

Pemetaan Faktor Protektif Pada Siswa Korban *Bullying*: Sebuah Sintesis Naratif

Abtik Sutantriati¹, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta^{1,2}

Corresponding email: abtiksutantriati@mercubuana-yogya.ac.id¹, edwina@mercubuana-yogya.ac.id²

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 10-07-2026

Received : 10-08-2026

Revised : 28-09-2026

Accepted : 04-10-2026

Keywords

Bullying;
emotion regulation;
resilience

ABSTRACT

Bullying remains a prevalent problem in school settings and has detrimental effects on students' mental health, psychological well-being, and socio-emotional development. However, not all students who experience bullying suffer long-term psychological consequences. Their ability to adapt and recover from such experiences is influenced by resilience, which is supported by various protective factors, particularly emotion regulation. This article aims to identify and synthesize the protective factors contributing to resilience among students who are victims of bullying through a narrative synthesis of the literature published between 2016 and 2026. The study employed a narrative literature review by examining scientific articles that met the inclusion criteria from various reputable databases. The findings indicate that emotion regulation is the most consistently identified protective factor in helping students manage psychological distress, reduce the negative impacts of bullying, and develop adaptive coping strategies. In addition, self-efficacy, self-esteem, optimism, family support, positive peer relationships, teacher support, a safe school climate, and guidance and counseling services play important roles in strengthening resilience. These findings suggest that resilience among students who experience bullying results from the interaction between individual and environmental factors. Therefore, the development of emotion regulation-based intervention programs supported by families and schools is an essential strategy for enhancing the psychological well-being of students who are victims of bullying.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.
Copyright© 2026 by Author. Published by CV. Era Digital Nusantara



Pendahuluan

Bullying merupakan salah satu permasalahan yang masih menjadi perhatian global dalam dunia pendidikan karena berdampak terhadap perkembangan psikologis, sosial, dan akademik siswa. Bullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, serta melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban sehingga korban mengalami kesulitan untuk mempertahankan diri (Olweus, 1993). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, kesulitan penyesuaian sosial,

penurunan prestasi akademik, hingga gangguan kesehatan mental yang dapat berlanjut sampai masa dewasa (Arseneault, 2018; UNESCO, 2019). Meskipun demikian, dampak tersebut tidak dialami secara seragam oleh seluruh korban. Sebagian siswa mampu beradaptasi secara positif dan tetap menunjukkan perkembangan yang optimal meskipun menghadapi pengalaman bullying, yang mengindikasikan adanya peran penting resiliensi sebagai faktor pelindung dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan berkembang secara positif ketika menghadapi kesulitan atau pengalaman yang mengancam perkembangan (Masten, 2014; Ungar, 2021). Dalam konteks bullying, resiliensi memungkinkan siswa mengurangi dampak negatif dari pengalaman viktimisasi, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta tetap mampu menjalankan fungsi sosial dan akademiknya secara optimal (Moore & Woodcock, 2017; Holt et al., 2015). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga terbentuk melalui interaksi berbagai faktor protektif, seperti regulasi emosi, self-efficacy, self-esteem, strategi coping, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dukungan guru, serta lingkungan sekolah yang positif (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Ganotz, Schwab, & Lehofer, 2021). Hal tersebut sejalan dengan perspektif sosial-ekologis yang memandang bahwa resiliensi berkembang melalui interaksi antara individu dengan lingkungan sosial yang mendukung.

