



## Gambaran Resiliensi Pada Remaja Obesitas Yang Mengalami Bullying di Minahasa: Studi Kualitatif

Candiela Criste Pinatik<sup>1\*</sup>, B.H Ralph Kairupan<sup>2</sup>, Andi Buanasari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

\*E-mail: [candielapinatik014@student.unsrat.ac.id](mailto:candielapinatik014@student.unsrat.ac.id)

### Abstrak

**Latar belakang.** Bullying pada remaja dapat menimbulkan dampak negative pada psikologi remaja, untuk itu dibutuhkan resiliensi yang kuat. **Tujuan.** Untuk mengetahui gambaran resiliensi pada remaja obesitas yang mengalami bullying. **Metode** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Pemilihan partisipan menggunakan Teknik *purposive sampling*, dengan kriteria remaja obesitas yang mengalami bullying. Partisipan remaja yang mengalami bullying diperoleh lewat skrining melalui pembagian kuisioner kejadian bullying verbal. Jumlah partisipan didapatkan 12 orang remaja, selanjutnya dilakukan wawancara mendalam dan observasi untuk pengumpulan data, kemudian wawancara dihentikan pada partisipan ke 8 karena saturasi data sudah tercapai. **Hasil.** Untuk karakteristik partisipan dalam penelitian ini, usia masing-masing partisipan berusia 13 dan 14 tahun dan lama partisipan mengalami bullying berdasarkan pernyataan dari ke 8 partisipan yaitu setiap bertemu dengan teman yang membully, dan untuk partisipan yang tinggal dengan orang tua adalah semua partisipan. Maka kemudian didapatkan 3 tema dalam penelitian ini yaitu: 1) Dampak bullying pada remaja, 2) Faktor yang mempengaruhi resiliensi, 3) Upaya peningkatan resiliensi. **Kesimpulan.** Sebagian besar remaja menunjukkan resiliensi yang baik, hal ini dipengaruhi karena adanya motivasi dan upaya dari remaja untuk meningkatkan resiliensi. Dari hasil penelitian ini dapat memberikan dorongan bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk mengadakan program pencegahan bullying.

Kata kunci: Resiliensi; Remaja; Obesitas; Bullying

### Abstract

**Background.** Bullying in adolescents can harm adolescent psychology, so strong resilience is needed. **Purpose.** To find out the picture of resilience in obese adolescents who experience bullying. **Method.** This research uses a qualitative research design with a phenomenological study approach. Selection of participants using purposive sampling techniques, with criteria for obese adolescents who experience bullying. Adolescent participants who experienced bullying were obtained through screening through the distribution of questionnaires on the incidence of verbal bullying. The number of participants was obtained by 12 adolescents, then in-depth interviews and observations were carried out for data collection, then the interview was stopped in the 8th participant because data saturation had been achieved. **Result.** For the characteristics of participants in this study, the age of each participant aged 13 and 14 years and the length of time participants experienced bullying based on statements from the 8 participants, namely every time they met a friend who bullied, and for participants who lived with parents were all participants. So then obtained 3 themes in this study, namely: 1) The impact of bullying on adolescents, 2) Factors that affect resilience, and 3) Efforts to increase resilience. **Conclusion.** Most adolescents show good resilience, this is influenced by the motivation and efforts of adolescents to increase resilience. The results of this study can encourage schools and health workers to hold bullying prevention programs.

**Keywords:** Resilience; Adolescent; Obesity; Bullying



## Pendahuluan

Obesitas pada remaja adalah fenomena yang tersebar luas, pada remaja angka kejadian obesitas mengalami peningkatan, hasil survey tahun 2016 menunjukkan sekitar 340 juta lebih anak dan remaja usia 5-19 tahun mengidap obesitas. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas oleh kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) dalam Sudikno & Riyadi (2015) prevalensi overweight dan obesitas pada anak usia 5-12 tahun mencapai 18,8% dengan presentase gemuk 10% dan obesitas 8,8% meningkat dari tahun 2012 yang ditemukan 9,2%. Data Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun.

Obesitas memiliki dampak yang kurang baik bagi kesehatan fisik dan psikologi remaja. Salah satu dampak buruk obesitas bagi kesehatan adalah risiko mengalami penyakit kronis antara lain penyakit jantung, diabetes mellitus dan kanker (Nugroho & Sudirman, 2020) dalam (Yuliani & Sari, 2018). Obesitas juga menimbulkan dampak kesehatan mental remaja yaitu, depresi, self-esteem yang rendah, gambaran diri yang negative, mendapatkan stigma buruk dari lingkungan, dan memiliki risiko besar untuk mengalami bullying (McClanahan, Huff, Omar, 2009) dalam (Yunisca & Wibawa, 2019).

