

INTERNALISASI OPTIMISME SEBAGAI STRATEGI PENGUATAN KETAHANAN MENTAL SISWA TERHADAP BULLYING DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Siti Nurjannah, Roni Nugraha

Institut Agama Islam Persis Bandung
Institut Agama Islam Persis Bandung

Email : Sitirafszaka12@gmail.com; roninugraha@iaipibandung.ac.id

Abstract

This study examines the strategy of internalizing an optimistic mentality in response to the persistent phenomenon of bullying in educational settings. The research focuses on the process of building students' mental resilience through a holistic approach at SMP Bina Taruna, Bandung Regency. The study employs a qualitative approach with phenomenological design, utilizing observation, in-depth interviews with students and teachers, and document analysis as data collection techniques. The findings reveal that: (1) Bullying manifests in three primary forms - verbal, physical, and psychological/relational - representing structural issues within school social dynamics; (2) Students successfully develop an optimistic mentality as a defense mechanism by transforming negative experiences into life lessons, supported by cognitive factors, social support, and spirituality; (3) Schools play a crucial role in fostering collective optimism through character-building programs, teacher exemplification, and peer support systems. The research implies that value internalization-based approaches effectively create resilient school environments. This study makes significant contributions to the development of bullying prevention models through strengthening positive character and transforming traumatic experiences into sources of psychological growth.

Keywords: *Bullying, Optimistic Mentality, Internalization*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji strategi internalisasi mental optimis sebagai respons terhadap fenomena *bullying* yang masih marak terjadi di lingkungan pendidikan. Fokus penelitian adalah pada proses pembentukan ketahanan mental siswa melalui pendekatan holistik di SMP Bina Taruna Kabupaten Bandung. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, melalui teknik pengumpulan data observasi, wawancara mendalam dengan siswa dan guru, serta studi dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) *Bullying* muncul dalam tiga bentuk utama - verbal, fisik, dan psikologis/relasional - yang merepresentasikan masalah struktural dalam dinamika sosial sekolah; (2) Siswa berhasil mengembangkan mental optimis sebagai mekanisme pertahanan dengan mentransformasi pengalaman negatif menjadi pelajaran hidup, didukung oleh faktor kognitif, dukungan sosial, dan spiritualitas; (3) Sekolah berperan penting dalam membangun optimisme kolektif melalui program pembinaan karakter, keteladanan guru, dan sistem pendukung sebaya. Temuan penelitian mengimplikasikan bahwa pendekatan berbasis internalisasi nilai optimis efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang resilien. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan model pencegahan *bullying* melalui penguatan karakter positif dan transformasi pengalaman traumatis menjadi sumber pertumbuhan psikologis.

Kata kunci: *Bullying, Mental Optimis, internalisasi*

PENDAHULUAN

Perilaku kekerasan antarindividu merupakan fenomena sosial yang telah mengakar dalam sejarah manusia, sebagaimana tercermin dalam kisah klasik anak Nabi Adam A.S. yang dilatarbelakangi oleh iri hati (Nugraha et al., 2024). Dalam konteks modern, kekerasan tersebut termanifestasi dalam bentuk *bullying*, yaitu tindakan agresif yang dilakukan secara berulang terhadap individu yang lebih lemah secara fisik maupun psikologis. *Bullying* telah menjadi isu global yang mengancam kesejahteraan mental anak dan remaja, termasuk di Indonesia. Di lingkungan sekolah, *bullying* bukan sekadar kenakalan remaja, melainkan

wujud ketimpangan kekuasaan yang berdampak serius terhadap rasa percaya diri, motivasi belajar, dan kesehatan mental peserta didik (Andini et al., 2025; Priyanto, 2025; Ummah et al., 2025).

Secara historis, kajian akademik mengenai *bullying* dipelopori oleh Dan Olweus pada 1970-an di Norwegia, yang mendefinisikannya sebagai perilaku negatif berulang terhadap individu yang sulit membela diri. Penelitiannya menunjukkan hubungan signifikan antara *bullying* dan gangguan psikologis jangka panjang, seperti depresi dan penarikan sosial (Gredler, 2003). Kasus bunuh diri siswa akibat *bullying* pada awal 1980-an mendorong lahirnya *Olweus Bullying Prevention Program* yang menjadi rujukan internasional. Perkembangan penelitian selanjutnya memperluas cakupan *bullying*, termasuk *cyberbullying* yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana penindasan digital (Kowalski et al., 2019; Olweus, 2013).

Di Indonesia, Komisi Perlindungan Anak Indonesia mencatat 140 kasus *bullying* di sekolah pada tahun 2024 yang meliputi kekerasan fisik, verbal, dan digital, meskipun jumlah sebenarnya diperkirakan lebih tinggi karena banyak kasus tidak dilaporkan akibat rasa takut atau malu. *Bullying* berdampak serius terhadap perkembangan psikologis siswa, seperti kecemasan, depresi, rendah diri, serta penurunan motivasi belajar (Purwasih, 2009). Fenomena ini juga melemahkan resiliensi mental siswa, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit dari tekanan sosial-emosional.

