

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KORBAN BULLYING DI PONDOK PESANTREN AL-BISHRI DENANYAR JOMBANG

Niswah Lailatuz Zakiyah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: Niswahlailatuz.19086@mhs.unesa.ac.id

Ari khusumadewi, S.Pd., M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: arikhusumadewi@unesa.ac.id

Abstrak

Bullying merupakan suatu perilaku agresif yang sengaja dilakukan oleh suatu kelompok atau individu, dengan menyerang korban yang tidak mampu membela diri. *Bullying* bukan suatu permasalahan yang ringan, karena berakibat pada keadaan atau kondisi korban secara fisik maupun psikis, yaitu perubahan sebelum dan sesudah mengalami tindakan *bullying*. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan empat subjek penelitian yaitu santri berinisial HZ, AI, AN, dan AF dan pembina pondok pesantren. Uji keabsahan data menggunakan dua triangulasi, yaitu triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Teknik yang digunakan dalam menganalisis data adalah reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis santri korban *bullying* di pondok pesantren Al Bishri Denanyar Jombang berbeda beda dalam masing-masing aspek kesejahteraan psikologisnya, dari ke empat subjek mendapatkan hasil pada kesejahteraan psikologis baik maupun yang kurang baik secara seimbang. Santri yang korban *bullying* yang memiliki kesejahteraan psikologis baik ditandai dengan terpenuhinya aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, autonomy, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan santri yang kesejahteraan yang kurang baik ditandai dengan tidak atau kurang tercapainya kelima aspek kesejahteraan psikologis diatas.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Korban Bullying

Abstract

Bullying is an aggressive behavior that is deliberately carried out by a group or individual, by attacking victims who are unable to defend themselves. Bullying is not a light problem, because it affects the condition or condition of the victim physically and psychologically, namely changes before and after experiencing bullying. This research uses qualitative research with a case study approach. Data collection in this research used observation, interviews, and documentation with four research subjects, namely students with the initials HZ, AI, AN, and AF and Islamic boarding school supervisors. Testing the validity of the data uses two triangulations, namely technical triangulation and source triangulation. The techniques used in analyzing data are data reduction, data display, and drawing conclusions. The results of this research are that the psychological well-being of students who are victims of bullying at the Al Bishri Denanyar Jombang Islamic boarding school is different in each aspect of their psychological well-being, with the four subjects getting results in good and bad psychological well-being equally. Students who are victims of bullying who have good psychological well-being are characterized by fulfilling the aspects of self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, life goals, mastery of the environment and personal growth. Meanwhile, students whose well-being is not good are characterized by not achieving or not achieving the five aspects of psychological well-being above.

Keywords: Psychological Well-Being, Bullying Victims

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan akhir-akhir ini banyak ditemukan permasalahan yang terkontaminasi dengan hal-hal yang tidak seharusnya, seperti perselisihan antar siswa, penganiayaan terhadap guru, perundungan atau masih maraknya fenomena *bullying* kepada sesama siswa. Minimnya pendidikan akhlak yang diberikan pendidikan sekolah kepada peserta didiknya menimbulkan sikap arogansi. Namun keadaan yang sama

tidak hanya terjadi pada pendidikan formal, namun juga pada pendidikan nonformal seperti di pesantren, karena pada dasarnya setiap santri ingin hidup bahagia selama berada di pesantren.

Akan tetapi banyak diantara mereka harus menanggung beban dengan adanya cemoohan, pengucilan bahkan tindakan fisik dari teman sebaya, karena setiap santri mempunyai kapasitas, intelektual yang berbeda-beda, ada kalanya santri yang mempunyai intelektual yang lemah, akan enggan bergaul yang

menyebabkan dijauhan atau di beda-bedakan oleh lingkungannya. Hal ini hampir tidak dapat dihindari jika terjadi perundungan atau *bullying* yang dilakukan oleh siswa lain.

Tindakan *bullying* pada hakikatnya merupakan cara untuk membentuk suatu identitas, meskipun bersifat negatif, maka Santrock (2007, dalam Shidqi dan Suprpti 2013) menyatakan bahwa *bullying* dikategorikan sebagai perilaku antisosial, yaitu penyalahgunaan kekuasaan, yang dilakukan oleh individu dan kelompok yang memiliki seni bela diri tetapi menggunakannya untuk melawan korban yang lemah dan itu terjadi setiap saat. Menurut Olweus (2010, Georgiou, 2007), *bullying* didefinisikan sebagai serangan atau intimidasi secara fisik, verbal atau psikologis yang mencapai tingkat maksimal dan menimbulkan ketakutan, tekanan atau kerugian pada korbannya.

Bullying merupakan suatu perilaku agresif yang dilakukan dengan sengaja oleh suatu kelompok atau individu yang menyerang korbannya yang tidak dapat membela diri. Pada awalnya *bullying* terjadi melalui kontak fisik secara langsung, namun bentuk *bullying* ini semakin sering terjadi dan menimbulkan dampak psikologis pada korbannya (Agustina, 2021). *Bullying* bukanlah permasalahan yang mudah karena akan berdampak pada keadaan atau kondisi korban secara fisik dan psikologis, yaitu adanya perubahan sebelum dan sesudah penindasan.