Dampak bullying sangat berpengaruh terhadap diri, mental akan terganggu sehingga dapat membuat remaja depresi, bahkan muncul perilaku untuk bunuh diri, dan hal ini dapat membuat remaja mengalami kesulitan sehingga korban bullying mengalami situasi negatif di setiap individunya (Smith et.al., 2002) Tetapi ketika seorang individu mampu untuk keluar dari situasi negative, sehingga dapat bangkit dan pulih kembali, ini menunjukkan adanya kemampuan tertentu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Frederickson) dalam (Tatyagita, 2014).

Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan (Grotberg, 1999) dalam (Fazny, 2019). Hal ini menekankan pada kemampuan seseorang untuk mampu menghadapi stress dan tekanan yang dialaminya secara efektif, mengatasi masalah sehari-hari, bangkit kembali dari kekecewaan, kesulitan, mengembangkan tujuan yang jelas dan realistis, berinteraksi dengan nyaman dengan orang-orang disekitarnya dan mampu menghargai diri sendiri dan orang lain (Brooks, R and Goldstein, S, 2001) dalam (Yuliani & Sari, 2018). Resiliensi remaja menurut Wagnild dan Young (1993) dalam (Yuliani & Sari, 2018) adalah kemampuan untuk berhasil mengatasi masalah yang dapat merubah hidupnya serta kesengsaraan yang dialaminya. Seorang

remaja yang gigih akan masuk ke alam dewasa dengan sebuah kesempatan yang baik untuk mengatasi jika telah mengalami kondisi yang sulit dalam hidup (Murphey, Barry, & Vaughn, 2013) dalam (Yuliani & Sari, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan Reivich & Shatte (2002) dalam (Yasin & Imaddudin, 2020), selama kurang lebih 15 tahun mendapatkan hasil bahwa resiliensi merupakan factor penting yang membuat seseorang bahagia dan dapat mengatasi pengaruh negative yang diterimanya. Oleh karena itu resiliensi sangat dibutuhkan agar seseorang mampu mengatasi keterpurukan maupun tekanan yang sedang dihadapinya. Pernyataan ini disepakati oleh Sari & Hernawaty (2017) dalam (Yasin & Imaddudin, 2020) yang mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan suatu yang harus menjadi bagian dari kehidupan remaja, dengan adanya resiliensi, maka seorang remaja akan mampu bertahan sekalipun pada situasi sulit dalam hidupnya.

Berdasarkan studi singkat yang dilakukan di SMP N 2 Langowan, untuk mengetahuiremaja obesitas yang mengalami bullying. Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui remaja obesitas, dan didapatkan remaja obesitas berjumlah 23 remaja dan peneliti juga membagikan kuisisioner untuk mengetahui remaja yang mengalami bullying. Berdasarkan kuisisioner yang dibagikan terdapat 12 remaja yang mengalami bullying, ini didapatkan berdasarkan kriteria pada kuisisioner yang peneliti tentukan yaitu sangat sering, sering, kadang-kadang dan jarang. Dan pada saat melakukan wawancara oleh guru-guru yang ada, di LangowanKabupaten Minahasa memang kerap terjadi kasus bullying, kasus bullying sendiri dialami oleh anak remaja dan bahkan pelakunya pun adalah remaja yang masih di bawah umur, disekolah tempat penelitian saya, bullyingpun terjadi antar sesama siswa, dan kebanyakan bullying terjadi kepada siswa dengan berat badan berlebih atau obesitas. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui dan juga ingin mengeksplor lebih bagaimana resiliensi dari remaja obesitas yang mengalami bullying yaitu bagaimana pengalaman mereka dalam menghadapi bullying dengan melihat gambaran resiliensinya.

## **Tujuan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada remaja obesitas yang mengalami bullying di SMP N 2 Langowan.

## **Metodologi**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria remaja obesitas yang mengalami bullying. Partisipan remaja yang mengalami bullying diperoleh lewat skrining melalui pembagian kuisisioner kejadian bullying verbal. Jumlah partisipan

didapatkan yaitu 12 orang remaja, selanjutnya dilakukan wawancara mendalam dan observasi untuk pengumpulan data, kemudian wawancara dihentikan pada partisipan ke 8 karena saturasi data sudah tercapai. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2023 dan sudah mendapatkan izin penelitian dengan nomor surat 465/1 16.17.17/SMP 2/LL 23.

Pada penelitian ini disertakan dengan etik penelitian, yaitu adanya *inform consent* yang diberikan kepada subjek penelitian dalam hal ini remaja obesitas yang mengalami bullying, selanjutnya *anonymyte* atau inisial nama, dimana peneliti menjaga kerahasiaan dari partisipan dengan tidak mencantumkan nama partisipan tetapi hanya mencantumkan inisial, selanjutnya *confidentiality*, dimana peneliti menjaga kerahasiaan semua informasi yang didapat dari subjek penelitian.

