

Resiliensi Korban *Bullying* Verbal Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Pontianak

Sheila Aisyah Farenti^{1*}, Friska Amellia Agustine²

¹Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Da'wah, IAIN Pontianak

²Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Pontianak

*Penulis koresponden, e-mail: sheilaisyahfarenti@gmail.com. No. HP: 085939328416

Abstract: *This study aims to determine the types of verbal bullying and forms of resilience owned by victims of verbal bullying at SMP Negeri 2 Pontianak City. The method used in this research is a qualitative research method of case study type with a descriptive approach. The sampling technique used was purposive sampling technique on 3 grade 8 students as primary subjects. Data collection was done by observation and structured interviews. The data analysis technique used the Miles and Huberman model. The results showed that the most common types of verbal bullying found in this study were name calling, reproach and cruel criticism. The results also show that the form of resilience that victims of verbal bullying have is to fight back, cry and ignore. Efforts that can be given to increase resilience and self-confidence and self-esteem of victims of verbal bullying with group counseling through CBT (Cognitive Behavioral Therapy) techniques and coping mechanisms.*

Keywords: *Verbal Bullying, Resilience, Group Counseling, CBT, Coping Mechanisms*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis *bullying* verbal dan bentuk resiliensi yang dimiliki korban *bullying* verbal di SMP Negeri 2 Kota Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif jenis studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik *purposive sampling* pada 3 siswi kelas 8 sebagai subjek primer. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara terstruktur. Teknik analisis data menggunakan model Miles and Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis *bullying* verbal yang paling sering ditemukan pada penelitian ini adalah julukan nama, celaan dan kritikan kejam. Hasil penelitian juga menampilkan bahwa bentuk resiliensi yang dimiliki korban *bullying* verbal adalah dengan melakukan perlawanan, menangis dan pengabaian. Upaya yang dapat berikan untuk meningkatkan resiliensi dan rasa kepercayaan diri serta harga diri korban *bullying* verbal dengan konseling kelompok melalui teknik CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dan mekanisme *coping* (*Coping Mechanism*).

Kata kunci: *Bullying Verbal, Resiliensi, Cognitive Behavioral Therapy, Coping Mechanism*

PENDAHULUAN

Pengertian pendidikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2016), adalah proses mengubah sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Jenjang pendidikan merupakan tempat dimana anak berproses membentuk kepribadian serta meningkatkan pengetahuan yang lebih baik dari sebelumnya. Khususnya pendidikan pada siswa SMP yang masih berada pada proses kematangan,

labil dan belum menjadi pribadi yang mampu membedakan baik buruk suatu tindakan. Kemajuan teknologi yang pesat juga menjadi salah satu penyebab menurunnya karakter anak dalam perkembangan sosial, terlebih saat bersosialisasi di sekolah.

Menurut Marela et., al (2017: 46) peran pemerintah dalam menerapkan kebijakan untuk melindungi siswa di sekolah dari perilaku *bullying* terdapat pertimbangan dalam Undang-Undang Nomor 35 tahun 2014 tentang perubahan Undang-Undang Nomor 23 tahun 2002 perlindungan anak pada pasal 54 yang berbunyi bahwa anak-anak yang berada dalam Lembaga Pendidikan dilindungi dari tindakan kekerasan fisik, psikis, kejahatan seksual dan bentuk kejahatan lainnya yang dilakukan pendidik, tenaga kependidikan, sesama siswa dan pihak lain. Dilihat pada data gabungan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), tercatat pada tahun 2024 ada 326 kasus *bullying* dengan korban *bullying* verbal sebesar 29,3% (Ayu, 2023) *Bullying* itu ditemukan di sekolah bukan hanya dalam bentuk *bullying* fisik, tetapi juga *bullying* verbal. Sekolah tidak hanya menjadi tempat untuk mendapatkan pendidikan yang baik tetapi juga menjadi wadah untuk pelaku *bullying* melakukan tindakannya dengan berdalih candaan atau gurauan semata (Yuliani, 2019: 5). Adapun *bullying* yang paling banyak dan paling mudah dilakukan oleh siswa di sekolah adalah jenis *bullying* verbal.

