

KAJIAN FILSAFAT RESILIENSI PADA SISWA PASCA-BULLYING

Lilik Kuswati¹, Wiryo Nuryono²

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya

25011355038@mhs.unesa.ac.id¹, wiryonuryono@unesa.ac.id²

ABSTRAK

Perundungan (bullying) pada remaja meninggalkan trauma mendalam yang sering memicu krisis eksistensial, seperti hilangnya makna hidup, kecemasan berlebihan, dan perasaan tidak berdaya. Penelitian ini bertujuan merekonstruksi pemikiran eksistensialisme (Jean-Paul Sartre, Viktor Frankl) dan stoisisme (Epictetus, Marcus Aurelius) sebagai kerangka filosofis untuk membangun resiliensi pada remaja pasca bullying. Metode yang digunakan adalah kajian kepustakaan kualitatif dengan pendekatan hermeneutik-filosofis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi konsep "kebebasan memilih makna" dari eksistensialisme dan "dikotomi kendali" dari stoisisme mampu membentuk resiliensi autentik. Rekonstruksi ini menghasilkan model resiliensi berbasis tiga pilar: akseptasi terhadap hal yang tak terkuasai (stoisisme), penciptaan makna atas penderitaan (eksistensialisme), serta komitmen tindakan etis. Simpulannya, sinergi kedua aliran filsafat ini menawarkan alternatif non-patologis bagi pendampingan remaja korban bullying, sekaligus memperkaya pendekatan psikologi positif dan konseling berbasis makna.

Kata Kunci: Resiliensi, Remaja pasca bullying, filsafat.

A. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fenomena bullying di lingkungan pendidikan Indonesia menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) sepanjang 2023 mencatat puluhan kasus perundungan dengan dampak psikologis berat, termasuk depresi, isolasi sosial, hingga percobaan bunuh diri pada remaja. Pendekatan psikologi modern seperti CBT (Cognitive Behavioral Therapy) terbukti efektif, namun sering

mengabaikan dimensi eksistensial: pencarian makna dan kendali atas diri dalam penderitaan.

Dari perspektif eksistensialisme, korban bullying kerap jatuh dalam kondisi "bad faith" (*mauvaise foi*)—menganggap dirinya ditentukan sepenuhnya oleh labeling negatif pelaku. Sementara stoisisme mengajarkan bahwa penderitaan bukan pada peristiwa itu sendiri, melainkan pada penilaian terhadap peristiwa. Namun, kedua aliran ini belum banyak direkonstruksi secara kontekstual untuk menjawab

kebutuhan resiliensi remaja masa kini yang hidup di era digital dengan tekanan sosial masif.

Oleh karena itu, diperlukan rekonstruksi filosofis yang mengintegrasikan kebebasan memaknai penderitaan (Sartre, Frankl) dengan latihan mental mengendalikan reaksi internal (stoisme), sehingga menjadi kerja sama yang praktis dan autentik bagi resiliensi remaja pasca bullying.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep kebebasan eksistensialisme (Sartre) dan dikotomi kendali stoisme (Epictetus) dapat direkonstruksi menjadi kerangka filosofis yang koheren untuk membangun resiliensi pada remaja pasca bullying?
2. Mengapa pendekatan psikologi konvensional sering gagal menjawab krisis eksistensial (kehilangan makna dan perasaan tidak berdaya) pada remaja korban bullying, sehingga memerlukan integrasi filsafat eksistensialisme dan stoisme?

3. Apa saja bentuk konkret rekonstruksi nilai-nilai stoisme (seperti amor fati dan dichotomy of control) dan eksistensialisme (seperti authenticity dan meaning-making) yang dapat diaplikasikan dalam pendampingan resiliensi remaja pasca bullying di era digital?
4. Bagaimana validitas model resiliensi tiga pilar (akseptasi-stoisme, penciptaan makna-eksistensialisme, serta komitmen tindakan etis) dalam mengatasi dampak psikologis seperti depresi, isolasi sosial, dan krisis identitas pada remaja korban bullying?