Pada penelitian ini juga disertakan dengan keabsahan data, keabsahan data yang digunakan pada penelitian ini adalah *credibility* yaitu peneliti melakukan pengecekan kembali hasil transkrip untuk melihat kesesuaiannya dengan hasil rekaman dan catatan lapangan, *transferability* yaitu agar orang lain dapat memahami hasil penelitian ini maka peneliti memberikan uraian secara rinci, jelas sistematis dan juga dapat dipercaya, *dependability* yaitu dilakukannya pengesahan dan pembimbingan setiap tahapan penelitian oleh dosen pembimbing, dan *confirmability* yaitu peneliti meminta para pembimbing untuk menganalisis kembali hasil transkrip dari setiap wawancara mendalam yang dilakukan peneliti pada partisipan dan memberikan saran perbaikan.

## Hasil

Berdasarkan hasil analisis tematik diperoleh 3 tema yang memaparkan bagaimana gambaran resiliensi pada remaja obesitas yang mengalami bullying di SMP N 2 Langowan. Tema-tema yang diperoleh merupakan hasil dari wawancara dengan partisipan. Tema-tema tersebut adalah: Dampak bullying pada remaja yang terdiri dari 3 kategori yaitu dampak psikologis, dampak sosial dan dampak akademik, kemudian tema yang kedua adalah Faktor yang mempengaruhi resiliensi dan terdapat 7 sub tema yang didapatkan, diantaranya *emotion regulation*, *impuls control*, *optimism*, *analysis causal*, *empathy*, *self-efficacy* dan *reaching out* dan masing-masing sub tema terdapat 2 kategori yaitu *factor* yang meningkatkan resiliensi dan *factor* yang menurunkan resiliensi. Tema yang terakhir adalah Upaya peningkatan resiliensi pada remaja dan terdapat 3 sub tema yang didapatkan, diantaranya *inner strengths*, *interpersonal skill* dan *external support*. Masing-masing sub tema terdapat kategori yaitu, pada sub tema *inner strengths* yaitu *self motivation* dan *positive emotion*, untuk sub tema *interpersonal skill* yaitu *spirituality* dan *problem solving & external support* yaitu *peer support* dan *agency support*.

## Dampak Bullying Pada Remaja

Hasil penelitian yang dilakukan kepada remaja obesitas yang mengalami bullying di Minahasa, didapatkan tema pertama berdasarkan Analisa tematik dari pernyataan partisipan yaitu dampak bullying pada remaja. Terdapat 3 kategori yang menjadi dampak bullying pada remaja yaitu Dampak Psikologis, Dampak Sosial, dan Dampak Akademik.

Kategori pertama dampak bullying pada remaja yaitu dampak psikologis diungkapkan oleh partisipan 1,2,3,4,5 dan 6 adalah takut dan dampak bullying lainnya diungkapkan oleh partisipan 1 dan 5 adalah manangis sedangkan faktor lain karena sakit hati diungkapkan oleh partisipan 2,4 dan 6 merupakan dampak psikologis dari bullying. Pernyataan tersebut tergambar dalam pernyataan partisipan 2 berikut :

*“kita saki hati pa dorang ja bilang kita badan besar kak” (P2) (saya sakit hati dengan mereka yang menyebut badan saya besar).*

Selanjutnya merupakan dampak sosial dari seseorang yang mengalami bullying yaitu sedikit teman, tidak bergaul dengan teman banyak/ tidak bermain dengan teman diungkapkan oleh partisipan 2,3,4,5,6 dan 8 sedangkan suka memukul balik/suka membalas diungkapkan oleh partisipan 5,7 dan 8. Hal ini diungkapkan oleh partisipan 4 , berikut pernyataannya :

*“sedikit teman kak, nda ja bergaul deng dorang deng nda ja bermain sama-sama kak” (P4) (sedikit teman, tidak bergaul dengan mereka dan tidak bermain bersama mereka).*

Selanjutnya merupakan dampak akademik dari seseorang yang mengalami bullying yaitu tidak focus belajar/nilai menurun diungkapkan oleh partisipan 2,3,4,5,6,7 dan 8 sedangkan ingin berhenti sekolah diungkapkan oleh partisipan 2,6,7 dan 8. Hal ini diungkapkan oleh partisipan 8. Berikut pernyataannya :

*”nda ja fokus belajar kita kak, karna ja ta inga lengkali tu masalah, apa reen tu nilai ja turun” (P8) (saya menjadi tidak fokus belajar karna teringat dengan masalah yang ada, sehingga nilai saya juga menurun).*

## Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Hasil penelitian yang dilakukan kepada remaja obesitas yang mengalami bullying di Minahasa, didapatkan tema kedua berdasarkan Analisa tematik dari pernyataan partisipan yaitu factor yang mempengaruhi resiliensi. Terdapat 7 sub tema yang didapatkan, diantaranya emotion regulation, impuls control, optimism, analysis causal, empathy, self-efficacy dan reaching out. Dan masing-masing sub tema terdapat 2 kategori yaitu factor yang meningkatkan resiliensi dan factor yang menurunkan resiliensi.

