

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Bullying* di Sekolah Dasar

1.1 Pengertian *Bullying* di Sekolah Dasar

Sekolah dasar sering terjadi peristiwa *bullying*. Sekolah Dasar (SD) merupakan jenjang pendidikan paling dasar pada pendidikan formal di Indonesia yang memiliki peranan dalam keberlangsungan proses pendidikan selanjutnya. *Bullying* merupakan sebuah kondisi dimana telah terjadi tindak perundungan yang dilakukan oleh perseorangan ataupun kelompok dan bertujuan untuk menyakiti orang lain (Dewi, 2020). *Bullying* merupakan perilaku yang memberikan efek tidak baik kepada orang lain. *Bullying* terjadi karena adanya kesempatan dan kekurangan yang dimiliki oleh si korban (Purba et al., 2024). *Bullying* adalah salah satu tindak perundungan yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikis (Ningsih, 2024).

Pengertian *bullying* menurut para ahli, Olweus (2020) seorang pakar yang telah lama meneliti *bullying*, menyatakan bahwa *bullying* adalah perilaku agresif yang dilakukan secara berulang, yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Olweus menekankan bahwa *bullying* di sekolah dasar sering kali terjadi dalam bentuk kekerasan fisik, verbal, atau psikologis yang sistematis, dan berdampak negatif pada kesejahteraan mental anak. Swearer dan Hymel (2020), dalam penelitian mereka menyebutkan bahwa *bullying* adalah bentuk perilaku agresif yang bertujuan untuk menyakiti atau mengintimidasi seseorang yang dianggap lebih lemah. Mereka juga menjelaskan bahwa *bullying* di sekolah dasar dapat merusak hubungan sosial dan menyebabkan dampak jangka panjang pada perkembangan emosi dan akademik siswa.

Espelage (2021), menyoroti bahwa *bullying* merupakan pola perilaku negatif yang dapat berupa kekerasan fisik atau verbal, isolasi sosial, serta penyebaran rumor. Menurut Espelage, anak-anak sekolah dasar seringkali menjadi sasaran bullying karena perbedaan fisik, kemampuan akademik, atau status sosial mereka. Smith dan Thompson (2020), juga mengemukakan bahwa *bullying* adalah bentuk kekerasan psikologis atau fisik yang terjadi secara berulang-ulang dan disengaja, yang bertujuan untuk menegaskan dominasi sosial. Mereka menambahkan bahwa di sekolah dasar, bentuk-bentuk bullying sering kali lebih tersembunyi, seperti ejekan, pengucilan, atau intimidasi non-fisik.

Dapat disimpulkan bahwa *bullying* sering terjadi di sekolah dasar (SD), yang merupakan jenjang pendidikan paling dasar di Indonesia. *Bullying* adalah tindakan perundungan yang dilakukan secara sengaja oleh individu atau kelompok untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikis, dan dapat memberikan dampak negatif bagi korban.

1.2 Jenis-Jenis *Bullying* di Sekolah Dasar

Bullying sebuah perilaku perundungan memiliki beberapa bentuk atau jenisnya. Secara umum, ada empat jenis *bullying* yang terjadi di kalangan pelajar sekolah dasar :

- a) *Bullying* Verbal, yaitu tindakan *bullying* yang dilakukan dengan kata-kata, pernyataan, julukan, dan tekanan psikologis yang menyakitkan atau merendahkan korban. *Bullying* verbal memiliki efek jangka panjang dan sangat membekas pada korbannya. *Bullying* verbal biasanya membuat peserta didik menjadi takut berbicara atau mengemukakan pendapat dan tampil di umum karena trauma pada tanggapan atau ucapan buruk yang pernah diterimanya dari orang lain (Haru, 2023).

