

**PERANAN OPTIMISME DAN RESILIENSI PADA
KECEMASAN REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN**

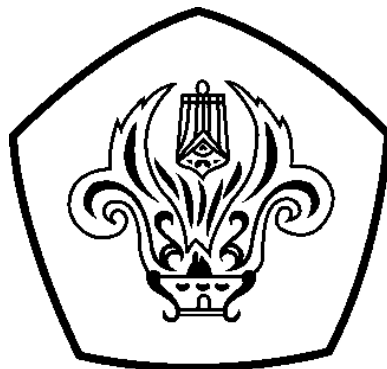
*The Role of Optimism And Resilience in Anxiety (Victims of
Bullying in Adolescent)*

TESIS

Oleh:

Cindy Stefanie Tanjung, S. Psi

717182011



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

**PERANAN OPTIMISME DAN RESILIENSI PADA
KECEMASAN REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN**

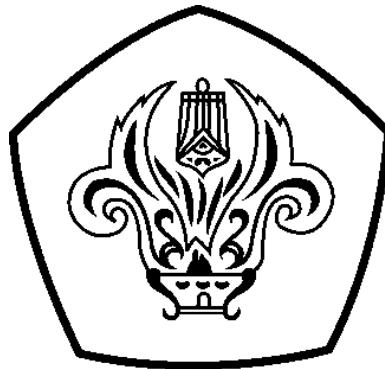
*The Role of Optimism And Resilience in Anxiety (Victims of
Bullying in Adolescent)*

Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi (M.Psi)

Oleh:

Cindy Stefanie Tanjung, S. Psi

717182011



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

PERSETUJUAN UNTUK PENGAJUAN SIDANG TESIS

Kami yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psi (sebagai Pembimbing I)
2. Dr. Soemiarti Patmonodewo, Psi (sebagai Pembimbing II)

menyatakan bahwa tesis berjudul:

Peranan Optimisme dan Resiliensi Terhadap Kecemasan Remaja Korban Perundungan


yang disusun oleh:

Cindy Stefanie Tanjung (717182011)

dapat diajukan pada Sidang Tesis Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang akan diselenggarakan pada bulan Juli.

Jakarta, 07 Juli 2020

Pembimbing I



Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psi

Pembimbing II



Dr. Soemiarti Patmonodewo, Psi

PERNYATAAN

Saya, nama Cindy Stefanie Tanjung, S. Psi, nomor induk: 717182011

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: Peranan Optimisme dan Resiliensi pada Kecemasan Remaja Korban Perundungan

merupakan **karya sendiri** yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan **plagiarisme** dan **otoplagiarisme**.

Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 24 Juli 2020



Cindy Stefanie Tanjung, S. Psi
717182011

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI TESIS
OLEH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (sesuai KTP): Cindy Stefanie Tanjung

NIM : 717182011

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PERANAN OPTIMISME DAN RESILIENSI PADA KECEMASAN REMAJA KORBAN
PERUNDUNGAN**

The Role of Optimism And Resilience in Anxiety (Victims of Bullying in Adolescent)

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan **mempublikasikan** *) karya ilmiah (tesis) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Juli 2020

Mengetahui,



Dr. Naomi Soetikno, M.Si., Psi

Yang menyatakan



Cindy Stefanie Tanjung, S. Psi

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Cindy Stefanie Tanjung, S. Psi

N.I.M. 717182011

Program Studi: Magister Psikologi

JUDUL TESIS

Peranan Optimisme dan Resiliensi pada Kecemasan Remaja Korban Perundungan

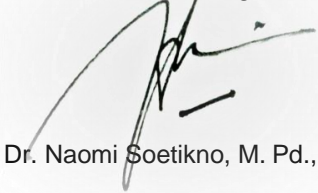
telah diuji pada **Sidang Tesis** pada hari Jumat tanggal 24 Juli 2020

dan dinyatakan Lulus oleh Dewan Penguji yang terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Rismiyati E. Koesma, Psikolog
2. Anggota : Roswiyani, Ph.D., Psikolog

