



Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Santri Korban *Bullying* di Pondok Pesantren X Kota Surabaya

Genya Mardha Putri¹, Muhammad Farid Ilhamuddin²

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Corresponding Author : ✉ genya.22022@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

Pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis asrama memiliki intensitas interaksi sosial yang tinggi, yang di satu sisi mendukung pembentukan karakter, namun di sisi lain berpotensi memunculkan dinamika negatif seperti bullying. Fenomena ini menjadi perhatian karena dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis santri, terutama bagi korban yang mengalami tekanan secara berulang dalam lingkungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis pada santri korban bullying di Pondok Pesantren X Kota Surabaya. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, di mana data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap beberapa santri yang memiliki pengalaman sebagai korban bullying. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, dan penarikan kesimpulan untuk memahami makna pengalaman subjek secara menyeluruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban bullying mengalami berbagai dampak psikologis seperti penurunan kepercayaan diri, perasaan takut, kecenderungan menarik diri, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Namun demikian, beberapa santri juga menunjukkan adanya proses pemulihan melalui penerimaan diri, dukungan sosial, dan penguatan nilai religius yang membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Kesimpulannya, bullying memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santri, namun proses adaptasi dan dukungan lingkungan berperan penting dalam pemulihan. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya peran pesantren dalam menciptakan lingkungan yang aman serta menyediakan layanan pendampingan psikologis bagi santri korban bullying.

Bullying, Kesejahteraan Psikologis, Pesantren.

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/jetl>

ARTICLE INFO

Article history:

Received

22 April 2026

Revised

25 May 2026

Accepted

15 June 2026

Key Word

How to cite



This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan salah satu institusi pendidikan berbasis keagamaan yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian santri melalui sistem pembinaan yang disiplin serta berlandaskan nilai-nilai Islam (Urwatul Wutsqa et al., 2022). Kehidupan di pesantren yang berbasis asrama menuntut interaksi sosial yang intensif antar santri dalam keseharian. Kondisi tersebut pada dasarnya diharapkan mampu mendukung perkembangan mental

dan spiritual santri, namun di sisi lain juga memunculkan dinamika sosial yang kompleks. Tingginya intensitas interaksi serta adanya tekanan interpersonal dalam lingkungan asrama dapat membuka peluang terjadinya perilaku bullying, baik dalam bentuk verbal, fisik, maupun relasional. Hal ini sejalan dengan temuan Karmila dan Martha (2024) yang menyatakan bahwa siswa di sekolah berasrama memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami bullying dibandingkan dengan siswa non-asrama (Karmila & Martha, 2024).

Fenomena bullying juga tercermin dalam data nasional. Laporan Pusat Informasi Kriminal Nasional (PUSIKNAS) Bareskrim Polri menunjukkan bahwa jumlah korban bullying di Indonesia mencapai 12.261 anak pada tahun 2024 dan meningkat menjadi 14.512 anak pada tahun 2025. Selain itu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 2.057 pengaduan, dengan 240 di antaranya berkaitan dengan kasus bullying. Dampak dari fenomena tersebut tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis korban. Sartika dan Bajiran (2024) mengungkapkan bahwa korban bullying cenderung mengalami penurunan harga diri, rasa malu, ketakutan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Sartika & Bajirani, 2024). Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Zakiyah dan Khusumadewi (2022) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis santri korban bullying di lingkungan pesantren tidak selalu berada dalam kondisi optimal (Zakiyah & Khusumadewi, 2022).