Perkembangan penelitian mengenai resiliensi pada siswa korban bullying menunjukkan peningkatan yang cukup pesat dalam satu dekade terakhir. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih cenderung berfokus pada faktor protektif tertentu, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau iklim sekolah secara terpisah. Akibatnya, pemahaman mengenai faktor-faktor protektif yang secara konsisten berkontribusi terhadap resiliensi siswa korban bullying masih tersebar pada berbagai penelitian dengan konteks, karakteristik sampel, dan pendekatan yang beragam. Hingga saat ini, kajian yang secara khusus memetakan dan mengintegrasikan berbagai faktor protektif tersebut melalui pendekatan sintesis naratif masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan suatu sintesis naratif yang mampu mengidentifikasi pola-pola temuan empiris serta menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mendukung resiliensi siswa korban bullying.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini bertujuan memetakan berbagai faktor protektif yang berkontribusi terhadap resiliensi siswa korban bullying melalui sintesis naratif terhadap penelitian-penelitian empiris yang telah dipublikasikan. Hasil sintesis diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor yang paling konsisten mendukung resiliensi siswa korban bullying, sekaligus menjadi landasan konseptual bagi pengembangan program intervensi psikologis, layanan bimbingan dan konseling, serta kebijakan sekolah yang berorientasi pada penguatan faktor-faktor protektif guna meningkatkan kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode sintesis naratif (*narrative synthesis*) untuk mengintegrasikan dan memetakan temuan-temuan empiris mengenai faktor-faktor protektif yang berkontribusi terhadap resiliensi pada siswa korban bullying. Pendekatan sintesis naratif dipilih karena memungkinkan peneliti menggabungkan hasil penelitian yang memiliki desain, karakteristik sampel, instrumen, serta konteks penelitian yang beragam sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mendukung terbentuknya resiliensi pada korban bullying. Selain itu, pendekatan ini tidak hanya merangkum hasil penelitian, tetapi juga mengidentifikasi pola, persamaan, perbedaan, serta hubungan konseptual antartemuan yang diperoleh dari berbagai studi empiris.

Pencarian literatur dilakukan terhadap artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2015–2025 melalui beberapa basis data ilmiah, yaitu Google Scholar, Semantic Scholar, Scopus, dan ScienceDirect. Proses penelusuran dilakukan pada bulan Juli 2026 menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, antara lain *resilience*, *bullying victim*, *adolescent*, *student*, *protective factors*, *peer victimization*, *social support*, *school climate*, *school belonging*, serta *resiliensi korban bullying*. Hasil pencarian awal memperoleh sekitar 6.240 artikel dari berbagai basis data. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan tahun publikasi, jenis dokumen, bahasa, serta relevansi dengan topik penelitian, diperoleh 78 artikel untuk tahap penyaringan judul dan abstrak. Selanjutnya dilakukan penelaahan terhadap teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga diperoleh 25 artikel empiris yang memenuhi syarat untuk dianalisis dalam sintesis naratif.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel merupakan penelitian empiris yang dipublikasikan pada jurnal ilmiah *peer-reviewed*; (2) diterbitkan pada tahun 2015–2025; (3) menggunakan partisipan siswa sekolah menengah pertama, atau sekolah menengah atas yang menjadi korban bullying; (4) mengkaji resiliensi sebagai variabel utama atau variabel hasil; serta (5) mengidentifikasi satu atau lebih faktor protektif yang berhubungan dengan resiliensi. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel berupa tinjauan pustaka, *systematic review*, *meta-analysis*, prosiding konferensi, editorial, buku, maupun penelitian yang tidak secara spesifik membahas korban bullying pada populasi siswa.

Ekstraksi data dilakukan secara sistematis menggunakan lembar ekstraksi yang memuat informasi mengenai penulis dan tahun publikasi, negara penelitian, tujuan penelitian, desain penelitian, karakteristik partisipan, instrumen yang digunakan, faktor protektif yang diteliti, serta temuan utama dari masing-masing artikel. Selanjutnya, proses sintesis dilakukan secara naratif melalui tahapan reduksi data, pengelompokan temuan berdasarkan kesamaan makna, serta penyusunan tema-tema utama yang menggambarkan faktor-faktor protektif resiliensi pada siswa korban bullying. Berdasarkan hasil pengkodean induktif, faktor-faktor protektif dikelompokkan ke dalam lima kategori utama, yaitu faktor individu, faktor keluarga, faktor teman sebaya, faktor sekolah, dan faktor lingkungan atau komunitas. Hasil sintesis kemudian diinterpretasikan untuk menghasilkan pemetaan