Korban adalah pihak yang paling dirugikan dalam tindakan ini karena mereka akan merasa tidak nyaman, terutama di lingkungan atau tempat terjadinya perundungan. Secara fisik kondisi korban terlihat seperti ada luka di beberapa bagian tubuhnya, namun secara psikologis korban *bullying* mengalami berbagai gangguan, diantaranya adalah kondisi psikologis yang buruk yaitu korban merasa tidak nyaman, takut dan kehilangan semangat, penyesuaian diri atau penyesuaian sosial yang buruk karena rasa takut, tidak adanya keinginan lagi untuk bersosialisasi, berkurangnya keberhasilan karena sulit berkonsentrasi dalam belajar bahkan adanya keinginan untuk bunuh diri (Novan Ardy Wiyani, 2012). *Bullying* dapat berakibat cukup parah pada psikologis korbannya dan memerlukan waktu yang cukup lama untuk menjalani hidup bersosial dan Kembali normal. Dari keadaan awal sebelum menjadi korban, lalu menjadi korban dan setelah menjadi korban *bullying*, korban akan merasakan dinamika psikologis yang cukup sulit.

Menurut Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, sering terjadinya *bullying* di lingkungan sekolah, komunitas, dan kelompok geng. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan, pada bulan Januari-November tahun 2022 setidaknya terdapat 4.124 aduan terkait kasus perlindungan anak. Dibandingkan pada tahun 2021 jumlah tersebut turun 30,7% yakni sebanyak 5.953 aduan. Sebanyak 2.222 kasus pengaduan yang diterima KPAI dalam 11 bulan tahun 2022 tentang pemenuhan hak anak, jumlahnya turun 25,2% dibandingkan pada 2021. Dari jumlah tersebut, sebanyak 1.706 kasus hak anak terjadi pada klaster lingkungan

keluarga dan pengasuhan alternatif, serta 376 kasus terjadi pada klaster pendidikan.

Melihat penurunan angka kejadian *bullying* pada data KPAI tahun 2022, ada kabar baik bahwa perundungan sudah mulai teratasi secara bertahap, namun angka kejadiannya masih tinggi, hanya saja pengaduan yang diterima KPAI tidak sebanyak beberapa waktu sebelumnya. Hal ini tidak menghalangi para peneliti *bullying* untuk menarik diri dari penelitian tentang kasus *bullying*. Meski terjadi penurunan bukan berarti kita harus berhenti berhati-hati, sebab perundungan dilingkungan pondok pesantren seringkali tidak melaporkan pada komunitas perlindungan anak Indonesia (KPAI) dan memilih untuk mengatasi sendiri pada santri-santrinya, kini mulai banyak adanya penelitian *bullying* di pondok pesantren.

Pesantren merupakan salah satu sekolah non formal dimana didalamnya sering ditemukan tindak *bullying* yang sering dilakukan baik antara teman sekamar ataupun antara santri senior dengan santri juniornya. Tindakan *bullying* yang dilakukan biasanya dalam bentuk fisik dan verbal. Tindakan *bullying* fisik yang sering diterima seringkali dalam bentuk pemukulan, peloncoan, perkelahian, pemalakan, dan bentuk lainnya. Sedangkan bentuk *bullying* verbal diantaranya adalah diejek secara fisik, memanggil dengan panggilan yang tidak dia sukai, mengejek menggunakan nama orang tua, dan lain sebagainya. Berbeda dengan sistem yang terdapat di pendidikan formal. Pendidikan non formal memiliki peraturan yang berbeda serta kepengurusan yang berbeda pula. Sehingga hal inilah yang menyebabkan seringnya tindak *bullying* diselesaikan oleh lingkungan pondok pesantren saja.

Menurut Austin dan Joseph, korban *bullying* memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang relatif tinggi, serta harga diri korban yang rendah. Hal ini disebabkan karena adanya kejadian *bullying* yang terjadi sebelumnya sehingga mengakibatkan stres dan kecemasan yang terus-menerus menyibukkan korbannya. Dampak *bullying* mungkin lebih tinggi terjadi di pesantren karena interaksi antar santri berlangsung selama 24 jam dan dapat menimbulkan pertengkaran jika tidak mendapat pengawasan atau bimbingan secara terpadu.

Dampak negatif pada korban perundungan diantaranya adalah rendahnya kesejahteraan psikologis, harga diri rendah, serta perasaan marah dan sedih (Rigby, 2003). Kesejahteraan psikologis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*), seperti kemampuan individu menerima diri apa adanya (*self acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan mampu merealisasikan potensi diri (*personal growth*) (Ryff C. D., 1995).

Kondisi lingkungan yang tidak menyenangkan dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis santri di

pesantren. Kesejahteraan psikologis remaja korban *bullying* menjadi suatu masalah yang ada dalam diri remaja sebagai proses hidup yang harus dijalani, dan berusaha untuk tetap optimis dalam menghadapi masalah. Dan berdasarkan permasalahan mengenai kasus *bullying* dan pentingnya kondisi kesejahteraan psikologis pada santri yang menjadi korban *bullying* ada di pesantren Al-Bishri.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Metode kualitatif dipilih karena permasalahan yang diangkat diukur dari kualitasnya bukan kuantitasnya dan permasalahan yang diangkat memerlukan pemahaman permasalahan yang mendalam dan komprehensif (Creswell, 2014). Lokasi penelitian dilakukan di Yayasan Mambaul Maarif Pondok Pesantren Al-Bishri Denanyar Jombang, JL. KH. Bishri Syansuri 69 Denanyar Jombang. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan studi kasus. Studi kasus sendiri merupakan upaya untuk mengkaji data sebanyak-banyaknya mengenai topik yang diteliti. Sumber data dalam penelitian ini adalah 4 santri berinisial HZ, AI, AN, AF, dan 3 pengurus asrama pondok yang berinisial JM, FA, FN beserta dokumen pendukung lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini Penelitian ini menggunakan analisis data menurut Miles dan Huberman (2014) yang secara umum menyatakan bahwa terdapat tiga jalur analisis data kualitatif yaitu, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Populasi dan Sampel

