

## **PENGARUH STRATEGI KOPING TERHADAP KETAHANAN MENTAL REMAJA KORBAN BULLYING**

**Antonia Helena Hamu<sup>1</sup>, Aemilianus Mau<sup>2</sup>, Mariana Oni Betan<sup>3</sup>, Sabinus B. Kedang<sup>4</sup>,  
Fitri Handayani<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang  
Email Korespondensi: hamuantonia.2017@gmail.com

### **Artikel history**

Dikirim, December 5<sup>th</sup>, 2024  
Ditinjau, December 10<sup>th</sup>, 2024  
Diterima, December 23<sup>rd</sup>, 2024

### **ABSTRACT**

*behavior is highly prevalent among adolescents. The high incidence of bullying in this age group has negative impacts, such as difficulties in concentrating on studies, a decline in academic performance, low self-esteem, depression, and even suicidal tendencies. However, research on bullying among adolescents in Kupang City remains scarce. This study aims to analyze the influence of coping strategies on mental resilience in adolescent victims of bullying at SMP Negeri 3 Kupang City. A cross-sectional design was employed, involving 128 respondents. Data were collected using the Brief COPE questionnaire and the Brief Resilience Scale to assess mental resilience. Regression analysis revealed that coping strategies have a significant positive influence on mental resilience ( $p=0.002$ ), contributing 7.40%. The majority of respondents used maladaptive coping strategies (75.80%) and demonstrated mental resilience in the neutral category (66.40%). It can be concluded that adaptive coping strategies positively contribute to the mental resilience of adolescent bullying victims.*

**Keywords:** *Bullying; Coping Strategies; Mental Resilience; Adolescents*

### **ABSTRAK**

Perilaku bullying sangat rentan terjadi pada remaja. Tingginya angka kejadian bullying pada remaja memberikan dampak negatif bagi remaja seperti gangguan konsentrasi belajar, penurunan prestasi akademik, harga diri rendah, depresi, bahkan sampai keinginan remaja untuk bunuh diri. Namun, penelitian tentang bullying di kalangan remaja di kota kupang masih langka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh strategi koping terhadap ketahanan mental pada remaja korban bullying di SMP Negeri 3 Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 128 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner The Brief COPE untuk mengukur strategi koping dan The Brief Resilience Scale untuk ketahanan mental. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa strategi koping memiliki pengaruh positif signifikan terhadap ketahanan mental ( $p=0,002$ ) dengan kontribusi sebesar 7,40%. Mayoritas responden menggunakan strategi koping maladaptif (75,80%) dan memiliki ketahanan mental dalam kategori netral (66,40%). Dapat disimpulkan bahwa strategi koping yang adaptif terbukti memiliki kontribusi positif terhadap ketahanan mental remaja korban bullying.

**Kata kunci:** *Bullying; Strategi Koping; Ketahanan Mental; Remaja*

## PENDAHULUAN

Bullying merupakan fenomena yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis remaja, seringkali terjadi akibat ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi negatif seperti frustrasi, rasa tidak aman, atau kemarahan. Dalam banyak kasus, bullying berfungsi sebagai saluran untuk mengekspresikan perasaan (Aisyiah, 2017; Abbafati et al., 2020). Tujuan bullying adalah untuk menyakiti, merendahkan, atau mempermalukan korban. Bullying dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti fisik, verbal, mental, maupun melalui media elektronik yang dikenal sebagai cyberbullying (Bradshaw et al., 2015; Santosos & Sugiarti, 2022).

Data prevalensi bullying menunjukkan angka yang cukup tinggi, baik secara langsung maupun melalui Cyberbullying. Sebuah penelitian menyebutkan prevalensi bullying langsung mencapai 34,5%, sedangkan cyberbullying : 15,5% dan viktimisasi dunia maya sebesar 15,2% (Modecki et al., 2014). Ada juga Penelitian lainnya menyatakan prevalensi bullying: 0,3% hingga 30% di beberapa negara Eropa dan Amerika, sementara cyberbullying bervariasi antara 3% hingga 29% (Inchley et al., 2020). Di Asia, bullying juga menjadi masalah. Data dari *Plan International Center for Research on Women (ICRW)* menunjukkan tingkat bullying di Indonesia mencapai 84% (Agisyaputri et al., 2023).

Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) pada tahun 2023 mencatat 16 insiden bullying di sekolah, dan paling sering terjadi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebesar 25% (Almaidha Sitompul, 2023). Lebih lanjut, data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Nusa Tenggara Timur menunjukkan adanya 134 kasus kekerasan fisik dan 200 kasus kekerasan psikis pada anak, dengan korban berusia 13–17 tahun sebanyak 358 kasus pada tahun 2023.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa bullying menjadi masalah serius yang perlu mendapatkan perhatian mendalam, terutama karena dampak psikologisnya yang dapat berlanjut dalam jangka panjang. Salah satu dampak negatif yang signifikan adalah terganggunya kesehatan mental remaja korban bullying, kecemasan, isolasi sosial, depresi, dan harga diri rendah (Bradshaw et al., 2015; Santosos & Sugiarti, 2022). Untuk itu, pengembangan ketahanan mental (mental resilience) menjadi sangat penting.

Ketahanan mental adalah kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari pengalaman buruk atau trauma, yang sangat diperlukan dalam menghadapi stres dan tekanan akibat bullying (Nabila et al., 2022). Ketahanan mental ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah strategi koping yang digunakan untuk mengatasi stres dan masalah.

Strategi koping berperan penting dalam membantu remaja menghadapi stres. Biggs et al. (2017) mengemukakan bahwa strategi koping dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu koping yang berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi. Pemilihan strategi koping yang tepat dapat memperkuat ketahanan mental remaja, membantu mereka menghadapi dampak bullying dengan lebih baik, serta meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Meskipun banyak penelitian tentang bullying, ketahanan mental, dan strategi koping, sebagian besar studi tersebut lebih banyak dilakukan di negara-negara Barat dan belum banyak yang mengkaji secara khusus pada remaja di Indonesia, khususnya di wilayah Nusa Tenggara Timur. Penelitian di Indonesia juga lebih sering berfokus pada prevalensi bullying dan dampak psikologisnya, tanpa memperhatikan peran strategi koping dalam meningkatkan ketahanan mental remaja. Penelitian yang mengkaji hubungan antara strategi koping dan ketahanan mental pada remaja korban bullying di SMP Negeri 3 Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, pada penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai peran strategi koping dalam meningkatkan ketahanan mental remaja korban bullying, serta memberikan rekomendasi untuk intervensi yang dapat membantu remaja mengatasi dampak bullying dengan lebih efektif.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional* untuk mengidentifikasi hubungan antara strategi koping dan ketahanan mental pada remaja korban bullying. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Kupang yang pernah mengalami bullying dalam enam bulan terakhir. Populasi ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu siswa yang telah mengalami perundungan dalam enam bulan terakhir dan bersedia untuk menjadi responden dengan menandatangani formulir informed consent. Sampel penelitian berjumlah 128 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dilibatkan dalam penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juli 2024, di SMP Negeri 3 Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua kuesioner utama yang dirancang untuk mengukur dua variabel penelitian yaitu *The Brief COPE* untuk mengukur strategi koping dan *The Brief Resilience*

Scale untuk mengukur ketahanan mental. Analisa data menggunakan analisis *Korelasi Pearson* atau *Spearman* dan uji regresi linear berganda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden Korban Bullying Remaja SMP Negeri 3 Kota Kupang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Korban Bullying Remaja SMP Negeri 3 Kota Kupang

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	57	45
Perempuan	71	55
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>		
12-13 Tahun	67	52
14-17 Tahun	61	48
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil dari Tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (55%) dan berusia 12-13 tahun (52%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kelompok usia ini sangat rentan terhadap perilaku bullying, terutama dalam konteks perkembangan sosial dan emosional mereka.