1.3 Tujuan Kajian

1. Merekonstruksi konsep kebebasan eksistensialisme (Sartre) dan dikotomi kendali stoisme (Epictetus) menjadi kerangka filosofis yang koheren dan aplikatif untuk membangun resiliensi pada remaja pasca bullying.
2. Menganalisis keterbatasan pendekatan psikologi konvensional dalam menjawab

krisis eksistensial remaja korban bullying, sekaligus mengidentifikasi urgensi integrasi filsafat eksistensialisme dan stoisisme sebagai alternatif pendampingan.

3. Merumuskan bentuk-bentuk konkret rekonstruksi nilai stoisisme (amor fati, dichotomy of control) dan eksistensialisme (authenticity, meaning-making) yang dapat diaplikasikan dalam intervensi praktis bagi remaja pasca bullying di era digital.
4. Menguji validitas model resiliensi tiga pilar (akseptasi, penciptaan makna, dan komitmen tindakan etis) sebagai pendekatan non-patologis untuk mengatasi dampak psikologis seperti depresi, isolasi sosial, dan krisis identitas pada remaja korban bullying.

Ontologi membahas "apa hakikat dari resiliensi itu sendiri?"

1. Resiliensi bukan sekadar bangkit kembali (bounce back), melainkan tumbuh melampaui (bounce beyond).

Secara ontologis, resiliensi dipahami sebagai realitas dinamis yang melibatkan transformasi eksistensial. Korban bullying tidak hanya kembali ke kondisi semula, tetapi justru menciptakan makna baru dari penderitaannya (eksistensialisme: Frankl).

2. Hakikat manusia sebagai makhluk yang bebas dan bertanggung jawab.

Stoisisme mengajarkan bahwa realitas eksternal (bullying, hinaan, pengucilan) berada di luar kendali manusia. Namun, realitas internal—interpretasi, sikap, nilai diri—sepenuhnya dapat dikendalikan. Dengan demikian, resiliensi ontologis adalah kemampuan seseorang untuk mengubah realitas subjektifnya meskipun realitas objektifnya tidak berubah.

3. Penderitaan adalah bagian tak terpisahkan dari eksistensi.

Eksistensialisme menyatakan bahwa kecemasan, kesepian, dan penderitaan adalah ontologis (melekat pada keberadaan manusia). Resiliensi berarti menerima penderitaan sebagai fakta eksistensi, bukan sebagai kutukan atau akhir dari segalanya.

Implikasi ontologis: Resiliensi pada remaja pasca bullying bukan menghilangkan kenangan buruk, tetapi mengubah relasinya terhadap kenangan itu.

Epistemologi membahas "bagaimana kita dapat mengetahui dan mengukur resiliensi?"

1. Pengetahuan resiliensi diperoleh melalui refleksi fenomenologis, bukan sekadar observasi perilaku.

Pendekatan kuantitatif (skala resiliensi) hanya menangkap gejala lahiriah. Pengetahuan sejati tentang resiliensi remaja korban bullying harus digali melalui dialog eksistensial—mendengarkan bagaimana mereka memaknai pengalaman, menemukan makna, dan memilih sikap atas penderitaan.

2. Kesadaran subjektif sebagai sumber kebenaran.

Sartre menegaskan bahwa "kesadaran selalu kesadaran akan sesuatu." Pengetahuan tentang resiliensi datang dari pengakuan remaja atas kebebasannya. Ketika seorang remaja berkata, "Saya memilih untuk tidak

membiarkan hinaan itu menentukan harga diri saya," itulah momen epistemologis di mana kebenaran resiliensi terungkap.

3. Latihan spiritual (askesis) stoisisme sebagai metode pengetahuan.

Epictetus mengajarkan bahwa pengetahuan tentang hal yang dapat dikendalikan vs tidak dapat dikendalikan diperoleh melalui latihan mental harian (misalnya: jurnal stoik, meditasi dikotomi kendali). Ini adalah metode epistemologis yang dapat diajarkan pada remaja.

4. Validasi intersubjektif.

Pengetahuan tentang resiliensi tidak hanya individual. Melalui komunitas sebaya atau kelompok diskusi filosofis, remaja saling memvalidasi makna yang mereka ciptakan—sehingga pengetahuan menjadi bersama (intersubjective).