Kategori pertama pada faktor yang mempengaruhi resiliensi terdapat regulasi emosi. Partisipan 1 dan 4 mengungkapkan saat takut mendengar musik dan partisipan 7 dan 8 rasa marah. Berikut pernyataan partisipan 1 :

*“kalo so mulai tako kak, kita jadengar lagu kak, ja pake headshet karna lengkali ja ilang kak, nda jadi tako skali dang” (P1) (kalau sudah mulai takut saya mendengarkan music, memaki headshet. Itu dapat membuat rasa takut saya berkurang).*

Pada kategori kedua pada faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah impuls control. Partisipan 1, 2, 5 dan 6 mengungkapkan belajar menerima sedangkan partisipan 3,7 dan 8 mengungkapkan mencoba menghindari/mengabaikan. Berikut pernyataan partisipan 2 :

*“belajar terima deng tu masalah ya kak, biar lengkali ja ta pikir apa tu mo jadi besok mar belajar terima kalo semua bae-bae kak” (P2) (saya belajar menerima dengan masalah yang saya alami walau seringkali berpikir tidak tau apa yang akan jadi besok tapi harus tetap menerima).*

Pada kategori yang ketiga pada faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah optimism. Partisipan 1,2,4,5 dan 6 mengungkapkan meyakinkan diri dan partisipan 3 dan 8 mengungkapkan tidak yakin. Berikut pernyataan partisipan 4 :

*“kita beking yakin kita pe diri kak supaya nda mo larut deng kita pe masalah kak” (P4) (saya meyakinkan diri saya agar tidak dapat larut dalam masalah).*

Pada kategori yang keempat pada faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah causal analysis. Partisipan 1, 2 dan 4 mengungkapkan hadapi dengan sabar dan partisipan 5,6, 7 dan 8 mengungkapkan tidak bisa berbuat apa-apa. Berikut pernyataan partisipan 2 :

*“ba coba mo menghadapi deng sabar kak, karna mo ba balas lei percuma kak, jadi Cuma bisa sabar kak” (P2) (saya mencoba menghadapi dengan sabar karna kalau mau balas percuma kak, jadi hanya bisa sabar).*

Pada kategori kelima pada factor yang mempengaruhi resiliensi adalah empathy. Partisipan 1,2,3 dan 4 mengungkapkan harus membantu dan partisipan 5,6,7 dan 8 tidak mau membantu. Berikut pernyataan dari partisipan 3 :

*“iyo kak saling membantu kal dorang butuh bantuan, asal jang so bantu kong dorang ke mo tambah-tambah bully” (P3) (iya kak, saling membantu kalau mereka butuh bantuan, asal ketika sudah dibantu mereka hanya menambah untuk membully).*

Pada kategori keenam pada faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah self efficacy. Partisipan 3 dan 5 mengungkapkan belajar menerima keadaan dan partisipan 1,2,4 dan 6 mengungkapkan tidak percaya diri. Berikut pernyataan dari partisipan 5 :

*“belajar tre mo trima keadaan ya kak, biar lengkali susah” (P5) (belajar untuk menerima keadaan, biar seringkali susah).*

Pada kategori ketujuh pada faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah reaching out. Partisipan 1,3,5 mengungkapkan belajar jadi kuat sedangkan partisipan 2,7 dan 8 tidak bisa berbuat apa-apa. Berikut pernyataan partisipan 1 :

*“kita boleh belajar jadi kuat dari ini masalah kak, biar lengkali nda mampu sebenarnya kak” (P1) (saya boleh belajar menjadi kuat dari masalah ini, walau seringkali rasanya tidak mampu).*

### **Upaya Peningkatan Resiliensi**

Hasil penelitian yang dilakukan kepada remaja obesitas yang mengalami bullying, didapatkan tema ketiga berdasarkan Analisa tematik dari pernyataan partisipan yaitu Upaya Peningkatan Resiliensi. Terdapat 3 sub tema yang didapatkan, diantaranya inner strengths, interpersonal skill dan external support. Dan masing-masing sub tema terdapat kategori yaitu, pada sub tema inner strengths yaitu self motivation dan positive emotion, untuk sub tema interpersonal skill yaitu spirituality dan problem solving & external support yaitu peer support dan agency support.

