terjadinya *bullying*.

2) Budaya kekerasan

Budaya yang menerima atau membenarkan kekerasan dapat meningkatkan risiko perilaku *bullying* (Arya, 2020).

#### **2.2.4 Penanganan *Bullying* di Lingkungan Sekolah**

Perilaku *bullying* yang sangat merugikan memerlukan penanganan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak termasuk korban, perlaku, saksi, orang tua, guru dan masyarakat secara luas. Beberapa penanganan yang dapat dilakukan pada perilaku *bullying* yaitu mengadakan program pendidikan tentang *bullying* untuk siswa, guru dan orang tua, meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif *bullying* dan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif dan memberikan konseling dan terapi jangka panjang bagi

korban yang mengalami trauma agar membantu korban membangun kembali harga diri dan kepercayaan diri (Arya, 2020).

### **2.3 Konsep Resiliensi**

#### **2.3.1 Pengertian**

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau sumber stress yang signifikan dan dianggap sebagai mekanisme penanganan yang efektif saat menghadapi kesulitan (Suara, 2023).

Menurut Gotberg (1999, dalam Saptariaji 2021) resiliensi sebagai dasar pondasi semua karakter positif dalam membangun kekuatan, baik secara emosional maupun psikologis pada individu (Saptariaji, 2021).

Menurut Nakaya *et al.* (2003, dalam Hendriani 2023) resiliensi merupakan proses yang dinamis untuk menanggulangi dan beradaptasi dari situasi yang sulit dan mengancam. Kesulitan dan situasi krisis ini merupakan proses dinamis dalam pengembangan individu (Hendriani, 2022).

Berdasarkan definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk membangun kekuatan dan proses adaptasi terhadap situasi yang sulit sehingga dapat bangkit kembali dengan karakter yang positif.

#### **2.3.2 Aspek-aspek Resiliensi**

Menurut teori adaptasi Shatte *et al* (2002 dalam Suara 2023) aspek-aspek resiliensi terdiri dari beberapa aspek yang membantu individu untuk mengatasi tantangan dan mempertahankan kesejahteraannya antara lain yaitu : (Suara, 2023).

##### **1. Regulasi Emosi**

Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi, terutama dalam situasi stress. Kemampuan ini melibatkan pada perilaku tetap tenang, stabil dan terkendali dalam menghadapi tekanan.

## 2. Pengendalian Impuls

Kemampuan untuk mengendalikan dorongan dan keinginan yang kuat yaitu kemungkinan individu untuk berpikir sebelum bertindak dan menghindari perilaku impulsif yang merugikan.

## 3. Optimisme

Kemampuan untuk melakukan pandangan positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa kesulitan dapat diatasi dan kemampuan untuk melihat sisi baik dari situasi dan mempertahankan harapan. Individu yang optimis lebih sehat secara fisik, tidak mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam kerja, dan lebih berprestasi dalam olahraga.

## 4. Analisis Penyebab Masalah/Mencari Kebaruan

Kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami penyebab kesulitan. Kemampuan ini membantu individu untuk belajar dari pengalaman dan mengambil tindakan yang tepat.

## 5. Empati

Kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain dengan tujuan untuk memperkuat hubungan sosial dan memberikan dukungan saat dibutuhkan.

## 6. Efikasi Diri

Keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif.

Efikasi diri juga berarti menyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil.

## 7. Peningkatan Aspek Positif

Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.

Sementara itu menurut teori adaptasi Connor & Davidson (2003 dalam Hendriani 2022) resiliensi umumnya dibagi menjadi 3 aspek utama yaitu regulasi emosi dipandang sebagai fondasi resiliensi, mencari kebaruan sebagai strategi adaptif, dan peningkatan aspek positif sebagai *outcome* resiliensi. Sedangkan 4 aspeknya lainnya termasuk dari bagian 3 aspek utama yaitu pengendalian impuls termasuk ke dalam regulasi emosi karena berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan emosional dan perilaku spontan. Aspek empati masih termasuk kepada regulasi emosi karena berhubungan dengan kepekaan terhadap perasaan orang lain, pengendalian reaksi diri, dan respon emosional yang sesuai. Aspek optimism termasuk ke dalam peningkatan aspek positif, karena menggambarkan cara pandang positif terhadap masa depan, serta aspek efikasi diri juga termasuk ke dalam peningkatan aspek positif, karena menunjukkan keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk menghadapi tantangan.