konseptual mengenai faktor-faktor protektif yang paling konsisten berkontribusi terhadap resiliensi siswa korban bullying berdasarkan bukti empiris yang tersedia.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Studi-studi yang ditinjau mencakup desain penelitian yang beragam. Studi kuantitatif mendominasi literatur dengan 20 studi, diikuti tiga studi longitudinal dan dua studi kualitatif. Partisipan berasal dari berbagai latar belakang, mencakup siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang pernah mengalami bullying, baik dalam bentuk bullying fisik, verbal, relasional, maupun cyberbullying. Penelitian dilakukan di berbagai negara dengan karakteristik budaya, sistem pendidikan, dan lingkungan sosial yang berbeda. Variasi tersebut menunjukkan bahwa faktor-faktor protektif resiliensi berkembang dalam konteks yang beragam, sehingga temuan lintas studi perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan perbedaan karakteristik partisipan, jenis bullying yang dialami, serta konteks sosial dan budaya tempat penelitian dilakukan.

Faktor Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan salah satu faktor protektif yang paling konsisten ditemukan dalam berbagai penelitian mengenai resiliensi pada siswa korban bullying. Menurut Gross (1998), regulasi emosi adalah serangkaian proses yang dilakukan individu untuk mengenali, memantau, mengevaluasi, dan mengelola pengalaman emosinya sehingga mampu memberikan respons yang sesuai dengan tuntutan situasi. Gross (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi tidak bertujuan menghilangkan emosi negatif, melainkan membantu individu mengelolanya agar tidak mengganggu fungsi psikologis maupun sosial. Dalam konteks bullying, kemampuan mengendalikan emosi menjadi penting karena pengalaman menjadi korban sering kali memunculkan berbagai reaksi psikologis, seperti marah, sedih, takut, malu, cemas, hingga keinginan menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, regulasi emosi dipandang sebagai kapasitas internal yang membantu siswa menghadapi tekanan akibat bullying secara lebih adaptif.

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam meningkatkan resiliensi siswa korban bullying. Penelitian Subagio dan Virlia (2024) menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi berkontribusi secara signifikan terhadap resiliensi remaja korban bullying, di mana siswa yang mampu mengelola emosinya secara adaptif menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menerima pengalaman negatif, mempertahankan hubungan sosial, dan kembali menjalankan aktivitas akademik secara optimal. Temuan tersebut didukung oleh Ye dkk. (2023), yang melaporkan bahwa strategi cognitive reappraisal berhubungan positif dengan resiliensi karena membantu siswa memaknai kembali pengalaman bullying secara lebih konstruktif. Sebaliknya, penggunaan strategi expressive suppression yang berlebihan justru berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan kesulitan penyesuaian diri (Gross & John, 2003). Selain itu, Virlia, Pudjibudojo, dan Rahaju (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi juga meningkatkan

resiliensi secara tidak langsung melalui peningkatan self-esteem, sehingga memperlihatkan bahwa kemampuan mengelola emosi berinteraksi dengan faktor psikologis lain dalam membentuk resiliensi.

Berdasarkan sintesis berbagai penelitian, regulasi emosi merupakan fondasi penting dalam proses adaptasi siswa korban bullying. Kemampuan mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi membantu siswa mengurangi dampak psikologis berupa stres, kecemasan, depresi, maupun penurunan harga diri, sehingga mereka lebih mampu bangkit dari pengalaman negatif yang dialami. Temuan ini sejalan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Masten (2014), yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses adaptasi positif yang berkembang melalui interaksi antara kapasitas individu dan sumber daya lingkungan, serta didukung oleh pandangan Ungar (2021) yang menekankan pentingnya dukungan lingkungan dalam memperkuat kemampuan adaptasi individu. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya menjadi faktor protektif yang berasal dari dalam diri siswa, tetapi juga menjadi kemampuan yang perlu dikembangkan melalui dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial sebagai bagian dari upaya meningkatkan resiliensi siswa korban bullying.