- b) *Bullying* Fisik, merupakan bentuk *bullying* yang melibatkan kontak fisik secara langsung antara pelaku dengan korban. *Bullying* fisik dapat menyebabkan trauma, rasa sakit dan luka fisik pada korban. Contoh dari *bullying* fisik adalah seperti memukul, mendorong, menjambak, menendang, dan menampar (Purba et al., 2024).
- c) *Cyberbullying*, adalah bentuk *bullying* elektronik, menggunakan alat seperti telepon genggam, SMS, atau e-mail. Hal ini kadang-kadang tidak disadari karena mudahnya akses informasi pada zaman milenial ini, terutama bagi anak-anak usia sekolah. *Cyberbullying* ditujukan untuk meneror korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar, dan rekaman video yang bersifat intimidasi, menyakiti, dan menyudutkan (Candrawati & Setyawan, 2023).
- d) *Bullying* Sosial, merupakan penindasan (*bully*) dalam bentuk sosial, seperti menyuruh orang lain untuk tidak berteman dengan seseorang, menyebarkan berita-berita palsu tentang seseorang, atau membuat malu orang lain di depan orang banyak (Emilda, 2022).

Menurut Oktaviany & Ramadan, (2023) bentuk-bentuk *bullying* yang ada di Sekolah Dasar ada dua yaitu :

- a. Secara verbal, *bullying* yang dilakukan dengan memanggil nama orang tua ataupun istilah lain yang mengejek, menertawai, dan mengancam.
- b. *Bullying* fisik yang dilakukan yaitu, menjegal kaki, menarik kursi yang hendak diduduki, memukul (menggunakan tangan ataupun penggaris), mencubit, menarik hijab, menampar, menendang, menyembunyikan barang peserta didik.

Dapat disimpulkan bahwa *bullying* di sekolah dasar dapat terjadi dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung. *Bullying* di sekolah dasar dapat dibedakan menjadi beberapa seperti, *bullying* fisik (berupa tindakan kekerasan), *bullying* verbal (ejekan, hinaan, kata-kata kasar), *bullying* sosial (mengucilkan, mempengaruhi), dan *cyberbullying* (melalui media sosial).

1.3 Faktor Penyebab *Bullying* di Sekolah Dasar.

Pada umumnya peserta didik melakukan *bullying* karena merasa tertekan, terancam, terhina, sakit hati, dendam dan sebagainya. Jadi pelaku *bullying* sesungguhnya juga merupakan korban dari tindakan serupa yang dilakukan orang lain kepadanya. Pelaku *bullying* berasal dari keluarga yang kurang harmonis, tidak utuh, dan kurang kasih sayang serta perhatian orang tua. Hal ini yang kemudian membuat para pelaku mempelajari hal-hal baru yang dilihatnya dari orang lain, seperti *mem-bully*. Mereka membuat persepsi sendiri atas perilaku *bullying* tersebut ditambah kurang pedulinya orang tua mereka terhadap apa yang telah mereka lakukan (Rahmat et al., 2023).

Adapun menurut (Abdullah & dan Ilham, 2023) ada tiga faktor penyebab *bullying* di sekolah dasar :

- a. Faktor Keluarga, pelaku *bullying* yang biasanya berasal dari keluarga yang bermasalah, seperti orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, situasi rumah yang penuh stress, agresi dan permusuhan. Faktor keluarga yang besar dalam menyebabkan *bullying* yaitu keluarga yang tidak harmonis, peraturan rumah yang terlalu ketat. Selain itu, pola asuh orang tua juga mempengaruhi perilaku anak, seperti pola asuh otoriter dan orangtua yang sering bertengkar. Hal tersebut mengakibatkan anak akan melampiaskannya di luar rumah.

- b. Faktor teman sebaya, Terjadinya perilaku *bullying* dari faktor teman sebaya yaitu disebabkan karena pada saat berinteraksi di sekolah maupun di lingkungan sekitar rumah, kadang kala membuat anak terdorong untuk berperilaku *bullying*. Kelompok teman sebaya yang memiliki masalah di sekolah akan memberikan dampak yang negatif bagi sekolah seperti kekerasan, perilaku membolos, dan rendahnya sikap menghormati kepada sesama teman dan guru.
- c. Faktor sekolah, penyebab terjadinya perilaku *bullying* di sekolah diantaranya meliputi kurangnya tanggung jawab guru sebagai pendidik serta lemahnya pengawasan dari guru. Dalam lingkungan sekolah yang sering memberikan masukan negatif kepada peserta didik, misalnya berupa hukuman yang bersifat tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah juga dapat menjadi penyebab *bullying*.