### 2.3.3 Faktor-Faktor Resiliensi

Resiliensi atau kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor ini dapat disatukan menjadi faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (dari luar diri). Berikut adalah beberapa faktor utama yang mempengaruhi ketahanan: (Hendriani, 2022).

#### 1. Faktor Internal

##### 1) Usia

Usia dapat menjadi faktor yang mempengaruhi ketahanan seseorang. Pada masa remaja resiliensi masih dalam tahap perkembangan, dimana pada usia remaja lebih rentan terhadap dampak negatif stres dan trauma karena sistem regulasi emosi mereka belum sepenuhnya matang. Menurut penelitian Meilina *et al.* (2021) tingkat resiliensi anak lebih tua lebih tinggi dibanding anak yang lebih muda, hal ini karena seiring bertambahnya usia akan menunjukkan peningkatan *emotional*

*regulatory* yang baik sehingga diharapkan semakin bertambahnya usia maka semakin seseorang memiliki resiliensi yang baik (Meilina & Christiana, 2021).

2) Jenis Kelamin

Menurut beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan resiliensi antara laki-laki dengan wanita. Menurut Sobana (2018) dalam penelitiannya terlihat perempuan memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Wanita cenderung memiliki respons "*tend-and-befriend*" (merawat dan berteman), sedangkan pria cenderung memiliki respons "*fight-or-flight*" (lawan atau lari). Wanita cenderung memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih kuat, yang dapat meningkatkan ketahanan mereka, sedangkan laki-laki lebih cenderung mengandalkan diri sendiri dan kurang mencari dukungan dari orang lain.

3) *Self-esteem*

*Self-esteem* adalah salah satu faktor yang berkaitan dengan resiliensi terutama pada remaja. Menurut Dumont (1999, dalam Meilian 2021) menyatakan bahwa remaja dengan resiliensi yang baik terbukti signifikan memiliki *self-esteem* yang baik dibandingkan dengan remaja yang rentan atau memiliki nilai resiliensi yang rendah. Remaja dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan (Meilina & Christiana, 2021).

4) *Gratitude*

*Gratitude* didefinisikan sebagai kecenderungan umum untuk mengenali dan merespon dengan rasa berterimakasih kepada peran kebaikan orang lain pada pengalaman positif dan pada saat telah memperoleh sesuatu. Menurut penelitian Yuliani (2018) seseorang dengan *gratitude* yang tinggi akan memiliki

resiliensi yang tinggi juga, diharapkan remaja yang memiliki *gratitude* yang baik akan memiliki resiliensi yang baik untuk dapat bertahan dan memecahkan masalah mereka (Yuliani *et al.*, 2018).

## 2. Faktor External

### 1) *External support (Sosial Support)*

*External support/ sosial support* adalah jaringan hubungan yang memberikan individu rasa aman, nyaman, dan dihargai. *External support* bisa dikatakan sebagai dukungan sosial yang merupakan sumber risiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar individu. Macam-macam *external support* yaitu dukungan keluarga, dukungan sebaya/teman, dukungan guru/sekolah (Hendriani, 2022).

Keluarga yang mendukung yaitu orang tua atau anggota keluarga lain yang memberikan kasih sayang, perhatian, rasa aman, dan komunikasi yang terbuka menciptakan fondasi yang kuat bagi resiliensi. Remaja merasa memiliki tempat berlindung dan orang yang bisa diandalkan saat menghadapi masalah. Hubungan pertemanan yang sehat, saling mendukung, dan bebas dari perundungan meningkatkan resiliensi remaja karena remaja merasa diterima, dihargai dan tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Lingkungan sekolah atau dukungan dari guru yang positif dan inklusif memberikan remaja rasa memiliki dan kesempatan untuk meningkatkan resiliensi karena mendapatkan dukungan dari orang dewasa di luar keluarga (Hendriani, 2022).