Faktor *Self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan atau mengatasi situasi tertentu (Bandura, 1997). Konsep ini menekankan bahwa individu yang memiliki self-efficacy tinggi akan lebih percaya pada kemampuannya dalam menghadapi tantangan, menyelesaikan masalah, dan bertahan ketika menghadapi kesulitan. Dalam konteks bullying, self-efficacy menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu siswa menghadapi tekanan sosial, mengurangi rasa takut, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi setelah mengalami viktimisasi. Menurut Bandura (1997), keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak ketika menghadapi pengalaman yang penuh tekanan. Oleh karena itu, self-efficacy dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berkontribusi terhadap berkembangnya resiliensi pada siswa korban bullying.

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada remaja yang mengalami bullying. Penelitian oleh Smokowski, Evans, dan Cotter (2014) menemukan bahwa siswa dengan tingkat self-efficacy yang tinggi lebih mampu menggunakan strategi coping yang adaptif serta menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik setelah mengalami bullying. Temuan serupa dilaporkan oleh Cassidy (2016), yang menunjukkan bahwa individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik karena mampu memandang tekanan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang melemahkan diri. Selain itu, penelitian oleh Wang dkk. (2021) menunjukkan bahwa self-efficacy berperan sebagai faktor pelindung yang mengurangi dampak negatif bullying terhadap kesehatan mental melalui peningkatan kemampuan menghadapi stres dan membangun hubungan sosial yang positif.

Hasil-hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berkontribusi dalam memperkuat kapasitas adaptif siswa ketika menghadapi pengalaman bullying.

Berdasarkan sintesis berbagai penelitian, self-efficacy berperan sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat resiliensi karena mendorong siswa untuk tetap percaya pada kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk pengalaman menjadi korban bullying. Siswa dengan self-efficacy yang tinggi cenderung lebih optimis, memiliki motivasi yang kuat untuk menyelesaikan masalah, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi tekanan sosial. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy dapat membuat siswa merasa tidak berdaya, menghindari situasi sosial, dan lebih rentan mengalami gangguan psikologis akibat bullying. Temuan ini sejalan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Masten (2014) dan Ungar (2021), yang menjelaskan bahwa resiliensi berkembang melalui interaksi antara kapasitas internal individu dan dukungan lingkungan. Dengan demikian, penguatan self-efficacy melalui pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, serta lingkungan sekolah yang positif merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan resiliensi siswa korban bullying.

Faktor *Self-Esteem*

Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). Individu dengan self-esteem yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri, mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta lebih optimis dalam menghadapi berbagai tantangan. Dalam konteks bullying, self-esteem menjadi faktor protektif karena membantu siswa mempertahankan pandangan positif terhadap dirinya meskipun mengalami perlakuan negatif dari lingkungan. Sebaliknya, rendahnya self-esteem dapat membuat korban bullying lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam beradaptasi (Orth & Robins, 2014).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-esteem memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada siswa korban bullying. Penelitian Bowes dkk. (2010) menemukan bahwa self-esteem yang tinggi mampu mengurangi dampak negatif viktimisasi terhadap kesehatan mental remaja. Temuan tersebut didukung oleh Sapouna dan Wolke (2013), yang melaporkan bahwa siswa dengan self-esteem tinggi lebih mampu mengatasi tekanan akibat bullying dan menunjukkan penyesuaian sosial yang lebih baik. Selain itu, Virilia, Pudjibudojo, dan Rahaju (2024) menunjukkan bahwa self-esteem berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi, sehingga siswa yang memiliki penilaian diri positif cenderung lebih mampu bangkit dari pengalaman bullying.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, self-esteem dapat dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang memperkuat resiliensi siswa korban bullying. Penilaian diri yang positif membantu siswa tetap percaya pada kemampuan dan nilai dirinya sehingga tidak mudah terpuruk akibat perlakuan negatif dari orang lain. Temuan ini sejalan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Masten (2014) dan Ungar (2021), yang menekankan bahwa karakteristik psikologis positif merupakan modal penting dalam proses adaptasi

setelah menghadapi pengalaman yang penuh tekanan. Oleh karena itu, upaya meningkatkan self-esteem perlu menjadi bagian dari program pencegahan dan intervensi bullying di lingkungan sekolah.

