

## **Gambaran Resiliensi pada Laki-laki Feminin yang Pernah Mengalami *Bullying***

ABDULLAH ZAIDAN & NONO HERY YOENANTO  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Tekanan dan *bullying* pada laki-laki feminin dapat mengakibatkan keterpurukan. Namun, terdapat laki-laki feminin yang dapat mencapai resiliensi dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap gambaran resiliensi pada diri mereka serta faktor-faktor yang mempengaruhi pola resiliensinya. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang laki-laki feminin berusia 19-22 tahun yang pernah mengalami *bullying* tradisional. Penggalan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara mendalam semi-terstruktur. Hasil penelitian menemukan bahwa para partisipan mengalami *bullying* karena ekspresi femininnya. Mereka mengalami dampak-dampak yang mempengaruhi perkembangan psikososialnya. Situasi sulit yang dialami dijadikan pembelajaran oleh para partisipan sehingga mereka dapat mengetahui langkah untuk melewati suatu masalah dan menggunakan sumber daya yang dapat membantu mereka untuk keluar dari tekanan emosional serta mengembangkan resiliensi. Pola resiliensi pada ketiga partisipan bervariasi karena pengalaman, cara mengatasi dan mengurangi masalah, serta sumber daya yang berbeda antar partisipan. Ketiganya berhasil bertahan dan beradaptasi dengan tekanan dari *bullying* serta bangkit dari keterpurukan.

**Kata kunci:** *bullying, laki-laki feminin, resiliensi*

### **ABSTRACT**

*Pressure and bullying on feminine men can result in deterioration. However, there are feminine men who can achieve resilience in their lives. This study aims to reveal the picture of resilience in them and the factors that influence their resilience patterns. This research uses a qualitative approach with a case study method. The participants in this research were three feminine men aged 19-22 years who had experienced traditional bullying. Data collection was carried out using in-depth semi-structured interview techniques. The results found that the participants experienced bullying because of their feminine expression. They experienced impacts that affected their psychosocial development. Difficult situations experienced are used as learning by the participants in order for them to know the steps to overcome problems and utilize resources that can help them cope with emotional distress and develop resilience. The pattern of resilience in the three participants varied due to different experiences, ways of overcoming and reducing problems, and resources between participants. All three managed to survive and adapt to the pressure from bullying and rise from adversity.*

**Keywords:** *bullying, feminine man, resilience*

## PENDAHULUAN

UNESCO (2018) menemukan bahwa sepertiga remaja di dunia pernah mengalami *bullying*. Di Indonesia sendiri, ditemukan bahwa terdapat 41% responden berusia 15 tahun yang pernah mengalami *bullying*. Menurut Olweus (1994), alasan *bullying* dapat terjadi adalah sebab adanya ketimpangan kekuatan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, yang mana dapat menguntungkan pelaku serta membuat korban tidak berdaya. Ketimpangan kekuatan dan kekuasaan antara dua pihak banyak terjadi pada kelompok subordinat, seperti kelompok minoritas dan kelompok marginal dari masyarakat. Kelompok subordinat yang posisi hierarki sosialnya lebih rendah dan memiliki nilai sosial yang negatif dibandingkan kelompok dominan yang lebih diterima di masyarakat (Pratto & Stewart, 2011; Sidanius, Cotterill, Sheehy-Skeffington, Kteily, & Carvacho, 2016).

Laki-laki feminin adalah laki-laki yang dianggap menunjukkan diri secara keperempuanan atau sesuai dengan sifat-sifat feminin yang dilekatkan pada perempuan (Berkowitz, Windsor, & Han, 2023). Laki-laki feminin tergolong dalam kelompok minoritas dan termarginalkan di berbagai konteks budaya yang memiliki norma gender dengan konsep *gender-conformity*, seperti di Indonesia. Sebab norma gender yang seperti itu, laki-laki feminin dianggap sebagai kelompok yang menyimpang dan tidak sesuai dengan norma gender tradisional (Eagly & Wood, 2012; Rudman & Glick, 2021).

Mereka mengalami berbagai tekanan karena dianggap menyimpang dari norma sehingga mendapatkan sanksi sosial seperti penilaian buruk, stigmatisasi, pengucilan, penolakan, *bullying*, dan lain-lain (Rudman & Fairchild, 2004; Eagly & Wood, 2012; Ioverno, DeLay, Martin, & Hanish, 2021; Rudman & Glick, 2021). Sanksi sosial digunakan karena dianggap dapat dijadikan kontrol sosial dan penguatan untuk identitas diri dan kesesuaian peran gender (Rudman & Fairchild, 2004; Eagly & Wood, 2012; Egan & Perry, 2001; Carrera-Fernández dkk., 2016). Dalam penelitian Gower dkk. (2018), ditemukan bahwa secara statistik laki-laki feminin mengalami *bullying* dan tekanan emosional jauh lebih tinggi daripada laki-laki yang dianggap maskulin.