Dapat disimpulkan bahwa faktor *Bullying* di sekolah umumnya karena kemarahan, konflik, ekonomi, atau lebih tepat pada memperlakukan secara tidak sopan atau mempengaruhi dengan paksaan dan kekuatan. Sehingga pelakunya mengarah pada keinginan untuk menunjukkan bahwa pelaku punya kekuatan, dialah yang berkuasa di lingkungannya, ingin mendapat kepuasan, ingin mendapatkan respek dari peserta didik lain, perasaan tidak suka, iri hati, dan sakit hati kepada peserta didik lain.

1.4 Dampak dari Perilaku *Bullying*

Bullying dapat menimbulkan beberapa dampak salah satunya dampak terhadap *psikologis* seseorang. dampak yang dirasakan oleh sasaran *bullying* bermacam-macam gangguan seperti hilangnya keselamatan psikologi sehingga membuat seseorang cemas,

ketakutan, minder, serta tidak berguna. Kebiasaan bermasyarakat yang kurang baik atau tidak baik satu-satunya adalah korban tidak berani masuk sekolah dan ada juga yang ingin berhenti sekolah, sering menyendiri, tidak mudah bergaul, bahkan ada yang ingin mengakhiri riwayatnya. Selain dari itu ada juga yang sampai mengaruhi ke prestasi belajarnya, perilaku *bullying* sangat mengganggu konsentrasi belajarnya sampai juga mempengaruhi prestasi belajarnya (Oktaviany & Ramadan, 2023). Beberapa dampak yang dapat terjadi pada korban *bullying* menurut (Freska & Refnandes, 2023) meliputi:

- 1) Gangguan kesehatan mental: peserta didik yang menjadi korban *bullying* dapat mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan.
- 2) Rendahnya harga diri: *Bullying* dapat membuat peserta didik merasa tidak berharga dan meragukan kemampuan diri mereka. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya harga diri dan mengganggu pengembangan identitas diri.
- 3) Gangguan belajar: Korban *bullying* dapat mengalami gangguan belajar seperti menurunnya konsentrasi, motivasi belajar yang menurun, dan mengalami penurunan kinerja akademik.
- 4) Gangguan hubungan sosial: *Bullying* dapat membuat peserta didik merasa tidak nyaman dan takut dalam interaksi sosial. Hal ini dapat mengganggu pengembangan hubungan sosial yang sehat.
- 5) Gangguan fisik: *Bullying* dapat menyebabkan luka fisik dan kerusakan pada kesehatan fisik peserta didik.

- 6) Gangguan perilaku: peserta didik yang menjadi korban *bullying* dapat mengalami gangguan perilaku seperti menjadi agresif, menarik diri, atau merusak barang-barang.

Dapat disimpulkan bahwa dampak *bullying* adalah dampak yang mengalami berbagai macam gangguan seperti kesejahteraan psikologis yang rendah, tidak nyaman, takut, rendah diri, serta korban tersebut merasa tidak berharga di dalam hidupnya dimana korban akan merasa takut ke sekolah, tidak mau bersosial dengan temannya, prestasi akademiknya menurun karena korban tersebut mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajarnya, bahkan ada juga yang ingin bunuh diri dari pada harus menghadapi ketidaknyamanan yang berupa hinaan dan hukuman.

2. Strategi *Coping* di Sekolah Dasar

2.1 Pengertian Strategi *Coping*

Coping berasal dari istilah *cope* yang berarti mengatasi, melawan atau melindungi. Strategi *coping* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress akibat tekanan dari *bullying*. Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (resources) yang dimiliki. Sumberdaya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan mengurangi atau menghilangkan kondisi tertekan akibat dampak *bullying* yang diterima (Maryam, 2017). Dampak dari *bullying* tersebut subjek mengalami depresi sampai stress. Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) stress merupakan sebuah kekacauan emosional dan mental seseorang yang disebabkan oleh faktor dari luar yaitu

sebuah ketegangan. Sedangkan menurut para psikologi atau dalam ilmu psikologi orang yang dapat melakukan management stress disebut dengan *coping stress* (Mulianingsih & Dewi, 2022). Menurut (Andriyani, 2019) *coping stres* yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu yang meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan.

Dapat disimpulkan bahwa *coping* yaitu sebuah usaha yang dilakukan individu secara proses kognitif serta secara perilaku yang nantinya bertujuan sebagai dapat mengecilkan, mengatasi masalah serta dapat menjadi individu yang tahan terhadap berbagai tuntutan atau masalah yang dihadapinya sehingga menjadi pribadi atau individu yang terlatih.

