



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 9877-9890

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Korban *Bullying* di SMA X Kota Banjarmasin

Prista Oksarnalia^{1✉}, Gladis Corinna Marsha², Aziza Fitriah³

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: pristaoksarnalia@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Bullying di lingkungan sekolah masih menjadi permasalahan serius yang berdampak negatif pada kesejahteraan siswa, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Fenomena ini menciptakan lingkungan yang tidak mendukung untuk pengembangan potensi siswa secara optimal, khususnya dalam konteks kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada siswa korban *bullying* di SMA X Kota Banjarmasin. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi kepada dua subjek penelitian. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara semi-terstruktur dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menggambarkan kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying* di SMA X Kota Banjarmasin berbeda-beda berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologisnya. Siswa korban *bullying* yang memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik ditandai dengan terpenuhinya empat dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Sedangkan siswa korban *bullying* yang memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik ditandai dengan hanya terpenuhinya dua dari enam dimensi, yaitu otonomi dan tujuan hidup.

Kata Kunci: *Bullying, Kesejahteraan Psikologis, Siswa Sekolah Menengah Atas*

Abstract

Bullying in the school environment is still a serious problem that has a negative impact on students' well-being, both physically, psychologically and socially. This phenomenon creates an environment that does not support the optimal development of student potential, especially in the context of psychological well-being. This study aims to determine the description of psychological well-being students who are victims of bullying at SMA X Banjarmasin City. The method used a qualitative method with a phenomenological approach to two research subjects. Data collection used are semi-structured interviews and observation. The data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study illustrate that the psychological well-being of students who are victims of bullying at SMA X Banjarmasin City is different based on the dimensions of psychological well-being. Students who are victims of bullying who have good psychological well-being are characterized by the fulfillment of four of the six dimensions, namely self-acceptance, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Meanwhile, students who are victims of bullying who have poor psychological well-being are characterized by the fulfillment of only two of the six dimensions, namely autonomy and purpose in life.

Keywords: *Bullying, Psychological Well-Being, Senior High School Student*

PENDAHULUAN

Sekolah tergolong institusi pendidikan formal dengan peran penting selama proses pengembangan dan pembelajaran potensi siswa, fungsinya yang merupakan tempat belajar dan bertujuan untuk menciptakan suasana yang mendukung dalam perkembangan siswa baik dari segi kemampuan, minat, dan bakat (Saputra & Prabowo, 2021). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1, pendidikan diartikan sebagaimana usaha secara terencana dan sadar guna menciptakan lingkungan belajar dimana memberi kemungkinan pada siswa mengembangkan spiritualnya, kontrol diri, akhlak terpuji, intelektual, kepribadian yang berguna bagi dirinya dan masyarakat (Tambun et al., 2020).

Bullying adalah fenomena yang mendapatkan perhatian dalam konteks pendidikan, khususnya berkaitan dengan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis siswa (Dahlia et al., 2025). Seperti *bullying* yang terjadi di salah satu SMA Negeri Kota Banjarmasin pada tahun 2023, dimana korban *bullying* melakukan penusukan dengan sebilah pisau kepada pelaku yang merupakan teman kelasnya sendiri (Riki, 2023). Menurut Zakaria (2024) *bullying* di kalangan siswa SMA Kota Banjarmasin menjadi perhatian khusus mengingat dampaknya yang kompleks dan korban *bullying* sering mengalami penurunan motivasi belajar, isolasi sosial, hingga gangguan psikologis yang dapat menghambat perkembangan mereka.

Berdasarkan data DPPPA Banjarmasin tahun 2023, tercatat 24 kasus *bullying* di sekolah dengan mayoritas bentuk *bullying* berupa ejekan yang berujung pada perkelahian fisik.

Tindakan *bullying* baik secara verbal, fisik, ataupun *cyber*, dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman dan merugikan korban, dimana dampak psikologis akibat *bullying* seringkali muncul sebagai stres emosional, kecemasan, dan perasaan terisolasi (Nuryuliza et al., 2024). Siswa yang mempunyai kesejahteraan dapat dilihat dari sejauh mana anak didik memperlihatkan fungsi akademik, sosial, dan emosionalnya di mana efektif dalam lingkup sekolah (Wahyuni et al., 2022). Hasil penelitian Triana et al. (2021) menunjukkan bahwa mayoritas remaja korban *bullying* umumnya memiliki penurunan kesejahteraan psikologis, istilah ini yaitu keadaan yang ditandai oleh rasa berbahagia, puas, dan sejahtera. Korban *bullying* yang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis mungkin menunjukkan gejala seperti depresi, yaitu gangguan emosional yang ditandai oleh rasa sedih, hilangnya minat, serta berubahnya pola pikir dan perilaku (Cathrina & Basaria, 2023).