Subjek dalam penelitian ialah siswa dari kelas X, tetapi secara khusus subjek yang dimanfaatkan pada penelitian ini ialah siswa yang teridentifikasi mempunyai kecondongan *self-injury* dengan kategori tinggi selaras dengan pengukuran angket pre-test yang diberikan pada kelas X jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) dan Perhotelan (PHT) di SMK Negeri 1 Dlanggu, Mojokerto.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dimanfaatkan pada penelitian kali ini ialah kuesioner cedera diri. Pendapat Purwoko dan Pratiwi (2007) kuesioner ataupun angket yaitu metode pengumpulan data yang diterapkan dengan membagikan pernyataan ataupun pertanyaan yang ditulis diajukan kepada responden guna mendapat jawabannya dengan cara tertulis. Digunakan model kuesioner tertutup dengan opsi jawaban maka dari itu responden bisa memilih selaras dengan keadaan diri pada penelitian kali ini.

Teknik Analisis Data

Teknik menganalisis data yang dimanfaatkan yaitu pengujian statistik non paramterik dengan pengujian *Wilcoxon*. Pengujian *Wilcoxon* dikembangkan oleh Frank *Wilcoxon* guna menguji keadaan (variabel) pada sampel berpasangan ataupun guna menguji beda diantara data berpasangan, menguji komparasi diantara pencermatan sebelumnya serta sesudahnya (*before after design*) serta melihat efektivitas sebuah treatment. Selaras dengan pernyataan tersebut, pengujian *Wilcoxon* dimanfaatkan sebab data yang dipakai yaitu data kelompok yang berpasangan yakni data tindakan *self-injury* sebelumnya (*pre-test*) serta sesudahnya (*post-test*) diberi treatment menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior*. Prosesnya lebih detail dan lebih kuat dibandingkan dengan pengujian tanda. Cara yang dimanfaatkan ialah dengan membagikan pangkat pada selisih antara $X_i - Y_i$. Pangkat yaitu nomor urut guna skor – skor yang berbeda. Bila skornya sama, pangkatnya yaitu mean nomor urut dari skor pencermatan yang sama tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN.

1. Data Keempat Subek Penelitian Yang Didapat Dari Dokumentasi Santri Pondok Pesantren Al-Bishri

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

N o	Na ma	Us ia	Pendidika n	Status	Aga ma	Kegiat an Pemin atan
1	HZ	17	SMA/Sed erajat	Santri/P elajar	Isla m	Tahfid z
2	AI	17	SMA/Sed erajat	Santri/P elajar	Isla m	Syakk al/ Kaligr afi
3	AN	17	SMA/Sed erajat	Santri/P elajar	Isla m	Diniya h
4	AF	17	SMA/Sed erajat	Santri/P elajar	Isla m	Syakk al/ Kaligr afi

Dari keempat subjek penelitian, didapati hasil bahwa ke empatnya sama-sama berumur 17 tahun dimana subjek sedang memasuki masa remaja akhir. Dari ke empat subjek, AI dan AF memiliki kegiatan peminatan yang sama, sedangkan subjek HZ memiliki kegiatan peminatan tahfidz, dan AN memiliki kegiatan peminatan Diniyah.

2. Gambaran Umum Bullying Yang Diterima Korban

Tabel 2. Gambaran Umum Korban

No	Inisial Korban	Jenis Bullying		Kepribadian Korban	Dukungan Sosial
		Fisik	Verbal		
1.	HZ	Mendapatkan pukulan dikepala dan bagian perutnya, dan ditenda	Diolok-olok dan disindir	Percaya diri, tabah, rajin, penyabar, percaya diri, disiplin, mandiri, peka terhadap lingkungan, dan ekstrovert	Dukungan dari Pembina, ustadz dan orang tua
2.	AI	Mendapatkan pukulan dan ditenda	<i>Bodyshaming</i> dan nama panggilan yang dirubah yang tidak disukai	Pendiam, tidak percaya diri, introvert, tidak disiplin, kurang peka terhadap lingkungan, dan pemalas	teman-teman dekatnya yaitu teman satu kamar yang selalu menyemangati dan memotivasinya
3.	AN	Mendapatkan pukulan, ditenda, pemalakan, dan pemerasan	Diolok-olok dan mendapat sindiran dari senior	Rajin, disiplin, ekstrovert, sopan dan santun, mandiri.	Pembina, guru ngaji dan orang tuanya
4.	AF	Mendapatkan pukulan, ditenda, dan pemalakan	Diejek dengan cara disebut seperti laki-laki yang berlaga seperti perempuan.	Tidak disiplin, percaya diri, introvert, overthinking, dan mudah marah.	teman-teman dekatnya dan orang tuanya yang juga menjadi motivasinya

Hasil observasi menunjukkan bahwasanya keempat korban sama-sama mengalami tindakan *bullying* fisik maupun verbal. Mereka memiliki kepribadian yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, dimana

hal tersebut mempengaruhi dukungan sosial yang mereka dapat.

Bullying didefinisikan sebagai “pelecehan berulang dan disengaja yang dilakukan oleh seseorang yang mempunyai kekuasaan terhadap seseorang atau lebih. Tindakan *bullying* merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat tidak hanya di Indonesia saja melainkan di seluruh dunia (Gökmen Arslan, 2021). Bentuk tindakan *bullying* dapat melibatkan ancaman atau perilaku fisik, termasuk penyerangan, atau bentuk agresi tidak langsung dan halus, termasuk penyebaran gosip dan rumor. Istilah *bullying* biasanya diperuntukkan bagi kaum muda, dan paling sering mengacu pada perilaku yang terjadi di atau dekat sekolah. Terdapat bukti sebelumnya yang menunjukkan bahwa *bullying* mempunyai dampak buruk yang signifikan terhadap remaja yang menjadi korban, khususnya dalam kaitannya dengan kesehatan mental mereka. Korban *bullying* telah ditemukan menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap depresi di kemudian hari, yang tetap ada bahkan beberapa dekade setelah *bullying* terjadi (Beatriz Villora, 2021).