Muzdalifah (2020: 54) mendefinisikan *bullying* verbal sebagai perilaku berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa seksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk keji dan keliru, gosip dan lain-lain. *Bullying* verbal dapat menjadi awal bagi pelakunya untuk melakukan tindakan *bullying* jenis lainnya kepada korban. *Bullying* verbal tidak hanya terjadi melalui penuturan langsung tetapi juga melalui media sosial. Indikator-indikator *bullying* verbal tersebut memberikan dampak yang nyata bagi korbannya. Dampak-dampak tersebut dapat berupa perubahan sikap, cara interaksi, rasa percaya diri yang berkurang, harga diri rendah dan masih banyak lagi termasuk dalam dunia pendidikan (Rizqi, 2019: 31).

Pendidikan adalah aset yang sangat penting dalam kehidupan berbangsa dan kemudian dari hasil wawancara pada ketiga korban, salah satu dampak yang paling dirasakan oleh korban akibat *bullying* verbal adalah menurunnya rasa kepercayaan diri hingga mengalami perasaan *insecure*. (Komunikasi personal, NPA, RF & NNZ, 4 April 2024). Menurut Rosi (2020 : 11), *insecure* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perasaan ketidakpastian yang dapat menimbulkan rasa cemas, tidak yakin, malu dan pada akhirnya membuat kepercayaan diri menghilang serta menjadi individu yang pesimis.

Pada penelitian ini, didapati bahwa korban *bullying* verbal sudah mampu mengabaikan perlakuan yang didapatinya sebagai bentuk resiliensi. Menurut Pratiwi dan Yuliandri (2022: 8), resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi saat menghadapi kejadian berat

atau masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Bahkan ditemui juga korban pada penelitian ini yang mampu melakukan perlawanan kepada pelaku sebagai bentuk pertahanan diri.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gulo (2024) tentang *bullying* verbal yang dialami siswa SMP Negeri 3 Mandrehe, didapati jenis *bullying* verbal yang ada yaitu kata-kata kotor, ejekan dan hinaan sehingga berdampak pada psikososial korbannya. Korban merasa takut, malu dan minder hingga tidak percaya diri (Gulo, 2024: 61). Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti menemukan jenis *bullying* verbal yang dialami oleh siswi kelas 8 di SMP Negeri 2 Pontianak yaitu berupa julukan nama, celaan dan penghinaan dengan dampak psikologis bagi korban. Korban merasa bingung, kesal dan bahkan memiliki rasa dendam kepada pelaku *bullying* verbal. Hasil penelitian ini akan membahas lebih lanjut terkait apa saja jenis *bullying* verbal dan bagaimana resiliensi yang dilakukan oleh korban serta layanan konseling sebagai upaya kuratif yang dapat diberikan untuk korban *bullying* verbal setelah pemberian bimbingan individu guru BK di sekolah tersebut.

Beberapa layanan BK sudah diberikan oleh guru BK kepada korban. “Kami dari sekolah sudah menasehati berkali-kali dan memberikan arahan yang baik. Namun setelah dinasehati dan diberi arahan, mereka hanya melakukannya sesaat dan setelah itu dilakukan lagi hal yang membuat mereka di *bully*” (Komunikasi personal, C, 23 April 2024). Maka dari itu, penelitian ini ingin memberikan upaya kuratif dengan konseling kelompok dan mekanisme *koping*. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengurangi maraknya kasus *bullying* verbal yang terjadi di sekolah.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif jenis studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif menurut Walidin, Saifullah & Tabrani (2015: 77) dalam Fadli (2021: 35), merupakan suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Kota Pontianak dengan teknik *purposive sampling* kepada tiga siswi kelas 8 sebagai subjek primer. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terstruktur kepada korban *bullying* verbal. Teknik analisis data model Miles and Huberman dalam Sugiyono (2019: 246) terdiri dari *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing* atau *verification*. Adapun instrumen penelitian yang digunakan sudah diuji validitas isi dan konstruksinya oleh ahli asesmen.