Menurut penelitian Zhen (2018) seorang remaja yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki rasa aman, dan rasa lekat yang dapat membantu remaja untuk berbagai pengalaman traumatis mereka.

## 2) Lingkungan Aman dan Stabil

Lingkungan yang aman dari kekerasan, ancaman, atau bahaya memberikan dasar bagi rasa aman fisik dan emosional. Rasa aman ini memungkinkan individu untuk fokus pada pengembangan diri dan mengatasi tantangan, daripada terus-menerus merasa terancam. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang aman dan cenderung memiliki keterampilan coping yang lebih baik, dan kemampuan untuk membentuk hubungan yang sehat.

## 3) Sumber Daya Ekonomi

Sumber daya ekonomi yang memadai memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, tempat tinggal, dan pakaian sehingga pemenuhan dasar yang baik dapat mengurangi stress dan kecemasan yang dapat mempengaruhi ketahanan. Selain itu sumber daya ekonomi yang baik memungkinkan mempengaruhi akses pelayanan kesehatan yang berkualitas baik secara fisik maupun mental.

## 4) Budaya

Budaya membentuk pandangan dunia seseorang, termasuk bagaimana mereka memahami dan menanggapi kesulitan. Identitas budaya yang kuat memberikan rasa memiliki dan koneksi dengan kelompok sosial, rasa yang memiliki ini dapat menjadi sumber kekuatan dan dukungan dalam menghadapi kesulitan (Hendriani, 2022).

### **2.3.4 Tinggi/Rendah Resiliensi**

Resiliensi merupakan kapasitas psikologis kegagalan atau peristiwa traumatis, pada masa remaja kemampuan ini sangat penting karena mereka berada dalam fase perkembangan yang sarat dengan perubahan emosional, social dan identitas diri. Resiliensi yang tinggi memungkinkan remaja untuk tetap stabil secara emosional, bersikap adaptif dan mempertahankan fungsi sosial serta akademik meskipun

berada dalam situasi sulit. Sebaliknya, resiliensi rendah dapat menjadikan remaja lebih rentan terhadap kecemasan, depresi, bahkan disfungsi sosial ketika menghadapi tekanan individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi secara positif setelah mengalami tekanan. Berikut adalah tingkat resiliensi tinggi dan rendah pada remaja: (Khasanah & Wulansari, 2020).

### 1. Remaja Dengan Resiliensi Tinggi

Remaja dengan resiliensi tinggi umumnya memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik, mampu melihat masalah secara objektif dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan. Mereka biasanya memiliki orientasi masa depan yang positif, aktif mencari solusi, dan terbuka terhadap bantuan dari lingkungan sekitarnya. Remaja yang memiliki tingkat dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman sebaya maupun significant other (guru) menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi serta mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih efektif, misalnya: seorang remaja yang mengalami perceraian orang tua tetap menunjukkan performa akademik yang stabil dan aktif dalam kegiatan sosial karena ia memperoleh dukungan emosional dari wali kelas serta memiliki sahabat yang peduli. Dalam kasus ini resiliensi tinggi berperan sebagai *buffer* (pelindung) yang memungkinkan individu tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang di tengah krisis. (Khasanah & Wulansari, 2020).

### 2. Remaja Dengan Resiliensi Rendah

Remaja dengan resiliensi rendah sering kali ditandai oleh kesulitan dalam mengelola stres, kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Remaja dengan resiliensi rendah biasanya merasa tidak memiliki tempat aman untuk bercerita atau mencari pertolongan. Remaja juga kesulitan menyusun strategi coping yang adaptif sehingga masalah kecil bisa berkembang menjadi tekanan psikologis yang berat, dukungan

sosial rendah menunjukkan tingkat stres dan kesepian yang lebih tinggi serta kesulitan dalam membentuk citra diri yang positif. Sebagai ilustrasi seorang siswa yang gagal dalam ujian seleksi universitas merasa tidak mendapat penguatan dari orang tua maupun guru, kemudian mulai menghindari interaksi sosial, enggan hadir di sekolah dan menunjukkan gejala psikosomatis seperti kehilangan nafsu makan dan gangguan tidur. Kondisi ini menggambarkan resiliensi yang rendah karena ia tidak memiliki kemampuan internal maupun eksternal yang cukup untuk menanggulangi tekanan tersebut (Herawati & Amalia, 2019).