Menurut Wang et al. (2009) *bullying* di sekolah termasuk *problem* besar di kalangan remaja yang dampaknya buruk bagi prestasi akademik, kemampuan prososial, dan kesejahteraan psikologis, terhadap korbannya atau pelaku. Penelitian yang dilakukan Dahlia et al. (2025) mengungkap bahwa *bullying* mempunyai dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Terganggunya kesejahteraan psikologis dapat berlanjut hingga masa dewasa, dimana pengalaman traumatis seperti *bullying* dapat memberikan dampak yang mendalam pada kesehatan psikologis seseorang, meski mereka sudah tidak berada di lingkungan sekolah. Maka dari itu, penting memahami secara mendalam dampak psikologis yang dialami oleh siswa yang menjadi korban *bullying* (Nuryuliza et al., 2024).

Hasil studi di SMA X Kota Banjarmasin mengungkapkan terdapat 2 siswa mengalami *bullying* berkelanjutan dari SD hingga SMA, dimana siswa menghadapi *bullying* fisik seperti pemukulan, perusakan barang, dan *bullying* verbal yang berdampak pada psikologis subjek seperti penurunan rasa percaya diri, rasa cemas, stres, hingga keinginan untuk bunuh diri. Meskipun sekolah telah membentuk satgas *anti-bullying* dan memberikan sosialisasi, upaya ini belum cukup efektif. Dukungan dari lingkungan sekitar juga minim, orang tua sering kali tidak membantu, bahkan ada yang merespons dengan kekerasan seperti memukul dan menendang anaknya. Pihak sekolah seperti beberapa guru yang masih menyalahkan siswa dengan mengatakan bahwa perilaku *bullying* yang mereka dapatkan adalah kesalahan mereka sendiri. Akibatnya siswa kesulitan berinteraksi, tidak percaya diri, dan merasa tidak nyaman di sekolah sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian oleh Sartika dan Bajirani (2024) menunjukkan bahwa korban *bullying* di sekolah sering merasakan perasaan negatif seperti marah, sedih, tertekan, harga diri menurun, kecemasan tinggi, serta kesulitan akademik. Mereka juga cenderung terisolasi dan memiliki motivasi hidup rendah. Xu & Fang (2021) menambahkan bahwa *bullying* berdampak negatif pada kesejahteraan subjektif siswa, baik secara langsung maupun melalui efek mediasi rasa memiliki terhadap sekolah. Menurut Manzoor et al. (2024) *bullying* berhubungan dengan kecemasan, depresi, pemikiran bunuh diri, serta dapat mempengaruhi kesehatan psikologis di masa dewasa.

Oliveira et al. (2021) menjelaskan bahwa korban *bullying* merasakan emosi negatif, ketidakpercayaan terhadap sekolah, dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang akan mengurangi kualitas pengalaman belajar mereka. Bermejo et al. (2022) menyoroti bahwa *bullying* menurunkan kesejahteraan psikologis siswa, mempengaruhi kinerja akademik, kesehatan psikologis, dan hubungan sosial, serta meningkatkan resiko bunuh diri. Katsantonis et al. (2024) juga menemukan bahwa *bullying* mengurangi kepuasan hidup dan emosi positif siswa, dengan dampak lebih kuat pada mereka yang lebih rentan terhadap pengucilan sosial.

Fokus pada penelitian ini adalah dua siswa SMA X yang mengalami *bullying* berkelanjutan dari SD hingga SMA, hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada siswa korban *bullying* di SMA X Kota Banjarmasin. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bacaan seputar gambaran kesejahteraan psikologis dan *bullying* dalam konteks pendidikan Indonesia. Manfaat praktisnya yaitu diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran di kalangan siswa, guru, sekolah, dan orang tua mengenai dampak *bullying* terhadap kesejahteraan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis siswa SMA X di Kota Banjarmasin yang mengalami *bullying*. Menurut Husserl, penelitian fenomenologi fokus pada pencarian hal-hal esensial, struktur invarian, atau makna mendasar dari pengalaman, dengan menekankan intensitas kesadaran yang melibatkan aspek eksternal dan internal seperti memori, citra, dan makna (Fahrurroji, 2022). Sampel ditentukan melalui purposive sampling, yaitu pemilihan elemen populasi yang relevan dan memiliki pengetahuan mendalam terkait topik (Rasyid, 2022). Subjek penelitian terdiri dari dua siswa SMA X yang mengalami *bullying* sejak SD