Korban *bullying* tentunya akan mengalami segala efek negatif yang akan muncul baik berjangka pendek maupun berjangka panjang. Efek tersebut akan mempengaruhi kesehatan baik fisik ataupun mental mereka. Selain jenis kelamin, usia juga diketahui menjadi faktor yang dapat memprediksi kemungkinan terjadinya *bullying*, dimana seseorang yang lebih tua mempunyai kemungkinan lebih besar untuk tidak menjadi korban jika dibandingkan dengan mereka yang lebih muda (Eleni Andreou, 2020). Hal ini sesuai dengan temuan yang ada dimana pada keempat subyek menyatakan bahwa tindakan *bullying* yang terjadi pada subyek merupakan bentuk *bullying* fisik dan verbal yang dilakukan oleh senior di pesantrennya. Tindakan *bullying* yang dilakukan oleh senior di pondok mereka membuat mereka tidak memiliki keberanian untuk membela diri ataupun melaporkan tindakan senior mereka.

Keadaan psikis korban *bullying* terkadang masing-masing sering dianggap remeh oleh sebagian orang. Padahal hal tersebut mampu mempengaruhi keadaan psikis dan fisik pada korban. Kesejahteraan psikologis korban *bullying* juga akan mengalami perubahan akibat *bullying* yang mereka terima, hal ini mampu memberikan dampak negatif ataupun dampak positif pada korban. Konsep kesejahteraan psikologis merupakan konsep kehidupan yang baik, yang terdiri dari perpaduan perasaan baik dan mampu berfungsi secara efektif dalam perjalanan hidup seseorang. Kesejahteraan psikologis tidak berarti individu merasa baik atau terus-menerus merasakan emosi positif, namun mampu mengatasi emosi negatif yang dirasakannya. Kesejahteraan psikologis berarti mampu mengendalikan diri ketika mengalami emosi negatif yang berlebihan atau terus-menerus yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berfungsi dalam kehidupan sehari-hari (Huppert, 2009).

3. Aspek Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Penerimaan Diri

Tabel 3. Hasil Observasi dan Wawancara Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Penerimaan Diri

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Penerimaan Diri
1.	HZ	Subjek HZ merasa bahwa dari kejadian yang dialaminya membuat dia semakin sadar bahwa apa yang dialaminya saat ini mampu merubah cara berpikirnya lebih dewasa, semakin mencintai dirinya, selalu melaksanakan kewajiban-kewajiban dan meningkatkan kepercayaan diri. HZ menerima semua yang terjadi padanya, dia juga sadar akan kekurangan yang ada pada dirinya memang ada tetapi dia mencoba menerima kekurangan yang ada dengan cara menerimanya dan merubahnya secara perlahan.
2.	AI	Subjek AI merasa bahwa perlakuan bullying yang dia dapat membuatnya sakit hati dan hal tersebut membuatnya menjadi pribadi yang tidak percaya diri. Walaupun dia merasa sakit hati, AI tetap mencoba menerima semua hinaan dan perkataan yang menyakitkan dan hanya bisa memendamnya, dia merasa bahwa dia sudah mampu membentengi dirinya dari <i>bullying</i> yang dia rasakan, meskipun untuk melupakannya pasti sangat sulit baginya.
3.	AN	Subjek AN berpendapat bahwa apapun yang sudah dialaminya tidak membuat dirinya harus menjadi berubah dan terpuruk, dia akan selalu humble dan tetap percaya diri untuk melakukan apapun. AN juga menjadi lebih sadar agar bisa berubah menjadi seseorang yang lebih baik untuk dirinya dan sekitarnya, semakin rajin melaksanakan kewajiban-kewajibannya di pesantren dan memahami dirinya dengan kemampuan apa saja yang dimilikinya dan apa yang belum bisa ia lakukan.
4.	AF	Subjek AF selalu berusaha untuk tetap percaya diri meskipun orang lain akan terus mengejeknya, meskipun setelah dia mengalami perlakuan seperti itu membuatnya malas untuk aktif mengikuti kegiatan dipesantren atau kewajiban-kewajiban yang harus dilaksanakan dipesantren. AF merupakan anak yang mudah terpancing emosi, meskipun bukan dia yang diganggu orang lain namun ia sangat mudah tersulut emosi. Tetapi tidak sampai ia luapkan ke orang

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Penerimaan Diri
		tersebut hanya menahan rasa emosinya karena sikap orang lain, dan dia juga anak yang kerasa kepala ketika mendapat arahan atau masukan dari orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis empat subjek korban bullying di Pondok Pesantren Al-Bishri Denanyar Jombang menunjukkan bahwa setiap individu mempunyai kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda. Dalam aspek penerimaan diri, HZ dan AN mampu mereka dapat menerima dirinya sendiri dan memaknai keadaan yang dialaminya dengan baik, dapat mengembangkan sikap positif terhadap dirinya dan tidak mudah depresi karena penerimaan diri yang dimilikinya. Adanya penerimaan diri yang kuat pada kedua subjek, akan lebih mudah untuk mengevaluasi secara realistis apa yang akan subjek lakukan dan pada akhirnya mereka berupaya mengubah perilaku yang dapat mereka ubah dengan cara lebih baik lagi (Bernard, 2020). Adanya penerimaan diri yang baik tentu akan memberikan dampak positif kepada mereka yang mampu menerima dirinya dengan baik.