Pada kategori pertama upaya peningkatan resiliensi adalah self motivation. Partisipan 1 dan 2 mengungkapkan bersyukur sedangkan partisipan 1,2,3,4 dan 5 mengungkapkan meyakinkan diri. Berikut pernyataan partisipan 4 :

*“kita belajar musti bersyukur kak, biar ke ja beking saki hati” (P2) (saya belajar harus bersyukur, walaupun membuat sakit hati).*

Pada kategori positive emotion terkait upaya peningkatan resiliensi didapatkan partisipan 1 dan 2 mengungkapkan berpikir positive sedangkan partisipan 3,5 dan 6 mengungkapkan sabar. Berikut pernyataan partisipan 1:

*“berusaha ja pikir tu hal-hal positive kak, jadi nemboleh bapikir negative trus jang tu masalah Cuma mo dapa rasa lebeh berat kak (P1) (saya berusaha memikirkan hal-hal positive, jadi tidak boleh berpikir negative terus agar supaya masalahnya tidak terasa lebih berat).*

Pada kategori spituality terkait upaya peningkatan resiliensi didapatkan partisipan 1,2,5,6 dan 7 mengungkapkan serahkan pada Tuhan sedangkan partisipan 1,2,3,4,5,6,7 dan 8 mengungkapkan

berdoa dan beribadah. Berikut pernyataan partisipan 5 :

*“ja berdoa kak deng ja ibadah toh kak kong badengar khotbah tentang tu masalah begitu (P5)  
(saya berdoa dan beribadah lalu mendengar khotbah tentang masalah seperti ini).*

Pada kategori problem solving terkait upaya peningkatan resiliensi didapatkan partisipan 1,3,4 dan 8 mengungkapkan belajar bertanggung jawab sedangkan partisipan 2,3 dan 6 mengungkapkan bertanya pada teman jika tidak tau. Berikut pernyataan partisipan 3:

*“oiya kak, kita lengkali jatanya pa teman ya kak kalo nentau mo beking apa deng tu masalah ini” (P3)  
(oiya kak, saya seringkali bertanya pada teman kalau tidak tau untuk berbuat apa terhadap masalah yang ada).*

Pada kategori peer support terkait upaya peningkatan resiliensi didapatkan partisipan 1,2,3,4 dan 5 mengungkapkan bercerita dengan teman sedangkan partisipan 1,2,6,7 dan 8 orang tua mendukung. Berikut pernyataan partisipan 4 :

*“Ada kita pe teman satu kelas kak, lantaran so ba teman dari kecil jadi semua-semua ja cerita pa dia kak, sampe kita pe masalah ini” (P4) (ada teman saya, teman satu kelas. Karna sudah berteman dari kecil jadi semuanya saya bercerita pada dia, sampai dengan masalah saya).*

Pada kategori agency support terkait upaya peningkatan resiliensi didapatkan partisipan 3,4 dan 5 mengungkapkan guru-guru bisa mengatasi masalah ini/ adanya program penanganan bully sedangkan partisipan 1,3,4,5,6,7 dan 8 mengungkapkan edukasi atau sosialisasi kesehatan mental/fisik dari tenaga kesehatan. Berikut pernyataannya partisipan 7 :

*“kase edukasi ato sosialisasi kesehatan mental dari tenaga kesehatan for yang dapa bully kak” (P7)  
(memberikan edukasi atau sosialisasi kesehatan mental dari tenaga kesehatan kepada yang mengalami bullying).*

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh dampak bullying pada remaja yang bersekolah di SMP N 2 Langowan dibagi menjadi dampak psikologis, dampak social dan dampak akademik. Seperti yang dikatakan oleh remaja pada penelitian ini mereka merasa tertekan, takut, gugup, malu. Penelitian yang dilakukan oleh Harahap dan Saputri (2019) dampak psikologis siswa korban bullying adalah korban bullying menjadi penakut, minder, trauma, malu, marah dan menjadi tidka percaya diri. Adapun dampak sosial yang dialami oleh remaja yang mnegalami bullying adalah remaja menjadi sedikit teman, tidak bergaul dengan banyak teman dan tidak bermain bersama. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap dan Saputri (2019) korban bullying menarik diri dari teman-teman dan lingkungan bermain, korban menjadi sedikit teman. Dan



untuk dampak akademik berdasarkan pernyataan dari korban yang mengalami bullying adalah tidak mengalami peningkatan prestasi akademik dalam kelas, menjadi pasif dan merasa kurang focus mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas. Hal tersebut juga sependapat dengan Sejiwa (2008) dalam Arista (2015) nilai akademik akan terganggu karna sulitnya berkonsentrasi, ekspresi lesu dan ketakutan, ingin pindah sekolah, konsentrasi berkurang, menangis, tidak bersemangat, menjadi pendiam, menyendiri, tidak percaya diri dan mudah cemas bahkan ada keinginan untuk melakukan bunuh diri.