Usia merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku bullying pada anak-anak dan remaja. Usia remaja lebih rentan terhadap bullying karena mereka berada dalam fase pencarian jati diri dan mengalami tekanan sosial untuk diterima oleh kelompok sebaya. Pada tahap ini, mereka mulai menjauh dari ketergantungan keluarga dan lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Ketidakseimbangan emosional, kebutuhan untuk menunjukkan dominasi, dan kurangnya keterampilan mengelola konflik sering kali memicu perilaku bullying, baik sebagai pelaku maupun korban (Agustarika et al., 2024).

Perempuan, dalam konteks bullying, seringkali mengalami bentuk kekerasan psikologis yang lebih kuat, seperti ejekan, cemoohan, atau celaan. Kekerasan ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan mental mereka, yang lebih rentan dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih sering terperangkap dalam siklus perundungan yang

tidak hanya berdampak pada fisik mereka tetapi juga psikologis mereka, sehingga memerlukan perhatian lebih dalam hal perlindungan dan dukungan sosial (Eti Nurhayati, 2014).

Berdasarkan temuan-temuan ini, peneliti berpendapat bahwa usia 12-13 tahun adalah periode yang sangat rentan terhadap terjadinya perundungan, baik sebagai pelaku maupun korban. Penekanan pada perundungan psikologis, yang lebih sering dialami oleh perempuan, perlu mendapat perhatian khusus, karena dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan emosional dan mental mereka. Di sisi lain, perundungan fisik yang lebih sering dialami oleh laki-laki juga perlu diwaspadai, mengingat dampaknya yang bisa sangat merugikan bagi korban.

## **2. Strategi Koping Remaja Korban Bullying Remaja SMP Negeri 3 Kota Kupang**

Tabel 2. Strategi Koping Korban Bullying Remaja SMP Negeri 3 Kota Kupang

<b>Strategi Koping</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Adaptif	31	24,20
Maladaptif	97	75,80
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil yang tercatat dalam Tabel 2, sebagian besar responden (75,80%) menggunakan strategi koping maladaptif, sementara hanya 24,20% yang menggunakan strategi koping adaptif. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja di SMP Negeri 3 Kota Kupang cenderung mengandalkan mekanisme koping maladaptif dalam menghadapi permasalahan mereka. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Handalan et al. (2020) yang menunjukkan bahwa banyak remaja, ketika menghadapi masalah, cenderung memilih mekanisme koping maladaptif, karena mereka merasa bahwa dengan cara ini mereka dapat merasa bahagia meskipun hal tersebut berisiko merugikan orang lain.

Koping maladaptif biasanya melibatkan cara-cara yang tidak konstruktif dalam mengatasi stres, seperti menghindari masalah, menggunakan perilaku yang tidak sehat (seperti konsumsi zat terlarang), atau berlarut-larut dalam perasaan negatif. Penelitian oleh (Van De Ven et al., 2007) dan (Liga et al., 2020) mengungkapkan bahwa individu yang mengandalkan strategi koping maladaptif akan lebih rentan terhadap stres dan gangguan mental. Hal ini dapat berpengaruh pada perkembangan emosional dan perilaku mereka, memperburuk kondisi kesehatan mental, dan meningkatkan risiko terjadinya masalah psikologis.

Menurut Amanda Biggs et al. (2017), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi mekanisme koping seseorang, di antaranya adalah kesehatan, status sosial, dukungan sosial, dan kondisi ekonomi. Mekanisme koping yang efektif dapat membantu individu untuk tetap menjalani kehidupan meskipun menghadapi tekanan, menjaga keseimbangan emosional, serta mengurangi dampak negatif dari lingkungan sosial yang penuh stres. Dalam hal ini, dukungan sosial dan kemampuan individu dalam mengelola emosi memiliki peran penting dalam menentukan pilihan strategi koping yang adaptif.