Dampak dari *bullying* yang dialami laki-laki feminin seperti cedera fisik karena pertengkaran, kecemasan dan rasa tidak aman, rasa kesepian, ketidakberdayaan, rendahnya *self-esteem*, persepsi diri yang buruk, depresi, *self-harm*, ideasi bunuh diri, percobaan bunuh diri serta dampak perkembangan psikososial dan akademik yang berpengaruh dalam berbagai aspek kehidupannya (Gordon dkk., 2018; Gower dkk., 2018; Navarro dkk., 2016; Ioverno dkk., 2021). Dampak *bullying* tersebut dapat mempengaruhi perkembangan psikososial yang dapat mengarah pada keterpurukan (Gordon dkk., 2018). Namun, berdasar hasil wawancara awal, meskipun pernah mengalami keterpurukan, mereka dapat bertahan dan beradaptasi, bahkan bangkit dari situasi yang menekan mereka.

Kemampuan mereka untuk bertahan, beradaptasi, dan bahkan bangkit dari keterpurukan adalah bentuk dari resiliensi. Resiliensi membantu individu bangkit dari keterpurukan dan titik rendah dalam hidup, seperti pengalaman masa lalu yang mempengaruhi hidup secara signifikan (Reivich & Shatté, 2003). Dengan memiliki kemampuan untuk resiliensi, individu dapat *bounced back* atau bangkit kembali dari trauma, keterpurukan dan titik rendah dalam hidup.

Peneliti ingin mengetahui bagaimana laki-laki feminin yang pernah mengalami *bullying*, yang mengalami tekanan dan dampak-dampak yang signifikan dalam hidupnya seharusnya mengalami keterpurukan tetapi tetap bisa mencapai dampak-dampak yang mereka alami, proses mencapai resiliensi dan serta aspek lain yang mungkin ikut berperan perlu untuk digali lebih lanjut untuk dapat memberikan pemahaman terkait topik yang ingin peneliti ungkap. Selain itu, peneliti merasa bahwa individu seperti dalam penelitian ini kurang mendapat perhatian dalam studi di Indonesia, terutama dalam topik resiliensi mereka dalam menghadapi tekanan sebagai bagian dari kelompok ekspresi

gender yang minoritas dan termarginalkan. Diharapkan dengan kajian yang dilakukan terhadap topik ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman terkait pengalaman yang mendetail dari korban serta resiliensi yang mereka miliki sehingga penjelasan dan pemahaman mengenai masalah ini dapat diperoleh dengan lebih mendalam. resiliensi sehingga bangkit dari kondisi tersebut dan hidup dengan baik pada saat ini.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus instrinsik, yaitu metode studi kasus yang digunakan ketika peneliti ingin mempelajari dan memahami secara mendalam terkait sebuah kasus khusus (Stake, 1995). Unit analisis dalam penelitian ini adalah resiliensi laki-laki feminin yang pernah mengalami *bullying*. Resiliensi partisipan ditinjau dengan teori resiliensi dari Reivich dan Shatté (2002) serta menggunakan perspektif teori psikologi positif dari Seligman (2002).

### *Partisipan*

Partisipan ditentukan melalui *purposive sampling* yaitu *criterion based sampling*, yaitu dipilih berdasarkan kriteria-kriteria yang sudah ditentukan peneliti (Ritchie & Lewis, 2003). Beberapa kriteria dalam menentukan partisipan untuk penelitian ini adalah laki-laki, memiliki ekspresi diri yang feminin, serta pernah mengalami *bullying* karena ekspresi diri tersebut. Sebelum memulai proses pengambilan data, ketiga partisipan diberi *informed consent* terkait penelitian ini. Peneliti berhasil mendapatkan tiga partisipan yang memenuhi kriteria yang telah disiapkan. Ketiga partisipan merupakan mahasiswa di Surabaya. Partisipan 1 dan 2 berusia 19 tahun dan partisipan 3 berusia 22 tahun.