### **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi**

Berdasarkan hasil penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdapat tujuh faktor yaitu regulation emotion, impuls control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy dan reaching out.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain : Emotion regulation atau regulasi emosi, berdasarkan pernyataan dari partisipan terdapat faktor yang meningkatkan regulasi emosi dan factor yang menurunkan, factor yang meningkatkan antara lain mendengarkan lagu saat merasa takut dan factor yang menurunkan regulasi emosi yaitu rasa marah. Ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Munir (2022) tentang hubungan intensitas mendengarkan musik dan regulasi emosi pada remaja yang di bully yaitu terdapat hubungan antara keduanya, dimana mendengarkan music merupakan suatu cara yang tepat untuk meredakan emosi.

Kemudian impuls control atau pengendalian impuls, berdasarkan pernyataan dari signifikan yaitu terdapat faktor yang meningkat dan factor yang menurun. Faktor yang meningkatkan adalah tenang saat menghadapi situasi dan belajar menerima. Ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maulida dan Satria (2016) tetap tenang saat menghadapi masalah dapat membuat resiliensi individu membaik sehingga dapat bertahan dalam situasi yang membuat tertekan dan mencoba bangkit untuk menjadi lebih baik. Kemudian factor yang menurunkan resiliensi dari seseorang berdasarkan pernyataan dari partisipan adalah sulit berkonsentrasi. Hal ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi dapat menurun. Individu harus dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.

Kemudian faktor yang mempengaruhi adalah optimism, dimana individu yang resilien adalah individu yang optimis. Berdasarkan pernyataan dari partisipan terdapat factor yang meningkatkan dan factor yang menurunkan. Faktor yang meningkatkan berdasarkan pernyataan dari partisipan yaitu ingin sukses, tidak boleh kalah dari masalah, individu yang optimis adalah dapat melihat

bahwa masa depannya cemerlang dan percaya dapat mengontrol arah hidupnya (Reivich & Shatte, 2002) dalam (Septiani & Fitria, 2016). Faktor yang menurunkan berdasarkan pernyataan dari partisipan adalah tidak percaya diri, tidak yakin. Jika individu tidak mampu menjadi optimis maka dapat membuat resiliennya menurun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahidah (2018) dalam Pratiwi & Yuliandri (2022) bahwa individu yang optimis lebih sehat secara fisik, tidak mengalami depresi, berprestasi lebih baik disekolah, lebih produktif, lebih berprestasi.

Faktor berikut adalah causal analysis yaitu merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab permasalahan yang mereka hadapi. Berdasarkan pernyataan dari partisipan, terdapat faktor yang meningkatkan dan faktor yang menurunkan. Untuk faktor yang meningkatkan yaitu menghadapi dengan sabar dan berusaha, penelitian yang dilakukan oleh Wahidah (2018) dalam Pratiwi & Yuliandri (2022) hal ini merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab permasalahan dari individu. Untuk faktor yang menurunkan, berdasarkan pernyataan dari partisipan adalah partisipan tidak yakin, tidak mampu dan tidak bisa berbuat apa-apa dalam mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut dapat membuat individu tidak mampu mengidentifikasi permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama (Reivich & Shatte, 2002) dalam (Septiani & Fitria, 2016).

Kemudian empathy, empathy sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2005) dalam (Septiani & Fitria, 2016). Berdasarkan pernyataan dari individu untuk faktor yang meningkatkan adalah harus bersikap baik, tidak boleh membalas, dan harus membantu. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan social yang positif (Reivich & Shatte, 2002) dalam (Septiani & Fitria, 2016). Sedangkan untuk faktor yang menurunkan berdasarkan pernyataan dari partisipan adalah tidak peduli dan tidak mau membantu. Hal ini dapat mempengaruhi resiliensi dari seorang individu karna jika individu tidak mampu untuk mengenali keadaan psikologis orang lain maka pada dirinya juga tidak bisa (Wahidah, 2018) dalam Pratiwi & Yuliandri (2022).

Faktor berikut adalah self-efficacy atau efikasi diri, ini adalah hasil dari keberhasilan dalam pemecahan masalah, berdasarkan pernyataan dari partisipan untuk factor yang meningkatkan adalah berusaha menjalani, belajar menerima keadaan, meyakinkan diri, tidak terlalu peduli dengan masalah. Penelitian yang dilakukan oleh Wahidah (2018) dalam Pratiwi & Yuliandri (2022) yaitu keyakinan pada kemampuan diri sendiri yaitu mampu untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif.

Dan untuk faktor yang menurunkan berdasarkan pernyataan dari partisipan adalah tidak percaya diri dan tidak yakin. Hal ini dapat membuat resiliensi individu tidak akan mampu untuk memecahkan permasalahan. Individu akan merasa ragu karena tidak memiliki kepercayaan dan keyakinan dalam dirinya dan individu tidak akan mampu dan akan menghadapi kegagalan (Wahidah, 2018) dalam Pratiwi & Yuliandri (2022).