hingga SMA dan berdomisili di Kota Banjarmasin. Data dikumpulkan dari sumber primer melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi pada setting wawancara agar peneliti memperoleh informasi langsung dan terbuka terkait ide serta pendapat subjek (Sugiyono, 2013). Wawancara dilakukan menggunakan guide interview berdasarkan teori Ryff (1989) yang mencakup enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Sumber data sekunder meliputi literatur, laporan penelitian sebelumnya, jurnal ilmiah, dan informasi dari internet. Sebelum wawancara, subjek diberikan informed consent untuk persetujuan kerahasiaan data. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman dengan tiga tahap: reduksi data yang menyortir dan memfokuskan data pada poin penting, penyajian data dalam narasi yang jelas dan terstruktur, serta penarikan kesimpulan final berdasarkan bukti faktual (Miles & Huberman, 1992; Harahap, 2020). Validitas dan reliabilitas dijaga melalui triangulasi waktu, yaitu pengumpulan data di waktu berbeda sampai data jenuh, dan member checking dengan mengonfirmasi hasil wawancara kepada subjek agar interpretasi sesuai dengan pengalaman mereka. Proses member checking melibatkan peninjauan dan koreksi ringkasan wawancara oleh partisipan untuk memastikan akurasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerimaan Diri

Subjek 1 memandang dirinya secara negatif dan sulit mengidentifikasi kelebihan dalam diri serta hanya fokus pada kekurangan seperti sifat pemalas, tidak percaya diri, dan rendah diri (S1/W1/A.PD/34). Pandangan negatif subjek terhadap dirinya diakibatkan oleh pengalaman *bully* yang membuat ia tidak percaya diri, ia mendapatkan *bullying* fisik dan verbal seperti ditampar, kerah baju ditarik, barang yang sering kali disembunyikan teman kelas, dihina dengan ejekan "bau badan", "jelek", dan "aneh" (S1/W1/A.PD/50 & 56). Subjek mengatakan ia kecewa dan menyesal dengan apa yang telah terjadi yang membuat ia tidak puas dengan dirinya sendiri (S1/W4/A.PD/32, 34, 44). Subjek tidak dapat melupakan pengalaman *bullying* yang ia alami dan merasa tidak pantas untuk hidup di dunia (S1/W3/A.PD/32 & 28).

Sedangkan subjek 2 mengatakan bahwa dirinya mempunyai kelebihan berupa ambisi, kesabaran, dan rasa empati, ia juga menyadari kekurangannya yaitu *overthinking* yang saat ini sudah dapat ia kontrol dengan cukup baik dengan menenangkan diri seperti bercerita kepada sahabatnya atau menonton drama (S2/W3/A.PD/6, 8, 16). Subjek menjadikan masa

lalu sebagai pelajaran guna memperbaiki diri menjadi lebih baik, seperti mengikuti OSIS dan perlombaan yang meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan potensi, dan kemampuan bersosialisasi yang dahulu tidak ia miliki (S2/W3/A.PD/18), (S2/W4/A.PD34), & (S2/W4/A.D/42 & 44). Meskipun subjek didiagnosa OCD oleh psikiaternya akibat *bullying* yang ia dapatkan, yaitu *bullying* verbal seperti diejek dengan perkataan "sok cantik" dan "sok pintar" oleh teman kelasnya, subjek tetap berusaha untuk sembuh dengan rutin berobat ke psikiater (S2/W1/A.PD/22 & 78) & (S2/W3/A.PD/14).

Ditemukan hasil bahwa penerimaan diri kedua subjek mempunyai perbedaan dalam cara mereka melihat dan bertindak terhadap diri sendiri, terutama mengenai kesadaran terkait kelebihan dan kekurangan diri.

Hubungan Positif dengan Orang Lain

Subjek 1 kesulitan dalam membangun hubungan positif dengan orang lain, hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek yaitu takut untuk berinteraksi dengan temannya karena tidak ingin diperlakukan buruk lagi seperti diabaikan, dikucilkan, tidak mendapat dukungan, dan dibicarakan dari belakang (S1/W2/A.HP/16) & (S1/W3/A.PL/76). Maka dari itu, subjek menghindari teman di sekolahnya dan lebih menyukai komunikasi secara *online* melalui aplikasi "*WhatsApp*" dengan teman yang ia temui saat acara *cosplayer* (S1/W1/A.HP/18 & 132) & (S1/W4/A.HP/68). Subjek memilih untuk memendam semua yang ia rasakan karena tidak dapat mempercayai orang lain dan tidak mempunyai teman dekat (S1/W4/A.HP/94).

Sedangkan subjek 2 mulanya mempunyai rasa takut untuk hadir ke sekolah karena pengalaman *bullying* yang membuat ia sulit bersosialisasi (S2/W1/A.HP/76 & 194). Akan tetapi, subjek memilih untuk tidak mepedulikan perkataan yang menyakitkan dan memutuskan membangun hubungan kembali dengan orang lain, seperti berpartisipasi dalam OSIS (S2/W1/A.HP/100) & (S2/W3/A.HP/60). Meskipun saat ini subjek mampu membangun relasi, ia masih kesulitan untuk mempercayai orang lain selain sahabat dan kakak kandungnya, karena hanya dengan mereka subjek merasa didengar dan mendapatkan dukungan (S2/W1/A.HP/190 & 194) & (S2/W3/A.HP/58).