2.2 Jenis-Jenis Strategi *Coping*

Menurut teori Richard Lazarus dalam (Andriyani, 2019) menyebutkan bahwa terdapat dua bentuk coping, yaitu berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Adapun kedua strategi tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut :

a. *Problem-focused coping*

Problem-focused coping adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya.

b. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional,

terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal.

Menurut Santrock dalam (Lukito & Nur'aeni, 2018) salah satu cara mengklasifikasikan strategi *coping* yang banyak dianut oleh para psikolog yang mempelajari *coping* adalah:

a. *Problem-focused coping*,

Merupakan sebuah strategi atau cara yang diarahkan pada masalah yang dialami peserta didik serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut.

b. *Emotion-focused coping*,

Merupakan sebuah istilah untuk merespon secara emosional terhadap stres yang dialami, khususnya dengan menggunakan mekanisme pertahanan. Strategi *coping* ini meliputi cara menghindari masalah, melakukan rasionalisasi terhadap peristiwa yang terjadi, menyangkal peristiwa yang terjadi, menertawakannya, ataupun mencari pandangan religius untuk memperoleh dukungan.

c. Berpikir Positif,

Berpikir positif dan menghindari pemikiran yang negatif merupakan suatu strategi yang baik yang dapat dilakukan untuk menangani stres dalam situasi apapun

d. Dukungan,

Dukungan dari orang lain merupakan salah satu aspek yang penting agar dapat mengatasi stres. Individu-individu yang memberikan dukungan dapat menyarankan tindakan dan rencana tertentu yang dapat membangun individu tersebut dalam menangani stres yang sedang dialaminya lebih efektif.

Dapat disimpulkan bahwa peserta didik di sekolah dasar menggunakan strategi *coping* sesuai dengan kemampuannya. Penting bagi guru dan orangtua untuk membimbing dalam pemilihan strategi *coping* yang sehat dan efektif agar mereka mampu menghadapi *bullying* dengan baik. Jenis-jenis strategi coping yang umum digunakan meliputi *Coping Problem-Focused* (berfokus pada masalah) dan *Coping Emotion-Focused* (Berfokus pada emosi).

2.3 Aspek-Aspek *Coping*

Berikut aspek-aspek dari strategi *coping* yang digunakan oleh peserta didik korban *Bullying* (Aziska, 2022) :

1. *Problem Focused Coping*

Problem-focused coping berfokus pada usaha untuk mengidentifikasi, mengelola, atau menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stres. Pendekatan ini melibatkan tindakan langsung untuk mengatasi masalah tersebut, sehingga situasi yang menyebabkan stres dapat berubah atau teratasi. Beberapa aspek dari *problem-focused coping* :

- a. *Confrontative Coping*, yaitu peserta didik akan berusaha mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif dan berani mengambil resiko.
- b. *Planful Problem Solving*, Yaitu usaha peserta didik dalam berfikir tentang bagaimana mengatasi penyebab stress.
- c. *Seeking Social Support*, dalam hal ini adalah mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi dari orang lain.

- d. *Countinousness*, adalah peserta didik yang berfikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.
- e. *Intrumental Action*, yaitu tindakan peserta didik yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun langkah yang akan dilakukan.
- f. *Negotiation*, peserta didik melakukan beberapa usaha untuk membicarakan serta mencari cara penyelesaian masalah dengan orang lain yang terlibat didalamnya dengan harapan masalahnya terselesaikan.

2. *Emotional Focused Coping*

emotion-focused coping berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stres, secara langsung mencoba mengubah situasi penyebab stres. Pendekatan ini lebih menekankan pada adaptasi psikologis untuk menjaga keseimbangan emosional. Beberapa aspek dari *emotion-focused coping* :

- a) *Self Control*, yaitu peserta didik yang mengendalikan diri, menahan diri, mengatur perasaan, teliti dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan.
- b) *Positive Reappraisal*, yaitu peserta didik yang merespon tindakan *bullying* dengan cara merubah dan mengembangkan kepribadiannya, atau mencoba mengambil pandangan positif dari sebuah masalah yang dialami.
- c) *Acceptance*, peserta didik mencoba menerima masalah yang dihadapinya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik.
- d) *Escape*, peserta didik yang terus berkhayal dan melarikan diri dari masalah yang dihadapinya.