HASIL

Jenis *Bullying* Verbal

Berdasarkan hasil analisis data yang didapat dari wawancara, diketahui jenis *bullying* verbal yang didapat korban seperti, julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan bernuansa seksual dan gosip. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, dari ketujuh jenis *bullying* verbal yang ada, *bullying* verbal yang paling dominan dialami oleh korban yaitu julukan nama, celaan dan kritikan kejam.

Julukan Nama

Julukan nama menjadi salah satu indikator didalam *bullying* verbal. Julukan nama yang buruk dapat memberikan pengaruh pada korbannya dan setiap korban mendapatkan julukan nama yang berbeda-beda. “*Ada kak, menik, lonte, ular, bebek dan alien.*” (Komunikasi personal, NPA, 4 April 2024). Julukan nama yang serupa juga didapati oleh NNZ dan RF, “*Dapat kak, dibilang ular, samuel sama menik.*” (Komunikasi personal, NNZ, 4 April 2024). Begitupun dengan RF “*Ada kak, dibilang ular sama bebek.*” (Komunikasi personal, RF, 4 April 2024).

Berdasarkan data hasil wawancara, bahwa julukan nama yang didapati bermacam-macam setiap orangnya. Namun, secara khusus terdapat julukan nama yang sama yaitu julukan dengan menamai korban ular. Julukan nama ular mengarah pada sesuatu yang yang beracun (*toxic*). Sehingga apabila julukan ular diberikan kepada seseorang, maka bermakna bahwa orang tersebut adalah manusia yang *toxic*.

Hasil observasi pada NPA (13-14 Mei 2024), ditemukan data bahwa julukan nama yang didapati ialah julukan *lonte*. Adapun hasil pengamatan pada NNZ (13-21 Mei 2024), didapati data bahwa selama observasi dilakukan, NNZ hanya mendapatkan julukan nama seperti *tante-tante*. Kemudian hasil observasi pada RF (14-18 Mei 2024), julukan nama yang didapaknya yaitu istilah *kencet, mak hitam* dan nama orang tua.

Celaan

Celaan adalah jenis *bullying* verbal berupa tindakan yang menghina seseorang terhadap bentuk fisiknya. Wawancara kepada NPA, diketahui data bahwa NPA mendapatkan celaan pada cara berjalannya yang dilihat sama seperti cara berjalan bebek dan warna rambut yang pirang sehingga di cela sebagai seorang *japir* (janda pirang). “*Cara berjalan kamek dibilang kayak bebek same japir, soalnya rambut kite pirang.*” (Komunikasi personal, NPA, 4 April 2024).

Sementara itu, NNZ dan RF mendapatkan celaan terhadap bentuk fisiknya dalam konteks kurus dan gendut serta celaan terhadap warna rambut. “*Rambut pirang same dibilang kurus. Pernah dibilang kayak kau tu kurus benar.*” (Komunikasi personal, NNZ, 4 April

2024). Begitupun dengan RF, “*Rambut pirang dan dibilang gendut. Mereka bilang kayak gini, gendut kau.*” (Komunikasi personal, RF, 4 April 2024).

Berdasarkan hasil wawancara bersama ketiga korban, didapati data bahwa celaan dalam bentuk fisik adalah hal yang paling banyak dilontarkan pelaku. Namun, terdapat kesamaan celaan pada korban yaitu warna rambutnya yang pirang sehingga tidak selaras dengan aturan sekolah negeri yang melarang siswanya untuk mewarnai rambut.

Begitupun dengan hasil observasi NPA (13-14 Mei 2024), ditemukan data bahwa NPA mendapatkan celaan terhadap cara berpakaianya. Selain itu, RF (14-18 Mei 2024) diketahui data bahwa celaan yang didapatkan yaitu gendut dan berpakaian seperti seorang *jablay (jarang dibelay)*. Sebaliknya, hasil observasi pada NNZ (13-21 Mei 2024), tidak ditemukan adanya celaan terhadap dirinya.

Kritikan Kejam

Kritikan kejam dalam konteks ini yaitu berupa komentar dari individu ke individu lainnya atau dari pelaku kepada korban. NPA dan NNZ mendapatkan kritikan kejam yang sama. “*Dibilang jampir (janda pirang), kayak tante-tante dan kayak lonte.*” (Komunikasi personal, NPA, 4 April 2024). “*Dibilang jampir, tante-tante same lonte.*” (Komunikasi personal, NNZ, 4 April 2024). Namun berbeda dengan RF, kritikan kejamnya hanya 2 dari 3 kritikan kejam yang didapati NPA dan NNZ. “*Dibilang jampir sama lonte.*” (Komunikasi personal, RF, 4 April 2024).