Ditemukan hasil yang kurang baik dan belum optimal pada dimensi hubungan positif dengan orang lain di kedua subjek dalam menjalin hubungan sosial dan membangun kepercayaan dengan lingkungan sekitarnya, sehingga memengaruhi mereka dalam memaknai pengalaman sosial dan cara menanggapi.

Otonomi

Subjek 1 mempunyai otonomi yang cukup baik, hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam mengambil keputusan, yaitu ia tidak bergantung pada pendapat orang lain dan lebih memilih mempertimbangkannya sendiri secara matang daripada meminta saran, hal ini karena *bullying* yang dialaminya membuat subjek tidak dapat mempercayai orang lain selain dirinya sendiri (S1/W1/A.O/146 & 152). Subjek dapat menerima kritikan terutama yang membangun dirinya (S1/W3/A.O/70).

Sedangkan subjek 2 kesulitan dalam membuat keputusan sendiri dan masih sangat bergantung pada pendapat orang lain, hal ini karena subjek terjebak dalam keraguan dan rasa takut berlebih jika keputusan yang ia ambil adalah keputusan yang salah (S2/W1/A.O/228) & (S2/W3/A.O/70). *Bullying* yang dialami subjek membuat dirinya merasa lebih aman dan tenang jika mengandalkan orang lain (S2/W1/A.O/218 & 228). Subjek kesulitan menerima suatu kritik karena khawatir kritikan tersebut akan mengingatkannya pada pengalaman *bullying* dan memicu rasa sakit hati (S2/W1/A.O/230) & (S2/W3/A.O/74).

Ditemukan hasil bahwa kedua subjek mempunyai perbedaan otonomi dalam kemandirian dan pengambilan keputusan yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, tapi juga sejauh mana ia mempercayai diri sendiri dan merasa aman dalam menjalankan keputusannya.

Penguasaan Lingkungan

Subjek 1 merasa terkucilkan dan mengatakan bahwa ia tidak memiliki kontrol atas situasi sosialnya yang berdampak pada penurunan kualitas tidur (S1/W2/A.PL/16) & (S1/W3/A.PL/76 & 78). Subjek kesulitan tidur di malam hari dan mengalami mimpi buruk secara berulang di hari dan waktu yang sama dan bangun dengan keadaan air mata yang membasahi pipi dan badan yang bergetar (S1/W2/A.PL/26). Subjek tidak ada keinginan untuk menceritakan bahwa ia mengalami *bullying* kepada guru ataupun orangtuanya, hal ini karena waktu subjek SD orangtuanya mengetahui subjek di-*bully* dan meminta subjek untuk diam saja agar tidak memperpanjang masalah (S1/W4/A.PL/120). Maka dari itu subjek memilih untuk memendam semuanya sendiri dan menghindar dari lingkungan sosialnya seperti pura-pura tidur dan lama berada di dalam toilet ketika ia sedang lelah dengan lingkungannya (S1/W1/A.HP/92) & (S1/W4/A.PL/122).

Sedangkan subjek 2 berani untuk melaporkan *bullying* yang dialami kepada orangtua dan guru BK, dimana salah satu pelaku *bully* langsung dipindahkan ke kelas yang berbeda dan membuat subjek nyaman berada di lingkungan kelas (S2/W1/A.PL/170). Jika subjek lelah

dengan pertemanan di kelas, ia langsung ke guru BK atau pergi ke kelas sahabatnya untuk menenangkan diri dan melupakan apa yang terjadi di kelas (S2/W1/A.PL/238). Subjek berusaha mengelola situasi sosial yang baik untuk meningkatkan kepercayaan dirinya dengan merawat atau menghias diri, serta mengikuti OSIS dengan harapan melatih kemampuan bersosialisasi dan *public speaking* (S2/W2/A.PL/18 & 38).

Ditemukan hasil bahwa kedua subjek mempunyai perbedaan dalam penguasaan lingkungan yang baik, hal ini dilihat dari cara mereka mengelola dan menciptakan lingkungan yang nyaman untuk diri mereka dalam aktivitas bersosialisasi di lingkungan.

Tujuan Hidup

Subjek 1 bercita-cita untuk menjadi polisi setelah lulus sekolah dan impian ini didambakannya sejak kecil yang juga didorong oleh keinginan internal yaitu membuktikan diri dengan menjadi kuat agar tidak ditindas lagi oleh orang lain (S2/W3/A.TH/116 & 122). Mempunyai tubuh sehat dengan berolahraga seperti lari, *sit up* dan *pull up*, serta makan-makanan 4 sehat 5 sempurna merupakan cara subjek berproses mewujudkan cita-citanya (S1/W3/A.TH/120) & (S1/W4/A.TH/148 & 150).