### *Strategi Pengumpulan Data*

Pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam semi-terstruktur. Metode ini membantu peneliti untuk dapat melakukan penelusuran lanjutan terhadap jawaban partisipan untuk mendapat informasi lebih lanjut maupun mengubah urutan pertanyaan (Ritchie & Lewis, 2003; Rachmawati, 2007). Pertanyaan yang disiapkan untuk wawancara dibuat menjadi pedoman umum yang mana menanyakan terkait pengalaman dan dampak *bullying*, serta terkait resiliensi partisipan, yang mana disusun berdasarkan 7 dimensi resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002), yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *optimism*, *causal analysis*, *emphaty*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Peneliti merekam seluruh proses wawancara agar data terdokumentasi dan dapat digunakan untuk membuat verbatim yang berguna untuk analisis data. Untuk memastikan kredibilitas data yang dikumpulkan, peneliti menggunakan metode *member checking*, yaitu meminta partisipan untuk meninjau dan memeriksa data yang sudah dikumpulkan sudah sesuai dengan yang dimaksud partisipan.

### *Analisis Data*

Teknik analisis serta pengorganisasian data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis data tematik dengan jenis *theory driven* (Boyatzis, 1998). Analisis data tematik ini menggunakan tema-tema dari teori resiliensi oleh Reivich dan Shatté (2002) sebagai *manual code*.

## HASIL PENELITIAN

Ketiga partisipan dipandang feminin karena berteman dengan banyak perempuan, memiliki ketertarikan pada hal yang keperempuanan dan dianggap tidak seperti laki-laki lain serta bersikap dan

berperilaku lemah lembut. Hal itu menyebabkan mereka mengalami *bullying*, yang mana ketiganya mengalami secara verbal, namun dua partisipan juga mengalami *bullying* fisik serta dua partisipan mengalami *bullying* tidak langsung. *Bullying* yang mereka alami terjadi karena terdapat ketimpangan kekuatan dengan pelaku *bullying* yang lebih sesuai dengan norma gender, mereka dianggap lemah karena feminin, *bullying* dianggap sebagai lelucon, serta *bullying* dianggap dapat membantu partisipan untuk menyesuaikan diri dengan norma yang ada. *Bullying* tersebut menyebabkan dampak-dampak yang muncul pada partisipan, seperti persepsi diri buruk, ketidakberdayaan, rasa kesepian, kecemasan akan situasi sosial dan risiko tekanan, sulit bangun pertemanan baru, keterpurukan, internalisasi nilai dan menutupi diri, serta ideasi bunuh diri pada satu partisipan. Dampak *bullying* yang mereka alami mengarahkan pada ketidakberdayaan serta keterpurukan serta mempengaruhi pembentukan pola resiliensi partisipan. Namun, ketiga partisipan mampu bertahan dan beradaptasi dengan tekanan berkat pola resiliensi yang terbentuk dari pembelajaran terhadap pengalaman.

### *Emotion Regulation*

Ketiga partisipan memahami bagaimana emosi mereka mempengaruhi perilaku serta mereka mengetahui cara mengontrol perilaku yang mungkin terpengaruh dari kondisi emosional akibat tekanan dari *bullying*. Hubungan dengan orang lain, terutama orang terdekat, juga tidak dipengaruhi oleh kondisi emosional karena partisipan mengontrol perilaku dan respon dari diri mereka.

*"Hubungan sama keluarga enggak, sama temen juga enggak. Jadi konteksnya juga temen umum kok. Saya enggak... apa namanya, saya enggak merasa kayak terancam atau semacamnya gitu. Mungkin karena ada pembiasaan. saya sama pacar saya juga enggak..."* (Partisipan 1)

*"Kalau untuk hubungan aku ke orang lain yang dekat ya ga ada masalah sih... Kalau orang terdekat mungkin mereka udah tau sifatku, jadinya kalau kaya gitu, jadi kayak dia kayak ngasih ya take your time, mereka gak yang maksain aku buat berkehendak gitu."* (Partisipan 2)

### *Impulse Control*

Dalam dimensi ini, ketiga partisipan sulit untuk dapat berfokus pada masalah dari tekanan dan *bullying* yang dihadapi, sehingga lebih banyak mencari distraksi. Mereka cenderung merasa ingin menyerah karena rasa ketidakberdayaan atas ketimpangan kekuatan dari *bullying* yang dialami. Selain itu, mereka kurang menilai situasi secara matang saat menghadapi tekanan dari *bullying* dan berupaya untuk segera keluar dari tekanan sehingga banyak tindakan diambil secara impulsif. Namun, mereka terkadang menyadari bahwa tindakan mereka dapat berpengaruh pada diri mereka di masa depan, sehingga mereka memikirkan penyelesaian masalah dan upaya preventif dari masalah.