Optimisme merupakan keyakinan individu bahwa masa depan akan menghasilkan hal positif meskipun dihadapkan pada kesulitan, yang dipandang sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar. Chang menegaskan bahwa optimisme berkorelasi positif dengan kesehatan psikologis karena membantu individu mengelola stres, mempertahankan harapan, dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan (Nugraha, 2024a). Dalam konteks sekolah, siswa dengan tingkat optimisme tinggi cenderung memiliki coping strategy yang lebih adaptif terhadap tekanan sosial, termasuk *bullying* (Chang, 2002; Scheier & Carver, 1985). Penelitian Shi menemukan bahwa *psychological capital* memediasi hubungan antara hubungan orang tua-anak dan risiko menjadi korban *cyberbullying*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi berperan penting dalam mengurangi dampak negatif penindasan sosial (Yang et al., 2025).

Penelitian Wachs menunjukkan bahwa iklim sekolah positif dan dukungan guru memperkuat peran optimisme dalam meningkatkan ketahanan siswa terhadap *bullying* serta mendukung pembentukan identitas diri yang sehat (Edling et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Arslan yang menegaskan bahwa *positive school climate* dan optimisme menurunkan risiko perilaku agresif serta meningkatkan kesejahteraan siswa, sehingga optimisme berfungsi tidak hanya sebagai faktor individual, tetapi juga elemen struktural budaya sekolah yang inklusif (Arslan, 2021).

Dalam konteks pendidikan Indonesia, penguatan karakter optimis dan tangguh sejalan dengan Profil Pelajar Pancasila yang menekankan nilai beriman, mandiri, dan gotong royong. Pendidikan karakter berbasis optimisme dipandang mampu membentuk sikap positif dalam menghadapi tekanan sosial seperti *bullying*, sejalan dengan perspektif pendidikan Islam yang memandang anak sebagai amanah dan menekankan pembentukan manusia seutuhnya melalui transmisi nilai keagamaan berbasis bahasa dan budaya local (Al-Muta'aliyah & Nugraha, 2025; Nugraha et al., 2025). Namun, idealisme tersebut belum sepenuhnya terwujud dalam praktik pendidikan di sekolah.

Realitas menunjukkan adanya kesenjangan antara idealisme pendidikan karakter dan praktik di sekolah. Sejumlah penelitian lokal mengungkap bahwa program anti-*bullying* belum efektif karena lebih menekankan aspek kognitif dan kurang menyentuh pembentukan nilai internal seperti optimisme dan ketahanan mental (Kurniawan et al., 2015). Meskipun siswa memahami bahaya *bullying*, banyak yang belum mampu mengelola tekanan sosial secara adaptif, sehingga muncul literature gap antara teori pendidikan karakter dan implementasi normatif di lapangan. Secara teoretis, internalisasi optimisme dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Bandura yang menekankan peran keteladanan dan penguatan sosial (Bandura & Walters, 1977), serta teori konstruktivisme Piaget yang menegaskan pentingnya pembentukan pola pikir abstrak dan reflektif pada tahap remaja untuk membangun makna jangka panjang tentang usaha, kegagalan, dan keberhasilan (Piaget & Inhelder, 1969).

Dari perspektif psikososial, masa remaja merupakan fase pencarian identitas yang rentan terhadap gangguan akibat *bullying*, namun optimisme berperan sebagai faktor protektif yang membantu remaja memaknai pengalaman negatif secara adaptif, terutama dengan dukungan sosial dari guru dan lingkungan sekolah (Arslan, 2021). Perspektif kekuasaan Foucault juga memandang *bullying* sebagai praktik kuasa simbolik yang terbentuk melalui relasi sosial dan norma di sekolah, sehingga pendidikan berbasis optimisme dan empati berpotensi membongkar ketimpangan relasi tersebut (Foucault, 2012).

Dalam konteks lokal SMP Bina Taruna Kabupaten Bandung, meskipun berbagai program moral dan anti-*bullying* telah diterapkan, kasus *bullying* masih ditemukan, menunjukkan bahwa internalisasi mental optimis belum optimal. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menelusuri secara mendalam proses internalisasi optimisme dan kontribusinya terhadap ketahanan mental siswa, baik sebagai pengayaan teoritis

psikologi pendidikan maupun sebagai dasar rekomendasi praktis penguatan pendidikan karakter yang kontekstual, humanis, dan spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi *bullying* serta menemukan makna di balik pembentukan optimisme dan ketahanan mental. Pendekatan ini relevan dengan tujuan penelitian yang bersifat eksploratif dan berorientasi pada makna, memungkinkan peneliti menggali esensi pengalaman manusia secara mendalam (Creswell & Poth, 2016).

Penelitian dilaksanakan di SMP Bina Taruna, yang dipilih secara purposif karena dinamika sosialnya yang mencerminkan beragam interaksi siswa, termasuk potensi perundungan, serta adanya program pembinaan karakter dan konseling berbasis nilai spiritual. Sumber data terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap siswa (korban dan pelaku *bullying*), guru bimbingan konseling, dan wali kelas, dengan pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling. Data sekunder berasal dari dokumen sekolah, catatan konseling, serta literatur seperti karya Seligman tentang learned optimism, Reivich & Shatté tentang resilience skills, dan Olweus tentang bullying (Miles et al., 2014).