Sedangkan subjek 2 bercita-cita ingin mandiri dan menjadi orang yang sukses serta tidak mengecewakan karena ingin membahagiakan keponakan dan kakanya yang menaruh harapan pada dirinya (S2/W2/A.TH.44 & 46). Fokus subjek pada pendidikan dan berpartisipasi dalam bimbel serta lomba akademik mencerminkan upaya seriusnya untuk mencapai kemandirian (S2/W3/A.TH/114).

Didapat hasil bahwa kedua subjek mempunyai tujuan hidup yang baik dan jelas yang didorong oleh kuatnya motivasi personal dan mempunyai prosesnya masing-masing dalam mewujudkannya.

Pengembangan Diri

Subjek 1 senang mengedit video *game* dan berolahraga seperti lari, *sit up*, dan *pull up* (S1/W1/A.D/24). Ia mengatakan bahwa itu semua hanya sebatas kegiatan yang ia sukai dan bukan suatu bakat ataupun keahlian, hal ini karena *bullying* yang dialami subjek membuat ia tidak percaya dengan kemampuannya sendiri (S1/W3/A.D/124 & 134) & (S1/W4/A.D/154 & 168). Maka dari itu, subjek sering kali mengatakan tidak memiliki bakat dan bingung dengan apa yang harus ia kembangkan (S1/W1/A.D/90) & (S1/W4/A.D/152). Subjek juga mengatakan bahwa ia tidak berani atau takut untuk keluar dari zona nyaman karena pengalaman *bully* yang ia alami masih membekas di pikirannya (S1/W2/A.D/102 & 104).

Sedangkan subjek 2 terus berproses dalam mengembangkan dirinya, hal ini dilihat dari tranformasi subjek yang berani keluar dari zona nyaman, yang mulanya adalah sosok pendiam dan tidak percaya diri akibat *bullying*, menjadi siswa berprestasi dengan mengikuti berbagai macam lomba dan berkeinginan menjadi relawan agar dapat semakin mengembangkan potensi dirinya (S2/W2/A.D/78 & 80). Subjek juga ingin mengembangkan hobinya yaitu menulis dan berusaha sembuh dari penyakit mental yang dideritanya dengan berobat rutin ke psikiater (S2/W2/A.D/74).

Didapat hasil bahwa kedua subjek memiliki perbedaan dalam pengembangan diri yang dipengaruhi oleh keberanian mereka dalam menghadapi pengalaman baru dan keinginan untuk berkembang.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Dimensi Kesejahteraan Psikologis Siswa Korban *Bullying*

No	Dimensi Kesejahteraan Psikologis	Subjek 1	Subjek 2
1	Penerimaan Diri	Kurang Baik	Cukup Baik
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	Kurang Baik	Kurang Baik
3	Otonomi	Cukup Baik	Kurang Baik
4	Penguasaan Lingkungan	Kurang Baik	Cukup Baik
5	Tujuan Hidup	Cukup Baik	Cukup Baik
6	Pengembangan Diri	Kurang Baik	Cukup Baik

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa enam dimensi kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying* di SMA X Kota Banjarmasin mempunyai persamaan pada dimensi tujuan hidup yang cukup baik dan dimensi hubungan positif dengan orang lain yang kurang baik. Adapun dimensi lain yang menunjukkan perbedaan hasil, seperti penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, dan pengembangan diri.

Diskusi

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis siswa yang menjadi korban *bullying* di SMA X Kota Banjarmasin dengan dimensi yang digunakan yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri yang dikemukakan oleh Ryff (1989).

Hasil temuan yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* mempunyai dimensi tujuan hidup serta makna hidup yang cukup baik dan jelas. Hal ini diperkuat dengan penelitian Sulistyowati & Izzaty (2021) yang menjelaskan bahwa remaja korban *bullying* dengan tingkat harapan yang tinggi cenderung lebih optimis terhadap masa depan dan mampu membangun kembali tujuan hidup yang positif setelah