### **2.3.5 Pengukuran Resiliensi**

Resiliensi dapat diukur melalui beberapa instrument antara lain yaitu *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISD) instrument ini memiliki 25 item dengan model skala likert, instrument *The Resilience Scale For Adult* (RSA) terdiri dari 33 item cocok untuk orang dewasa dengan mengukur faktor protective, dan instrument *Adolescent Resilience Scale* (ARS) terdiri dari 21 item dengan menggunakan rating scale 1-5.

Berdasarkan instrument pengukuran tersebut maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument *Adolescent Resilience Scale* (ARS) karena instrument ini digunakan berfokus pada subjek remaja dengan indikator yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Instrument ARS mengadopsi dari penelitian sebelumnya yaitu penelitian oleh Rabbani (2021) dengan judul Pengaruh *Perceived Sosial Support, Self-Esteem, Dan Forgiveness Terhadap Resiliensi Remaja Korban Bullying*. Instrument ini sudah dialih bahasa ke dalam Bahasa Indonesia oleh OShio, *et.al* (2003 dalam Rabbani 2021).

**Tabel 2.1 Blue Print Instrumen Resiliensi**

No	Indikator	Favorabel	Unfavourable	Jumlah
1.	Mencari kebaruan	1.2.3.4.5	6.7	7
2.	Regulasi emosional	8.9.10.11	12.13.14.15.16	9
3.	Peningkatan aspek positif	17.18.19.20.21		5
	Total			21

Sumber: (Rabbani, 2021).

Kategori resiliensi yaitu:

1. Skor  $>$  median = resilensi tinggi
2. Skor  $\leq$  median = resilensi rendah

## 2.4 Konsep *External Support*

### 2.4.1 Pengertian

*External support* atau dukungan eksternal adalah bentuk bantuan yang diterima individu dari luar individu yang membantu dalam menghadapi tekanan dan tantangan psikososial (Maten *et al.*, 2018).

Menurut Cohen & Wills (1985) *external support* berperan sebagai pelindung yang mengurangi dampak stress dan tekanan psikologis, seperti yang dialami korban *bullying*. Dukungan eksternal ini dapat memperkuat kemampuan adaptasi dan ketahanan individu, sehingga mereka mampu mengelola pengalaman negatif dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya (Cohen *et al.*, 2020).

Menurut Bronfenbrenner (1979) dalam teorinya tentang sistem ekologi menjelaskan bahwa *external support* adalah perkembangan individu dipengaruhi oleh serangkaian sistem lingkungan yang saling berhubungan, mulai dari lingkungan sekitar (keluarga) hingga struktur kemasyarakatan yang lebih luas. *external support* termasuk dalam konteks mikrosistem dan eksosistem, berinteraksi secara rutin dengan remaja, memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan dan ketahanan psikologis mereka (Maten *et al.*, 2018).

### **2.4.2 Macam-macam *External Support***

Menurut Sarafina & Smith (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek antara lain: (Sarafino & Smith, 2018).

1. *Emotional Or Esteem Support*

Dukungan yang melibatkan empati, kepedulian, perhatian, rasa hormat. Hal ini dapat memberikan kenyamanan dan rasa memiliki sebagai wujud kasih sayang saat berada dalam bermasalah.

2. *Tangible Or Instrumental Support*

Dukungan yang di dalamnya terdapat bantuan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan, seperti bantuan finansial, pelayanan serta dukungan keluarga.

3. *Information Support*

Dukungan berupa pemberian nasehat, bimbingan, rekomendasi, atau saran. Memberikan informasi tentang cara-cara penyelesaian masalah supaya mempunyai solusi atas permasalahan tersebut.

4. *Companionship Support*

Dukungan ini mengacu pada kesediaan untuk memberikan apresiasi positif, dorongan atau pengakuan terhadap pikiran atau perasaan dan perbandingan antar manusia yang positif digunakan untuk memberikan dukungan.