Faktor Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor protektif eksternal yang berperan penting dalam membangun resiliensi siswa korban bullying. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan keluarga mencakup dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan nyata yang diberikan kepada individu ketika menghadapi situasi yang menekan. Dalam konteks bullying, keluarga menjadi lingkungan pertama yang memberikan rasa aman, kasih sayang, serta tempat bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan memperoleh solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa korban bullying yang memperoleh dukungan keluarga yang baik memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarganya. Bowes dkk. (2010) menemukan bahwa kehangatan keluarga dan hubungan yang positif dengan orang tua mampu mengurangi dampak psikologis bullying serta meningkatkan kemampuan adaptasi siswa. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sapouna dan Wolke (2013), yang menyatakan bahwa dukungan keluarga membantu siswa mempertahankan harga diri, mengembangkan strategi coping yang adaptif, serta mempercepat proses pemulihan setelah mengalami bullying. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama yang memperkuat kemampuan siswa untuk bangkit dari pengalaman negatif.

Faktor Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya merupakan bentuk bantuan emosional, sosial, maupun instrumental yang diberikan oleh teman sebaya kepada individu dalam menghadapi berbagai kesulitan (Malecki & Demaray, 2003). Pada masa remaja, hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin penting karena memberikan rasa diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari kelompok sosial. Bagi siswa korban bullying, keberadaan teman yang suportif dapat mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat keyakinan bahwa mereka tidak menghadapi masalah tersebut seorang diri.

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berkaitan erat dengan meningkatnya resiliensi pada siswa korban bullying. Moore dan Woodcock (2017) menemukan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan positif dengan kemampuan siswa dalam mengatasi dampak bullying dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Penelitian Ganotz dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang positif membantu siswa mengembangkan kemampuan adaptasi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi risiko munculnya depresi dan kecemasan akibat bullying. Dengan demikian, teman sebaya berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang mampu memperkuat proses pemulihan psikologis korban bullying.

Faktor Dukungan Guru

Dukungan guru (teacher support) mengacu pada perhatian, kepedulian, bantuan akademik, maupun dukungan emosional yang diberikan guru kepada siswa selama proses pembelajaran (Wentzel, 1998). Guru memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, memberikan perlindungan terhadap korban bullying, serta membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, hubungan positif antara guru dan siswa menjadi salah satu faktor penting dalam membangun resiliensi di lingkungan sekolah.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa korban bullying yang merasakan dukungan dari guru memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan mereka yang merasa diabaikan. Ganotz dkk. (2021) menemukan bahwa dukungan guru berhubungan positif dengan resiliensi dan kesejahteraan psikologis siswa setelah mengalami bullying. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Longobardi dkk. (2020), yang menunjukkan bahwa perhatian dan keterlibatan guru mampu mengurangi dampak negatif bullying serta meningkatkan rasa aman dan keterikatan siswa terhadap sekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa guru tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai faktor protektif yang membantu proses pemulihan korban bullying.