Teknik pengumpulan data meliputi observasi perilaku sosial siswa, wawancara semi-terstruktur untuk menggali narasi langsung, dan dokumentasi. Analisis data mengikuti model interaktif Miles & Huberman, yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara iteratif untuk menghubungkan temuan empiris dengan teori yang relevan.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, serta member *checking* untuk memastikan interpretasi sesuai dengan pengalaman partisipan. Aspek etika penelitian diperhatikan dengan pemberian informed consent, kerahasiaan data, dan penggunaan kode anonim untuk melindungi privasi partisipan. Melalui desain yang sistematis ini, penelitian diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan pendidikan karakter dan pendekatan konseling yang empatik serta kontekstual terhadap kebutuhan psikososial siswa (Lincoln & Guba, 1985).

HASIL DAN PEMBAHASAN

***Bullying*, Relasi Kuasa, dan Internalisasi Optimisme di Sekolah**

Fenomena bullying di sekolah merupakan isu global dengan dampak mendalam terhadap perkembangan identitas dan optimisme siswa. Untuk memahaminya, diperlukan kerangka teori yang komprehensif. Teori Pembelajaran Sosial menjelaskan bahwa perilaku bullying dan nilai optimisme sama-sama dapat dipelajari siswa melalui observasi dan imitasi terhadap model (seperti guru dan teman sebaya) di lingkungan sosialnya (Bandura & Walters, 1977). Proses pembentukan karakter ini terjadi dalam konteks perkembangan psikososial remaja, sebagaimana dijelaskan Erik Erikson, di mana masa remaja awal adalah fase kritis dimana dukungan sosial sangat penting untuk membangun identitas positif dan melawan krisis akibat bullying.

Lebih lanjut, kemampuan siswa untuk bangkit dari tekanan *bullying* dijelaskan oleh Teori Resiliensi, yang menyebutkan bahwa optimisme merupakan inti dari "*ordinary magic*" untuk beradaptasi secara positif (Masten, 2001). Konsep optimisme itu sendiri merujuk pada Teori Optimisme tentang kecenderungan individu untuk mengharapkan hasil positif di masa depan, yang membantu korban bullying memandang pengalaman negatif sebagai tantangan sementara, bukan kegagalan permanen (Scheier & Carver, 1985). Proses menanamkan nilai optimis ini mengikuti Teori Internalisasi Nilai yang terjadi melalui tahapan pengetahuan, penerimaan, dan pengamalan via pembelajaran, pembiasaan, dan keteladanan (Rokeach, 1973).

Dari perspektif kritis, Teori Kuasa/Pengetahuan Foucault memberikan lensa untuk melihat bullying sebagai cerminan relasi kuasa antar siswa, di mana internalisasi optimisme dapat menjadi bentuk pembebasan dari struktur dominasi tersebut. Akhirnya, seluruh proses ini sangat bergantung pada konteks lingkungan, yang ditekankan dalam Teori Iklim Sekolah Positif (Foucault, 2012). Iklim sekolah yang aman, suportif, dan adil merupakan prasyarat bagi penurunan *bullying* dan keberhasilan internalisasi nilai-nilai optimis untuk membangun ketahanan mental siswa. Dengan demikian, kerangka teori yang integratif ini menggabungkan faktor psikologis, sosial, dan struktural untuk menjelaskan bagaimana mental optimis dibentuk dalam menghadapi *bullying*.

Bentuk-Bentuk *Bullying* dan Dinamika Psikologis

Penelitian di SMP Bina Taruna Kabupaten Bandung mengungkap keragaman bentuk *bullying* beserta dinamika sosial-psikologis yang melandasinya. Berdasarkan wawancara dengan guru dan siswa, teridentifikasi tiga bentuk utama *bullying*: verbal, fisik, dan psikologis/relasional (Maher et al., 2014).

Dari perspektif tenaga pendidik, *bullying* yang paling dominan di sekolah adalah bentuk verbal yang kerap dianggap ringan. Wakil Kepala Bidang Kesiswaan, Pak Herdiawan, menyatakan bahwa kasus *bullying* umumnya masih dapat ditangani secara internal, karena sebagian besar berupa ejekan terhadap nama orang tua. Hal ini diperkuat oleh Guru BK, Ibu Ayi Marisyah, yang menyebutkan bahwa siswa sering mengejek kekurangan teman atau memberi julukan tertentu. Temuan ini selaras dengan data siswa, di mana 9 dari 12 responden mengaku mengalami *bullying* verbal. Chandra, siswa kelas VIII, mengungkapkan bahwa ejekan tersebut bahkan menysar pekerjaan orang tua yang tidak sesuai fakta, menunjukkan adanya penghinaan terhadap status sosial keluarga yang bermakna simbolik kuat dalam budaya Indonesia. Selain itu, Ibu Dahlia dari Humas Sekolah menambahkan adanya bentuk *bullying* non-verbal, seperti mempermalukan teman dengan membuka data pribadi dari rapor.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui Teori Pembelajaran Sosial Bandura, di mana perilaku *bullying* dipelajari melalui observasi dan imitasi terhadap model di lingkungan sosial. Ejekan yang dinormalisasi oleh siswa populer sebagai bentuk humor menjadi bagian dari *peer culture*. Faktor keluarga juga berperan, dimana latar belakang yang terpapar pertengkaran verbal dapat menurunkan sensitivitas anak terhadap kekerasan verbal (Bandura & Walters, 1977).