*"Nah saya mikirnya panjang, ga saya pikir pendek. Terus aduh ini masalah hidup, nggak langsung gitu. Soalnya ini masalah sama orang lain dan ada jangka panjangnya."* (Partisipan 1)

*"Aku berusaha buat gak ngelakuin masalah itu lagi, aku lebih ke berusaha buat aku gak ngedeketin hal yang pernah aku permasalahanin gitu. Belajar dar kesalahan dan pengalaman."* (Partisipan 2)

### *Optimism*

Partisipan merasa yakin bahwa mampu mengontrol masalah dari tekanan yang mereka hadapi, karena mereka yakin kemampuan dan usahanya dapat membantu mereka untuk melewati tekanan. Hal itu karena mereka telah belajar dari pengalaman dan telah lebih beradaptasi dengan tekanan.

*"Kemampuan diri ya, jadi kayak menurut aku sih emang kemampuan diri itu penting ya untuk survive gitu, karena dengan adanya kemampuan diri itu menurut aku itu menambah kepercayaan diri aku...menurutku usahaku itu banyak... jadi kayak aku berusaha keras... biasanya aku cari hal yang bisa aku kontrol dulu...kayak aku cari apa yang harus diselesaikan dulu, kayak mengurangi rasa pressure itu dulu." (Partisipan 3)*

Partisipan juga memandang masa depan secara optimis karena yakin bahwa di masa depan tidak akan mengalami tekanan yang sama dan dapat bangkit serta bisa mencapai kesuksesan.

*"Insya Allah cerah ...saya berusaha menjadi semacam hal-hal yang bisa membawa kebaikan. Saya berharap cerahnya yang mendominasi hidup saya seperti itu." (Partisipan 1)*

### *Causal Analysis*

Ketiga partisipan mengidentifikasi sebab masalah dari tekanan yang mereka hadapi serta menilai risiko tekanan dari *bullying*, sehingga mereka dapat merencanakan penyelesaian masalah dan upaya preventif dengan lebih baik. Keputusan yang diambil oleh partisipan adalah hasil penilaian terhadap situasi dan risiko yang mungkin muncul sehingga akan diambil dengan lebih hati-hati.

*"Ya, Kalau itu ada perencanaan, Yang kayak Jangka panjang ya tapi,,karena saya mikir hal tersebut itu akan berdampak ke masa depan yang saya tadi." (Partisipan 1)*

*"Jadi, aku lebih kayak spontan, tapi tetap aku berhati-hati, gitu loh. Tetap berhati-hati dengan caraku menyelesaikan masalah itu, gitu." (Partisipan 2)*

Partisipan mereka bahwa lebih baik berfokus pada hal yang bisa dikontrol dari masalah yang dihadapi dari tekanan itu, karena lebih efisien dan tidak membuang waktunya.

*"Saya biasanya fokus sama yang bisa saya kontrol, karena kalo fokus sama yang gabisa saya kontrol itu buang-buang waktu... jadi cara efisiennya yang saya punya kehendak aja gitu." (Partisipan 1)*

### *Empathy*

Ketiga partisipan memahami kondisi emosional orang lain melalui bentuk nonverbal dari mimik dan ekspresi wajah serta perubahan dalam pola komunikasi orang lain. Untuk memahami sebab yang dialami orang lain, mereka akan mencari hubungan dengan hal yang dialami sebelumnya oleh orang lain atau akan menanyakannya. Partisipan memposisikan diri sebagai pendengar yang baik ketika ada orang yang datang pada mereka dan mereka berusaha merasakan hal yang dirasakannya, sehingga dapat melihat sudut pandang orang lain.

*"...saya pake pendekatan teman yang baik gitu, tenangin dulu...jadi orang yang cuma hadir atau jadi sosok aja, terus dengerin." (Partisipan 1)*

*"Ya jadi kayak aku ngerasain bagaimana rasanya jadi dia gitu... jadi aku memposisikan diriku di posisi dia, di posisi yang dia alamin gitu loh." (Partisipan 2)*

Dalam memberikan bantuan kepada orang lain, partisipan menyadari keterbatasan yang dimiliki, sehingga mereka hanya akan membantu apabila mereka cukup mampu untuk memberikan bantuan.

*"Ya pasti kan, aku try my best dulu kan buat bantuin dia...kalau misalnya udah nggak bisa ya... kan bukan urusanku lagi, itu pasti udah di hal yang seharusnya.. kayak misalnya psikolog gitu kan."*  
(Partisipan 2)

*"Aku bakal cari tahu dulu, ini tuh hal yang memang aku bisa tolong atau nggak. Kalau misal aku nggak bisa menolong, ya mungkin aku cuma bisa ngasih saran ya...tergantung kapasitas aku."*  
(Partisipan 3)

### *Self-efficacy*

Partisipan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan usahanya karena telah belajar dari pengalaman sehingga mereka dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Keyakinan itu juga membantu mereka untuk lebih percaya diri dan yakin bahwa dapat menghadapi situasi sulit yang muncul akibat *bullying*.