Teori psikologi mengenai stres dan koping, seperti yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984), menunjukkan bahwa stres merupakan respon individu terhadap tuntutan eksternal yang mereka anggap melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya. Dalam konteks ini, keterampilan koping menjadi faktor yang sangat penting dalam menentukan apakah seseorang mampu mengatasi stres secara efektif atau tidak. Individu dengan keterampilan koping yang baik cenderung mengelola stres dengan cara yang lebih adaptif dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Van De Ven et al., 2007) .

Selain itu, penelitian (Zych et al., 2015) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki identitas diri yang jelas dan matang cenderung lebih mampu mengelola stres dengan cara yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa remaja yang masih berada dalam tahap kebingungan identitas lebih cenderung menggunakan koping maladaptif, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanannya terhadap dampak negatif dari stres, termasuk gangguan emosional dan perilaku..

Remaja yang lebih tua cenderung menggunakan lebih banyak strategi koping dan mengaplikasikan metode yang lebih langsung untuk mengurangi dampak stres, serta sering melibatkan komponen kognitif seperti pemecahan masalah yang terencana dan penilaian ulang. Sementara itu, remaja dari berbagai kelompok usia menunjukkan variasi dalam penggunaan strategi koping mereka tergantung pada jenis stresor yang dihadapi. (Williams & Lisi, 2000).

Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang menerapkan mekanisme koping maladaptif mungkin merasa mampu mengontrol emosinya, tetapi mereka tidak dapat menyelesaikan masalah secara efektif. Selain itu, beberapa remaja juga cenderung membalas intimidasi dengan cara yang serupa, seperti mengucilkan atau menjauhi pelaku bullying sebagai respons terhadap tekanan yang mereka rasakan. Hal ini sejalan dengan pandangan (Maryam, 2017), yang menyatakan bahwa strategi koping yang efektif melibatkan proses mental yang menetralkan masalah atau stres yang dihadapi. Individu yang bijaksana dalam menghadapi

bahaya dan menggunakan informasi dari lingkungan keluarga dapat mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapinya.

Oleh karena itu, memahami berbagai faktor yang mempengaruhi kemampuan koping dan regulasi emosi sangat penting dalam membantu remaja untuk beradaptasi dengan baik selama masa transisi ini. Pelatihan atau intervensi yang fokus pada peningkatan keterampilan koping dan regulasi emosi dapat membantu remaja untuk mengatasi masalah stres dan mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka.

Peneliti berasumsi sebagian besar remaja yang menerapkan mekanisme koping maladaptif dikarenakan remaja dapat mengontrol emosinya tetapi dia tidak bisa menyelesaikan masalahnya, dan tidak bisa mengendalikan diri. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan hal-hal berikut: Sebagian remaja memahami intimidasi bertujuan untuk membungkam atau membungkam pelaku tindakan balasan. Ada juga remaja didalamnya, mereka membalas dan memberikan perlakuan yang sama seperti mengucilkan atau menjauhi pelaku tersebut.

### 3. Tingkat Ketahanan Mental Korban Bullying Remaja SMP Negeri 3 Kota Kupang

Tabel 3. Tingkat Ketahanan Mental Korban Bullying Remaja SMP Negeri 3 Kota Kupang

Ketahanan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Netral	85	66,40
Tinggi	29	22,70
Rendah	14	10,90
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki ketahanan mental dalam kategori netral (66,40%), sementara 22,70% memiliki ketahanan tinggi, dan 10,90% memiliki ketahanan rendah. Menurut penelitin (Ran et al., 2020):ketahanan diri dapat berperan sebagai faktor perlindungan, baik dalam mencegah terjadinya perundungan maupun mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan akibat keterlibatan dalam bullying.