### **2.4.3 Sumber/Dimensi *External Support***

Menurut teori Bronfenbrenner (1979) mengemukakan bahwa lingkungan anak adalah susunan bersarang struktur yang masing-masing mewakili tingkat pengaruh lingkungan yang berbeda pada suatu pertumbuhan dan perilaku individu (Maten *et al.*, 2018). Lingkungan ini dibagi menjadi lima sumber utama yaitu mikrosistem, mesositem, ekosistem, makrosistem, dan kronosistem.

1. Mikrosistem

Mikrosistem adalah tingkat pertama yang berkaitan dengan hal-hal yang memiliki kontak langsung dengan anak di lingkungan

terdekatnya, ini mencakup hubungan dan lingkungan terdekat anak yaitu orang tua, teman sebaya/sekolah, guru.

Hubungan dalam mikrosistem bersifat dua arah artinya orang lain dapat mempengaruhi anak di lingkungan dan mengubah keyakinan yang secara langsung berdampak pada perkembangannya. Interaksi sehari-hari yang membentuk perilaku, nilai dan cara berpikir anak.

Jika seorang anak mengalami konflik namun mendapat pengabaian dalam keluarga, penolakan keluarga artinya mikrosistem mereka rusak. Hal ini dapat menyebabkan berbagai hasil negatif seperti menurunnya prestasi akademik, isolasi social dan masalah kesehatan mental, selain itu jika sumber mikrosistem tidak menyediakan dukungan dan sumber daya yang diperlukan untuk perkembangan anak, hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk berkembang dan mencapai potensi penuh mereka.

## 2. Mesosistem

Mesosistem adalah tempat mikrosistem individu seseorang yang tidak berfungsi secara independen tetapi saling berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain, Contohnya orang tua anak yang terlibat aktif dalam kehidupan sekolah anaknya seperti aktif dalam konferensi orang tua atau kegiatan di sekolah.

## 3. Ekosistem

Ekosistem adalah tempat yang menggabungkan struktur sosial formal dan informal lainnya seperti sistem kebijakan sekolah, layanan social dan media massa.

## 4. Makrosistem

Makrosistem adalah yang mempengaruhi perkembangan anak berdasarkan unsur-unsur budaya, ideology dan norma sosial yang berlaku di masyarakat.

## 5. Kronosistem

Kromosistem adalah perubahan perkembangan anak dalam kehidupan dan lingkungan seiring perubahan waktu.

Kontek *external support* pada teori ekologi yang menekan secara mendalam pentingnya faktor dukungan dari luar dalam membantu anak mengatasi stress dan tantangan hidup yaitu mikrosistem (Goldstein *et al.*, 2018). Dalam penelitian ini sistem utama *external support* berfokus pada mikrosistem yaitu dukungan yang diperoleh dari orang terdekat individu yaitu orang tua, teman dan guru, hal ini sejalan juga dengan teori yang dikembangkan oleh Zimet *et al* (1988) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan penilaian subjektif individu mengenai dukungan yang individu terima dari orang terdekatnya. Dukungan itu dapat berasal dari keluarga, teman dan *significant others* (Eni *et al.*, 2022).

1. Keluarga (orang tua) merupakan dukungan yang diberikan oleh keluarga kepada individu, dapat berupa dukungan emosional maupun instrumental. Indikatornya adalah individu merasa keluarganya ada untuk membantunya serta bisa menjadi tempat individu untuk bercerita mengenai masalahnya.
2. Teman (*friends*) merupakan dukungan yang diberikan oleh teman-teman individu. Dukungan dari teman-teman dinilai penting oleh individu dengan usia muda atau remaja. Indikatornya adalah individu merasa teman-temannya benar-benar dapat membantunya ketika kesulitan dan ia dapat menceritakan masalahnya kepada teman-temannya.
3. Orang yang dipercaya (*significant other*) adalah dukungan yang berasal dari orang lain yang dianggap dipercaya oleh individu. Dalam kontek penelitian menunjukkan yaitu guru.