*"Menurutku sebenarnya aku bisa survive itu. Aku mampu, cuma gak nyaman disitu."* (Partisipan 3)

Dua partisipan memiliki *coping* berfokus pada emosi, sementara satu partisipan berfokus pada masalah.

### *Reaching Out*

Dalam menunjukkan diri apa adanya, para partisipan sudah dapat menunjukkan secara apa adanya dan tidak terpengaruh pendapat orang lain, hal ini karena lingkungan mereka sudah lebih menerima mereka.

*"Jadi diriku apa adanya aja sih,jadi diriku apa adanya yang gak usah berpura-pura...ya aku dengan cara aku kayak gini... ya aku berperilaku seperti diriku sendiri."* (Partisipan 2)

*"Untuk saat ini, Aku kayak nunjukin diri, Menurutku Aku bisa jadi diri aku sendiri Dan Aku berekspresi dengan apa yang Aku mau dan aku nyaman sih."* (Partisipan 3)

Setelah melewati *bullying*, partisipan juga tetap ingin mencoba hal baru serta memandang baik tantangan dan perubahan yang muncul dalam hidup. Mereka juga mampu mempertahankan hubungan positif dengan orang lain, terutama yang membantu mereka melewati tekanan dan *bullying*.

## **DISKUSI**

Seseorang yang tidak memenuhi norma gender yang ada dalam masyarakat dapat mengalami sanksi sosial (Rudman & Glick, 2021). Seseorang yang tidak sesuai dengan norma gender berada dalam posisi subordinat, yang mana mereka bisa mengalami tekanan akibat tidak kesesuaian dengan kelompok dominan tersebut (Pratto & Stewart, 2011; Sidanius, dkk., 2016). Tekanan dan sanksi sosial berupa *bullying* ini dialami oleh ketiga partisipan yang merupakan laki-laki feminin, karena tidak sesuai dengan norma gender yang ada dan dalam posisi subordinat.

Laki-laki feminin adalah laki-laki yang dianggap menunjukkan diri secara keperempuanan atau sesuai dengan sifat-sifat feminin yang dilekatkan pada perempuan (Berkowitz dkk., 2023). Ketiga partisipan dianggap feminin dan tidak sesuai dengan norma yang ada karena menunjukkan perilaku dan ketertarikan yang feminin dan dianggap tidak bersikap dan berperilaku seperti laki-laki lain..

Menurut Olweus (1994), *bullying* dapat terjadi secara fisik, verbal, atau tidak langsung. Ketiga partisipan disini mengalami *bullying* secara verbal, namun hanya dua partisipan yang mengalami *bullying* fisik dan

hanya dua partisipan yang mengalami *bullying* tidak langsung. *Bullying* yang mereka alami digunakan sebagai kontrol sosial dan penguatan identitas karena dianggap menyimpang dan pantas mendapatkannya, *bullying* dianggap sebagai lelucon, ketimpangan kekuatan, dan dianggap lemah.

*Bullying* yang dialami oleh ketiga partisipan laki-laki feminin berakibat pada munculnya dampak-dampak yang mengarah pada keterpurukan pada ketiga partisipan, seperti persepsi diri yang buruk, ideasi bunuh diri (pada satu partisipan), ketidakberdayaan, rasa kesepian, kecemasan, kesulitan membangun hubungan pertemanan, internalisasi nilai dan menutupi diri. Internalisasi nilai dan menutupi diri merupakan bentuk kewaspadaan akan risiko *bullying* sehingga mereka akan berusaha untuk menguranginya dengan menutupi ekspresi femininnya, yang mana hal ini menjadi stres tersendiri bagi para partisipan. Hal tersebut sesuai dengan model stres minoritas oleh Meyer (2003).

Tekanan yang mereka alami berkurang karena adanya sumber daya yang membantu mereka. Lingkungan yang lebih aman dan suportif sehingga dapat menerima partisipan membuat tekanan yang mereka dapatkan berkurang dan berhenti. Hal tersebut membantu partisipan untuk lebih bebas mengekspresikan diri apa adanya tanpa menutupi diri.

Teman dekat yang lebih menerima dan terbuka untuk pertemanan dengan partisipan menjadi sumber daya bagi ketiga partisipan untuk dapat meminta bantuan, seperti bahwa teman-teman perempuan ketiga partisipan yang menerima dan mendukungnya, serta teman-teman laki-laki terdekat yang memahami dan membantu mereka. Aktivitas sosial bersama teman sebaya sebagai sumber daya untuk mengurangi risiko tekanan.

Menggunakan sumber daya dalam diri dengan mengembangkan diri dan berusaha menyelesaikan masalah yang ada membantu partisipan untuk tidak dipandang sebelah mata sehingga tekanan yang dialaminya berkurang.