Bullying fisik meskipun lebih jarang tetap signifikan, dengan lima dari enam siswa laki-laki mengaku pernah mengalami pemukulan atau penyerangan ringan. Diaz dan Iqbal menyebut bahwa tindakan menghina kerap disertai perusakan fisik dan pemukulan, sementara Nadzi dan Adam menambahkan pengalaman dipukul atau dilempari barang di kelas. Fenomena ini dapat dipahami melalui Teori Kuasa Foucault yang memandang kekerasan fisik sebagai mekanisme reproduksi kekuasaan dan penegasan hierarki sosial di sekolah (Foucault, 2012). Dimensi gender juga menonjol, di mana kekerasan fisik lebih banyak terjadi antar siswa laki-laki sebagai bentuk afirmasi maskulinitas.

Bullying psikologis atau relasional, seperti pengucilan sosial, menunjukkan dinamika yang kompleks. Siti dan Putri mengaku sering dijauhi karena dianggap berbeda dalam penampilan dan cara berbicara, termasuk tidak diajak berinteraksi dan menjadi bahan sindiran. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui tahap *Identity vs. Role Confusion* dalam Teori Perkembangan Psikososial Erikson, di mana penolakan kelompok sebaya berpotensi memicu kebingungan identitas dan rendahnya kepercayaan diri (Erikson, 1968). Dari perspektif Foucault, pengucilan sosial berfungsi sebagai mekanisme kontrol melalui eksklusi dan normalisasi, di mana kelompok dominan menetapkan norma penerimaan sosial.

Temuan krusial penelitian ini menunjukkan adanya normalisasi *bullying* ringan di tingkat institusional, di mana ejekan kerap dianggap sebagai kenakalan wajar remaja. Pak Herdiawan menyatakan bahwa selama masih dapat ditangani oleh BK, perilaku tersebut tidak dipandang sebagai masalah serius. Dalam kerangka Foucault, praktik ini merefleksikan kuasa lembaga pendidikan dalam mendefinisikan batas antara perilaku "nakal" dan "bermasalah". Namun, normalisasi ini berisiko mengabaikan dampak psikologis jangka panjang, karena dapat menurunkan sensitivitas empatik dan meningkatkan risiko kekerasan yang lebih berat. Di SMP Bina Taruna, ejekan berulang berpotensi menghambat pembentukan identitas positif siswa serta melegitimasi dominasi sebagai sarana memperoleh pengakuan sosial.

Secara keseluruhan, *bullying* di SMP Bina Taruna mencerminkan interaksi antara pembelajaran sosial, krisis identitas remaja, dan praktik kuasa yang dilembagakan melalui kekerasan, pengucilan, serta normalisasi oleh sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa *bullying* bukan semata perilaku individual, melainkan gejala struktural dari relasi sosial dalam ruang pendidikan. Oleh karena itu, sekolah sebagai institusi bermuatan otoritas moral memiliki peran kunci dalam mentransformasi budaya normalisasi kekerasan menjadi budaya empati dan penghargaan terhadap perbedaan.

Mental Optimis Siswa: Spektrum Ketahanan dalam Menghadapi *Bullying*

Di tengah fenomena *bullying* di SMP Bina Taruna Kabupaten Bandung, penelitian ini mengungkap bagaimana sebagian siswa mampu membangun ketahanan psikologis dan mental optimis untuk tetap berprestasi dan berinteraksi secara positif. Sikap optimis ini tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses psikologis dan sosial yang panjang, yang melibatkan dukungan emosional dari keluarga, nilai-nilai religius, serta kemampuan reflektif individu dalam memaknai pengalaman negatif.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan adaptif yang selaras dengan konsep *resilience*, yaitu kemampuan untuk bangkit dari pengalaman buruk dan berfungsi secara efektif di tengah tekanan. Di SMP Bina Taruna, ketahanan ini termanifestasi sebagai mental optimis, keyakinan positif

terhadap masa depan meski menghadapi perlakuan tidak menyenangkan. Seorang siswa kelas VIII, Chandra, mengungkapkan strateginya, “kalau diejek atau diganggu, aku gak ambil hati. Aku pikir, nanti juga mereka capek sendiri. Aku fokus belajar aja biar bisa buktiiin.” Pernyataan ini merupakan cerminan nyata dari Theory of Dispositional Optimism, di mana individu menafsirkan pengalaman buruk sebagai hal yang sementara dan terbatas, bukan sebagai kegagalan permanen. Optimisme semacam ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang melindungi harga diri dari dampak negatif *bullying*.