mengalami *bullying*. Hasil penelitian Seon & Smith-adcock (2023) menjelaskan bahwa makna hidup dapat berfungsi sebagai faktor perlindungan dan resiliensi bagi remaja korban *bullying*, mereka yang makna hidupnya kuat cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi meskipun mengalami *bullying*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* pada dimensi hubungan positif dengan orang lain berada pada kondisi yang kurang baik. Hal ini diperkuat dengan penelitian Stephen & Soni (2023) yang mengatakan bahwa korban *bullying* kesulitan membentuk dan mempertahankan hubungan sehat dengan teman sebaya, serta mengganggu kemampuan mereka untuk berinteraksi positif dengan orang lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian Oktaviani & Ramadan (2023) juga menunjukkan bahwa dampak *bullying* yang dirasakan secara psikologis terlihat dari kurangnya percaya diri, kekhawatiran terhadap lingkungan sekitar, trauma untuk berteman, rasa malu saat berbicara, dan menghindari kontak mata. Selain itu, korban *bullying* menjadi kesulitan untuk mempercayai orang lain dan membuka dirinya (Almira & Marheni, 2021; Longa & Anggraini, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Febriana & Rahmasari (2021) menunjukkan bahwa subjek korban *bullying* memiliki penerimaan diri yang baik meskipun dihadapkan dengan rintangan yang sulit, mereka tetap dapat bangkit dengan berkembang menjadi lebih baik seperti menyadari kelebihan dan kekurangan diri. Penelitian Siswati & Laili (2024) menunjukkan bahwa remaja korban *bullying* yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi. Di sisi lain, korban *bullying* cenderung mengalami penurunan harga diri, frustrasi, dan memandang diri secara negatif yang akhirnya kesulitan dalam menerima dirinya (Hassan et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian, yaitu terdapat perbedaan penerimaan diri pada siswa korban *bullying*.

Penelitian Oruh et al. (2019) mengatakan bahwa korban *bullying* yang mampu bersikap mandiri berpotensi mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik. Sedangkan penelitian Zahra & Hayati (2022) mengatakan bahwa korban *bullying* kesulitan menjadi pribadi yang mandiri dan sangat bergantung pada pendapat atau bantuan orang lain, hal ini diakibatkan adanya rasa ketika mengambil suatu keputusan atau menyelesaikan masalah. Syahrudin et al. (2025) mengungkapkan bahwa *bullying* meningkatkan tingkat stres siswa, yang pada akhirnya dapat menurunkan kemampuan kognitif, motivasi, dan kemampuan pengambilan keputusan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian ini yaitu terdapat perbedaan hasil dimensi otonomi pada siswa korban *bullying*.

Korban *bullying* kesulitan menghadapi dampak psikologis yang muncul, seperti trauma dan menarik diri dari lingkungan akibat merasa terisolasi atau dikucilkan, sehingga menghambat kemampuan beradaptasi dan penguasaan lingkungan mereka (Almira & Marheni, 2021; Darawsheh, 2023; Zhao et al., 2024). Korban *bullying* cenderung membentuk perasaan tidak aman dalam diri mereka dan mengalami gangguan pola tidur yang berdampak pada kemampuan mengelola hidupnya (Stephen & Soni, 2023; Zhao et al., 2024). Sedangkan dimensi penguasaan lingkungan ini dikatakan baik apabila individu mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisinya, mampu memanfaatkan peluang, dan menjadi kreatif melalui aktivitas (Ryff, 1995). Hal ini sejalan dengan penelitian, yaitu siswa korban *bullying* mempunyai perbedaan dalam dimensi penguasaan lingkungan.

Pada penelitian Sekol & Farrington (2016) menunjukkan bahwa korban *bullying* cenderung tidak percaya diri dan rendah diri, yang kemudian berdampak pada kemampuan mereka untuk berkembang. Sedangkan penelitian Dewi & Valentina (2020) mengatakan bahwa meskipun *bullying* berdampak negatif, beberapa individu dapat mengembangkan sesuatu yang positif dalam diri mereka sebagai respons terhadap pengalaman tersebut dan memicu pengembangan diri. Sedangkan, lemahnya dimensi pengembangan diri dinyatakan dengan ketidakmampuan mengembangkan sikap atau perilaku baru, dan tidak menyadari potensi diri (Ryff, 1995). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian, yaitu terdapat perbedaan dalam pengembangan diri siswa korban *bullying*.

Berdasarkan hasil temuan yang dikemukakan oleh Triana et al., (2021) dan Zakiyah & Khusumadewi (2024) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada korban *bullying* tidak selalu sama pada setiap individu, melainkan berbeda-beda tergantung pada dimensinya yang dilihat. Temuan tersebut memperkuat penelitian ini, dimana kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying* di SMA X Kota Banjarmasin juga berbeda-beda di setiap dimensi yang dianalisis.