Sumber daya yang tersedia dari lingkungan serta yang ada dalam diri digunakan oleh para partisipan sehingga membantu mereka untuk keluar dari tekanan emosional dan berkembang menuju resiliensinya. Selain sumber daya yang disebutkan di atas, terdapat beberapa sumber daya lain yang turut menjadi faktor protektif yang mendukung pembentukan resiliensi pada para partisipan

Ketiga partisipan yang mendapatkan dukungan dan penerimaan dari keluarga membantu mereka untuk bisa meminta bantuan dan dukungan saat melewati situasi sulit dari *bullying* sehingga membantunya mengembangkan resiliensinya.

*Locus of control* pada ketiga diri partisipan menjadi motivasi penguasaan diri atas lingkungan yang mereka hadapi sehingga memunculkan efikasi diri dalam diri mereka sehingga dapat memiliki keyakinan akan kekuatannya dalam menghadapi tekanan. Efikasi diri juga menjadi sumber daya yang baik karena membantu partisipan untuk percaya diri akan pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah yang dimilikinya.

Reivich dan Shatté (2002) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan hasil interaksi individu dengan dengan faktor-faktor yang ada di lingkungannya. Situasi sulit yang merupakan bentuk faktor risiko dijadikan pembelajaran oleh ketiga partisipan sehingga mereka dapat mengetahui langkah melewati suatu masalah dan upaya mengurangi kesulitannya, yang mana dari pengalaman itu, mereka menyadari sumber daya yang dimiliki dan bisa didapatkan dari lingkungan. Berikut merupakan pembahasan per dimensi berdasarkan teori Reivich dan Shatté (2002).

Dalam dimensi *emotion regulation*, ketiga partisipan memahami emosi yang muncul ketika adanya situasi *bullying* atau saat adanya risiko tekanan dari lingkungan, serta mereka menyadari bagaimana kondisi emosional mereka mempengaruhi perilaku mereka. Dengan mengetahui bagaimana emosinya

mempengaruhi perilaku, ketiganya dapat mengontrol emosi serta perilaku dan respon terhadap tekanan. Selain itu, hubungan partisipan dengan orang lain, terutama orang terdekat, tidak terlalu terpengaruh dengan kondisi emosionalnya, hal itu karena kontrol diri atas perilaku membuatnya memahami bahwa orang lain dapat menjadi sumber daya yang membantu mereka.

Dalam dimensi *impulse control*, ketiga partisipan kurang menggunakan sumber daya tersebut untuk dapat berfokus pada masalah yang mereka hadapi serta menilai situasi lebih matang, sehingga dalam banyak situasi tekanan dari *bullying*, mereka akan mencari distraksi dan bersikap impulsif agar dapat menghindari. Meskipun begitu, ketiganya memahami bahwa keputusan dan perilaku mereka dapat berdampak pada masalah lain di masa depan, sehingga terkadang mereka memikirkan penyelesaian masalah dan upaya preventif agar *bullying* dan tekanan dapat berkurang.

Dalam *optimism*, partisipan memandang kemampuan dan usaha yang dimiliki saat menghadapi tekanan dari *bullying* secara positif karena memiliki pengalaman dan mengetahui stresor yang dapat muncul sehingga mereka belajar dari pengalaman yang ada untuk menangani masalah dan upaya preventif. Dari pandangan positif akan kemampuan dan usaha yang mereka miliki, mereka merasa bahwa mereka dapat mengontrol masalah yang ada, yaitu dengan menggunakan sumber daya yang mereka miliki. Partisipan memandang masa depannya tidak akan seperti ketika mereka mengalami tekanan, bahwa mereka akan diterima, serta mereka dapat sukses di masa depan.

Dalam dimensi *causal analysis*, ketiganya mengidentifikasi sebab masalah dari *bullying* serta dampak yang mungkin muncul dari keputusan dan perilaku mereka saat ini, hal itu membantu dalam mengambil keputusan dan perencanaan untuk menghadapi masalah dan upaya preventif dari tekanan. Mereka mengambil keputusan untuk menghadapi masalah dan upaya preventif *bullying* secara hati-hati, karena mereka menilai dampak dari keputusan yang mereka lakukan dan merasa perlu bertindak hati-hati agar tindakan mereka memberi dampak yang baik bagi diri mereka ke depannya. Partisipan merasa lebih baik berfokus pada aspek yang bisa mereka kontrol dari tekanan yang muncul, karena lebih efektif untuk dilakukan dan tidak membuang waktu dengan berfokus pada hal-hal lain.