Adapun aspek-aspek strategi *coping* menurut (Andriyani, 2019) adalah:

1. *Problem Focused-Coping* yaitu strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya.
 - a. *Coping* perilaku, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
 - b. *Coping* sosial, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.
 - c. *Coping* kognitif, strategi mengatasi stres dengan cara mengubah cara berpikir atau persepsi terhadap suatu masalah. Memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
2. *Emotion Focused-Coping* yaitu strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara mengelola emosional.
 - a. *Coping emosional*, strategi untuk mengelola atau mengurangi emosi negatif yang muncul akibat stres, tekanan, atau situasi sulit. Fokus utamanya adalah mengendalikan perasaan, bukan langsung menyelesaikan masalahnya.
 - b. *penghindaran*, strategi mengatasi stres dengan Hal penghindaran ini sering dinyatakan berguna, untuk meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi *coping* atau bisa dikatakan bahwa penghindaran dapat menimalisir tindakan *bullying*.

- c. *Coping perilaku*, strategi menghadapi stres atau masalah dengan tindakan nyata atau perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengurangi stres atau mengendalikan dampaknya.
- d. *Coping kognitif*, yaitu merespons situasi secara mental agar tidak terlalu terbebani secara emosional. mengubah cara memandang masalah, misalnya dari “ini bukan akhir segalanya” menjadi “ini kesempatan untuk belajar”.

Dapat disimpulkan bahwa aspek *strategi coping* di sekolah dasar bergantung pada berbagai faktor. Untuk mendukung peserta didik dalam mengembangkan *coping* yang sehat, perlu adanya bimbingan orangtua, guru, serta lingkungan sekolah yang mendukung. Beberapa aspek penting dalam strategi *coping* yaitu *coping kognitif*, *coping sosial*, *emosional*, dan *penghindaran*.

2.4 Dampak Menggunakan Strategi Coping

Penggunaan strategi coping dalam menghadapi *bullying* di sekolah dasar dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sosial, dan akademik peserta didik. Ada beberapa dampak yang dihasilkan dari penggunaan strategi *coping*, sebagai berikut :

1. Mengurangi dampak psikologis menurut (Nurhidayah et al., 2021)
 - a. Dapat membantu peserta didik mengurangi perasaan cemas, takut, atau terisolasi akibat *bullying*.
 - b. Peserta didik merasa lebih didukung dan memiliki seseorang yang bisa membantu dalam menyelesaikan masalahnya.
2. Meningkatkan kemandirian dan ketahanan menurut (Anastacia & Setiawan, 2024)
 - a. Mampu menerima situasi yang dihadapi

- b. Dapat mempertimbangkan terlebih dahulu setiap keputusan yang diambil.
 - c. Dapat mengembangkan rasa percaya diri dan ketahanan terhadap stres
3. Meningkatkan kesejahteraan sosial menurut (Dalimunthe & Daulay, 2024)
- a. Dapat mengurangi tekanan lingkungan dan menyesuaikan diri terhadap sifat negatif, dan tetap melanjutkan hubungan komunikasi dengan orang lain.
 - b. Dapat mempererat hubungan dengan orang-orang di sekitarnya. Guru, teman, yang memberikan bantuan dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman .
 - c. Dapat membangun rasa solidaritas dan empati yang meningkatkan dukungan sosial.

Dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* yang tepat dan bervariasi dapat membantu peserta didik sekolah dasar untuk mengatasi tantangan dengan lebih baik, meningkatkan kesehatan mental, dan jika penggunaan strategi kurang tepat dapat memperburuk kondisi peserta didik.

3. Strategi *Resiliensi* di Sekolah Dasar

3.1 Pengertian Strategi *Resiliensi*

Istilah *resiliensi* dikenalkan pertama kali pada 1950-an oleh Blok dengan nama *ego-resiliency (ER)*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal (J. Wulandari, 2020). *Resiliensi* adalah kemampuan demi bangkit kembali dari pengalaman negatif, yang membuat kualitas peserta didik atau hasil dari pembelajaran dan pengalaman. *Resiliensi* mengacu pada kemampuan peserta didik