Berbeda dengan subjek HZ dan AN, Penerimaan diri pada subjek AI dan AF menunjukkan bahwa kondisi psikologi dalam penerimaan dirinya kurang baik, hal tersebut dapat dilihat dari tingkah laku mereka seperti cenderung pesimis, kurang percaya diri, selalu curiga terhadap lingkungannya, dan sulit menerima diri sendiri dan terus-menerus menyalahkan diri mereka sendiri. May dan Maslow mengatakan bahwa hubungan interpersonal memiliki hubungan yang signifikan dengan penerimaan diri (Bernard M. E., 2013). Adanya *bullying* yang menimpa mereka membuat mereka menarik diri dari lingkungan sosialnya, sehingga menyebabkan AI dan AF cenderung lebih memilih menarik diri dari lingkungannya. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab rendahnya penerimaan diri bagi korban karena rendahnya dukungan yang mereka dapat dari orang lain (Tasya Firly Febriana, 2021).

4. Aspek Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Tabel 4. Hasil Observasi dan Wawancara Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Hubungan Positif Dengan Orang Lain

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Hubungan Positif Dengan Orang Lain
1.	HZ	Subjek HZ menyatakan bahwa setelah kejadian yang dialaminya, HZ tetap berusaha untuk menjalin hubungan baik dengan siapapun, HZ memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya, dia juga selalu tawadhu kepada pengasuh dan ustadz

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Hubungan Positif Dengan Orang Lain
		dipesantren.
2.	AI	Subjek AI enggan untuk berbaur dengan banyak orang, ia merasa malu ketika berkumpul dengan teman-temannya. AI lebih suka menyendiri dan tidak ingin banyak bicara, ketika bertemu dengan Pembina/ustadz dipesantren, dia juga memilih untuk menghindar menunggu sampai mereka pergi atau melewatinya, tetapi ketika bertemu dengan pengasuh ia tetap selalu tawadhu dan sopan santun dengan menghormatinya dan sungkem ketika bertemu.
3.	AN	Subjek AN menyatakan bahwa setelah kejadian bullying yang dialaminya, AN sempat merasa kesal ketika bertemu dengan pelaku, tetapi AN lebih memilih untuk tidak menghiraukan mereka dan menjauhi orang-orang yang selalu ingin berbuat seenaknya sendiri. AN memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya seringkali berbaur dan mengobrol dengan lingkungan sekitarnya. Dia juga selalu tawadhu kepada pengasuh dan ustadz dipesantren.
4.	AF	Subjek AF cenderung menarik diri dari sekitarnya, dan kesulitan untuk bergaul dengan banyak orang. Ketika bertemu dengan orang baru, dia lebih memilih cuek dan tidak mempedulikannya. Tetapi ketika ia bertemu atau berpapasan dengan pengasuh atau ustadz, dan Pembina, AF tetap tawadhu dan sopan santun dengan bersalaman atau mengucapkan salam

Kesejahteraan psikologis selanjutnya adalah adanya hubungan positif dengan orang lain. Dimensi ini dapat dikatakan baik jika individu tersebut dapat bersikap hangat dan dapat dipercaya dalam hubungan dengan orang lain, memiliki empati, kasih sayang dan kedekatan yang kuat, serta memahami memberi dan menerima dalam suatu hubungan (Ryff, 1995). Hasil temuan menunjukkan bahwa subjek HZ dan AN mampu menjalin hubungan baik dengan orang disekitarnya, bersosialisasi, dan mengembangkan rasa aman dan nyaman serta mampu berempati terhadap orang disekitarnya, kedua subjek lebih berfokus pada menjalin hubungan dengan mereka yang baik dan memilih mengabaikan mereka yang telah membulinya.

Sedangkan Subjek AI dan AF memilih untuk menarik diri dari kebanyakan orang dan hanya bergaul dengan beberapa teman dekat saja. Mereka berdua

merasa enggan berinteraksi dengan orang lain karena merasa lebih rendah diri dan takut akan perundungan yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa subjek AI dan AF memiliki kesehatan psikologis yang buruk. Pasalnya, pengalamannya tersebut menyebabkan ia menjauhkan diri dari lingkungan sekitar dan merasa rendah diri, dan hal ini menyebabkan tidak terpenuhinya dimensi hubungan positif dengan orang lain. Akibat adanya tindak *bullying* yang mereka terima, menyebabkan mereka merasa tidak aman dan terisolasi di lingkungan sekitar mereka. Perasaan tidak aman ini dapat menghalangi korban untuk berpartisipasi di lingkungan sekitarnya dan kegiatan sosial serta dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka secara keseluruhan (Yulianti, 2024).

5. Aspek Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang *Autonomy*

Tabel 5. Hasil Observasi dan Wawancara Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang *Autonomy*

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang <i>Autonomy</i>
1.	HZ	HZ menjadi lebih disiplin, selalu mengandalkan dirinya sendiri. Ketika memiliki masalah HZ lebih senang jika bisa dibicarakan secara langsung dengan cara yang baik-baik, tetapi sebagai junior ia tidak memiliki cukup banyak kemampuan untuk bisa melawan atau menyangkal senior nya, sehingga dia hanya bisa pasrah dan menerimanya.
2.	AI	AI seringkali melalaikan tugas dan kewajibannya, ia juga tidak disiplin. AI seringkali tidak menyetorkan tugas hafalannya. Ketika berangkat sekolah Pembina juga sering melihat ia belum bersiap-siap sampai pembina menyuruhnya untuk segera berangkat sekolah. AI menjadi semakin menarik diri dan bermalas-malasan dipesantren.
3.	AN	AN selalu berusaha menjadi lebih baik dari orang yang pernah menyakitinya melalui kedisiplinannya dalam menghargai waktu dan bersungguh sungguh dalam menyelesaikan tugas maupun tanggung jawab nya sebagai siswa dan santri. AN sangatlah disiplin dalam segala kegiatan dan kewajiban
4.	AF	AF merasa lebih bisa mengatur waktunya setelah tinggal di pesantren. Tetapi semenjak dirinya mendapat perilaku bullying dia mengalami kesulitan ketika mengerjakan tugas dan menjadi bergantung pada temannya, menjadi pemalas, dan

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang <i>Autonomy</i>
		mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. AF juga menjadi tidak disiplin, dan merasa rendah diri.