#### **2.4.4 Tinggi/Rendah *External Support***

*External support* adalah bantuan yang berasal dari individu di luar individu seperti orang tua, teman sebaya, guru (*significant other*). Jenis dukungan ini dapat berupa dukungan emosional (seperti empati dan

perhatian), informasional (seperti nasihat), atau instrumental (bantuan konkret). Jumlah dukungan yang diterima remaja dari luar dapat memengaruhi perkembangan psikologis mereka secara langsung.

### 1. External Support Tinggi

Remaja yang menerima tingkat dukungan sosial eksternal yang tinggi biasanya menunjukkan kondisi psikologis yang lebih stabil dan sehat. Beberapa ciri dan dampaknya meliputi: (Khasanah & Wulansari, 2020).

- 1) Memiliki rasa aman dan diterima di lingkungan sekitar.
- 2) Dapat terbuka kepada orang tua, guru, atau teman saat menghadapi masalah.
- 3) Memiliki kepercayaan diri dan pengendalian diri yang baik.
- 4) Cenderung membuat keputusan yang bijaksana.
- 5) Membangun hubungan sosial yang positif dan sehat.

### 2. External Support Rendah

Remaja dengan *external support* yang rendah berisiko menghadapi berbagai gangguan dalam perkembangan emosional dan sosial mereka. Beberapa dampaknya antara lain: (Herawati & Amalia, 2019).

- 1) Merasa kesepian dan tidak memiliki ruang untuk berbagi pengalaman.
- 2) Cenderung menarik diri dan merasakan ketidakpahaman dari orang lain.
- 3) Memiliki kontrol diri yang lemah ketika menghadapi tekanan.
- 4) Kesulitan dalam membentuk citra diri yang positif.
- 5) Lebih rentan terhadap stres berlebihan dan masalah psikologis lainnya.

### **2.4.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *External Support***

Menurut teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1979 dalam Maten 2018) kualitas *external support* dipengaruhi oleh interaksi individu dengan berbagai sistem lingkungan terdekat. Beberapa faktor utama yang mempengaruhinya antara lain: (Maten *et al.*, 2018).

#### **1. Faktor Keluarga**

- 1) Pola asuh: Pola asuh demokratis cenderung meningkatkan keterbukaan komunikasi, sementara pola asuh otoriter atau permisif dapat menghambat dukungan emosional.
- 2) Keharmonisan keluarga: Hubungan yang hangat dan penuh kasih sayang memungkinkan anak merasa aman untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah.
- 3) Ketersediaan waktu orang tua: Kesibukan orang tua, terutama dalam keluarga dengan beban ekonomi tinggi, dapat menurunkan kualitas dukungan eksternal yang dirasakan anak.

#### **2. Faktor Sekolah**

- 1) Hubungan guru-siswa: Guru yang bersikap terbuka, empatik, dan suportif akan lebih mudah menjadi *significant other* bagi siswa.
- 2) Budaya sekolah: Sekolah yang memiliki iklim positif, partisipatif, dan ramah anak akan meningkatkan rasa aman siswa sehingga mendukung terbentuknya external support.
- 3) Kebijakan pendidikan: Program bimbingan konseling atau pendampingan akademik menjadi salah satu bentuk dukungan formal yang memengaruhi persepsi siswa terhadap dukungan dari sekolah.

#### **3. Faktor Teman Sebaya**

- 1) Kualitas hubungan pertemanan: Hubungan pertemanan yang ditandai dengan rasa saling percaya, empati, dan penerimaan akan memberikan dukungan emosional yang kuat.

- 2) Pengaruh kelompok sebaya: Dukungan teman dapat positif (memberikan semangat, membantu) atau negatif (menjadi sumber tekanan, perundungan).
- 3) Pencarian identitas remaja: Menurut Erikson, remaja berada pada tahap *identity vs role confusion*, sehingga penerimaan sosial dari teman sebaya menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas dukungan yang dirasakan.

#### 4. Faktor Individu Remaja

- 1) Keterampilan komunikasi: Remaja yang mampu mengekspresikan diri dengan baik lebih mudah memperoleh dukungan eksternal.
- 2) Kepribadian: Individu dengan kepribadian ekstrovert lebih mungkin membangun jejaring sosial yang luas, sementara introvert cenderung lebih sulit mengakses external support.
- 3) Pengalaman sebelumnya: Pengalaman ditolak atau tidak dipercaya saat mencari dukungan dapat membuat remaja enggan mencari bantuan lagi.