Masten menegaskan bahwa ketahanan adalah “*ordinary magic*”, bukan kemampuan luar biasa, melainkan hasil dari interaksi dinamis antara faktor individu, dukungan sosial, dan lingkungan yang stabil. Di SMP Bina Taruna, siswa yang berpikir optimis umumnya memiliki sistem pendukung yang kuat. Ibu Ayi Marisyah, Guru BK, menjelaskan peran pendidik dalam memperkuat mekanisme ini: “kami selalu ajarkan anak-anak untuk tidak membalas dengan kekerasan, tapi belajar memaafkan dan fokus pada hal positif.” Intervensi semacam ini memperkuat strategi kognitif-emosional yang positif pada siswa.

Namun, perjalanan menuju ketahanan tidak selalu mulus. Beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda luka psikologis yang mereka kelola dengan menekan emosi. Adelia, misalnya, mengaku, “awalnya sakit hati banget, tapi aku gak mau nunjukin. Kalau aku nangis, nanti malah dikira lemah.” Perilaku *emotional suppression* ini dapat dipandang dalam kerangka Teori Perkembangan Psikososial Erikson sebagai bagian dari krisis identitas remaja, di mana mereka berusaha menyeimbangkan kebutuhan akan penerimaan sosial dengan ekspresi diri yang otentik. Dalam perspektif ketahanan, penekanan emosi sementara bisa bersifat adaptif jika diikuti dengan *positive reframing*, yakni kemampuan untuk mengubah makna pengalaman buruk menjadi pelajaran hidup. Hal ini terlihat pada pernyataan Alifia: “aku belajar dari pengalaman, jadi tahu harus pilih teman yang baik. Aku juga sekarang lebih fokus belajar.”

Konteks sosio-kultural Indonesia, khususnya nilai-nilai religius, memainkan peran penting dalam membentuk ketahanan ini. Siswa seperti Chandra dan Nadzi menyebut bahwa mereka memilih “sabar dan berdoa” ketika menghadapi ejekan. Nilai kesabaran dalam tradisi Islam ini berfungsi sebagai *spiritual resilience*, suatu bentuk ketahanan yang bersumber dari keyakinan bahwa penderitaan memiliki makna moral dan spiritual yang lebih dalam. Dengan demikian, optimisme di SMP Bina Taruna tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga bermuatan moral dan spiritual, yang membuatnya lebih kokoh menghadapi tekanan (Ningsih et al., 2025).

Selain faktor internal dan religius, dukungan sosial dari teman sebaya merupakan pilar utama dalam membangun dan memelihara optimisme. Sebagian besar siswa yang diwawancara mengaku merasa lebih kuat karena adanya dukungan ini. Nisa, salah satu siswa, berbagi pengalamannya: “teman aku bilang jangan nangis, nanti bareng-bareng ngadepin. Jadi aku gak ngerasa sendiri.” Solidaritas semacam ini adalah perwujudan nyata dari teori Cohen dan Wills tentang dukungan sosial sebagai buffer terhadap stres. Dukungan ini tidak hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga meningkatkan persepsi kontrol individu terhadap situasi, yang pada akhirnya memperkuat optimisme.

Optimisme kolektif ini bahkan mendorong inisiatif siswa untuk mencegah siklus kekerasan. Dalam wawancaranya, Iqbal menyatakan, “kadang aku ngomong ke teman, udah lah gak usah bales, nanti malah ribut.” Sikap ini menggambarkan munculnya moral *agency*, di mana individu menggunakan pertimbangan nilai-nilai moral untuk mengarahkan tindakan sosial mereka sendiri dan orang lain. Dengan demikian, optimisme telah berkembang dari sekadar strategi bertahan hidup individu menjadi sebuah kesadaran moral kolektif yang aktif berkontribusi menciptakan iklim sosial sekolah yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, analisis data lapangan dan teori menunjukkan bahwa mental optimis berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan pengalaman negatif *bullying* dengan pembentukan identitas positif remaja. Dalam kerangka Erikson, remaja yang optimis lebih mampu melalui *fase identity vs. role confusion* dengan hasil yang sehat karena mereka memandang kesulitan sebagai bagian integral dari perjalanan menemukan jati diri. Sementara Scheier dan Carver (1985) menekankan bahwa orientasi optimis mendorong perilaku proaktif dalam mencari solusi. Hal ini terbukti dari fokus siswa seperti Chandra dan Alifia pada perbaikan diri dan prestasi akademik, alih-alih pembalasan dendam. Oleh karena itu, mental optimis di SMP Bina Taruna adalah hasil dari interaksi yang dinamis antara dukungan sosial, pembelajaran moral, dan nilai-nilai spiritual yang tertanam dalam kultur sekolah. Ia bukan sekadar atribut psikologis individu, melainkan kekuatan kolektif yang memperkuat kohesi sosial dan membuka jalan bagi terwujudnya karakter tangguh dalam dunia pendidikan.