Kesejahteraan psikologis pada aspek *autonomy* dapat dikatakan apabila mampu menampilkan sikap kemandirian dan menolak tekanan sosial yang tidak sesuai. Individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain, dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (Ryff, 1995). Pada subyek HZ dan subyek AN mereka memiliki kemandirian dalam berfikir untuk menjadi lebih baik dari orang yang pernah membully nya dengan menjadi lebih disiplin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shermina (2019) yang menyatakan bahwa mereka yang memiliki kemandirian dalam diri mereka memiliki potensi kesejahteraan psikologis yang baik (Oruh, Theresia, & Agustang, 2019).

Sedangkan pada subyek AI dan AF menjadi pribadi yang tidak disiplin, mereka juga semakin bergantung pada temannya ketika ada tugas, dan mengalami penurunan dalam konsentrasi belajar. Selain itu subyek AF juga beberapa kali ditakzir karena melakukan pelanggaran karena ingin kabur dari pesantren. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Carlise (Khadijah, 2018) yang menyatakan bahwa dampak psikologis akibat bullying juga meliputi rasa takut, rasa tidak aman, dan menurunnya semangat belajar. hal ini dapat terjadi karena rasa takut yang meliputi korban dengan aspek *autonomy* dan penerimaan diri yang lemah. Mereka kesulitan dalam menghadapi efek dari *bullying* yang telah menimpa mereka sehingga efek tersebut dapat mengganggu aktifitas keseharian mereka (Almira, 2021).

6. Aspek Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Tujuan Hidup

Tabel 6. Hasil Observasi dan Wawancara Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Tujuan Hidup

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Tujuan Hidup
1.	HZ	HZ ingin dirinya menjadi lebih baik, dan bermanfaat untuk orang lain. HZ berharap dikelas 11 ini mampu menyelesaikan hafalan 30 juz nya dan ia bercita cita kelak ketika lulus bisa mewujudkan untuk masuk ke perguruan tinggi di yaman.
2.	AI	Tidak memiliki banyak planning dan rencana-rencana yang akan ia usahakan selain hanya ingin dirinya bisa membahagiakan kedua orang tuanya kelak. Dia juga ingin mendapatkan prestasi dan membanggakan orang tuanya. Bisa menyelesaikan tanggung jawab dipesantren dengan baik, tugas-

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Tujuan Hidup
		tugasnya, lebih disiplin. Dia ingin merasakan kehidupannya jauh lebih baik seperti orang yang lain yang bisa leluasa dan tidak ada ejekan kepada dirinya maupun ketakutan akibat tindakan fisik yang menyakiti mereka.
3.	AN	AN berharap dirinya bisa membanggakan dan membahagiakan kedua orang tuanya, mendapat prestasi disekolah maupun dipesantren. AN juga ingin bisa menjadi seperti ayahnya yang kemudian bisa meneruskan usaha yang dimiliki oleh ayahnya di Surabaya. AN mendapat motivasi dari guru mengajinya ketika dia masih tinggal di rumah, yang mensupport dirinya ketika dalam keadaan terpuruk dan masih ia ingat sampai sekarang.
4.	AF	AF ingin membahagiakan dan membanggakan kedua orang tuanya, menyelesaikan pondok dan sekolahnya kemudian bisa jadi siswa yang berprestasi. AF ingin lebih mendalami seni syakal/kemampuan menulis kaligrafi karena ia ingin mengikuti lomba dan bisa lolos menjadi juara agar bisa mengejar prestasi dalam bidang seni kaligrafi.

Kesejahteraan psikologis pada aspek tujuan hidup dapat dikatakan memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik adalah ketika mereka yang memiliki tujuan hidup yang baik yaitu, memiliki target dan cita-cita serta merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan sekarang berbeda (Ryff, 1995). Dari keempat subyek masing-masing memiliki tujuan hidup yang berbeda beda pada subyek HZ mempunyai target-target menyelesaikan hafalan 30 juz nya di kelas 11 ini dan ia bercita-cita kelak ketika lulus bisa masuk ke perguruan tinggi di yaman. Subyek AI merasa hanya pasrah dan menjalani sesuai dengan berjalannya waktu meski sebenarnya dia juga menginginkan seperti temannya yang lain yang memiliki kebebasan. Pada subyek AN memiliki target untuk menjadi santri atau siswa yang berprestasi dan setelah ia lulus bisa lanjut kuliah dan meneruskan usaha yang dimiliki oleh ayahnya di Surabaya. Dan subyek AF yang memiliki target untuk menjadi santri atau siswa yang berprestasi, ia juga ingin lebih mendalami seni syakal/kemampuan menulis kaligrafi karena ia ingin mengikuti lomba dan bisa lolos menjadi juara agar bisa mengejar prestasi dalam bidang seni kaligrafi.