Berdasarkan hasil observasi pada NPA (13-14 Mei 2024), ditemukan data bahwa kritikan kejam dari pelaku yang mengatakan bahwa NPA terlihat seperti tante-tante dan *lonte*. Berbanding terbalik dengan NPA, hasil observasi pada NNZ dan RF (13-21 Mei 2024) justru tidak mendapatkan kritikan kejam. Maka, diketahui adanya perbedaan antara data wawancara dan observasi di lapangan.

Bentuk Resiliensi Korban *Bullying* Verbal

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh dari wawancara kepada tiga korban *bullying* verbal di SMP Negeri 2 Kota Pontianak, terdapat bentuk resiliensi yang dimiliki korban sebagai kemampuannya untuk bertahan dan menjaga kestabilan psikologisnya. Adapun tingkat resiliensi yang dimiliki oleh korban *bullying* verbal pada penelitian ini tidak sama. Hal ini berkaitan dengan seberapa besar dampak yang didapatinya dan bagaimana korban merespon *bullying* verbal itu sendiri.

Julukan Nama

Hasil wawancara pada NNZ dan RF menunjukkan adanya resiliensi yang berbeda tetapi keduanya mampu menunjukkan reaksi emosional. “*Kesal same bingung, kite pernah diolok sampe nangis.*” (kesal dan bingung, saya pernah diolok hingga menangis)

(Komunikasi personal, NNZ, 4 April 2024). Bentuk resiliensi yang dimiliki NNZ adalah dengan menangis dan mampu meluapkan rasa kesal sebagai reaksi emosional. “*Kesal same emosi si kak, RF bilang sama mereka maksud kau ape.*” (Komunikasi personal, RF, 4 April 2024). Data wawancara RF menunjukkan bahwa resiliensi yang dimilikinya yaitu dengan melakukan perlawanan dan mampu menunjukkan reaksi emosionalnya.

Berbeda dengan 2 korban lainnya, NPA belum memiliki resiliensi terhadap julukan nama yang didapatinya. Namun, NPA mampu untuk meluapkan reaksi emosionalnya. “*Kesal, bingung karena mereka tu tahu dari mana kita kayak gitu. Mereka tu dapat kata-kata kayak gitu dari mane.*” (Komunikasi personal, NPA, 4 April 2024).

Celaan

Berdasarkan hasil wawancara pada NPA dan NNZ terhadap *bullying* verbal jenis celaan, didapati data bahwa keduanya sudah memiliki resiliensi dengan pengabaian celaan dari pelaku. “*Kite cuman senyumin jak kak.*” (Komunikasi personal, NPA, 4 April 2024). NPA mengabaikan celaan tersebut dengan hanya memberikan senyuman kepada pelaku. “*Kite diamkan, serah die lah.*” (Komunikasi personal, NNZ, 4 April 2024). Pernyataan dari NNZ menunjukkan bahwa resiliensi yang dilakukannya yaitu dengan mendiamkan pelaku *bullying* verbal.

Wawancara yang dilakukan pada RF, diketahui data bahwa RF memiliki resiliensi dengan melakukan perlawanan. “*Kite langsung balas la kekurangan die karena die ngolok kekurangan kite.*” (Komunikasi personal, RF, 4 April 2024). Maka, bentuk resiliensi yang dilakukan RF adalah dengan membalas perlakuan yang dilakukan pelaku *bullying* verbal.

Kritikan Kejam

Hasil wawancara pada NPA dan NNZ terhadap *bullying* verbal jenis kritikan kejam, didapati bahwa keduanya memiliki resiliensi yang dilakukannya dengan perlawanan seperti mengkritik balik dengan membalas pelaku. “*Komen balik dan ngebalas, kayak minimal kau ngacelah.*” (Komunikasi personal, NPA, 4 April 2024). NPA mempunyai resiliensi dengan menyindir balik dalam bentuk membalas pelaku. “*Kite komen balik kak, abistu ngebalas.*” (Komunikasi personal, NNZ, 4 April 2024). Kemudian hasil wawancara yang dilakukan pada RF, diketahui bentuk resiliensi yang dilakukannya dengan perlawanan berupa mengkritik balik pelaku *bullying* verbal. “*Kite kritik baliklah kak.*” (Komunikasi Personal, RF, 4 April 2024).