untuk menyesuaikan diri dan bertahan dalam situasi sulit, serta kemampuan untuk mengatasi masalah dan kembali ke situasi normal setelah peristiwa yang menekan (Putri & Laeli, 2024). *Resiliensi* merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dan beradaptasi dalam menghadapi tantangan, kegagalan, atau perubahan dalam hidup (Hidayah & Fatimah, 2024). Menurut (Rahmanisa et al., 2021) *Resiliensi* dapat digambarkan sebagai kapasitas individu untuk pemeliharaan, pemulihan, atau peningkatan kesehatan mental, serta mampu beradaptasi terhadap tantangan hidup yang penuh tekanan dan kemampuan individu untuk melakukan perubahan dan transformasi dari tekanan hidup yang sulit. *Resiliensi* memiliki kemampuan menghadapi setiap tantangan, dapat pulih dari kekecewaan, kesalahan, trauma dan kesengsaraan serta mampu mengembangkan tujuan yang lebih jelas dan realistis serta dapat memecahkan masalah dan memiliki kehidupan sosial yang baik (Pratiwi & Yuliandri, 2022).

Dapat disimpulkan bahwa *strategi resiliensi* merujuk pada kemampuan peserta didik untuk mengatasi dan bangkit kembali dari kesulitan, tantangan, atau stress yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. *Strategi resiliensi* penting untuk membangun kemampuan peserta didik dalam menghadapi kesulitan.

3.2 Karakteristik Strategi *Resiliensi*

Terdapat berbagai faktor yang dapat membentuk karakteristik resiliensi yang dimiliki oleh peserta didik salah satunya yaitu adanya dukungan orangtua atau lingkungan sosial. Berikut ini akan dijabarkan empat karakteristik *resiliensi* menurut (Cahyani & Rahmasari, 2018) sebagai berikut :

1. Karakteristik spiritual / motivasional

Karakteristik spiritual / motivasional *resiliensi* meliputi kemampuan kognitif primer atau sistem kepercayaan yang berguna untuk memotivasi peserta didik untuk mengarahkan usahanya. Kesuksesan peserta didik supaya menjadi *resilien* berdasarkan pada fokus tujuannya.

2. Kemampuan kognitif

Cluster dari karakteristik *resilien* peserta didik meliputi kemampuan kognitif yang dapat membantu mereka untuk mencapai mimpi dan tujuan dalam hidupnya. Banyak penelitian menemukan bahwa peserta didik yang lebih *resilien* secara umum mempunyai kemampuan intelektual dan akademik yang tinggi dibandingkan peserta didik yang kurang *resilien*.

3. Kemampuan sosial / tingkah laku

Kemampuan sosial atau tingkah laku membutuhkan tindakan perilaku yang harus dilakukan, tidak hanya dalam pikiran saja. Beberapa kemampuan bertingkah laku atau keterampilan dalam hidup berhubungan dengan *resiliensi*, seperti kemampuan memecahkan masalah, kemampuan berkomunikasi, dan hubungan dengan teman sebaya.

4. Stabilitas emosional dan manajemen emosional

Karakteristik dari peserta didik dapat dipertimbangkan terutama dalam domain karakteristik emosional yaitu kebahagiaan, pengenalan perasaan, keterampilan manajemen emosional untuk mengontrol rasa marah dan depresi, kemampuan untuk mengembalikan harga diri, humor dan harapan.

Dapat disimpulkan bahwa karakteristik strategi *resiliensi* di sekolah dasar ditandai dengan kemampuan peserta didik untuk tetap positif, fleksibel dalam menghadapi

tantangan. Keterampilan emosional, sosial, dan kognitif yang saling mendukung dapat membantu peserta didik untuk berkembang dengan baik meskipun menghadapi kesulitan.

3.3 Faktor yang mempengaruhi *Resiliensi*

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

- a. 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.
- b. Dukungan Sosial: Pelaku sosial yang di sekitar mereka membantu orang yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan untuk meningkatkan ketahanan mereka untuk mengatasi masalah mereka.
- c. 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.
- d. Spiritualitas: 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.

Dapat disimpulkan bahwa strategi *resiliensi* di sekolah dasar dipengaruhi oleh kombinasi dukungan sosial, kemampuan emosional, pengalaman pribadi, dan lingkungan yang mendukung. Dengan memperhatikan faktor-faktor ini baik dari sisi individu

maupun lingkungan kita dapat membantu peserta didik untuk menjadi lebih siap dalam menghadapi *bullying*.