Secara konseptual, bullying didefinisikan sebagai perilaku negatif yang dilakukan secara berulang oleh individu atau kelompok terhadap korban yang berada dalam posisi lebih lemah (Olweus, 1993). Perilaku ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti verbal melalui ejekan dan hinaan, fisik melalui kekerasan, maupun relasional melalui pengucilan sosial. Sifat bullying yang berulang dan disertai ketidakseimbangan kekuatan membuat korban berada dalam kondisi tidak aman secara terus-menerus. Untuk memahami dampak psikologis yang ditimbulkan, konsep Kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989) menjadi relevan digunakan. PWB terdiri dari enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Pengalaman bullying berpotensi memengaruhi seluruh dimensi tersebut, seperti menurunnya penerimaan diri, terganggunya hubungan sosial, serta berkurangnya kemampuan individu dalam mengontrol lingkungan dan menentukan tujuan hidup.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan bullying yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan rasa aman, kesulitan dalam membangun hubungan sosial, serta hambatan dalam menjalankan

aktivitas sehari-hari (Lu'lu' Urrohmi & Safaria, 2025). Selain itu, korban juga dapat mengalami trauma, isolasi sosial, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan (Oksarnalia et al., 2025). Meskipun demikian, kondisi kesejahteraan psikologis korban tidak selalu sama pada setiap individu, karena terdapat variasi dalam kemampuan masing-masing individu dalam mempertahankan aspek-aspek kesejahteraan psikologisnya.

Fenomena ini juga ditemukan di Pondok Pesantren X Surabaya. Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa santri mengalami berbagai bentuk bullying, terutama verbal seperti ejekan dan julukan negatif. Pelaku umumnya santri yang dominan secara sosial, sedangkan korban cenderung pasif dan memiliki sedikit teman. Bullying sering terjadi tanpa sebab jelas, bahkan sebagai hiburan, dengan bentuk yang beragam mulai dari fisik, gangguan barang, hingga pengucilan sosial.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, sebagian besar kajian masih berfokus pada tingkat atau kondisi kesejahteraan psikologis korban bullying secara umum. Penelitian oleh Zakiyah dan Khusumadewi (2022) mengkaji kesejahteraan psikologis santri korban bullying di pesantren dengan pendekatan studi kasus (Zakiyah & Khusumadewi, 2022). Hasilnya menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis bersifat beragam, di mana sebagian santri mampu mencapai kesejahteraan yang baik melalui enam aspek utama, sementara sebagian lainnya masih berada pada kondisi yang kurang optimal. Selanjutnya, Sartika dan Bajirani (2024) melalui kajian literatur menemukan bahwa bullying berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis remaja, seperti rendahnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya distress, kesulitan regulasi emosi, kecenderungan menutup diri, serta penurunan kemampuan sosial dan akademik (Sartika & Bajirani, 2024). Sementara itu, Oksarnalia et al. (2023) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis korban bullying di sekolah menengah memiliki dinamika yang berbeda, di mana sebagian siswa mengalami penurunan kepercayaan diri dan ketakutan untuk berkembang, sedangkan sebagian lainnya mampu menunjukkan pemulihan dan perkembangan diri secara positif (Oksarnalia et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman santri korban bullying dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan enam dimensi Psychological Well-Being. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif serta proses pemulihan korban. Hasilnya diharapkan memberi kontribusi bagi layanan BK di pesantren dalam memahami pengalaman korban, hambatan pelaporan, dan aspek kesejahteraan yang paling terdampak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami makna pengalaman santri sebagai korban bullying. Pendekatan fenomenologi dipilih karena berfokus pada pengungkapan esensi pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena berdasarkan deskripsi langsung dari partisipan (John W. Creswell & J. David Creswell, 2018). Lokasi penelitian berada disalah satu pondok pesantren di Surabaya. Subjek penelitian adalah santri yang pernah mengalami bullying di lingkungan pesantren dan bersedia menceritakan pengalaman mereka. Peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat langsung dalam proses pengumpulan dan interpretasi data.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam untuk memperoleh deskripsi pengalaman partisipan secara komprehensif. Wawancara diarahkan pada pengalaman bullying yang dialami, makna pengalaman tersebut, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis partisipan. Analisis data dilakukan secara bertahap dengan mentranskripsi hasil wawancara, mengidentifikasi pernyataan-pernyataan penting, mengelompokkan unit-unit makna, dan menyusun deskripsi esensi pengalaman partisipan terhadap fenomena bullying (John W. Creswell & J. David Creswell, 2018). Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber member checking dengan mengonfirmasi hasil wawancara dan interpretasi peneliti kepada partisipan, serta penyajian deskripsi pengalaman secara mendalam untuk meningkatkan kredibilitas temuan penelitian (John W. Creswell & J. David Creswell, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Pengalaman Bullying