Internalisasi Mental Optimis: Strategi Sekolah dalam Membangun Ketahanan terhadap *Bullying*

Proses internalisasi nilai-nilai optimisme di SMP Bina Taruna Kabupaten Bandung merupakan upaya strategis dan sistematis untuk membangun ketahanan psikologis (*psychological resilience*) siswa dalam

menghadapi *bullying*. Internalisasi ini bukan sekadar upaya moral normatif, melainkan strategi komprehensif yang melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan konatif, sebagaimana dijelaskan dalam teori nilai. Nilai optimisme diinternalisasikan melalui pengalaman langsung, relasi sosial, serta sistem pendidikan yang mendorong siswa untuk memaknai penderitaan sebagai bagian dari proses pembentukan diri.

Pola pemaknaan ini sejalan dengan rasionalitas tafsir yang dikemukakan oleh Ahmad Hassan, sebagaimana dianalisis oleh Nugraha, yang menekankan bahwa ujian dan kesulitan hidup harus dipahami secara sadar dan rasional sebagai realitas yang menuntut ikhtiar, pengendalian diri, dan keimanan aktif, bukan kepasrahan pasif (Nugraha, 2024b). Dalam konteks pendidikan karakter, internalisasi nilai yang demikian mendorong tumbuhnya harapan, kepercayaan diri, serta kemampuan reflektif siswa dalam mengelola tekanan psikososial.

Sekolah tidak memandang kasus *bullying* hanya sebagai pelanggaran disiplin, tetapi juga sebagai titik awal proses pembentukan mental tangguh. Guru BK, Ibu Ayi Marisyah, menjelaskan bahwa setiap kasus selalu ditindaklanjuti dengan sesi reflektif agar siswa belajar mengidentifikasi emosi dan menemukan cara adaptif untuk menanggapi: “Kami ajak anak-anak melihat kejadian *bullying* bukan hanya sebagai pengalaman buruk, tapi juga pelajaran tentang bagaimana memperlakukan orang lain dan menjaga harga diri sendiri.” Pendekatan reflektif ini memperlihatkan penerapan prinsip *resilience-based education*, di mana pengalaman negatif diubah menjadi sumber pembelajaran sosial-emosional.

Dalam tahap awal internalisasi, siswa diperkenalkan pada makna optimisme sebagai keyakinan terhadap kemungkinan perubahan positif dalam hidupnya. Guru BK menggunakan teknik konseling berbasis refleksi kognitif, meminta siswa menuliskan pengalaman menyakitkan dan cara menanggapi secara berbeda. Berdasarkan observasi kelas konseling, beberapa siswa menulis kalimat seperti, “Saya sadar ejekan teman tidak menentukan masa depan saya.”

Pendekatan guru BK menempatkan kasus *bullying* bukan sebagai pelanggaran semata, melainkan sebagai ruang pembelajaran sosial untuk menumbuhkan *positive coping*. Ibu Ayi Marisyah menjelaskan, “Anak-anak kami dorong untuk berpikir: saya terluka, tapi saya masih bisa bangkit. Kami ajarkan mereka fokus pada kekuatan diri, bukan pada rasa takut.” Pendekatan tersebut merepresentasikan bentuk *transformative optimism*, di mana pengalaman negatif menjadi dasar pembentukan makna positif. Dalam teori *learned optimism*, Seligman menegaskan bahwa individu yang diajarkan menafsirkan kegagalan sebagai pengalaman sementara lebih mudah mengembangkan ketahanan emosional (Seligman, 2006).

Selain itu, penggunaan afirmasi positif di kelas menjadi sarana internalisasi nilai optimisme pada ranah kognitif. Guru sering memulai pelajaran dengan kalimat motivatif seperti, “Hari ini kamu lebih baik dari kemarin,” atau “Kegagalan adalah latihan menuju sukses.” Praktik ini sesuai dengan pendekatan *positive education* yang menekankan pengembangan *positive emotion, engagement, relationships, meaning*, dan *accomplishment* (PERMA) sebagai pilar kesejahteraan psikologis siswa.

Proses internalisasi nilai optimisme juga diperkuat melalui keteladanan dan kisah inspiratif yang berfungsi sebagai *symbolic modeling*. Dalam sesi motivasi di kegiatan Latihan Dasar Kepemimpinan (LDK), salah satu alumni, Rian Hermawan, berbagi pengalaman pribadi: “Saya dulu sering diejek karena miskin. Tapi saya belajar bahwa cara terbaik membalas ejekan adalah dengan sukses.” Kisah ini menumbuhkan resonansi emosional yang kuat di kalangan siswa, membentuk *vicarious learning* sebagaimana dijelaskan oleh Bandura dalam *Social Learning Theory*, individu belajar melalui pengamatan dan peniruan perilaku model yang relevan.

Program sekolah seperti LDK, OSIS, dan Pramuka menjadi wahana *experiential learning* nilai optimisme. Dalam kegiatan tersebut, siswa Bina Taruna belajar bahwa setiap kesulitan dapat diatasi melalui upaya bersama, yang menciptakan bentuk *collective efficacy*. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah sesi motivasi dengan alumni, beberapa siswa yang sebelumnya pasif mulai aktif dalam kegiatan OSIS dan akademik. Ini menunjukkan keberhasilan proses modeling sebagai media internalisasi nilai optimisme melalui pengalaman emosional kolektif. Temuan ini konsisten dengan penelitian Putra dan Handayani (2022) yang menemukan bahwa role model positif di sekolah berkontribusi signifikan terhadap peningkatan *self-efficacy* dan ketahanan sosial siswa.