Faktor Iklim Sekolah (*School Climate*)

School climate mengacu pada kualitas lingkungan sekolah yang mencakup norma, hubungan sosial, rasa aman, serta kebijakan sekolah yang mendukung perkembangan siswa (Cohen et al., 2009). Iklim sekolah yang positif ditandai oleh adanya hubungan yang saling menghargai antara warga sekolah, penerapan aturan yang adil, serta lingkungan belajar yang aman dan kondusif. Kondisi tersebut menjadi faktor penting dalam mencegah terjadinya bullying sekaligus mendukung proses pemulihan siswa yang menjadi korban.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa school climate yang positif berkaitan dengan meningkatnya resiliensi dan kesejahteraan psikologis siswa. Thornberg dkk. (2022) menemukan bahwa sekolah dengan iklim yang suportif mampu mengurangi frekuensi bullying dan memperkuat kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan sosial. Penelitian Wang dan Degol (2016) juga menunjukkan bahwa iklim sekolah yang aman dan inklusif meningkatkan rasa percaya diri, keterlibatan siswa dalam pembelajaran, serta kemampuan adaptasi setelah mengalami pengalaman negatif. Oleh karena itu, pengembangan iklim sekolah yang positif menjadi salah satu strategi penting dalam membangun resiliensi siswa korban bullying.

Diskusi

Sintesis Faktor Protektif Resiliensi pada Siswa Korban Bullying

Hasil sintesis terhadap berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa resiliensi pada siswa korban bullying terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal yang saling melengkapi. Faktor internal terdiri atas regulasi emosi, self-efficacy, dan self-esteem yang berfungsi sebagai kapasitas psikologis individu dalam menghadapi tekanan

akibat bullying. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, teacher support, dan school climate yang berperan sebagai sumber daya sosial yang membantu siswa mengurangi dampak negatif pengalaman bullying. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya bergantung pada kekuatan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial dan lingkungan tempat siswa berkembang (Masten, 2014; Ungar, 2021).

Pada aspek internal, regulasi emosi menjadi fondasi penting yang memungkinkan siswa mengendalikan emosi negatif sehingga mampu merespons pengalaman bullying secara lebih adaptif (Gross, 2015). Kemampuan tersebut diperkuat oleh self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Bandura, 1997). Selain itu, self-esteem membantu siswa mempertahankan penilaian positif terhadap dirinya sehingga tidak mudah kehilangan rasa percaya diri akibat perlakuan negatif dari lingkungan (Rosenberg, 1965; Orth & Robins, 2014). Ketiga faktor ini saling berkaitan dalam membentuk kekuatan psikologis yang mendukung kemampuan siswa untuk bangkit dari pengalaman bullying, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta tetap berfungsi secara optimal dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Di sisi lain, faktor eksternal berperan sebagai sistem pendukung yang memperkuat proses adaptasi siswa. Dukungan keluarga memberikan rasa aman, kasih sayang, dan penerimaan yang membantu siswa menghadapi tekanan emosional akibat bullying (Cohen & Wills, 1985; Bowes et al., 2010). Dukungan teman sebaya menciptakan perasaan diterima dan mengurangi isolasi sosial, sedangkan teacher support memberikan perlindungan, perhatian, dan bantuan yang meningkatkan rasa aman selama berada di sekolah (Wentzel, 1998; Moore & Woodcock, 2017). Selain itu, school climate yang positif mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan bebas dari intimidasi sehingga mendukung proses pemulihan psikologis korban bullying (Wang & Degol, 2016). Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi siswa korban bullying berkembang secara optimal apabila kapasitas psikologis individu didukung oleh lingkungan keluarga, teman sebaya, guru, dan sekolah yang positif. Dengan demikian, upaya meningkatkan resiliensi sebaiknya dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif, yaitu mengembangkan keterampilan psikologis siswa sekaligus memperkuat sistem dukungan sosial di lingkungan keluarga dan sekolah.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor protektif yang paling konsisten dikaitkan dengan resiliensi pada siswa korban bullying. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi membantu siswa mengurangi dampak psikologis akibat viktimisasi, seperti kecemasan, stres, dan depresi, sehingga mereka lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun akademik (Gross, 2015; Ye et al., 2023; Subagio & Virlia, 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa pengembangan keterampilan regulasi emosi melalui layanan bimbingan dan konseling,

pelatihan social-emotional learning, maupun intervensi berbasis mindfulness berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa korban bullying.