3.4 Dampak menggunakan strategi *resiliensi*

Strategi *resiliensi* dalam menghadapi *bullying* di sekolah dasar memiliki berbagai dampak positif, baik secara psikologis maupun sosial. berikut adalah beberapa dampaknya :

1. Peningkatan Ketahanan Diri

Peserta didik yang diajarkan strategi *resiliensi* lebih mampu mengatasi tekanan emosional akibat *bullying*. Mereka cenderung memiliki pandangan optimis dan mampu mengembangkan keterampilan untuk mengatasi masalah.

2. Perlindungan Kesehatan Mental

Resiliensi membantu peserta didik mengurangi risiko gangguan seperti kecemasan, depresi, dan trauma jangka panjang. Mereka lebih mampu mengelola emosi secara sehat.

3. Peningkatan Kepercayaan Diri

Resiliensi, peserta didik merasa lebih percaya diri menghadapi situasi sulit *bullying*, karena memiliki pemahaman tentang nilai diri yang positif dan kemampuan untuk bertindak.

4. Penguatan Keterampilan Sosial

Strategi *resiliensi* sering melibatkan pengembangan keterampilan komunikasi, empati, dan resolusi konflik, yang membantu peserta didik berinteraksi dengan lebih baik di lingkungan sosial.

Dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi *resiliensi* di sekolah dasar memiliki dampak yang sangat positif bagi perkembangan peserta didik. Dengan membantu mengembangkan *resiliensi* mereka akan lebih siap untuk menghadapi tantangan dan memiliki keterampilan untuk berkembang baik secara emosional, sosial maupun akademik.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan yang pernah dilakukan sebelumnya dan memiliki kaitan dengan penelitian ini diantaranya :

Nama, Tahun, dan Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
(Mulkismawati, 2021) “Strategi <i>Coping Stress</i> Dan <i>Resiliensi</i> Siswa Yang Berasal Dari Keluarga <i>Broken Home</i> Di SMA Se Kabupaten Kuantan Singingi”	Hasil penelitian ini subjek menggunakan strategi yang berbeda, tetapi mampu bangkit dan menghadapi masalah lebih tepat.	Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan membahas tentang strategi <i>coping</i> dan <i>resiliensi</i> yang digunakan peserta didik.	Penelitian ini meneliti subjek dengan kriteria <i>broken home</i> lainnya seperti orang tua yang meninggal dan hubungan orang tua yang kurang harmonis dan penelitian ini dilakukan di sekolah menengah atas (SMA). Sedangkan penelitian yang akan diteliti subjek tanpa melihat latar belakang dan di sekolah dasar (SD).
(Nofran Purba, Anys Manik, Nikmal Harahap, Raja Natser, 2024). “Maraknya <i>Bullying</i> Yang Terjadi Di Sekolah Dasar”.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan <i>bullying</i> di sekolah dapat datang dalam berbagai bentuk, seperti pelecehan fisik, verbal, emosional, dan cyberbullying. Ketidak disiplin dan ketidak mampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya juga dapat menyebabkan masalah <i>bullying</i> .	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan membahas tentang tindak perundungan (<i>bullying</i>) yang ada di sekolah dasar.	Penelitian ini hanya membahas tindak perundungan (<i>bullying</i>), tidak ada strategi yang dilakukan peserta didik dalam menghadapi <i>bullying</i> . Penelitian yang akan dilaksanakan yaitu peserta didik yang memiliki strategi <i>coping</i> dan <i>resiliensi</i> dalam menghadapi <i>bullying</i> .
(Aziska, 2022) “ <i>Coping Stress</i> Pada Siswa X	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bagaimana <i>bullying</i>	Persamaan penelitian ini mengacu pada strategi <i>coping</i> yang	Penelitian ini hanya membahas tentang strategi <i>coping</i> pada

Yang Menjadi Korban *Bullying Verbal*? verbal memengaruhi aspek kecemasan, depresi, dan hubungan sosial korban. diterapkan oleh peserta didik dalam menghadapi tekanan psikologis akibat perlakuan *bullying* verbal. peserta didik yang menjadi korban *bullying* verbal. Penelitian yang akan dilakukan yaitu membahas strategi *coping* dan *resiliensi* dengan apapun jenis *bullying*.



C. Kerangka Pikir