Salah satu ciri menonjol dari internalisasi nilai optimisme di SMP Bina Taruna adalah adanya optimisme kolektif — keyakinan bersama bahwa situasi dapat berubah menjadi lebih baik melalui kolaborasi dan saling dukung. Hal ini tampak dalam pengamatan kegiatan *peer mentoring*, di mana siswa senior mendampingi adik kelas untuk mengatasi kecemasan sosial. Salah satu siswa, Nisa, menyampaikan, “Kalau aku lagi sedih, teman sekelompok bilang ‘gak apa-apa, kita jalanin bareng’. Jadi aku ngerasa gak sendiri.”

Fenomena ini menguatkan teori *social support as a stress buffer* oleh Cohen dan Wills (1985) yang menekankan peran dukungan sosial dalam menurunkan dampak negatif stresor sosial. Iklim sosial seperti ini

menggambarkan penerapan prinsip *positive school climate*, di mana rasa aman, dukungan emosional, dan penghargaan terhadap perbedaan menjadi bagian dari budaya harian.

Relasi yang hangat antara guru dan siswa juga menjadi ruang internalisasi nilai optimisme secara afektif. Ibu Dahlia (Humas Sekolah) menjelaskan: “Guru diminta untuk menyapa dan memberi semangat setiap pagi. Anak-anak yang disapa dengan positif biasanya lebih berani menghadapi hari. Proses internalisasi nilai optimisme juga diwujudkan dalam desain kurikulum dan bimbingan konseling yang berorientasi pada pembentukan *growth mindset*. Guru BK mendorong siswa untuk mengubah narasi diri dari “saya gagal” menjadi “saya sedang belajar”.

Dalam wawancara, beberapa siswa menyebutkan bahwa mereka memilih bersabar dan berdoa ketika dibully. Hal ini menunjukkan bentuk *spiritual optimism*, yaitu keyakinan bahwa penderitaan memiliki makna moral dan dapat dilalui dengan kekuatan iman. Dalam konteks Indonesia, nilai religius seperti kesabaran dan syukur berfungsi sebagai fondasi internalisasi optimisme yang sesuai dengan budaya.

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, guru-guru menyadari bahwa internalisasi nilai optimisme menghadapi tantangan struktural. Pak Herdiawan menyebut, “Anak-anak yang di rumahnya sering dimarahi atau tidak diperhatikan sulit mempertahankan semangatnya di sekolah.” Untuk mengatasi hambatan ini, SMP Bina Taruna membentuk kelompok kecil sebaya (*peer support groups*). Ibu Ayi Marisyah menuturkan, “kami latih anak untuk saling menyemangati, karena kadang suara teman lebih didengar daripada guru.” Sekolah juga berupaya membangun komunikasi dengan orang tua melalui forum parenting, menekankan pentingnya memberikan dukungan verbal dan penghargaan kepada anak di rumah.

Secara konseptual, hasil observasi dan analisis di SMP Bina Taruna menunjukkan bahwa internalisasi nilai optimisme telah menjadi bagian dari sistem ketahanan sosial sekolah (*school resilience system*). Nilai optimisme diinternalisasikan melalui refleksi kognitif, model keteladanan, dukungan sosial, konseling positif, dan fondasi spiritual, membentuk *psychological immunity* terhadap tekanan bullying. Optimisme bukan lagi hanya sikap personal, melainkan fondasi budaya sekolah yang menumbuhkan harapan, keberanian, dan solidaritas.

Proses internalisasi di SMP Bina Taruna memperlihatkan tiga dimensi utama pembentukan nilai optimisme: kognitif (pemahaman nilai melalui pembelajaran reflektif), afektif (pengalaman emosional positif dan dukungan sosial), dan konatif (tindakan optimis seperti berani melapor dan tetap berprestasi). Ketiga dimensi ini bersinergi membentuk *resilient school culture*, yaitu budaya sekolah yang menormalisasi optimisme dan kerja keras sebagai norma sosial.

Dengan demikian, internalisasi optimisme di SMP Bina Taruna tidak hanya membangun ketahanan individu, tetapi juga membentuk komunitas pembelajar yang berdaya menghadapi dinamika sosial modern. Optimisme menjadi nilai hidup yang menumbuhkan keberanian untuk berubah, sekaligus benteng moral terhadap segala bentuk kekerasan sosial di lingkungan sekolah. Melalui pembelajaran sosial dan moral, sekolah berhasil membangun generasi siswa yang tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga tumbuh dengan kesadaran bahwa setiap kesulitan adalah kesempatan untuk menjadi lebih kuat, lebih bijak, dan lebih berpengharapan.

PENUTUP

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa *bullying* di SMP Bina Taruna memiliki tiga bentuk utama - verbal, fisik, dan psikologis - yang dipahami sebagai gejala struktural yang ditopang oleh dinamika pembelajaran sosial, relasi kuasa, dan krisis identitas remaja.