Temuan mengenai self-efficacy dan self-esteem memberikan perspektif bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dan penilaian positif terhadap diri sendiri merupakan modal psikologis yang memperkuat proses pemulihan setelah mengalami bullying. Siswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan sosial, sedangkan self-esteem membantu mereka mempertahankan rasa berharga meskipun menerima perlakuan negatif dari lingkungan (Bandura, 1997; Cassidy, 2016; Orth & Robins, 2014). Kedua faktor tersebut saling melengkapi dalam membentuk kemampuan individu untuk menggunakan strategi coping yang adaptif, sehingga intervensi peningkatan resiliensi tidak hanya berfokus pada pengurangan dampak bullying, tetapi juga pada penguatan kapasitas psikologis siswa.

Faktor lingkungan juga menunjukkan kontribusi yang tidak kalah penting dalam membangun resiliensi. Dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan teacher support secara konsisten dilaporkan sebagai sumber dukungan sosial yang membantu siswa mengatasi tekanan emosional akibat bullying. Kehangatan keluarga memberikan rasa aman dan penerimaan, teman sebaya membantu mengurangi perasaan terisolasi, sedangkan guru berperan sebagai figur yang memberikan perlindungan, pendampingan, dan rasa aman di sekolah (Bowes et al., 2010; Moore & Woodcock, 2017; Ganotz et al., 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan pemulihan korban bullying tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki siswa dengan lingkungan terdekatnya.

Selain dukungan interpersonal, iklim sekolah (school climate) juga menjadi faktor protektif yang berperan penting dalam memperkuat resiliensi siswa. Sekolah yang memiliki lingkungan belajar yang aman, inklusif, serta menerapkan kebijakan anti-bullying secara konsisten mampu meningkatkan rasa aman, keterlibatan siswa, dan kesejahteraan psikologis korban bullying (Wang & Degol, 2016; Thornberg et al., 2022). Temuan ini memperlihatkan bahwa upaya meningkatkan resiliensi tidak cukup dilakukan melalui pendekatan individual, tetapi perlu didukung oleh kebijakan sekolah yang menciptakan budaya positif, hubungan yang saling menghargai, serta kolaborasi antara guru, orang tua, dan teman sebaya.

Secara keseluruhan, sintesis ini mendukung perspektif resiliensi sebagai proses yang bersifat multidimensional dan multisistem (Masten, 2014; Ungar, 2021). Resiliensi siswa korban bullying berkembang melalui interaksi antara faktor internal, seperti regulasi emosi, self-efficacy, dan self-esteem, dengan faktor eksternal berupa dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, teacher support, dan school climate. Oleh karena itu, program intervensi di sekolah sebaiknya dirancang secara komprehensif dengan mengintegrasikan pengembangan keterampilan psikologis siswa, penguatan dukungan sosial, serta penciptaan lingkungan sekolah yang aman dan suportif agar mampu meningkatkan resiliensi siswa secara berkelanjutan.

Keterbatasan

Sintesis naratif ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Sebagian besar penelitian yang ditinjau menggunakan desain cross-sectional, sehingga hubungan sebab-akibat antara faktor protektif dan resiliensi belum dapat dijelaskan secara pasti. Selain itu, terdapat variasi instrumen yang digunakan untuk mengukur resiliensi, regulasi emosi, self-efficacy, self-esteem, maupun bentuk dukungan sosial, sehingga membatasi perbandingan langsung antarpelitian. Sebagian besar studi juga dilakukan pada konteks budaya dan sistem pendidikan yang berbeda, sehingga karakteristik sosial dan budaya dapat memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perkembangan resiliensi pada siswa korban bullying, sekaligus menguji efektivitas program intervensi yang mengintegrasikan faktor psikologis individu dan dukungan lingkungan sekolah.