Memiliki sikap optimis dalam mencapai sebuah tujuan hidup merupakan salah satu faktor yang mampu membuat korban keluar dari efek *bullying* yang menimpa mereka (Natalie Puspita, 2018). Dengan adanya tujuan yang ingin dicapai, maka subjek memiliki semangat kembali untuk menggapai tujuan tersebut agar menjadi

kenyataan. Memiliki tujuan hidup akan membantu korban untuk lebih berfokus kepada tujuan yang ingin dia capai, sehingga perasaan marah dan rendah diri yang ada pada mereka teralihkan menuju tercapainya tujuan yang ingin mereka capai. Sedangkan mereka yang memiliki tujuan hidup rendah adalah mereka yang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas dan tidak terencana dengan baik (Oruh, Theresia, & Agustang, 2019).

7. Aspek Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang penguasaan lingkungan

Tabel 7. Hasil Observasi Dan Wawancara Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Penguasaan Lingkungan

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Penguasaan Lingkungan
1.	HZ	HZ merasa senang dan nyaman karena dikelilingi oleh orang baik dan lingkungan yang mendukung, salah satu yang membuat dia selalu percaya diri dan tidak merasa terpuruk karena dirinya yang selalu terbuka kepada orang lain dan berbaur dengan mereka. Dan HZ tidak pernah melakukan pelanggaran atau kabur dari pesantren, sehingga tidak catatan dirinya mendapatkan takziran atau hukuman.
2.	AI	Meski apa yang sudah dialami oleh AI di pesantren yang saat ini, ia merasa bahwa dirinya lebih nyaman tinggal dipesantren yang sekarang meskipun dia masih mendapat perlakuan yang tidak jauh berbeda namun menurutnya pesantren yang sekarang tidak begitu mengekang para santri nya, dan dia merasa ada sedikit keleluasaan meskipun ia bukan orang yang bisa basa basi kepada orang lain.
3.	AN	Menurutnya fasilitas dipesantren Al-Bishri sudah sesuai dengan dirinya. AN tidak pernah membuat kegaduhan dipesantren, ia selalu berbaur dengan lingkungan sekitar. Dan membantu gotong royong ketika roan pesantren maupun penyelenggaraan acara dipesantren. Dengan jadwal yang sudah diterapkan dan terstruktur oleh pesantren membuat AN menjadi lebih disiplin dan mampu mengatur waktu dengan sebaik mungkin.
4.	AF	AF tidak terlalu suka berbaur dengan banyak orang ia lebih nyaman dengan keheningan dan menyendiri. Ia masih merasa takut untuk bergaul dengan banyak orang karena takut akan mendapatkan perlakuan yang sama seperti orang yang selalu

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Penguasaan Lingkungan
		membullynya. AF tidak pernah membuat kegaduhan dipesantren, tetapi ia juga tidak pernah mengikuti kegiatan roan/gotong royong dipesantren untuk membersihkan lingkungan pesantren /membantu mempersiapkan kegiatan atau gotong royong ketika pesantren akan mengadakan acara, AF lebih sering terlihat sendirian atau hanya bersama 1 temannya, tidak bergabung dengan yang lain.

Kesejahteraan psikologis aspek penguasaan lingkungan dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik apabila subjek memiliki kemampuan individu dalam berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri (Ryff C. D., 1995). Pada subyek HZ dan AN mampu untuk berbaur dengan lingkungan sekitar pesantren, aktif mengikuti kegiatan sosial atau gotong royong di pesantren, dan selalu mentaati peraturan yang ada dipesantren membuatnya bisa menaturalkan diri sendiri dengan keadaan lingkungan yang dihadapi.

Sedangkan pada subyek AI dan AF mereka merasa nyaman di lingkungan pesantren yang sekarang namun kini seperti ada batasan dengan sekitarnya dan tidak mudah untuk menjalin hubungan dengan orang sekitar walaupun hanya dengan berbaur membantu gotong royong untuk kebersihan pesantren lebih sering menyendiri dan melakukan aktifitas semauanya. Penguasaan lingkungan yang baik mampu memberikan efek kesejahteraan psikologis yang baik pula, begitupula sebaliknya, jika subjek tidak mampu memaksimalkan lingkungan sekitarnya dengan baik, atau bahkan menarik diri dari lingkungan maka besar kemungkinan subjek memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik (Prabowo, 2016).

8. Aspek Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Pertumbuhan Pribadi

Tabel 7. Hasil Observasi Dan Wawancara Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Pertumbuhan Pribadi

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Pertumbuhan Pribadi
1.	HZ	Dari semua kejadian yang sudah ia alami membuat HZ menjadi lebih optimis dan berkembang, kini dia mampu mencapai impiannya untuk menjadi ketua osis di madrasah dia bersekolah. Dipesantren dia juga ingin tekun istiqomah menyelesaikan