Tidak semua orang yang mengalami bullying, mengalami efek buruk yang berkepanjangan pada kesehatan psikologis dan psikosomatis. Beberapa individu malah menunjukkan adaptasi yang lebih baik dari yang diperkirakan, meskipun mereka telah menghadapi bullying (Freitas et al., 2022); McDougall dan Vaillancourt, 2015; Sapouna dan Wolke, 2013).

Menurut (Rothon et al., 2011; Sapouna dan Wolke, 2013). penelitian tentang ketahanan mental korban bullying terbatas, sehingga kita belum sepenuhnya memahami bagaimana mengidentifikasi remaja yang kembali ke kondisi normal setelah mengalami bullying, serta apa yang memungkinkan mereka lakukan.

Terdapat hubungan yang erat antara ketahanan dan strategi coping. Ketahanan seseorang memengaruhi jenis strategi penanganan yang digunakan untuk menghadapi stres, sementara kemampuan untuk mengelola stres secara efektif juga dapat meningkatkan ketahanan seseorang (Booth & Neill, 2017).. Dalam hal ini, ketahanan mental bukan hanya bergantung pada kemampuan individu untuk menghadapi stres, tetapi juga bagaimana individu menilai dan menangani stres tersebut. (Yalch & Levendosky, 2016) menunjukkan bahwa penilaian stres pertama (primer) dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti ciri-ciri kepribadian, sementara penilaian kedua (sekunder) lebih dipengaruhi oleh efikasi diri (Benight & Bandura, 2004); (Delahaij & Van Dam, 2017). Dan individu yang memiliki ketahanan yang kuat mampu mengidentifikasi strategi yang paling sesuai untuk setiap pemicu stres, yang memungkinkan mereka untuk lebih efektif mengatasi masalah (Lee et al., 2017).

Namun, ada penelitian menunjukkan bahwa tidak semua pengalaman stres di masa awal kehidupan membawa pengaruh positif pada ketahanan individu, karena pengalaman tersebut mengubah persepsi individu terhadap stres di kemudian hari dan memengaruhi pola penanganan mereka. (Booth & Neill, 2017). Sebaliknya, penelitian oleh (Repetti et al., 2002). mengungkapkan bahwa anak-anak yang mengalami stres berat pada masa awal kehidupan justru lebih cenderung mengembangkan strategi penanganan yang menghindar atau agresif. Hal ini menunjukkan bahwa agar dapat membentuk ketahanan yang baik, stres di masa awal kehidupan tidak boleh terlalu parah.

Berdasarkan temuan-temuan ini, peneliti berpendapat bahwa meskipun ketahanan memiliki potensi untuk melindungi individu dari dampak negatif bullying, penting untuk memahami bahwa ketahanan tidak terbentuk secara otomatis. Faktor-faktor seperti pengalaman awal dengan stres, dukungan sosial yang tersedia, serta kemampuan untuk mengelola emosi memegang peranan penting dalam mengembangkan ketahanan. Oleh karena itu, pelatihan atau intervensi yang fokus pada penguatan ketahanan, keterampilan coping yang adaptif, serta regulasi emosi sangat diperlukan untuk membantu remaja, khususnya yang berisiko mengalami perundungan, agar mampu mengatasi tekanan sosial dengan lebih sehat.



## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketahanan mental dan keterampilan coping yang efektif saling terkait. Remaja yang memiliki ketahanan yang baik dapat mengelola stres dengan lebih sehat, dan sebaliknya, keterampilan coping yang adaptif dapat meningkatkan ketahanan mental mereka. Oleh karena itu, program intervensi yang lebih spesifik, seperti pelatihan keterampilan coping atau penguatan ketahanan mental sangat diperlukan untuk mengurangi dampak perundungan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penelitian ini, peneliti banyak di bantu berbagai pihak. Untuk itu ucapana terima kasih kami berikan kepada Bapak Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah memebrikan kesempatan kepada peneliti selama proses penelitian ini. Kepala sekolah SMP Negeri 3 Kota Kupang, yang telah mengijinkan kami untuk melakukan penelitian ini, dan lebih khusus kepada responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan masyarakat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi, M., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdelalim, A., Abdollahi, M., Abdollahpour, I., Abedi, A., Abedi, P., Abegaz, K. H., Abolhassani, H., Abosetugn, A. E., Aboyans, V., Abrams, E. M., Abreu, L. G., Abrigo, M. R. M., ... Murray, C. J. L. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3, 19–30. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>
- Agustarika, B., Anggreini, Y. S., Fabanyo, R. A., & Ferdinanda, D. (2024). Terapi Kelompok Terapeutik Berbasis Interpersonal pada Remaja. Penerbit NEM. [https://books.google.co.id/books?id=kt32EAAQBAJ&newbks=1&newbks\\_redir=0&dq=terapi+kelompok+terapeutik+butet&hl=id&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=kt32EAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&dq=terapi+kelompok+terapeutik+butet&hl=id&source=gbs_navlinks_s)
- Aisyiah, Y. (2017). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan problem solving siswa SMP. *Jurnal Al-Qalb*.
- Almaidha Sitompul. (2023). Data Statistik Kasus Perundungan di Sekolah dari 2019-2023. *Jumat*, 26 Mei 2023 - 14:38 WIB. <https://www.inilah.com/data-statistik-kekerasan-pada-anak-di-indonesia>
- Amanda Biggs, BroughPaula, & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. In *Aiol* (pp. 436–604). <https://doi.org/10.2307/j.ctt1rfzzb7.8>
- Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The

- role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Booth, J. W., & Neill, J. T. (2017). Coping strategies and the development of psychological resilience. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 20(1), 47–54. <https://doi.org/10.1007/BF03401002>
- Bradshaw, C. P., Waasdorp, T. E., & Johnson, S. L. (2015). Overlapping Verbal, Relational, Physical, and Electronic Forms of Bullying in Adolescence: Influence of School Context. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 44(3), 494–508. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.893516>
- Delahaij, R., & Van Dam, K. (2017). Coping with acute stress in the military: The influence of coping style, coping self-efficacy and appraisal emotions. *Personality and Individual Differences*, 119, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.021>
- Eti Nurhayati. (2014). Psikologi Perempuan dalam Berbagai Perspektif. In *Pustaka Pelajar*.
- Freitas, D. F. de, Mendonça, M., Wolke, D., Marturano, E. M., Fontaine, A. M., & Coimbra, S. (2022). Resilience in the face of peer victimization and perceived discrimination: The role of individual and familial factors. *Child Abuse & Neglect*, 125, 105492. <https://doi.org/10.1016/J.CHIABU.2022.105492>
- Inchley, J. C., Stevens, G. W. J. M., Samdal, O., & Currie, D. B. (2020). Enhancing Understanding of Adolescent Health and Well-Being: The Health Behaviour in School-aged Children Study. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S3–S5. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.014>
- Lee, J. H., Seo, M., Lee, M., Park, S. Y., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2017). Profiles of Coping Strategies in Resilient Adolescents. *Psychological Reports*, 120(1), 49–69. <https://doi.org/10.1177/0033294116677947>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602–611. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>
- Nabila, P. A., Suryani, S., & Hendrawati, S. (2022). Perilaku Bullying Dan Dampaknya Yang Dialami Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(2), 1–12. <https://doi.org/10.32584/jika.v5i2.1246>
- Ran, H., Cai, L., He, X., Jiang, L., Wang, T., Yang, R., Xu, X., Lu, J., & Xiao, Y. (2020). Resilience mediates the association between school bullying victimization and self-harm in Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 277, 115–120. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.136>
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>
- Santosos, M., & Sugiarti, R. (2022). Studi Literatur: Perilaku Bullying Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/JPDK.V4I5.6585> Ulfah Jami
- Yalch, M. M., & Levendosky, A. A. (2016). The Influence of Interpersonal Style on the Appraisal of Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(14), 2430–2444. <https://doi.org/10.1177/0886260515576969>
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2015). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.10.001>