Berdasarkan hasil observasi dari ketiga resiliensi pada NPA (13-14 Mei 2024), NNZ (13-21 Mei 2024) dan RF (14-18 Mei 2024), ditemukan data terkait bentuk resiliensi yang dilakukan ketiganya adalah dengan tidak merespon dan mengabaikan *bullying* verbal dari pelaku. Maka, terdapat perbedaan antara data wawancara dan observasi yang menunjukkan

bentuk resiliensi dari ketiga korban. Data hasil wawancara menunjukkan resiliensi yang dilakukan korban adalah dengan mengkritik balik serta adanya perlawanan dengan membalas pelaku. Sedangkan dari data observasi di lapangan, didapati data bahwa korban mempunyai kesamaan resiliensi dengan tidak merespon dan mengabaikan julukan nama, celaan serta kritikan kejam dari pelaku *bullying* verbal.

PEMBAHASAN

Bullying verbal adalah perilaku berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa seksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji dan keliru, gosip dan lain sebagainya (Muzdalifah, 2020: 54). Tindakan *bullying* verbal yang terjadi di sekolah sering dianggap hanya sebagai candaan saja. Pernyataan ini selaras dengan Priyosahubawa et al., (2024: 203) yang menyatakan bahwa *bullying* yang ada di sekolah dapat terjadi karena dianggap sebagai suatu candaan dan dijadikan sebagai alasan untuk terhindar dari hukuman. Korban *bullying* verbal tidak selalu mendapatkan seluruh indikator dari pengertian *bullying* verbal itu sendiri. Bentuk *bullying* verbal yang dialami setiap individu dapat berbeda-beda.

Jenis *Bullying* Verbal

Berdasarkan hasil paparan data yang didapat dari wawancara dan observasi terkait jenis *bullying* verbal yang diterima oleh tiga siswi kelas 8 di SMP Negeri 2 Kota Pontianak, bahwa *bullying* verbal yang paling sering dilontarkan oleh pelaku ialah julukan nama, celaan dan kritikan kejam. Ketiga jenis ini merupakan sebagian kecil dari banyaknya jenis *bullying* verbal yang dapat ditemui pada lingkungan sekolah.

Penelitian terdahulu tentang julukan nama yang dilakukan oleh Lubis et al., (2021:78) ditemukan data bahwa julukan nama atau memanggil teman dengan kondisi tubuh, keadaan fisik dan nama hewan dianggap hal yang biasa karena sudah menjadi kebiasaan. Hal yang serupa peneliti temukan pada NPA, NNZ dan RF yang diberikan julukan nama dengan sebutan nama hewan serta julukan yang maknanya mengarah pada konotasi negatif. Julukan nama yang diberikan seseorang secara terus-menerus terlebih mengarah pada makna yang negatif dan memberikan pengaruh kepada korbannya sehingga dapat digolongkan sebagai tindakan *bullying* verbal. Terlepas dari sebuah kebiasaan atau hanya candaan antar teman, hal ini menunjukkan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana sikap dan batasan-batasan dalam ruang lingkup pertemanan di sekolah.

Jenis *bullying* verbal selanjutnya yaitu celaan. Celaan pada penelitian ini mengarah pada celaan fisik yang didapati korban *bullying* verbal. Bentuk-bentuk celaan yang didapat seperti celaan dengan perumpamaan hewan, berat badan dan warna rambut. Celaan fisik menurut

(Diwanda & Wakhid, 2022: 271) adalah pernyataan negatif yang mengarah pada hal-hal fisik berupa menghina dan merendahkan seseorang sehingga memendam rasa sakit hati dan membuat korbannya merasa kurang percaya diri.