Kesimpulan

Sintesis naratif ini menunjukkan bahwa resiliensi pada siswa korban bullying dipengaruhi oleh berbagai faktor protektif yang saling berinteraksi, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sosialnya. Regulasi emosi, self-efficacy, dan self-esteem merupakan faktor internal yang berperan penting dalam membantu siswa mengelola tekanan psikologis, mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta membangun penilaian diri yang positif setelah mengalami bullying. Di sisi lain, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, teacher support, dan school climate merupakan faktor eksternal yang secara konsisten memberikan rasa aman, penerimaan, dan dukungan sosial sehingga memperkuat kemampuan siswa untuk beradaptasi dan bangkit dari pengalaman negatif. Temuan ini mempertegas bahwa resiliensi bukan merupakan karakteristik yang bersifat tetap, melainkan proses adaptasi yang berkembang melalui interaksi antara kapasitas psikologis individu dengan sistem pendukung yang tersedia di lingkungan keluarga dan sekolah.

Temuan dalam sintesis ini menegaskan bahwa upaya meningkatkan resiliensi siswa korban bullying memerlukan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif. Program intervensi tidak hanya perlu difokuskan pada penguatan keterampilan psikologis siswa, seperti regulasi emosi, peningkatan self-efficacy, dan pengembangan self-esteem, tetapi juga harus melibatkan keluarga, guru, teman sebaya, serta pengembangan iklim sekolah yang aman, inklusif, dan bebas dari bullying. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal maupun eksperimental agar mampu menjelaskan hubungan kausal antarvariabel serta mengevaluasi efektivitas program intervensi berbasis sekolah. Selain itu, diperlukan lebih banyak penelitian pada konteks budaya Indonesia untuk memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor protektif yang berkontribusi terhadap resiliensi siswa korban bullying, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan dan layanan psikologis yang lebih tepat sasaran.

Declarations

Statement on the Use of Artificial Intelligence. Declares whether or not AI was used in the article.

Author contribution statement. Describes the contribution of each author to the conduct of the research and the preparation of the article, in accordance with the conventions of the specific field of study.

Funding statement. Lists funding sources and grant numbers, if applicable, or states that no funding was received.

Conflict of interest. Discloses the presence or absence of any conflicts of interest regarding the publication of the article.

References

- Aleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2016). Religiousness and mental health: Systematic review study. *Journal of Religion & Health*, 55(6), 1929–1937.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bowes, L., Maughan, B., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2010). Families promote emotional and behavioural resilience to bullying. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 809–817. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02233.x>
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. *Teachers College Record*, 111(1), 180–213.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Ganotz, T., et al. (2021). Teacher support, peer support, and resilience among primary school students exposed to bullying. *Children*, 8(11), 1023.
- Goodenow, C. (1993). The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates. *Psychology in the Schools*, 30(1), 79–90.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Longobardi, C., Prino, L. E., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2020). Teacher support and bullying victimization: A multilevel analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 1489.

- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *Psychology in the Schools*, 40(3), 231–252.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Moore, B., & Woodcock, S. (2017). Resilience, bullying, and mental health among adolescents. *Psychology in the Schools*, 54(7), 689–702.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sapouna, M., & Wolke, D. (2013). Resilience to bullying victimization: The role of individual, family, and peer characteristics. *Child Abuse & Neglect*, 37(11), 997–1006.
- Subagio, A., & Virlia, S. (2024). Regulasi emosi dan resiliensi pada remaja korban bullying. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(1), 45–58.
- Thornberg, R., Wänström, L., & Pozzoli, T. (2022). School climate and bullying: A multilevel analysis of protective factors. *School Psychology*.
- Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.
- Virlia, S., Pudjibudojo, J. K., & Rahaju, S. (2024). Self-esteem as a mediator between emotion regulation and resilience among adolescents experiencing bullying. *Jurnal Psikologi*, 51(2), 145–159.
- Wang, M. T., & Degol, J. L. (2016). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. *Educational Psychology Review*, 28(2), 315–352.
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202–209.
- Ye, Z., Li, Y., Chen, X., & Zhang, Y. (2023). Cognitive reappraisal, emotion regulation, and resilience among adolescents exposed to bullying. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1186421.