Dalam dimensi *empathy*, ketiga partisipan merasa bahwa kemampuan empati yang mereka miliki terbentuk karena mereka pernah mengalami situasi yang buruk dari *bullying* yang mereka alami, sehingga mereka ingin menjadi orang yang lebih baik dan dapat memberikan empati pada orang lain agar orang lain tidak kesulitan mencari bantuan dan tempat untuk bercerita seperti yang mereka alami saat mengalami tekanan. Ketiga partisipan memahami kondisi emosional orang lain akan bertanya agar dapat memahami dengan lebih baik sebab dari kondisi orang lain. Ketiganya memosisikan diri sebagai pendengar yang baik ketika ada orang yang datang dan mereka akan berusaha untuk ikut membayangkan dan merasakan yang dirasakan orang lain, sehingga dapat melihat sudut pandang dari orang tersebut. Dalam memberikan bantuan kepada orang lain, para partisipan menyadari kemampuan dan keterbatasan yang mereka miliki, sehingga mereka hanya akan membantu apabila mereka cukup mampu untuk memberikan bantuan dan tidak akan memaksakan diri mereka sendiri.

Dalam dimensi *self-efficacy*, karena memiliki keyakinan akan kemampuan dan usahanya yang didapatkan karena belajar dari pengalaman dalam menghadapi tekanan dan *bullying*, para partisipan mampu untuk dapat menyelesaikan masalah dari tekanan tersebut secara mandiri. Selain itu, dengan adanya keyakinan yang didapatkan dari belajar dari pengalaman tersebut, partisipan merasa bahwa mereka dapat menghadapi situasi sulitnya. Salah satu partisipan merasa kurang yakin akan kemampuan dan usaha yang ia lakukan, namun, ia dapat menggunakan sumber daya yang ia miliki yaitu teman-temannya yang dapat memberikan bantuan dan dukungan untuk dirinya dalam menangani masalahnya dan melewati situasi sulit dari *bullying*.



Dalam dimensi *reaching out*, para partisipan sudah dapat menunjukkan diri secara apa adanya dan tidak terpengaruh pendapat orang lain. Hal itu karena lingkungan mereka sudah lebih menerima ekspresi feminin yang mereka miliki serta teman sebaya saat ini dapat menerima mereka. Setelah melewati *bullying*, partisipan memiliki banyak rasa ingin tahu dan ingin untuk mencoba hal baru karena hal tersebut membantunya keluar dari zona nyaman, namun hal ini dilakukan dengan mempertimbangkan keamanan diri serta kemampuan yang dimiliki. Ketiga partisipan memandang tantangan dan perubahan yang muncul setelah mengalami *bullying* dengan baik, bahwa hal itu menjadi cara untuk mereka dapat bertumbuh dalam hidup dan berproses dalam hidupnya. Setelah melewati *bullying*, ketiga partisipan juga mampu mempertahankan hubungan yang positif dan membangun relasi yang lebih baik dan suportif bagi diri mereka, sehingga hal ini menjadi sumber daya bagi resiliensi mereka.

Partisipan laki-laki feminin dalam penelitian ini bertahan dan beradaptasi dengan tekanan yang mereka dapatkan dari *bullying* serta bangkit dari keterpurukan yang pernah dialami. Ketiga partisipan berhasil mencapai resiliensinya dengan caranya masing-masing. Meskipun ketiga partisipan memiliki konteks yang mirip, yaitu mengalami *bullying* akibat ekspresi diri yang dinilai tidak sesuai dengan norma, mereka memiliki pengalaman, cara mengatasi dan mencegah masalah, serta sumber daya yang digunakan yang berbeda-beda. Sehingga, pola resiliensi yang muncul berbeda antar partisipan.

### SIMPULAN

Ketiga partisipan mendapat sanksi sosial berupa *bullying* karena ekspresi femininnya dan dinilai tidak sesuai dengan norma gender. *Bullying* yang mereka alami digunakan sebagai kontrol sosial dan penguatan identitas terhadap norma gender, *bullying* dianggap sebagai lelucon, serta mereka dianggap lemah. *Bullying* yang dialami oleh ketiga partisipan laki-laki feminin berakibat pada munculnya dampak yang mengarah pada keterpurukan, seperti persepsi diri buruk, ideasi bunuh diri, ketidakberdayaan, rasa kesepian, kecemasan, kesulitan membangun pertemanan, internalisasi nilai dan menutupi diri.