Kemudian, jenis *bullying* verbal yang ketiga yaitu kritikan kejam. Kritikan dapat dipandang dari sisi positif dan negatif. Kritikan dalam *bullying* verbal mengarah pada kritikan yang negatif karena sifatnya kejam. Kritikan yang kejam dapat dianggap sebagai penghinaan dan berpotensi untuk menjatuhkan orang lain (Pangarep, 2016: 225). Berdasarkan data yang diperoleh, korban *bullying* verbal mendapatkan kritikan kejam yang berkonotasi negatif dan terikat pada diri perempuan.

Bentuk Resiliensi Korban *Bullying* Verbal

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi saat menghadapi kejadian berat atau masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan seseorang (Pratiwi & Yuliandri, 2022: 8). Pengertian lain dari resiliensi yaitu kemampuan untuk bertahan dari tekanan-tekanan (Khairunnisa & Taufik, 2023: 113).

Resiliensi menjadi hal yang penting untuk dimiliki oleh korban dengan maksud agar korban mampu bertahan dan menyelesaikan tekanan yang dihadapinya. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor internal yang meliputi spiritualitas, efikasi diri, optimisme dan *self esteem*. Adapun faktor eksternal yang mengacu pada dukungan sosial (Khairunnisa & Taufik, 2023: 113).

Bentuk resiliensi yang dimiliki setiap individu tidak sama karena masalah yang berbeda dan kemampuan diri dalam menghadapi suatu peristiwa atau kejadian berat. Resiliensi yang ditemukan pada penelitian ini di antaranya: melakukan perlawanan, menangis dan mengabaikan *bullying* verbal yang dilakukan oleh pelaku. Resiliensi korban dengan menangis merupakan suatu tindakan sebagai luapan emosi atas apa yang menimpa dirinya. Meskipun tindakan menangis terkadang dianggap sebagai ekspresi yang menunjukkan kelemahan, namun secara alamiah, menangis adalah salah satu cara manusia untuk melepaskan emosi yang terpendam. Merujuk pada pengertian para ahli tentang pengertian menangis, bahwa menangis adalah perilaku positif yang berdampak pada kesehatan fisik maupun mental (Ramdani & Wisesa, 2022: 233). Sehingga korban *bullying* verbal dengan resiliensi ini akan merasa lebih baik setelah menangis.

Resiliensi dalam bentuk perlawanan mengarah pada usaha korban untuk menunjukkan adanya keteguhan dan keberanian dari dirinya yang tidak menerima dengan pasrah atas apa yang dialaminya tetapi juga bergerak untuk mempertahankan diri. Resiliensi melalui perlawanan dalam penelitian oleh Fitrianingtias & Hasanah (2023: 20), menyebutkan bahwa perlawanan dilakukan guna mengantisipasi *bullying* agar tidak terjadi lagi pada korban. Bentuk perlawanan korban pada penelitiannya yaitu dengan melaporkan pelaku kepada guru BK. Berbeda dengan penelitian ini,

perlawanan yang dilakukan korban sebagai bentuk resiliensi adalah dengan memberikan respon tidak terima kepada pelaku secara langsung atas perlakuan yang didapatinya.

Mulanya, resiliensi dengan perlawanan dilakukan korban sebagai bentuk pertahanan diri yang kemudian berubah menjadi pengabaian sebagai resiliensi yang dimiliki korban. Pengabaian terhadap *bullying* verbal (julukan nama, celaan dan kritikan kejam) bertujuan untuk menjaga kestabilan mental korban agar tidak berlarut-larut pada dampak dari ucapan-ucapan pelaku yang didapatinya. Senada dengan hasil penelitian Lukitaningtyas (2022: 59) bahwa remaja korban *bullying* verbal diharuskan memiliki resiliensi dengan mengabaikan *bullying* verbal yang didapatinya agar tidak berdampak pada psikologisnya.