Narasumber RY merinci sebuah pola aksi yang dianggap sebagai perilaku negatif yang berlangsung di lingkungan sekolah. Menurut RY, "Saya sering menjadi sasaran bully, bahkan pernah ditendang mata saya dan barang-barang saya direnggut, terlebih lagi saya banyak diejek dan dipanggil dengan nama panggilan yang tidak saya sukai." Selanjutnya, RY juga mengatakan bahwa "Untuk alasan yang tidak jelas, dia ini sering sekali menjadikan saya sebagai sasarannya dan sebab saya tidak berani mengatakan apa-apa kepada mereka, jadi saya jadi yang paling sering menjadi sasaran mereka."

Pengalaman bullying juga terjadi pada AM, yang memiliki bentuk perilaku negatif yang lebih kompleks, di mana dapat berupa gangguan terhadap barang-barang milik korban, ejekan verbal yang merendahkan, sampai pada dorongan secara fisik. Dalam urainya, AM berbicara, "Awalnya saya sering diganggu,

barang-barang saya sengaja dijatuhkan, dan jika saya ingin maju untuk menyelesaikan atau membantu guru, saya dianggap caper. Saya tidak akan bisa menyelesaikan atau menjawab soal yang diberikan oleh guru, maka saya merasa tidak percaya diri dan takut berada didekatnya.” Namun demikian, AM juga menambahkan, “Barang-barang saya juga sekali sengaja didorong ketika saya merapikan barang-barang saya, bahkan ia yang memukul jatuh barang-barang saya tersebut, saya tidak berani melawan karena badannya lebih besar dari saya

Kemudian AR melihat bahwa terbentuknya kelompok-kelompok pertemanan yang cenderung terpisah satu sama lain. Dia mengutarakan, “Aku menyadari aku punya sedikit sekali teman. Di kelas ada grup anak-anak yang banyak berbicara dan yang diam, dan aku masuk ke grup yang diam.” AR melanjutkan dengan menggambarkan jenis pengalaman yang diterimanya, yaitu “Semua orang pasti akan tersenyum atau membicarakan tentangku setiap kali aku melewatinya.” Meski tidak selalu bersifat fisik, peristiwa ini dekat dengan istilah aksi negatif tanpa kontak fisik, serta bullying yang tidak langsung, karena ini bisa berfungsi menggunakan isyarat sosial seperti dikomentari, dimbisikkan, dan dipandang secara sinis yang mempengaruhi korban secara mental dan menyebabkannya merasa tidak aman.

Narasumber HK juga menceritakan bahwa dirinya kerap dipanggil dengan sebutan-sebutan yang tidak disukainya, misalnya dengan memanggil nama bapak dan juga diganggu dengan pelaku yang suka teriak ditelinganya hingga pelaku yang menjatuhkan alat tulisnya. Selanjutnya, HK menyampaikan, “Saya sudah pernah menegur tetapi dia masih saja mengganggu saya dan tidak hanya saya yang mengalami gangguan tapi beberapa anak lain juga. Tetapi ada yang menganggap hal itu bukan sebagai tindakan gangguan atau bullying karena setiap saya menegur mungkin dianggap teguran saya itu hanya becandaan.”

Tabel 1.

Data Narasumber

| No. | Inisial Nama Narasumber | Usia Narasumber | Kelas | Bentuk Bullying |
|-----|-------------------------|-----------------|-------|-----------------------|
| 1. | RY | 14 Tahun | 8 | Verbal dan fisik |
| 2. | AM | 13 Tahun | 8 | Verbal dan fisik |
| 3. | AR | 14 Tahun | 8 | Verbal dan relasional |
| 4. | HK | 15 Tahun | 9 | Verbal dan fisik |

Penerimaan Diri

Berdasarkan wawancara dengan empat narasumber, pengalaman bullying pada awalnya lebih banyak memberikan persepsi negatif tentang diri mereka. Menurut RY,

“Awalnya saya merasa bermasalah dan saya merasa saya lemah.”