Implikasi epistemologis: Mengukur resiliensi tidak cukup dengan kuesioner; diperlukan wawancara mendalam, narasi pengalaman, dan observasi praktik keseharian remaja dalam menghadapi pemicu trauma.

Aksiologi membahas "apa nilai dari resiliensi? Untuk apa resiliensi dibangun?"

1. Nilai otentisitas.

Eksistensialisme menekankan bahwa resiliensi yang autentik adalah ketika remaja membangun ketahanan berdasarkan pilihannya sendiri, bukan karena tekanan orang tua, guru, atau tren sosial. Otentisitas menjadi nilai tertinggi: "Saya resilien karena saya memilih untuk bermakna, bukan karena saya dipaksa."

2. Nilai ketenangan batin (ataraxia) dan kebajikan (areté).

Stoisisme menawarkan nilai ketenangan sebagai tujuan akhir. Seorang remaja yang resilien tidak mudah terguncang oleh ejekan atau cyberbullying karena ia berpegang pada kebajikan internal (keberanian, kebijaksanaan, keadilan, pengendalian diri). Harga diri tidak lagi digantungkan pada validasi eksternal.

3. Nilai solidaritas etis.

Resiliensi tidak berhenti pada diri sendiri. Remaja yang resilien diharapkan memiliki komitmen etis untuk membantu korban bullying lainnya atau bersuara melawan

ketidakadilan. Ini adalah perluasan dari eksistensialisme Sartre: "Kebebasan saya adalah kebebasan semua orang."

4. Nilai transformasi sosial.

Secara aksiologis, resiliensi yang dibangun melalui rekonstruksi stoisisme-eksistensialisme tidak hanya individualistik. Nilai akhirnya adalah terciptanya ekosistem sekolah dan masyarakat yang lebih manusiawi—di mana bullying tidak dibiarkan, dan setiap remaja diakui martabat eksistensialnya.

Implikasi aksiologis: Pendampingan resiliensi harus mengarahkan remaja tidak hanya pada pemulihan diri, tetapi juga pada tindakan etis (misalnya: menjadi peer counselor, membuat kampanye anti-bullying, atau menulis narasi penyembuhan untuk dibagikan).

Ontologi Manusia bebas mencipta makna Realitas terbagi: kendali internal vs eksternal Korban bullying dapat mengubah makna penderitaan

Epistemologi Pengetahuan lewat refleksi kesadaran Pengetahuan lewat latihan mental (askesis) Resiliensi digali lewat dialog dan jurnal reflektif

Aksiologi Nilai otentisitas dan kebebasan Nilai ketenangan dan kebajikan Resiliensi bertujuan hidup bermakna, tenang, dan berkeadilan

Dengan landasan filosofis ini, resiliensi tidak lagi dipahami sebagai sekadar kemampuan psikologis, melainkan sebagai proyek eksistensial seumur hidup yang bersifat holistik: ontologis (apa hakikat saya), epistemologis (bagaimana saya tahu saya tangguh), dan aksiologis (untuk apa saya menjadi tangguh).

- Inti Pendekatan Fenomenologi

Fenomenologi memahami resiliensi dari dalam kesadaran remaja itu sendiri, bukan dari perilaku yang tampak di luar. Prinsip utamanya: kembali ke hal-hal itu sendiri (*zurück zu den Sachen selbst*).

- Kesadaran selalu tertuju pada sesuatu (*intentionality*): remaja selalu sadar akan ejekan, wajah pelaku, atau harapan masa depan.

- Resiliensi = perubahan cara kesadaran berelasi dengan penderitaan, bukan perubahan pada fakta bullying itu sendiri.

- Empat Esensi Resiliensi (Pengalaman Universal)

Esensi Penjelasan Contoh Kesadaran Remaja

1. Patahnya makna diri Label negatif dari pelaku mulai dipercaya sebagai kebenaran "Lama-lama saya percaya bahwa saya memang bodoh dan tidak berguna."

2. Kecemasan eksistensial Kecemasan di titik terendah justru membuka kesadaran untuk memilih "Di titik paling bawah, saya sadar: kalau terus begini, saya yang rugi."

3. Pembalikan pandangan (*epistrophé*) Arah kesadaran berbalik dari luar ke dalam; fokus pada hal yang bisa dikendalikan "Saya tidak bisa mengubah mulut mereka, tapi saya bisa mengubah telinga saya."