Situasi sulit yang dialami oleh laki-laki feminin dijadikan pembelajaran oleh ketiga partisipan sehingga mereka dapat mengetahui langkah melewati suatu masalah dan upaya mengurangi kesulitannya. Melalui pembelajaran dari pengalaman tersebut, mereka menyadari sumber daya yang dimiliki dalam diri dan tersedia di lingkungan yang dapat membantu mereka untuk keluar dari tekanan emosional serta mengembangkan resiliensi. Sumber daya ini seperti lingkungan yang suportif, teman sebaya yang menerima, dukungan emosional orang tua, pengembangan potensi diri, *locus of control* yang baik serta efikasi diri.

Pola resiliensi yang muncul pada setiap partisipan bervariasi karena pengalaman, cara mengatasi dan mencegah masalah, serta sumber daya yang digunakan yang berbeda antar partisipan. Meskipun begitu, ketiganya berhasil bertahan dan beradaptasi dengan tekanan dari *bullying* serta bangkit dari keterpurukan.

### PUSTAKA ACUAN

- Berkowitz, D., Windsor, E.J. and Han, C.W. (2023) *Male femininities*. New York: New York University Press.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming Qualitative Information*. SAGE Publications

- Carrera-Fernández, M. V., Lameiras-Fernández, M., & Rodríguez-Castro, Y. (2016). Performing intelligible genders through violence: bullying as gender practice and heteronormative control. *Gender and Education*, 30(3), 341–359. <https://doi.org/10.1080/09540253.2016.1203884>
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, January 2012, 458–476. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49>
- Egan, S. K., & Perry, D. G. (2001). Gender identity: a multidimensional analysis with implications for psychosocial adjustment. *Developmental Psychology*, 37(4), 451–463. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.4.451>
- Gordon, A. R., Conron, K. J., Calzo, J. P., White, M. T., Reisner, S. L., & Austin, S. B. (2018). Gender Expression, Violence, and Bullying Victimization: Findings From Probability Samples of High School Students in 4 US School Districts. *Journal of School Health*, 88(4), 306–314. <https://doi.org/10.1111/josh.12606>
- Gower, A. L., Rider, G. N., Coleman, E., Brown, C., McMorris, B. J., & Eisenberg, M. E. (2018). Perceived gender presentation among transgender and gender diverse youth: Approaches to analysis and associations with bullying victimization and emotional distress. *LGBT Health*, 5(5), 312–319. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2017.0176>
- Ioverno, S., DeLay, D., Martin, C. L., & Hanish, L. D. (2021). Who Engages in Gender Bullying? The Role of Homophobic Name-Calling, Gender Pressure, and Gender Conformity. *Educational Researcher*, 50(4), 215–224. <https://doi.org/10.3102/0013189X20968067>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Navarro, R., Larrañaga, E., & Yubero, S. (2016). Gender Identity, Gender-Typed Personality Traits and School Bullying: Victims, Bullies and Bully-Victims. *Child Indicators Research*, 9(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s12187-015-9300-z>
- Olweus, D. (1994). Bullying at school: Long-term outcomes for the victims and an effective school-based intervention program. In L. R. Huesmann (Ed.), *Aggressive behavior: Current perspectives* (pp. 97–130). Plenum Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9116-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9116-7_5)
- Pratto, F., & Stewart, A. L. (2011). Social dominance theory. *The Encyclopedia of Peace Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470672532.wbep253>
- Rachmawati, I. N. (2007). PENGUMPULAN DATA DALAM PENELITIAN KUALITATIF: WAWANCARA. *Jurnal Keperawatan Indonesia* vol.11 no.1, 35-40
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's Hurdles*. Broadway Books.
- Ritchie, J., & Lewis, J. (2003). *Qualitative Research Practice: A guide for social science students and researchers*. Sage Publications.

- 
- Rudman, L. A., & Fairchild, K. (2004). Reactions to counterstereotypic behavior: The role of backlash in cultural stereotype maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 157–176. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.157>
- Rudman, L. A., & Glick, P. S. (2021). *The Social Psychology of gender: How power and intimacy shape gender relations*. The Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- Sidanius, J., Cotterill, S., Sheehy-Skeffington, J., Kteily, N., & Carvacho, H. (2016). Social Dominance Theory: Explorations in the Psychology of Oppression. In C. G. Sibley & F. K. Barlow (Eds.), *The Cambridge Handbook of the Psychology of Prejudice* (pp. 149–187). chapter, Cambridge: Cambridge University Press.
- Stake, R. E. (1995). *The Art of Case Study Research*. Sage Publications, Inc
- UNESCO. (2018, September 28). *New SDG 4 data on bullying*. UNESCO. <https://uis.unesco.org/en/news/new-sdg-4-data-bullying>
- UNICEF. (2020). *BULLYING IN INDONESIA: Key Facts, Solutions, and Recommendations*. Unicef, 1–4. <https://www.unicef.org/indonesia/media/5606/file/BullyinginIndonesia.pdf>