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan metode ilmiah. Namun terdapat keterbatasan penelitian. Pertama, hanya dilakukan di satu sekolah, sehingga gambaran sosial, budaya sekolah, dan dukungan lingkungan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya disamakan dengan sekolah lain. Kedua, tidak menggunakan *significant other* sebagai sumber data tambahan, dimana data tersebut berpotensi dalam memperkuat pemahaman terhadap kondisi psikologis subjek. Meski demikian, penelitian ini juga memiliki kelebihan. Pertama, penelitian ini mengangkat isu yang relevan dan penting, yaitu kesejahteraan psikologis pada siswa korban *bullying* yang sering kali masih kurang

mendapat perhatian secara mendalam di lingkungan sekolah. Kedua, penggunaan pendekatan kualitatif fenomenologi memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif korban *bullying*, sehingga memberikan gambaran yang lebih spesifik dan mendalam mengenai kesejahteraan psikologis setiap individu.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying* di SMA X Kota Banjarmasin berbeda-beda berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologisnya dan bagaimana mereka merespons serta memaknai pengalaman *bullying* yang dialami, siswa korban *bullying* memiliki dimensi tujuan hidup yang berfungsi dengan cukup baik, dimana orientasi mereka untuk meraih cita-cita masih kuat. Sedangkan dimensi hubungan positif dengan orang lain kurang berfungsi dengan baik, karena tidak adanya kemampuan untuk menumbuhkan kepercayaan kepada orang lain. Adapun dimensi penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, dan pengembangan diri yang belum berfungsi dengan optimal karena adanya perbedaan hasil serta kondisi dari masing-masing siswa korban *bullying* yang berkaitan dengan kemampuan dalam mengelola diri mereka sendiri. Siswa korban *bullying* yang memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik ditandai dengan terpenuhinya empat dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Sedangkan siswa korban *bullying* yang memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik ditandai dengan hanya terpenuhinya dua dari enam dimensi, yaitu otonomi dan tujuan hidup. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya terkait kesejahteraan psikologis pada korban *bullying*.

Implikasi yang dapat dilakukan bagi lingkungan sekolah, yaitu sekolah perlu memberikan penguatan pendampingan mental kepada seluruh siswa agar tercipta lingkungan belajar yang aman, suportif, sehat secara psikologis, dan mencegah munculnya perilaku *bullying* dan dampak negatif psikologis sejak dini. Selain itu, peran keluarga sangat penting, terutama dalam bentuk penerimaan dan komunikasi tanpa kekerasan, sehingga sekolah disarankan untuk melibatkan orang tua melalui workshop parenting atau konseling keluarga. Untuk kedua subjek penelitian, pendekatan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing subjek, subjek pertama membutuhkan dukungan emosional lebih dalam, sementara subjek kedua bisa difokuskan pada penguatan resiliensi dan potensi sosial. Kepada penelitian selanjutnya bisa mencakup populasi yang lebih luas dengan fokus pada media sosial atau *cyber-bullying* sebagai

bentuk perundungan yang semakin berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almira, N. S., & Marheni, A. (2021). Analisis fenomenologis interpretatif tentang definisi bullying dan harga diri bagi korban bullying. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 209–224. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i2.2211>
- Bermejo, R. C., Hernández, A. N., & Sánchez, L. G. (2022). Study of the relationship of bullying with the levels of eudaemonic psychological well-being in victims and aggressors. *Sustainability*, 14(9), 1–10. <https://doi.org/10.3390/su14095609>
- Cathrina, C., & Basaria, D. (2023). Gambaran character strengths pada remaja yang berminat terhadap pertanian. *Journal of Socials and Economics Research*, 5(2), 1245–1252. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.150>
- Darawsheh, N. (2023). The impact of cyber bullying on the psychological well-being of university students: A study in Jordanian universities. *Information Sciences Letters*, 12(8), 2757–2768. <https://doi.org/10.18576/isl/120826>
- Dewi, C. I. A. L., & Valentina, T. debora. (2020). Posttraumatic growth among adolescents victims of bullying. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 1(15), 1–12. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i1.4342>
- Fahruroji, A. (2022). Perang orangtua dalam pendidikan anak di masa depan. *Jurnal Aksioma Ad-Diniyah : The Indonesian Journal of Islamic Studies*, 10(2), 101–122.
- Febriana, T. firly, & Rahmasari, D. (2021). Gambaran penerimaan diri korban bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Harahap, N. (2020). Penelitian kualitatif.
- Hassan, S. S., Malek, M. G. N., & Sayed, Y. M. (2024). Effect of school bullying on physical health, psychological wellbeing and self-esteem among adolescents. *Tanta Scientific Nursing Journal*, 35(4), 134–158.
- Katsantonis, I., Barrado, B., McLellan, R., & Gimenez, G. (2024). Subjective well-being and bullying victimisation: A cross-national study of adolescents in 64 countries and economies. *Child Indicators Research*, 17(4), 1563–1585. <https://doi.org/10.1007/s12187-024-10147-0>
- Konu, A., & Rimpela, M. (2002). Factor structure of the School Well-being Model. *Health Education Research*, 17(6), 732–742. <https://doi.org/10.1093/her/17.6.732>
- Longa, M. R. M. D., & Anggraini, S. (2025). Perilaku bullying pada siswa SMA. *Journal on Education*, 7(2), 10929–10938. <https://doi.org/10.33061/jm.v9i2.8158>