NO	Subjek Penelitian	Dinamika Kesejahteraan Psikologis Tentang Pertumbuhan Pribadi
		tafidz nya, dia juga merasa senang ketika bisa sharing pengalaman dengan senior nya dipesantren. Dengan seperti itu dia merasa banyak pelajaran dan pengalaman yang ia dapatkan dan bisa ia contoh untuk kedepannya.
2.	AI	Dalam keahliannya dibidang pencak silat, AI mendapatkan tawaran dengan menjadi pelatih pencak silat untuk adik-adik juniornya namun ia masih memikirkan tawaran itu. Karna AI tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, Dan selalu minder dengan orang lain.
3.	AN	AN mengikuti ekstrakurikuler dipesantren qiroah dan pencak silat. Karena dirinya ingin menggali potensinya lebih dalam dan bisa menjadi berprestasi suatu saat ini atau berguna dimasyarakat. AN juga tergabung pada anggota kepengurusan di pesantren. Terlepas dari bullying yang sudah dialaminya membuat AN lebih bersemangat untuk membuktikan kemampuannya dengan tidak merugikan orang lain, dan dirinya lebih terbuka untuk mencari banyak pengalaman dari orang sekitarnya. AN tidak takut untuk mendapatkan karena dari sebuah kritikan yang membuatnya bisa lebih tumbuh dan pendorong untuk lebih baik lagi.
4.	AF	AF mengikuti ekstrakurikuler qiroah dan pencak silat dipesantren. Dan mengikuti seni syakkal di yayasan, ia ingin bisa mendalami kemampuan di qiroah dan syakkal agar bisa mengembangkan diri dan prestasi untuk kedepannya, AF tidak begitu berminat untuk pencak silat yang ada dipesantren karena menurutnya berbeda dengan ketika dia mengikuti dirumahnya. Tetapi ketika ekstrakurikuler dipesantren AF jarang sekali terlihat hadir mengikuti. Sebenarnya AF juga sangat menyukai ketika bisa ngobrol/sharing membangun relasi dengan orang lain, tetapi terkadang ia selalu canggung dan takut salah ketika memulai obrolan terlebih dahulu dan dia memilih diam atau diawali terlebih dahulu oleh orang lain.

Kesejahteraan psikologis aspek pertumbuhan pribadi dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah mereka yang mempunyai

kemampuan potensi yang dimiliki seseorang seperti, perkembangan diri, dan keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru. Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik (Ryff C. D., 1995). Pada keempat subjek yaitu HZ, AI, AN, AF memiliki keinginan untuk mengembangkan apa yang telah mereka punya dan apa yang telah mereka pelajari, sehingga menimbulkan rasa semnagatn pada mereka untuk menjadi pribadi yang semakin berkembang. Hal itu membuktikan bahwa semua subyek memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pada aspek pertumbuhan pribadi meskipun pada subyek AI masih sulit untuk mengembangkan diri maupun kemampuan yang dimilikinya tetapi dia tetap berusaha untuk berkembang. Hal ini menunjukkan bahwa keempat subjek mempunyai keinginan untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru dan berusaha memaksimalkan potensi yang dimilikinya (Ryff C. D., 2013).

PENUTUP

Simpulan

Hasil dari penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis santri yang menjadi korban bullying di Pondok Pesantren Al Bishri Denanyar Jombang berbeda-beda pada seluruh aspek kesejahteraan psikologisnya. Dari keempat subjek, HZ dan AN memenuhi segala aspek kesejahteraan psikologis yang baik, sedangkan untuk subjek AI dan AF termasuk kedalam santri dengan kesejahteraan psikologis rendah. Pembagian tersebut berdasarkan definisi bahwa santri korban bullying yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan kemampuan mencapai penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, autonymy, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pengembangan pribadi dengan baik. Sebaliknya, kesejahteraan yang buruk ditandai dengan ketidakmampuan atau kegagalan mencapai aspek baik penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, autonomy, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi dengan baik.

Saran

Peneliti menyadari banyak kekurangan pada isi dan hasil penelitian ini. Oleh karena itu, penulis berharap untuk penelitian selanjutnya mengenai kesejahteraan psikologis korban *bullying* yang dialami santri di pesantren dan santri di lingkungan sekolah dapat mengetahui apakah terdapat perbedaan atau persamaan dengan hasil penelitian ini.

Saran bagi responden untuk bisa mempertahankan kesejahteraan psikologis pada dirinya agar kehidupan psikologis menjadi lebih baik dengan menerima semua aspek pada kesejahteraan psikologis dengan cara menerima diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup, menguasai lingkungan serta pertumbuhan pribadi.

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
- Agustina, Fahmi Reza. 2021. *Dinamika Psikologis Korban Bullying di Pondok Pesantren*. Semarang: UIN Walisongo Semarang.
- Beatriz Villora, S. Y. (2021). Subjective well-being among victimized university students: comparison between cyber dating abuse and bullying victimization. *Information Technology & People*, 34(1), 360-374.
- Eleni Andreou, C. R.-V. (2020). School bullying, subjective well-being, and resilience. *Psychology in the Schools*, 57(8), 1193-1207.
- Febriana, T. F., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran penerimaan diri korban bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-15.
- Gökmen Arslan, K.-A. A. (2021). School Victimization, School Belongingness, Psychological Well-Being, and Emotional Problems in Adolescents. *Child Indicators Research*.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Journal Compilation Applied Psychology: Health and WellBeing*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x> Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial. 1 (3), 160-166.
- Khadijah, S. (2018). Bullying And Verbal-Nonverbal Communication Among A Group Of College Students. *Avant Garde*, 6(1), 115-130.
- Nabilla Suci Darma Jelita, I. P. (2021). Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak. *Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan*.
- Oruh, S., Theresia, M., & Agustang, A. (2019). Kesejahteraan Psikologis. *Researchgate. Net*.
- Olweus, Dan. 2010. *Bullying In Schools: Facts And Intervention*, Article In *Kriminalistik*. Research Centre For Health Promotion: University Of Bergen, Norway.
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *Canadian Journal of Psychiatry* , 28, 583-590.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock, J. W. (2007). Remaja, Edisi Kesebelas, Jilid 1 (Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Villora, B., Yubero, S., & Navarro, R. (2021). Subjective well-being among victimized university students: comparison between cyber dating abuse and bullying victimization. *Information Technology & People*, 34(1), 360-374. Doi [10.1108/ITP-11-2018-0535](https://doi.org/10.1108/ITP-11-2018-0535)
- Wiyani, N. A. (2012). Save our children from school bullying. *Jogjakarta: Ar-Ruzz Media*, 129.
- Yulianti, Y., Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., & Habibi, M. I. (2024). DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 153-160.