Dan faktor terakhir yang mempengaruhi resiliensi adalah reaching out. Berdasarkan pernyataan dari partisipan untuk faktor yang meningkatkan adalah belajar menjadi kuat, belajar sabar dan meyakinkan diri, ini merupakan suatu kemampuan yang meliputi aspek positif dari individu.) sedangkan untuk faktor yang menurunkan berdasarkan pernyataan dari partisipan adalah tidak bisa berbuat apa-apa, hal ini tentunya tidak lagi menunjukkan kemampuan positif dari individu, dan ini dapat membuat individu tidak mampu mengatasi kemalangan yang dihadapi. Resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002) dalam (Septiani & Fitria, 2016).

### **Upaya Peningkatan Resiliensi**

Berdasarkan penelitian ini dukungan internal yang dilakukan remaja sebagai upaya peningkatan resiliensi adalah self motivation yaitu bersyukur dan sabar. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2019) rasa bersyukur juga dapat mempengaruhi resiliensi, sehingga hal ini menunjukkan semakin tinggi rasa bersyukur maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki. Bila seseorang merasa bersyukur, maka hal ini akan membuatnya merasa tidak depresi, dalam hal ini, rasa syukur membuat individu tidak cepat mengeluh, menghargai yang terjadi dalam hidup, dan mampu untuk meningkatkan kesabaran dari setiap kejadian yang dialami (Aulia 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini positive emotion atau emosi positif yang dilakukan remaja adalah berpikir positif dan sabar. Berpikir positif adalah cara berpikir individu yang mempunyai pandangan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan pemecahannya yang tepat (Caprara & Steca, 2006). Hill & Riff (2014) dalam Aulia 2019) menyatakan bahwa berpikir positif dapat membuat individu mampu membangun harapan dan mengatasi keputusasaan serta ketidakberanian.

Berdasarkan penelitian ini Problem Solving yang dilakukan remaja sebagai upaya peningkatan resiliensi yaitu bertanggung jawab dan bertanya jika tidak tahu. Pentingnya problem solving bagi

remaja karena remaja akan mampu untuk memahami suatu permasalahan, menyusun strategi menyelesaikan masalah, mencari wawasan lebih luas untuk mendapatkan suatu solusi penyelesaian masalah, serta memikirkan dan mengartikan kembali solusi penyelesaian masalah tersebut (Rosyida & Mardiyana, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Putra & Ariana (2016) dengan hasil bahwa problem solving pada remaja yang mengalami bullying telah mampu menyelesaikan masalah seperti meminta bantuan kepada teman untuk menyelesaikan masalah.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan spiritualitas yang menjadi dasar bagi seseorang untuk mengatasi masalah, hal yang dilakukan remaja adalah beribadah dan berdoa. Penelitian ini sejalan dengan Riza & Herdiana (2013) dalam Marsha & Fauzia (2021) semakin dekat seseorang dengan Tuhan, maka semakin mudah seseorang dalam meregulasi emosinya.

Berdasarkan hasil penelitian ini peer support yang diterima remaja adalah bercerita dengan teman, teman-teman yang mendukung. Dukungan sosial yang diberikan teman sebaya dapat membuat individu merasa dicintai dan disayangi (LE Simajuntak & ES Indrawati, 2021). Dukungan teman sebaya tersebut dilihat dari siswa yang mendukung dan bertukar cerita, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lestari et.al.,(2017) dalam Basar & Zukhara (2021) yang mengatakan bahwa jika dukungan social baik maka dapat membantu seseorang untuk dapat bertahan dalam masalah.

Berdasarkan hasil penelitian ini dukungan agensi yang dibutuhkan remaja adalah dari sekolah dan tenaga kesehatan yaitu guru-guru dapat mengatasi masalah atau diadakan program bullying dan adanya edukasi atau sosialisasi kesehatan mental/fisik dari tenaga kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Trisnani & Wardani (2016) tentang bullying disekolah yaitu bullying terjadi di beberapa tempat yaitu di kas, kantin dan di toilet sekolah. Hal ini tidak disadari oleh guru-guru yang ada sehingga bullying terjadi secara terus menerus. Penelitian ini menyarankan kepada guru-guru untuk meningkatkan pemahaman mengenai bullying, bertindak responsive kepada siswa korban bullying, serta sekolah perlu memiliki program preventif maupun kuratif yang melibatkan komponen terlibat dalam proses belajar mengajar, pelajaran bimbingan dan konseling agar pengetahuan siswa bertambah sehingga timbul kesadaran dalam merubah perilaku bullying dan lebih penting tidak memakan korban.