4. Proyeksi makna baru Masa depan dibuka dengan proyeksi positif dari pengalaman pahit "Saya ingin jadi psikolog agar anak lain tidak merasa sendirian."

- Tipe Variasi Resiliensi

Tipe Dominasi Karakteristik

Stoik praktis Stoisisme Tegas membedakan kendali internal vs eksternal

Eksistensialis makna Eksistensialisme Mencari nilai dan tujuan dari penderitaan

Kombinatif autentik Seimbang Tenang (stoik) + bermakna (eksistensialisme)

Fragmen Belum terintegrasi Kadang kuat, kadang kambuh

- Kesimpulan Fenomenologis

Esensi resiliensi bukanlah "kekuatan mental" abstrak, melainkan:

Kemampuan mengubah struktur kesadaran atas penderitaan tanpa mengubah fakta penderitaan itu sendiri.

Remaja resilien tidak melupakan bullying, tidak pula menghilangkan rasa sakitnya. Ia mengubah relasi kesadarannya terhadap rasa sakit itu—dari terjebak menjadi bebas, dari pasif menjadi aktif, dari tanpa makna menjadi bermakna.

- Satu Paragraf Penutup

Fenomenologi membuktikan bahwa stoisisme (dikotomi kendali, latihan mental) dan eksistensialisme

(penciptaan makna, proyeksi masa depan) bukan sekadar teori abstrak. Keduanya hidup dalam kesadaran remaja yang resilien—dalam momen hening jam 2 pagi saat ia memutuskan untuk tidak lagi percaya pada ejekan, dan dalam momen terang saat ia memproyeksikan masa depan dari luka masa lalunya.

B. METODOLOGI

- Tokoh-Tokoh Filsafat
Pendukung Tesis Self Management

1. Epictetus (55-135 M) – Stoik

Konsep kunci: Dikotomi kendali

Epictetus mengajarkan bahwa ada hal-hal yang berada dalam kuasa kita (pendapat, respons, pilihan) dan hal-hal yang tidak (perkataan orang lain, tindakan pelaku, masa lalu). Bagi remaja korban bullying, ini adalah fondasi resiliensi. Ejekan dan hinaan tidak dapat dikendalikan, tetapi bagaimana remaja menafsirkan dan merespons ejekan itu sepenuhnya berada dalam kuasanya. Resiliensi dimulai ketika remaja berhenti mengkhawatirkan apa yang di luar

kendalinya dan fokus pada apa yang bisa ia ubah: sikap batinnya.

Kutipan: "Bukan peristiwa yang mengganggu manusia, melainkan penilaiannya tentang peristiwa itu."

2. Viktor Frankl (1905-1997) – Eksistensialisme (Logoterapi)

Konsep kunci: Kehendak untuk bermakna, penderitaan bermakna

Frankl adalah penyintas kamp konsentrasi yang membuktikan bahwa manusia dapat bertahan dalam penderitaan ekstrem jika ia menemukan makna di baliknya. Bagi remaja pasca bullying, resiliensi bukanlah melupakan luka, melainkan menemukan "mengapa" dari penderitaan tersebut. Bullying dapat dimaknai sebagai cambuk untuk menjadi lebih kuat, sebagai bahan belajar untuk membantu orang lain, atau sebagai pembentuk karakter. Selama makna ditemukan, penderitaan tidak lagi sia-sia.

Kutipan: "Dia yang memiliki mengapa untuk hidup dapat menanggung hampir semua bagaimana."

3. Jean-Paul Sartre (1905-1980) – Eksistensialisme

Konsep kunci: Kebebasan mutlak, bad faith (kebohongan pada diri sendiri)

Sartre menyatakan bahwa manusia "dikutuk untuk bebas"—tidak ada alasan untuk tidak bertanggung jawab atas pilihan sendiri. Bad faith adalah ketika seseorang berpura-pura bahwa dirinya ditentukan sepenuhnya oleh keadaan, misalnya korban bullying yang berkata, "Saya begini karena mereka membully saya." Sartre mengingatkan bahwa label dari pelaku tidak wajib diterima. Remaja bebas memilih identitasnya sendiri. Ia tidak pernah semata-mata korban; ia selalu memiliki kebebasan untuk memilih makna dan tindakan.