Di sisi lain, mental optimis siswa berkembang sebagai strategi ketahanan melalui proses internalisasi nilai yang kompleks. Proses ini melibatkan dukungan sistemik dari guru dan teman sebaya, nilai-nilai religius sebagai *spiritual resilience*, serta kemampuan kognitif untuk memaknai pengalaman negatif sebagai hal yang sementara. Temuan kunci menunjukkan bahwa optimisme tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pertahanan individu, tetapi telah berkembang menjadi optimisme kolektif yang memunculkan *moral agency* dalam mencegah siklus kekerasan.

Secara teoretis, penelitian ini menghasilkan konstruk konseptual yang mengintegrasikan teori pembelajaran sosial, perkembangan psikososial, dan internalisasi nilai untuk menjelaskan bagaimana ketahanan mental optimis terbentuk. Konstruk ini menegaskan bahwa mental optimis merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor individu, dukungan sosial, dan lingkungan pendidikan yang mendukung, sekaligus menjadi strategi aktif dalam menghadapi tekanan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Muta'aliyah, F. F., & Nugraha, R. (2025). Dari Sastra Anak ke Pendidikan Akidah-Akhlak: Analisis Naratif Terhadap Novel Petualangan Si Bocah Soleh. *Al-Urwatul Wutsqo: Jurnal Ilmu Keislaman Dan Pendidikan*, 6(2), 272–282.
- Andini, N., Hafizhah, N. N., Meylani, N. I., & Kurnia, R. (2025). Dampak Sosial dan Psikologis Bullying pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 9(6), 1779–1787.
- Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 70–80. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499>
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice hall Englewood Cliffs, NJ. http://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf
- Chang, E. C. (2002). Optimism–Pessimism and Stress Appraisal: Testing a Cognitive Interactive Model of Psychological Adjustment in Adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 675–690. <https://doi.org/10.1023/A:1020313427884>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Edling, S., Thornberg, R., Gill, P., Bourbour, M., & Masoumi, D. (2025). Mapping the language of professional vision: Exploring obstacles and strategies for stimulating a positive school climate in three Swedish middle schools. *Education Inquiry*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/20004508.2025.2546223>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (Vol. 68). Norton.
- Foucault, M. (2012). *Discipline and punish: The birth of the prison*. Vintage.
- G. R. (2003). Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing, 140 pp., \$25.00. *Psychology in the Schools*, 40(6). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=00333085&asa=N&AN=11123965&h=OfWrEjaDWohp4Jj2ueW0laANOS4%2FINmuv2MDppqbNjXu3LY7GwzLQLIRkYh2FAQRrl%2FDy0v%2Bwjy94zoHiX0ew%3D%3D&crl=c>
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 20–32.
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa prodi psikologi fakultas kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4 Mar). <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/97>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newberry Park.
- Maher, C. A., Zins, J., & Elias, M. (2014). *Bullying, victimization, and peer harassment: A handbook of prevention and intervention*. Routledge. <https://api.taylorfrancis.com/content/books/mono/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9781315808666&type=googlepdf>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. (No Title). <https://cir.nii.ac.jp/crid/197002348484333791>
- Ningsih, S. A., Basyari, A. M., Rohaeni, A., & Nugraha, R. (2025). Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Nilai Keagamaan dalam Membentuk Sikap Religius Anak Usia Dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(3 Agustus), 3803–3818.
- Nugraha, R. (2024a). Bias Islam Modernis Dalam Pendidikan Akhlak: Studi Terhadap Naskah Pendidikan Budi Pekerti KHE Abdurrahman. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(6), 993–1012.
- Nugraha, R. (2024b). RASIONALITAS TAFSIR AL-QUR'AN KARYA A. HASSAN: Rubrik â€œTafsir Al-Hidayahâ€ dalam Majalah al-Fatwa Tahun 1931-1933. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 9(1), 38–51.
- Nugraha, R., Basrawi, J. B., & Alijaya, A. A. (2024). Strengthening Character Through Comparative Rhetoric and Istifham: A Study on E. Abdurrahmanâ€™s Thoughts on Character Education. *Khazanah Pendidikan Islam*, 6(1), 41–56.
- Olweus, D. (2013). School Bullying: Development and Some Important Challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 751–780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child*. New York: Basic.

- Priyanto, C. (2025). Bullying di lingkungan sekolah: Dampaknya terhadap kesehatan mental dan prestasi siswa. *JIPDAS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 3(3), 107–112.
- Purwasih, E. (2009). *Dampak Perilaku Bullying terhadap Kondisi Psikologis Siswa Siswi di SMA YPIS Maju Binjai* [PhD Thesis, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/25276>
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free press. <https://psycnet.apa.org/record/2011-15663-000>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Ummah, S. Z., Zumrotun, E., & Muhaimin, M. (2025). Dampak Psikologis Bullying terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa di SDN 1 Mindahan. *JANACITTA*, 8(1), 146–155.
- Yang, Z., Du, Y., Plummer, V., Hu, X., Wang, A., & Guo, Y. (2025). Work–family conflict and turnover intention of nurses: The mediating role of psychological capital and the moderating role of transformational leadership. *Contemporary Nurse*, 61(6), 573–583. <https://doi.org/10.1080/10376178.2025.2553572>