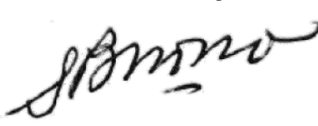
Jakarta, 24 Juli 2020

Pembimbing I




Dr. Naomi Soetikno, M. Pd., Psikolog

Pembimbing II



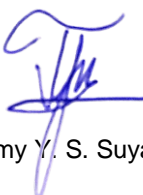
Dr. Soemiarti Patmonodewo, Psikolog

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah dan kasih setia-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Peranan Optimisme dan Resiliensi terhadap Kecemasan Remaja Korban Perundungan” dengan baik. Adapun tujuan pembuatan tesis ini adalah sebagai syarat untuk meraih gelar magister psikologi. Peneliti menyadari dalam pembuatan tesis ini banyak sekali kendala yang dialami. Namun, berkat kasih setia Tuhan Yesus yang begitu besar, kendala tersebut dapat teratasi.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada orangtua peneliti yang telah membantu memberikan dukungan secara moril maupun materil, memberikan semangat kepada peneliti dalam mengerjakan tesis ini, serta selalu sabar mendengar keluh kesah peneliti. Selain itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara, Bapak Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M. Psi., Psi., serta seluruh staff Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi.

Dalam menyelesaikan tesis ini, peneliti tentu saja mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog, selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Soemiarti Patmonodewo, Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing peneliti dengan sabar dan memberikan masukan kepada peneliti dari awal sampai selesai pembuatan tesis ini.
2. Bapak Erik Wijaya, M. Si., yang telah membantu peneliti dalam proses pengolahan data.
3. Kakak Agnes Eflin, S. Ak., dan tante Royani yang selalu memberikan dukungan secara moril maupun materil sehingga peneliti selalu bersemangat dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Saudari Abigail Theodora Tanzil dan Cindy Emanuela yang selalu mendengarkan isi hati peneliti, memberikan dukungan, bertukar pikiran, serta membantu peneliti dalam proses pengambilan data.
5. Teman-teman terdekat peneliti terutama Jessica Tjan, Chika Novitasari, Vivi Lestari, dan Frans yang selalu memberikan dukungan dalam seluruh

proses penyelesaian tesis ini, serta mendoakan peneliti agar dapat terus berjuang dalam menyelesaikan tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa pembuatan tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang konstruktif sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan tesis ini. Akhir kata peneliti berharap, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi rekan-rekan mahasiswa dan pembaca sekaligus menambah pengetahuan tentang kecemasan.