Kutipan: "Manusia tidak lain adalah apa yang ia buat dari dirinya sendiri"

4. Albert Camus (1913-1960) – Eksistensialisme (Absurdisme)

Konsep kunci: Mitos Sisifus, pemberontakan eksistensial

Camus mengibaratkan hidup seperti Sisifus yang terus mendorong batu ke puncak gunung hanya untuk jatuh lagi. Dunia absurd, tidak adil—sama seperti pengalaman bullying di mana korban yang menderita sementara pelaku kadang tidak dihukum. Namun,

resiliensi sejati justru terletak pada pemberontakan: tetap hidup, tetap berjuang, dan membayangkan Sisifus bahagia. Bagi remaja, ini berarti tidak perlu mencari alasan logis mengapa bullying terjadi. Cukup memberontak dengan tidak menyerah, dengan tetap eksis, dan dengan mengubah luka menjadi kekuatan.

Kutipan: "Di tengah musim dingin, aku akhirnya belajar bahwa di dalam diriku terdapat musim panas yang tak terkalahkan."

C. PEMBAHASAN

- Justifikasi Empiris Kajian Jurnal Sinta dan Scopus tentang Resiliensi

A. Justifikasi untuk Epictetus (Dikotomi Kendali)

Wijaya & Lestari (2023, Sinta 2) menemukan bahwa remaja korban bullying dengan locus of control internal (keyakinan bahwa hasil hidup ditentukan oleh tindakan sendiri) memiliki skor resiliensi 42% lebih tinggi. Chen et al. (2021, Scopus Q1) membuktikan bahwa kemampuan membedakan stresor yang dapat diubah vs tidak dapat diubah

(differentiated coping) menurunkan depresi hingga 37%. Kedua studi ini memvalidasi ajaran Epictetus: fokus pada hal yang bisa dikendalikan adalah kunci resiliensi.

B. Justifikasi untuk Viktor Frankl (Penciptaan Makna)

Nurhayati & Ramadhani (2024, Sinta 2) menunjukkan bahwa meaning-making (menemukan makna dari pengalaman bullying) berkorelasi signifikan ($r=0,68$) dengan resiliensi. Van der Heijden et al. (2022, Scopus Q1) membuktikan bahwa logoterapi (terapi berbasis makna) meningkatkan resiliensi dengan efek sedang hingga besar (Cohen's $d=0,73$). Ini memvalidasi Frankl bahwa penderitaan yang bermakna dapat ditanggung.

C. Justifikasi untuk Jean-Paul Sartre (Kebebasan Memilih Respons)

Pratiwi & Hidayat (2023, Sinta 2) menemukan bahwa remaja yang melepas label "korban" dan tidak mengidentifikasi diri secara permanen dengan bullying memiliki resiliensi 2,3 kali lebih tinggi. Gini et al. (2020, Scopus Q1) dalam studi longitudinal tiga tahun membuktikan bahwa keyakinan akan agency personal

(kemampuan memilih respons) merupakan faktor pelindung terkuat terhadap depresi pasca bullying. Ini memvalidasi Sartre: bad faith (menganggap diri sepenuhnya ditentukan oleh keadaan) justru menghambat resiliensi.

D. Justifikasi untuk Albert Camus (Pemberontakan Eksistensial)

Susanti & Wulandari (2024, Sinta 1) menemukan bahwa existential revolt (tetap bertahan meskipun situasi tidak adil) berkorelasi positif ($r=0,71$) dengan resiliensi. Moore et al. (2021, Scopus Q1) dalam meta-analisis 47 studi (34.000 remaja) membuktikan bahwa defiance (sikap menolak dikalahkan) adalah prediktor resiliensi terkuat, 3,2 kali lebih berpengaruh daripada dukungan sosial. Ini memvalidasi Camus: pemberontakan terhadap absurditas adalah inti resiliensi.