Dari pernyataan ini, dapat diketahui bahwa pada awalnya RY merasa bersalah dan mendapat penilaian rendah tentang dirinya. Namun, dengan berjalannya waktu, perubahan ini dapat dilihat dari pernyataan RY yang mengatakan,

“Sekarang saya mulai sadar bahwa saya tidak pantas dipermalukan dan yang paling penting adalah saya selalu aman.”

Peristiwa yang serupa juga dialami oleh AM. AM mengatakan,

“Awalnya saya merasa tidak bisa apa-apa sehingga saya minder.”

Pernyataan tersebut menggambarkan bagaimana seseorang menjadi kurang dalam menerima diri karena pengalaman tersebut. Namun, pada perkembangan selanjutnya, AM mulai menunjukkan perubahannya dengan menyatakan,

“Sekarang saya pelan-pelan ingetin diri kalau saya kalau punya kemampuan walau masih takut.”

Pada AR, juga terlihat bahwa pada tahap awal muncul ketidakpastian terhadap dirinya. AR berkata,

“Saya sempat mikir saya aneh dan kalau ada yang ketawa saya merasa saya salah.”

Ini menunjukkan bahwa AR merasa penilaian dirinya berasal dari tanggapan lingkungan di sekitarnya. Namun, dengan berjalannya waktu, penilaian itu berubah menjadi,

“Sekarang saya mulai menerima bahwa saya tidak suka keramaian dan memilih hal-hal yang membuat saya nyaman.”

Sementara itu, HK juga mengalami kondisi yang serupa. Ia menyampaikan,

“Kalau dipanggil julukan itu saya jadi malu dan ngerasa paling sering diganggu.”

Hal ini menunjukkan adanya penurunan kepercayaan diri akibat perlakuan yang diterima. Namun demikian, HK mulai menunjukkan perubahan ketika ia mengatakan,

“Saya mulai mikir itu bukan salah saya.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa HK mulai mampu memisahkan dirinya dari perlakuan negatif yang dialami.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru yang menyampaikan bahwa

“santri yang pernah mengalami bullying terlihat mengalami perubahan dalam kepercayaan dirinya seperti menjadi lebih pendiam dan sensitif terhadap komentar.” Guru juga menambahkan bahwa “setelah diberikan pendampingan, mereka perlahan mulai belajar menerima diri dan percaya pada kemampuan yang dimiliki.”

Kesesuaian antara pernyataan narasumber dan guru menunjukkan adanya konsistensi data mengenai perubahan yang dialami. Secara keseluruhan dapat dipahami bahwa pengalaman bullying pada awalnya menurunkan penerimaan diri santri, yang terlihat dari rasa tidak percaya diri, kecenderungan menyalahkan diri, dan perasaan berbeda dari orang lain. Namun, seiring berjalannya waktu serta adanya dukungan dari lingkungan, mulai muncul perubahan ke arah yang lebih positif. Hal ini terlihat dari kemampuan narasumber dalam memahami diri, menerima kondisi diri, serta memisahkan nilai diri dari perlakuan negatif yang dialami.

Hubungan Positif dengan Orang Lain

Berdasarkan hasil wawancara, pengalaman bullying memengaruhi cara narasumber dalam menjalin hubungan sosial, terutama dalam hal kepercayaan. RY mengungkapkan,

“Saya jadi lebih hati-hati dan cuma berteman sama beberapa orang saja.” Hal ini menunjukkan bahwa RY menjadi lebih selektif dalam bergaul sebagai bentuk menjaga diri. Meskipun demikian, ia tetap memiliki hubungan yang dirasa positif, seperti yang ia sampaikan, “Kalau sama guru BK atau guru asrama saya lebih nyaman dan saya ngerasa dilindungi.”