Jakarta, 07 Juli 2020

Cindy Stefanie Tanjung, S. Psi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR FIGUR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
Abstrak.....	viii
Abstract.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Penulisan.....	8
BAB II PENDAHULUAN	10
2.1 Kecemasan.....	10
2.1.1 Definisi Kecemasan	10
2.1.2 Kriteria Kecemasan.....	12
2.1.3 Komponen Kecemasan.....	14
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	14
2.1.5 Respon Kecemasan.....	16
2.1.6 Kecemasan pada Korban Perundungan.....	16
2.2 Optimisme	18
2.2.1 Definisi Optimisme	18
2.2.2 Aspek Optimisme	18
2.3 Resiliensi	20
2.3.1 Definisi Resiliensi	20
2.3.2 Sumber Resiliensi	21
2.3.3 Faktor-Faktor Resiliensi	25
2.3.4 Karakteristik Individu yang Resilien.....	27
2.4 Perundungan	31
2.4.1 Definisi Perundungan.....	31
2.4.2 Bentuk-Bentuk Perundungan	32
2.4.3 Korban Perundungan	33
2.5 Karakteristik Usia Remaja.....	35
2.6 Ekologi Perkembangan Remaja Bronfenbrenner	36
2.6.1 Teori Ekologi Perkembangan Bronfenbrenner.....	36
2.6.2 Pendidikan Karakter Perspektif Ekologi Perkembangan.....	39
2.7 Kerangka Berpikir	40
2.8 Hipotesis Penelitian	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	45
3.1 Partisipan Penelitian	45
3.1.1 Kriteria Partisipan.....	45
3.1.2 Teknik Pengambilan Partisipan	45
3.1.3 Gambaran Partisipan	46
3.2 Jenis dan Desain Penelitian.....	48
3.3 Setting dan Instrumen Penelitian	49
3.3.1 Setting Penelitian	49
3.3.2 Instrumen Penelitian	49
3.4 Pengukuran	50
3.4.1 State-Trait Anxiety Inventory (STAI).....	50
3.4.2 Optimisme (LOTR).....	52
3.4.3 Resiliensi (CD-RISC10)	53
3.5 Prosedur Penelitian.....	54
3.5.1 Rancangan Penelitian	54
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	54
3.6 Metode Pengolahan Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....	56
4.1 Kategorisasi Variabel Penelitian.....	56
4.1.1 Norma Kategorisasi.....	56
4.1.2 Norma Kategorisasi Variabel Penelitian	56
4.2 Gambaran Data Penelitian.....	57
4.2.1 Variabel Kecemasan	57
4.2.2 Variabel Optimisme.....	58
4.2.3 Variabel Resiliensi.....	59
4.3 Analisis Data Utama	60
4.3.1 Uji Asumsi.....	60
4.3.2 Uji Peranan Optimisme terhadap Kecemasan Remaja Korban Perundungan.....	60
4.3.3 Uji Peranan Resiliensi terhadap Kecemasan Remaja Korban Perundungan.....	61
4.3.4 Uji Peranan Optimisme dan Resiliensi terhadap Kecemasan Remaja Korban Perundungan	62
4.4 Analisis Data Tambahan	64
4.4.1 Gambaran Kecemasan berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
BAB V DISKUSI, SIMPULAN, DAN SARAN	66
5.1 Diskusi	66
5.2 Simpulan.....	71
5.3 Saran	72
5.3.1 Saran Teoritis.....	72
5.3.2 Saran Praktis	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	46
Gambaran Partisipan Penelitian (N=62).....	46
Tabel 3.2	47
Gambaran Pengalaman Perundungan Partisipan Penelitian (N=62).....	47
Tabel 3.3	47
Gambaran Waktu Kejadian Perundungan (N=62).....	47
Tabel 3.4	48
Gambaran Lingkungan Terjadinya Perundungan (N=62).....	48
Tabel 3.5	48
Gambaran Pelaku Perundungan (N=62).....	48
Tabel 3.6	52
Hasil Uji Reliabilitas Dimensi dari Variabel Kecemasan	52
Tabel 3.7	53
Hasil Uji Reliabilitas Variabel Optimisme	53
Tabel 3.8	54
Hasil Uji Reliabilitas Variabel Resiliensi	54
Tabel 4.1	56
Rumus Norma Kategorisasi	56
Tabel 4.2	57
Norma Kategorisasi Variabel Penelitian.....	57
Tabel 4.3	58
Gambaran Data Kecemasan	58
Tabel 4.4	58
Gambaran Dimensi Kecemasan	58
Tabel 4.5	59
Gambaran Data Optimisme	59
Tabel 4.6	59
Gambaran Data Resiliensi	59
Tabel 4.7	61
Signifikasi Optimisme terhadap Kecemasan (<i>state dan trait</i>)	61
Tabel 4.8	62
Signifikasi Resiliensi terhadap Kecemasan (<i>state dan trait</i>).....	62
Tabel 4.9	63
Sumbangan Peran dan Signifikasi Optimisme dan Resiliensi terhadap Kecemasan (<i>state dan trait</i>).....	63
Tabel 4.10.....	64
Signifikasi Optimisme dan Resiliensi terhadap Kecemasan (<i>state</i>).....	64
Tabel 4.11.....	64
Signifikasi Optimisme dan Resiliensi terhadap Kecemasan (<i>trait</i>).....	64
Tabel 4.12.....	65
Gambaran Kecemasan ditinjau dari Jenis Kelamin	65

DAFTAR FIGUR

Figur 2.1. Skema Kerangka Berpikir Penelitian.....	44
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Demografis	85
Lampiran 2. Pengukuran Variabel Kecemasan	89
Lampiran 3. Pengukuran Variabel Optimisme	91
Lampiran 4. Pengukuran Variabel Resiliensi.....	92
Lampiran 5. Gambaran Data Penelitian	93
Lampiran 6. Uji Asumsi Normalitas dan Multikolinearitas	95
Lampiran 7. Uji Peranan Optimisme terhadap Kecemasan Remaja Korban Perundungan.....	96
Lampiran 8. Uji Peranan Resiliensi terhadap Kecemasan Remaja Korban Perundungan.....	98
Lampiran 9. Uji Peranan Optimisme dan Resiliensi terhadap Kecemasan Remaja Korban Perundungan	100
Lampiran 10. Gambaran Kecemasan (<i>state</i>) berdasarkan jenis kelamin	102
Lampiran 11. Surat Persetujuan Pengisian Kuesioner	103
Lampiran 12. Alat Ukur Kecemasan.....	104
Lampiran 13. Alat Ukur Optimisme	108
Lampiran 14. Alat Ukur Resiliensi	110