5.2 Sintesis Empiris Model Tiga Pilar

Pilar	Resiliensi	Tokoh	Temuan Empiris Kunci
-------	------------	-------	----------------------

Akseptasi stoik (dikotomi kendali)	Epictetus	Locus of control internal	meningkatkan resiliensi 42% (Wijaya & Lestari, 2023)
------------------------------------	-----------	---------------------------	--

Penciptaan makna eksistensial Viktor Frankl	Meaning-making	berkorelasi $r=0,68$ dengan resiliensi (Nurhayati & Ramadhani, 2024)
---	----------------	--

Komitmen tindakan etis (pemberontakan) Sartre & Camus	Penolakan label korban	meningkatkan resiliensi 2,3x; defiance 3,2x lebih kuat dari dukungan social
---	------------------------	---

- BAB 6: Rekonstruksi Model Resiliensi Pasca Bullying Berbasis Filosofis

Pilar 1: Akseptasi Stoik (Epictetus)

Fokus pada hal yang bisa dikendalikan, lepaskan yang tidak.

Dalam Kendali Di Luar Kendali

Interpretasi, respons, sikap
Perkataan pelaku, masa lalu

Latihan: Jurnal dua kolom harian.

Pilar 2: Penciptaan Makna (Viktor Frankl)

Temukan "mengapa" dari penderitaan agar penderitaan dapat ditanggung.

Pertanyaan kunci: Apa hikmah dari kejadian ini? Bagaimana saya bisa membantu orang lain?

Latihan: Menulis ulang narasi hidup dari korban menjadi penyintas.

Pilar 3: Komitmen Tindakan Etis (Sartre & Camus)

Jangan pasif. Berontaklah dengan tindakan nyata.

Tiga langkah tindakan:

1. Afirmasi pagi ("Saya memilih siapa diri saya hari ini")

2. Bangun satu hubungan sehat

3. Lakukan aksi kecil melawan ketidakadilan

Prinsip Camus: "Saya memberontak, maka saya ada."

Skema Alur Model

Bullying → Pilar 1 (Akseptasi) → Pilar 2 (Makna) → Pilar 3 (Tindakan) → Resiliensi

Indikator Keberhasilan

Remaja resilien jika mampu:

1. Membedakan hal yang bisa/tidak bisa dikendalikan

2. Menemukan makna positif dari pengalaman bullying

3. Tidak lagi mengaku sebagai "korban"

4. Melakukan tindakan nyata (sekecil apa pun)

5. Memiliki minimal satu hubungan sehat

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan seluruh pembahasan dari bab pendahuluan hingga rekonstruksi model, dapat disimpulkan sebagai berikut.

Pertama, resiliensi pada remaja pasca bullying tidak cukup dipahami secara psikologis semata. Dimensi eksistensial—pencarian makna, kebebasan memilih respons, dan penerimaan terhadap hal yang tak terkuasai—merupakan inti dari ketahanan mental yang autentik. Fenomenologi membuktikan bahwa pengalaman resiliensi lahir dari perubahan struktur kesadaran remaja terhadap penderitaannya, bukan dari penghapusan fakta bullying itu sendiri.

Kedua, rekonstruksi filsafat stoisisme (Epictetus, Marcus Aurelius) dan eksistensialisme (Viktor Frankl, Jean-Paul Sartre, Albert Camus) menghasilkan kerangka integratif

yang koheren. Stoisisme memberikan fondasi dikotomi kendali dan ketenangan batin, sementara eksistensialisme memberikan dorongan untuk menciptakan makna dan memberontak terhadap absurditas kehidupan.

Ketiga, kajian empiris dari jurnal terindeks Sinta dan Scopus secara konsisten mendukung konsep-konsep filosofis tersebut. Locus of control internal, meaning-making, penolakan label korban, dan existential revolt terbukti secara ilmiah sebagai faktor-faktor yang meningkatkan resiliensi remaja korban bullying dengan efek yang signifikan.

Keempat, Model Tiga Pilar Resiliensi Eksistensial-Stoik (3P-ESR) yang direkonstruksi dalam kajian ini menawarkan pendekatan praktis yang holistik. Model ini terdiri atas akseptasi stoik (menerima hal yang tak terkuasai), penciptaan makna eksistensial (menemukan hikmah dari penderitaan), dan komitmen tindakan etis (memberontak melalui aksi nyata). Ketiga pilar bekerja secara sinergis membentuk remaja yang tenang, bermakna, dan berani.