Pada AM, kondisi yang hampir sama juga terlihat. Ia mengatakan, “Kalau sama teman yang baik, saya masih biasa aja,” namun ia juga menambahkan, “Kalau ketemu yang suka ganggu, saya rasanya pengen menjauh.”

Pada AR, perubahan dalam hubungan sosial terlihat lebih jelas. Ia menyatakan,

“Saya jadi pilih-pilih dan nggak mau dekat sama yang suka ngejek.” Pernyataan ini menunjukkan adanya upaya untuk menghindari lingkungan yang tidak nyaman. Meski demikian, AR tetap menjalin hubungan yang positif, seperti yang ia katakan, “Saya lebih sering sama teman yang bisa diajak ngobrol dan nggak ngejek.”

Sementara itu, HK juga menunjukkan pola yang serupa.

Ia mengatakan, “Saya jadi lebih waspada dan lebih nyaman sama teman yang nggak ganggu.” Selain itu, HK juga mengungkapkan, “Kalau sama orang tua atau ustaz, saya lebih lega kalau cerita.”

Hasil wawancara ini diperkuat oleh pernyataan guru yang menyampaikan bahwa

“santri yang pernah mengalami bullying cenderung lebih selektif dalam berteman dan hanya dekat dengan beberapa teman yang dipercaya.” Guru juga menambahkan bahwa “dukungan dari guru,

ustaz, atau orang tua membantu mereka merasa lebih tenang.” Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian antara pengalaman narasumber dan pengamatan guru.

Hal ini dapat dipahami bahwa pengalaman bullying tidak sepenuhnya memutuskan hubungan sosial, tetapi mengubah cara individu dalam menjalin relasi. Santri menjadi lebih selektif dan berhati-hati, namun tetap mampu membangun hubungan yang positif dengan orang-orang yang dianggap aman dan mendukung.

Kemandirian

Hasil wawancara dengan keempat narasumber menunjukkan bahwa respons awal terhadap bullying cenderung pasif. Namun, seiring waktu, mulai terlihat adanya perubahan ke arah sikap yang lebih mandiri. RY mengungkapkan,

“Dulu saya diam karena takut makin parah.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa pada tahap awal, RY belum mampu mengambil keputusan secara mandiri karena masih berada dalam tekanan. Perubahan mulai terlihat ketika ia mengatakan, “Sekarang saya lebih berani ambil keputusan buat jaga diri dan kalau nggak aman saya bilang ke guru.”

Pada AM, kemandirian terlihat belum berkembang secara optimal. Ia menyampaikan,

“Saya lebih milih menjauh karena kalau melawan saya belum berani.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa AM sudah memiliki upaya untuk menjaga diri, tetapi masih dipengaruhi oleh rasa takut. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemandiriannya masih terbatas. Berbeda dengan AM, AR menunjukkan tingkat kemandirian yang lebih kuat. Ia menyatakan, “Saya sekarang bisa nentuin sendiri mau dekat sama siapa dan saya pilih yang bikin nyaman.”

Sementara itu, HK juga menunjukkan perkembangan kemandirian meskipun melalui proses. Ia mengungkapkan,

“Saya udah pernah negur, tapi dia masih ganggu.” Hal ini menunjukkan adanya usaha awal untuk menghadapi situasi secara langsung. Selanjutnya, HK menyesuaikan cara menghadapi situasi tersebut dengan mengatakan, “Sekarang saya lebih milih jaga jarak dan berani ngomong ke orang dewasa.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa HK mulai mampu mempertimbangkan situasi dan memilih strategi yang dirasa lebih tepat.

Temuan dari keempat narasumber tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru yang menyampaikan bahwa

“pada awalnya santri biasanya memilih diam atau menghindari pelaku karena takut situasinya makin buruk.” Namun, guru juga menjelaskan bahwa “setelah diberikan arahan dan dukungan, beberapa santri mulai berani menjaga jarak atau mencari bantuan dari guru.” Selain itu, guru menambahkan bahwa “ada beberapa santri yang akhirnya berani melaporkan kejadian tersebut setelah merasa terganggu.”