Upaya penanganan yang dapat diberikan untuk meningkatkan resiliensi korban *bullying* verbal pada siswi kelas 8 di SMP Negeri 2 Kota Pontianak yaitu dengan konseling kelompok dan membangun *coping mechanism* (mekanisme *koping*). Konseling kelompok adalah layanan konseling kepada beberapa orang untuk memudahkan konseli dalam mengatasi masalah, mengubah tingkah laku, membangun pikiran, beradaptasi dan membuat keputusan (Aminah et al., 2021: 170). Merujuk pada pengertian konseling kelompok dan hasil penelitian ini, maka konseling kelompok dengan teknik CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dapat diberikan kepada korban *bullying* verbal. Teknik CBT menurut Guindon (2010) dalam (Jabbar et al., 2019) adalah pendekatan yang dinilai efektif untuk mengintervensi dan mengatasi permasalahan harga diri pada individu seluruh rentang kehidupan. Konseling kelompok dengan teknik CBT efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri (Alurmei et al., 2024; Karismawati, 2023; Putri et al., 2022; Rahmawati et al., 2022; Rohmad, 2022; Safiliani et al., 2020). Selain itu, melalui konseling kelompok dengan teknik ini, diharapkan konselor dapat membantu korban *bullying* verbal dalam membangun banyak afirmasi positif sebagai usaha untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri.

Selain pemberian konseling kelompok dengan teknik CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), upaya lain yang dapat diberikan yaitu dengan mekanisme *koping* (*coping mechanism*). Strategi *coping* menurut Natalia, (2021: 138), adalah upaya yang dilakukan oleh korban untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi tertekan yang disebabkan oleh dampak dari *bullying* verbal. Sedangkan pengertian mekanisme *koping* menurut E. Yuliani, (2021: 47) adalah cara yang dilakukan seseorang dalam menyelesaikan masalah dan mengatasi perubahan pada situasi yang mengancam baik secara kognitif ataupun tingkah laku. Pada penelitian ini, mekanisme *koping* dapat diberikan dengan mengajak korban untuk berpikir, melakukan sesuatu yang positif dan disukai sebagai bentuk untuk meningkatkan resiliensi yang sudah dimilikinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis *bullying* verbal terdiri dari julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan bernuansa seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk keji atau keliru dan gosip. Pada penelitian ini didapati jenis *bullying* verbal yang dialami oleh NPA, NNZ dan RF berupa julukan nama, celaan dan kritikan kejam yang ketiganya mengarah pada pemaknaan atau konotasi negatif. Ketiga jenis *bullying* verbal ini memberikan dampak terhadap diri korban sehingga korban membangun resiliensi.

Kemudian diperoleh hasil bahwa pada penelitian ini, korban *bullying* verbal sudah memiliki resiliensi meskipun bentuk resiliensinya tidak sama. Selain itu, diketahui juga bahwa resiliensi korban *bullying* verbal mengalami peningkatan. Resiliensi yang dimiliki oleh ketiga korban *bullying* verbal pada penelitian ini seperti dengan melakukan perlawanan, menangis sebagai luapan emosional dan pengabaian terhadap *bullying* verbal yang diterima.

Upaya yang dapat diberikan untuk meningkatkan resiliensi pada korban *bullying* verbal adalah konseling kelompok dengan teknik CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dan mekanisme *koping*. Kedua upaya tersebut dapat dilakukan untuk membantu korban dalam mengubah tingkah laku, beradaptasi dengan lingkungan dan mengajak korban untuk melakukan hal-hal positif. Konseling kelompok dengan teknik CBT dan mekanisme *koping* penting untuk diberikan kepada korban *bullying* verbal sebagai upaya meningkatkan resiliensi yang lebih baik dan positif untuk dilakukan di lingkungan sosial.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam tentang efektivitas upaya konseling kelompok dengan teknik CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dan mekanisme *koping* terhadap resiliensi korban *bullying* verbal. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperbanyak sampel penelitian sehingga dapat mewakili populasi dan penambahan waktu penelitian agar hasil dapat lebih akurat.