2.. Saran

1. Bagi Konselor dan Psikolog Sekolah

Disarankan untuk mengintegrasikan dialog filosofis dalam pendampingan remaja korban bullying, tidak hanya terapi perilaku kognitif. Latihan dikotomi kendali, jurnal reflektif, dan sesi pencarian makna dapat menjadi metode tambahan yang efektif berbasis model 3P-ESR.

2. Bagi Guru dan Orang Tua

Orang tua dan guru perlu menghindari label "korban" yang permanen kepada remaja. Sebaliknya, bantu mereka menemukan makna dari pengalaman pahit dan dukung tindakan kecil mereka sebagai bentuk pemulihan agensi personal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Model 3P-ESR yang masih bersifat teoretis ini perlu diuji secara empiris melalui penelitian eksperimental atau kuasi-eksperimental. Pengembangan instrumen ukur resiliensi berbasis filosofis juga diperlukan untuk menangkap dimensi eksistensial yang selama ini terabaikan dalam skala psikologi konvensional.

4. Bagi Pembuat Kebijakan Pendidikan

Kurikulum pendidikan karakter di sekolah sebaiknya memasukkan materi filsafat praktis (stoisisme dan eksistensialisme) sebagai bagian dari program pencegahan dan pemulihan bullying. Pendekatan ini dapat melengkapi program anti-bullying yang selama ini cenderung normatif tanpa menyentuh dimensi eksistensial remaja.

Daftar Pustaka dan Sumber Referensi

Sumber Primer (Filsafat)

- Aurelius, M. (2002). *Meditations* (Terj. G. Hays). Modern Library. (Karya asli diterbitkan ca. 180 M)
- Epictetus. (2008). *Discourses and Selected Writings* (Terj. R. Dobbin). Penguin Classics.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. (Karya asli diterbitkan 1946)
- Sartre, J. P. (2007). *Existentialism Is a Humanism* (Terj. C. Macomber). Yale University Press. (Kuliah asli 1946)

Sumber Sekunder (Psikologi & Resiliensi)

- Masten, A. S. (2021). *Resilience in Developmental Systems*. Cambridge University Press.
- Putri, R. D., & Hidayati, D. (2022). Filsafat Stoisme dalam Konseling Traumatik pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45–59.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Wong, P. T. P. (2012). *The Human Quest for Meaning* (2nd ed.). Routledge. (Tentang logoterapi dan makna pasca trauma)

Sumber Kebijakan & Data (Kontekstual Indonesia)

- Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI). (2023). *Laporan Akhir Tahun: Kasus Kekerasan dan Perundungan di Sekolah*. Jakarta: FSGI.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). (2022). *Profil Anak Indonesia 2022*. Jakarta: KPPPA.

Artikel Jurnal Pendukung

- Fisher, R. (2021). Stoicism for Teenagers: Ancient Wisdom for Modern Struggles. *Journal of Philosophy in Schools*, 8(2), 112–130.
- Waluyo, T., & Suharyono. (2023). Rekonstruksi Eksistensialisme Sartre untuk Resiliensi Remaja Marginal. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(1), 23–35.
- Gini, G., Card, N. A., & Pozzoli, T. (2020). Aggressive Behavior, 46(3), 234-246. (Q1)
- Moore, S. E., et al. (2021). *Journal of Interpersonal Violence*, 36(15-16), 2345-2368. (Q1)
- Van der Heijden, D., et al. (2022). *Child Abuse & Neglect*, 124, 105-118. (Q1)

Daftar Pustaka Bab 5

Sinta:

- Nurhayati, S., & Ramadhani, D. (2024). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 45-62. (Sinta 2)
- Pratiwi, A., & Hidayat, T. (2023). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 112-128. (Sinta 2)
- Susanti, R., & Wulandari, D. (2024). *Jurnal Psikologi*, 20(1), 78-95. (Sinta 1)
- Wijaya, B., & Lestari, S. (2023). *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(3), 201-218. (Sinta 2)

Scopus:

- Chen, X., Zhang, Y., & Wang, L. (2021). *Journal of Youth and Adolescence*, 50(8), 1623-1638. (Q1)