#### 5. Faktor Sosial dan Budaya

- 1) Norma budaya: Dalam budaya tertentu, keterbukaan anak kepada orang tua tentang masalah pribadi dianggap tabu, sehingga menurunkan dukungan eksternal.
- 2) Stigma sosial: Adanya stigma terkait masalah psikologis atau perilaku tertentu membuat remaja enggan mencari dukungan dari luar.
- 3) Perkembangan teknologi: Interaksi sosial yang lebih banyak dilakukan secara online dapat mengurangi kualitas dukungan tatap muka dari lingkungan terdekat.

#### 2.4.6 Upaya Meningkatkan *External Support*

Upaya untuk meningkatkan *external support* bagi remaja bisa dilakukan dengan berbagai cara baik dari orang tua, teman serta *significant other* (Khasanah & Wulansari, 2020). Metode yang berhasil

adalah dengan membangun komunikasi yang terbuka dan ramah antara remaja dan lingkungan sosialnya, khususnya dengan orang tua dan pendidik. Komunikasi yang mendukung membantu remaja merasa diterima, dipahami, dan dihargai sehingga mereka lebih gampang untuk membagikan masalah atau tekanan yang mereka hadapi, selain itu sekolah juga perlu menyediakan layanan bimbingan konseling yang mudah diakses dan bersifat bersahabat dengan remaja agar mereka memiliki ruang yang aman dan nyaman untuk mencari bantuan saat menghadapi masalah psikologis atau sosial.

Menurut Herawati & Amalia (2019) menyoroti pentingnya memperkuat hubungan sosial remaja melalui aktivitas kelompok atau komunitas yang positif. Keterlibatan dalam kegiatan sosial, ekstrakurikuler atau organisasi remaja dapat meningkatkan rasa kepemilikan dan keterhubungan dengan lingkungan mereka. Hal ini tidak hanya memperluas jaringan sosial remaja tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, selain itu peningkatan pemahaman psikososial di kalangan orang dewasa yang berada di sekitar remaja seperti orang tua dan guru juga sangat penting agar mereka lebih peka terhadap kebutuhan emosional remaja dan bisa memberikan dukungan yang tepat.

#### **2.4.7 Pengukuran *External Support***

Instrument yang dapat dalam mengukur *external support* yaitu instrument *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dikembangkan oleh Zimet *et al.* (1988) terdiri dari 12 item dengan dimensi relevan dukungan dari keluarga, teman dan *significant other*. Instrument *Social Support Appraisals Scale* (SS-A) dikembangkan oleh Vaux *et al* (1086) terdiri dari 23 soal dengan dimensi relevan dukungan dari teman, institusi dan komunitas. Instrument *Child and Youth Resilience Measure* (CYRM-28 / CYRM-12) dikembangkan oleh Michael Ungar (2011) terdiri dari 28 soal versi

penuh dan 12 soal versi pendek dengan dimensi relevan *support from peers, spiritual and educational support, community involvement*.

Berdasarkan instrument tersebut maka instrument yang dipilih untuk pengukuran *external support* dalam penelitian yaitu instrument *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dikembangkan oleh Zimet *et al.* (1988). Instrumen terdiri dari 12 pertanyaan dengan menggunakan skala likert terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Eni *et al.*, 2022).

**Tabel 2.1** Blue Print Instrumen External Support

No	Indikator	No item	Jumlah
1.	<i>Family</i>	8.3.4.11	4
2.	<i>Friends</i>	6.7.9.12	4
3.	<i>Significant Others</i>	1.2.5.10	4
	Total		12

Sumber: (Eni *et al.*, 2022)