## **Kesimpulan**

Gambaran resiliensi pada remaja obesitas yang mengalami bullying memberikan dampak bagi remaja yang menjadi korban, dampak yang dialami adalah dampak psikososial, dampak sosial dan dampak akademik, hal ini dapat membuat resiliensi yang dimiliki remaja menjadi tidak baik, akan

tetapi didapatkan juga faktor yang mempengaruhi resiliensi dari dan upaya peningkatan resiliensi remaja berdasarkan pernyataan dari partisipan. Implikasi dalam penelitian ini adalah bagi pihak sekolah untuk siswa yang mengalami bullying harus lebih dapat diperhatikan, untuk dapat mencegah harus adanya sosialisasi tentang bullying dan harus ditetapkan program bullying. Bagi tenaga kesehatan, program pencegahan bullying harus dilakukan lewat memberikan edukasi kesehatan bagi siswa.

### **Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna dan terdapat keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya waktu yang efektif dalam proses pengambilan data dan kurangnya keterbukaan diri dari remaja, peneliti tidak dapat memastikan bahwa remaja yang mengalami bullying apakah hanya karena obesitas saja atau ada hal lain yang membuat mereka dibully.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas tuntunanNYA penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Diucapkan terima kasih kepada SMP N 2 Langowan yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian, dan khususnya bagi para remaja yang bersedia untuk meluangkan waktu dalam proses pengambilan data dan pembuatan laporan penelitian.

### **Daftar Pustaka**

- Aulia, D. (2022). Berpikir positif dan rasa bersyukur terhadap resiliensi diri (studi pada karyawan yang terkena phk di masa pandemi covid-19): Dela Aulia, Amira Nurul Rezeki, Nurul Syamsiyah, Wustari, L Mangundjaya. *Jurnal Social Philanthropic*, 1(2), 31-39.
- Arista, N. M. (2015). Studi komparasi perbandingan dampak media sosial terhadap perilaku bullying remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 2(2), 92-96.
- Basar, A. A. D., & Zuhra, R. M. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287-296.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(6), 603-627.
- Fazny, B. Y. (2019). Tingkat resiliensi mahasiswa perantau di jurusan bimbingan konseling islam fakultas ushuludin adab dan dakwah IAIN pontianak. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 113-124.
- Harahap, E., & Saputri, N. M. I. (2019). Dampak psikologis siswa korban bullying di sma negeri

- I barumun. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 68-75.
- Marsha, G. C., Erlyani, N., & Fauzia, R. (2020). Resiliensi pada narapidana rasuah. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 13-17.
- Maulida, S., & Satria, B. (2016). Spiritualitas dengan resiliensi pasien napza di ruang rehabilitasi rumah sakit jiwa banda aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(1).
- Munir, F. N. (2022). Hubungan intensitas mendengarkan musik dan regulasi emosi remaja pasca putus cinta.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent dan hasil dari resiliensi. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 8-15.
- Putra, R. P., & Ariana, A. D. (2016). Gambaran strategi coping stress pada remaja korban cyberbullying. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(1), 1.
- Rosyida, E. M., Riyadi, R., & Mardiyana, M. (2016). Analisis kesalahan siswa dalam pemecahan masalah berdasarkan pendapat john w. Santrock pada pokok bahasan bangun ruang sisi lengkung ditinjau dari gaya belajar dan gaya berpikir siswa. *Jurnal Pembelajaran Matematika*, 4(10).
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.
- Simanjuntak, L. E., & Indrawati, E. S. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada siswi kelas XII SMA Kristen Terang Semarang. *Jurnal Empati*, 10(2), 99-107.
- Smith, P. K., Cowie, H., Olafsson, R. F., & Liefhoghe, A. P. (2002). Definitions of bullying: A comparison of terms used, and age and gender differences, in a Fourteen-Country international comparison. *Child development*, 73(4), 1119-1133.
- Sudikno, S., Syarief, H., Dwiriani, C. M., & Riyadi, H. (2015). Faktor risiko overweight dan obese pada orang dewasa di Indonesia (analisis data riset kesehatan dasar 2013). *Gizi Indonesia*, 38(2), 91- 104.
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas. Penerbit NEM.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, 10(1), 19.
- Tatyagita, R. R. S. (2014). Resiliensi pada remaja korban bullying (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2016). Perilaku bullying di sekolah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).

- Yasin, A., Sugara, G. S., & Imaddudin, A. (2020). Resiliensi pada remaja berdasarkan keutuhan keluarga. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4(01), 8-19..
- Yuliani, S., Widianti, E., & Sari, S. P. (2018). Resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku bullying. *Jurnal keperawatan BSI*, 6(1).
- Yunisca, C. A., & Wibawa, D. S. (2019). Proses resiliensi pada remaja akhir perempuan yang pernah mengalami bullying verbal karena obesitas. *Manasa*, 8(2), 1-22.