Peranan Optimisme dan Resiliensi terhadap Kecemasan Remaja Korban Perundungan

Cindy Stefanie Tanjung, S. Psi

Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psi.

Dr. Soemiarti Patmonodewo, Psi

Universitas Tarumanagara

Abstrak

Kecemasan merupakan perasaan khawatir, tegang, dan tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk. Terdapat beberapa penelitian yang meneliti mengenai hubungan optimisme dan kecemasan, tetapi diantaranya belum ditemukan penelitian yang memilih korban perundungan sebagai sampel penelitian. Selain itu, berbagai penelitian menemukan bahwa kecemasan dapat diatasi apabila individu memiliki resiliensi yang tinggi. Namun, ada pula penelitian yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi resiliensi dengan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan optimisme dan resiliensi terhadap kecemasan korban perundungan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif non eksperimental. Partisipan dalam penelitian ini adalah 62 individu remaja korban perundungan dengan rentang usia 15-21 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *State Trait Anxiety Inventory (STAI)*, *Life Orientation Test-Revised (LOT-R)* dan *Connor Davidson-Resilience Scale (CD-RISC10)*. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana dan berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi memiliki peran signifikan terhadap kecemasan (*state* dan *trait*) remaja korban perundungan ($R^2= 0.307$; $R^2= 0.359$). Resiliensi memiliki peran lebih besar dibandingkan optimisme pada kecemasan (*state* dan *trait*) remaja korban perundungan ($\beta= -0.487$, $p= 0.000$; $\beta= -0.549$, $p= 0.000$). Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa optimisme dan resiliensi memberikan pengaruh lebih besar terhadap kecemasan (*trait*) dibandingkan kecemasan (*state*). Hal ini dapat menjadi sumbangan ilmu yang berbeda dari penelitian terdahulu dikarenakan mayoritas penelitian berfokus pada kecemasan (*state*).

Kata Kunci: Kecemasan, Optimisme, Resiliensi, Remaja, Korban Perundungan

The Role of Optimism and Resilience in Anxiety of Adolescent Bullying Victim

Cindy Stefanie Tanjung, S. Psi
Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psi.
Dr. Soemiarti Patmonodewo, Psi
Universitas Tarumanagara

Abstract

Anxiety is an uncontrollable feeling of worry, tension, and discomfort about the possibility of something bad happening. There are several studies that examine the relationship of optimism and anxiety, but among them have not found studies that choose victims of abuse as research samples. In addition, various studies have found that anxiety can be overcome if individuals have high resilience. However, there are also studies that show there is no significant relationship between resilience dimensions with anxiety. This study aims to determine the role of optimism and resilience in anxiety of adolescent bullying victim. This research is a kind of quantitative non-experimental descriptive research. Participants in this study were 62 individual adolescent victims of abuse with an age range of 15-21 years. Measuring instruments used in this study are the State Trait Anxiety Inventory (STAI), Life Orientation Test-Revised (LOT-R) and Connor Davidson-Resilience Scale (CD-RISC10). This research uses simple and multiple linear regression analysis. The results showed that optimism and resilience had a significant role in anxiety (state and trait) of adolescent bullying victim ($R^2 = 0.307$; $R^2 = 0.359$). Resilience has a greater role than optimism in anxiety (state and trait) of adolescent bullying victims ($\beta = -0.487$, $p = 0.000$; $\beta = -0.549$, $p = 0.000$). This study also shows the results that optimism and resilience have a greater influence on anxiety (trait) than anxiety (state). This can be a different contribution of knowledge from previous research because the majority of research focuses on anxiety (state).

Keywords: Anxiety, Optimism, Resilience, Adolescent, Bullying Victim