DAFTAR RUJUKAN

- Alurmei, W. A., Azzahra, S. P., Dewi, V. K., Azmi, K. N., & Yahya, A. I. F. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Direktif Dengan Teknik Pendekatan Cbt (Cognitive Behavior Therapy). *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 46–56.
- Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 169–179.
- Ayu. (2023, September 29). *Pemerintah Harus Petakan Faktor Penyebab Bullying Anak*. Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia. Diakses pada 2 Mei 2024, dari [https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46802/t/Pemerintah%20Harus%20Petakan%20Faktor%20Penyebab%20Bullying%20Anak#:~:text=Dari%20data%20tersebut%20diketahui%2C%20tercatat,psikologis%20\(15%2C2%25\)](https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46802/t/Pemerintah%20Harus%20Petakan%20Faktor%20Penyebab%20Bullying%20Anak#:~:text=Dari%20data%20tersebut%20diketahui%2C%20tercatat,psikologis%20(15%2C2%25))

- Diwanda, A. S., & Wakhid, A. (2022). Hubungan Celaan Fisik dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 271–280.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54.
- Fitrianingtias, I. D., & Hasanah, N. (2023). Gambaran Kinerja Guru BK Dalam Meningkatkan Sikap Asertif Pada Siswa SMK Korban Bullying. *Counseling As Syamil: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 19–28.
- Gulo, D. (2024). Dampak Bullying Dalam Psikososial Siswa Smp Negeri 3 Mandrehe Tahun Pelajaran 2023/2024 Dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 61–77.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46.
- Karismawati, B. A. (2023). Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa Korban Bullying. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 46–57.
- KBBI. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Diakses pada 6 Juni 2024, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/PENDIDIKAN>
- Khairunnisa, N., & Taufik, T. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Siswa Korban Bullying. *Current Issues in Counseling*, 3(1), 112–120.
- Lubis, F. S., Simarmata, S. W., & Muhazir, M. (2021). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Analisis Transaksional Terhadap Bullying Verbal Pada Remaja Di Desa Cempa Kecamatan Hinai Kabupaten Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 43–49.
- Lukitaningtyas, D. (2022). Hubungan Bullying Verbal Terhadap Penerimaan Diri dan Harga Diri Remaja di Kelurahan Karangtengah Kecamatan Ngawi Kabupaten Ngawi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 53–64.
- Marela, G., Wahab, A., & Marchira, C. R. (2017). Bullying Verbal Menyebabkan Depresi Pada Remaja SMA di Kota Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(1), 43–48.
- Muzdalifah, M. (2020). Bullying. *Al-Mahyra: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 1(1), 50–65.
- Natalia, S. (2021). Faktor Dukungan Orang Tua Dengan Strategi Coping Remaja Menghadapi Bullying Di Smp Malang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 135–144.
- Pangarep, H. (2016). *Public Relations yang Kredibel*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Pratiwi, S. A., & Yuliantri, B. S. (2022). Anteseden Dan Hasil Dari Resiliensi. *Motiva Jurnal Psikologi*, 5(1), 8.
- Priyosahubawa, S., Hahury, H. D., Rumerung, D., Matitaputty, I. T., Oppier, H., Sangadji, M., Louhenapessy, F. H., Nikijuluw, J. B., Ferdinandus, S., & Pattilouw, D. R. (2024). Sosialisasi Anti Bullying dan Dampaknya Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Negeri 1 Ambon. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(1), 198–207.
- Putri, R. M., Ardimen, A., Silvianetri, S., & Ramadhani, D. S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkoneksi*, 1(1).
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(2), 63–71.
- Ramdani, M. F. F., & Wisesa, P. A. D. (2022). Realitas Toxic Masculinity di Masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 230–235.

- Rizqi, H. (2019). Dampak Psikologis Bulliying Pada Remaja. *Wiraraja Medika*, 9(1), 31–34.
- Rohmad, M. A. (2022). Penguatan Kompetensi Guru BK di Mojokerto untuk Mengatasi Perilaku Perundungan Dengan Pelatihan Cognitive Behavior Therapy. *Proceedings of Annual Conference on Community Engagement*, 3, 391–396.
- Safriyani, E., Zarkasih, E., Maulana, Y., & Artikel, S. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Effycacy Pada Siswa SMK. *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 17(1), 9–13.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Utari, R. (2020). *Insecure No PD Yes: 58 Tanya Jawab Bersama Kak Rosi*. Bogor: Guepedia.
- Yuliani, E. (2021). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Malang: CV. Rena Cipta Mandiri.
- Yuliani, N. (2019). *Fenomena Kasus Bullying di Sekolah*. 1–15.