- Manzoor, Z., Jaffery, D. N., Jabeen, D. T., & Butt, S. F. (2024). A correlational study between bullying and psychological well-being of students amongst universities in Pakistan. *Journal of Xi'an Shiyou University, Natural Science Edition*, 20(01), 319–324.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). Analisis data kualitatif.
- Oktaviani, D., & Ramadan, Z. H. (2023). Analisis dampak bullying terhadap psikologi siswa sekolah dasar. *Jurnal Educatio*, 9(3), 1245–1251. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5400>
- Oliveira, W. A. de, Silva, M. A. I., Silva, J. L., Carlos, D. M., Pereira, B., & Santos, M. A. dos. (2021). Implications of school bullying victimization in mental health : Qualitative evidence. *Psico-USF*, 26(4), 673–684. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260406>
- Oruh, S., Theresia, M., & Agustang, A. (2019). Kesejahteraan Psikologis (studi pada dewasa madya yang belum menikah di Kota Makasar). *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Makassar*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28847.76969>
- Rasyid, F. (2022). Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif. IAIN Kediri Press.
- Riki, M. S. (2023). Viral siswa SMAN 7 Banjarmasin tusuk teman sekelas, ini bahaya bullying sekolah menurut dosen UNY. *Tribunbanjarmasin.Com*. <https://banjarmasin.tribunnews.com/2023/07/31/viral-siswa-sman-7-banjarmasin-tusuk-teman-sekelas-ini-bahaya-bullying-di-sekolah-menurut-dosen-uny>
- Saputra, J., & Prabowo, A. (2021). The role of the school in developing student development tasks. *International Journal of Ethno-Sciences and Education Research*, 1(4), 84–87. <https://doi.org/10.46336/ijeer.v1i4.244>
- Sekol, I., & Farrington, D. P. (2016). Personal characteristics of bullying victims in residential care for youth. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 8(2), 99–113. <https://doi.org/10.1108/JACPR-11-2015-0198>
- Seon, Y., & Smith-adcock, S. (2023). Adolescents' meaning in life as a resilience factor between bullying victimization and life satisfaction. *Children and Youth Services Review*.
- Siswati, M., & Laili, N. (2024). Penerimaan diri dan harga diri remaja korban perundungan di Sidoarjo. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1–12.
- Stephen, S., & Soni, D. S. (2023). Bullying and its effect on the self esteem and psychological well-being. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 11(5), 4421–4425. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2023.52521>
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.

- Sulistiyowati, nabbila diah, & Izzaty, rita eka. (2021). Harapan dan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah menjadi korban perundungan. *Acta Psychologia*, 3(2), 105–110.
- Syahrudin, M., Pongpalilu, F., Aisyah, S., & Maing, R. A. (2025). The consequences of bullying: Analyzing its effects on student achievement and psychological well-being. *19(2)*, 1065–1076.
- Tambun, sara indah elisabet, Sirait, G., & Simamora, J. (2020). Analisis yuridis hak dan kewajiban warga negara atas pendidikan menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. *Visi Ilmu Sosial Dan Humaniora (VISH)*, 1(1), 84–92. <https://doi.org/10.51622/vsh.v1i1.27>
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widianti, E. (2021). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 823–832.
- Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan siswa (studi literatur sistematis). *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45–63. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i1.15719>
- Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *The Journal of Adolescent Health*, 45(4), 368–375. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.03.021>
- Xu, Z., & Fang, C. (2021). The relationship between school bullying and subjective well being: The mediating effect of school belonging. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725542>
- Zahra, salsa lutfiah, & Hayati, M. (2022). Kondisi self awareness pada anak korban bullying. *JECED: Journal of Early Childhood Education and Development*, 4(1), 77–87. <https://doi.org/10.15642/jeced.v4i1.1854>
- Zakaria, I. (2024). Dinas: Ada 24 kasus bullying di Banjarmasin tahun lalu, paling banyak menimpa siswa. *Prokal.Co*. <https://www.prokal.co/kalimantan-selatan/1774040485/dinas-ada-24-kasus-bullying-di-banjarmasin-tahun-lalu-paling-banyak-menimpa-siswi>
- Zakiah, N. L., & Khusumadewi, A. (2024). Kesejahteraan psikologis pada korban bullying di Pondok Pesantren Al-Bishri Denanyar Jombang. *Jurnal BK UNESA*, 14(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/59619>
- Zhao, N., Yang, S., Zhang, Q., Wang, J., Xie, W., Tan, Y., & Zhou, T. (2024). School bullying results in poor psychological conditions: Evidence from a survey of 95,545 subjects. *Frontiers in Psychology*, 1–10.