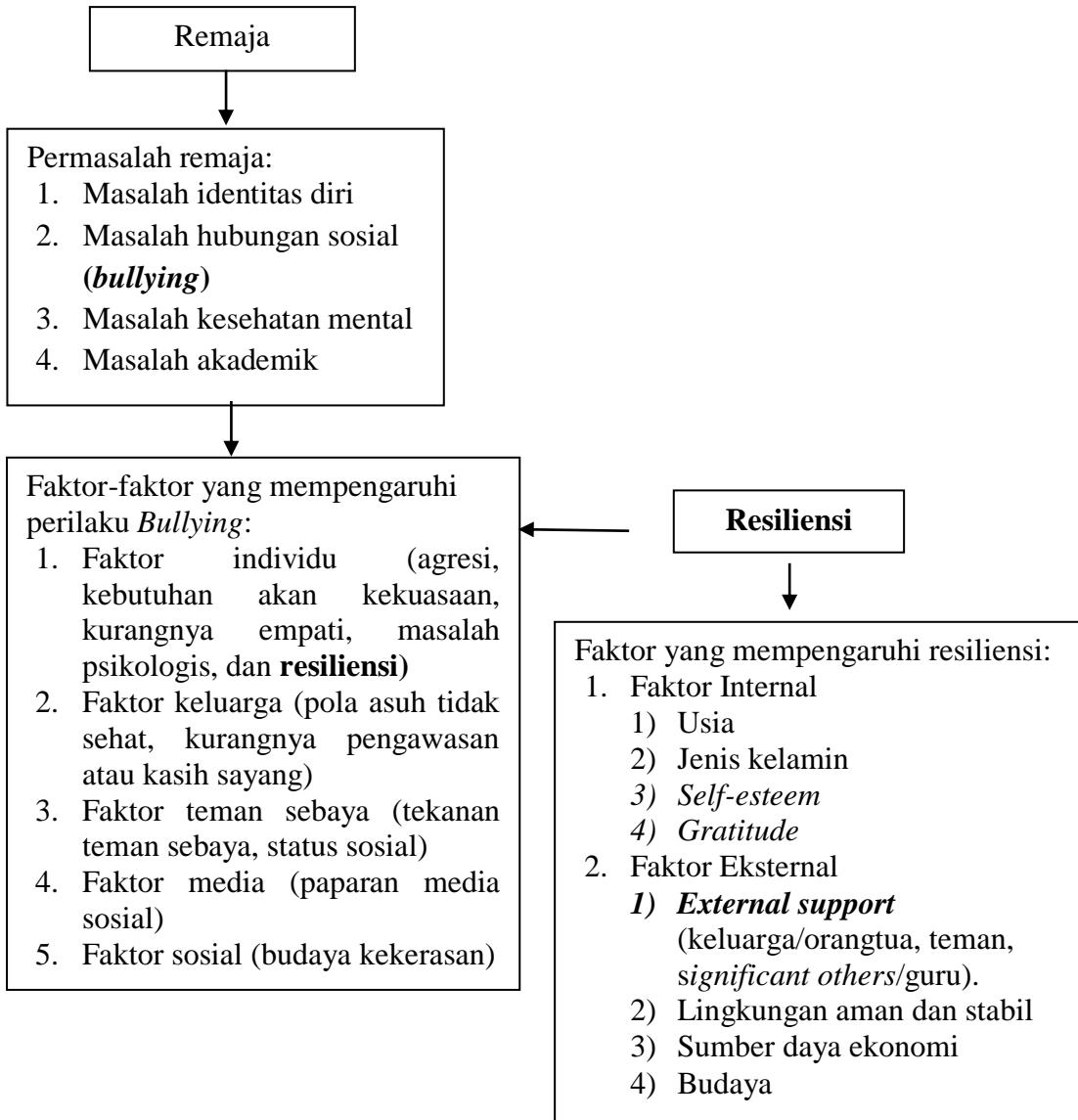
Kategori pada *external support* yaitu:

1. Skor  $\leq$  median : rendah
2. Skor  $>$  median : tinggi

### 3.2 Kerangka Teori

**Bagan 2.1** Kerangka Teori

Hubungan *External Support* dengan Resiliensi Remaja dalam Menghadapi Perilaku *Bullying* di SMA Negeri 22 Garut



Sumber: (Arya, 2020), (Eni *et al.*, 2022), (Hendriani, 2022), (Sarwono, 2020), (Suara, 2023).