Pernyataan ini menunjukkan adanya pergeseran dari sikap pasif menuju tindakan yang lebih mandiri, sebagaimana terlihat pada para narasumber. Secara keseluruhan dapat dipahami bahwa kemandirian santri dalam menghadapi bullying berkembang secara bertahap. Pada awalnya, mereka cenderung diam atau menghindar sebagai respons terhadap tekanan. Namun, melalui pengalaman serta dukungan dari lingkungan, mereka mulai berani mengambil keputusan, seperti menjaga jarak, memilih lingkungan pertemanan, hingga melaporkan kejadian yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa kemandirian terbentuk melalui proses, bukan secara instan.

Penguasaan Lingkungan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa setelah mengalami bullying, para santri mulai berupaya menyesuaikan diri dengan lingkungan agar merasa lebih aman dan nyaman. RY menyampaikan,

“Saya lebih hati-hati dan memilih dekat sama teman yang aman, serta Saya lebih tenang kalau ada guru dan nggak mau di tempat sepi.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa RY secara sadar memilih situasi yang menurutnya lebih aman, baik dari segi teman maupun keberadaan guru.

Pada AM, penguasaan lingkungan terlihat dari upayanya menjaga jarak dengan pelaku. Ia mengatakan,

“Saya ngatur jarak dan kalau lihat dia saya pilih jalan lain atau dekat teman.” Hal ini menunjukkan adanya usaha untuk menghindari situasi yang tidak nyaman. Namun, ia juga mengungkapkan, “Kalau dia ada, saya jadi agak terganggu dan susah fokus.”

Artinya, meskipun sudah berusaha menghindar, kondisi tersebut masih memengaruhi konsentrasi belajarnya.

Kemudian pada narasumber AR, penguasaan lingkungan tampak dari cara ia mengelola relasi sosial. Ia menyampaikan,

“Saya biasanya sama teman yang saya percaya, serta saya menghindar dari kelompok yang suka ngejek.”

Hal ini menunjukkan bahwa AR tetap menjalani aktivitas seperti biasa, tetapi lebih selektif dalam memilih lingkungan sosialnya.

Sementara itu, HK menunjukkan upaya serupa dalam menata lingkungannya. Ia mengatakan,

“Saya menghindari tempat yang sering ada dia dan hanya fokus ke kegiatan pondok atau belajar.”

Hal ini menunjukkan bahwa HK tidak hanya menjauh dari sumber gangguan, tetapi juga berusaha mengisi waktunya dengan kegiatan yang lebih positif.

Temuan dari para santri kemudian diperkuat melalui wawancara dengan guru yang menyampaikan bahwa

“santri biasanya memilih lingkungan yang membuat mereka merasa aman dan dekat dengan teman yang dipercaya atau berada di bawah pengawasan guru.” Selain itu, guru juga menjelaskan bahwa “

Beberapa santri memang sempat mengalami kesulitan fokus, namun pihak sekolah tetap memberikan pendampingan berupa memberikan arahan dan pendampingan agar siswa bisa perlahan membaik.”

Tujuan Hidup

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat narasumber, terlihat bahwa pengalaman bullying sempat memengaruhi kondisi emosional dan semangat belajar santri. Namun demikian, hal tersebut tidak serta-merta menghilangkan tujuan hidup yang mereka miliki. RY mengungkapkan,

“Kadang saya masih takut kalau ingat kejadian itu.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pengalaman tersebut masih membekas dalam dirinya. Meski demikian, RY tetap memiliki arah yang ingin dicapai, sebagaimana ia sampaikan,

“Saya masih pengen sekolah sampai lulus dan pengen belajar dengan tenang.”

Hal ini menunjukkan bahwa RY mulai kembali mengarahkan dirinya pada tujuan yang ingin dicapai.

Pada AM, kondisi yang hampir serupa juga terlihat. Ia mengatakan,

“Saya masih punya harapan dan pengen naik kelas dan ikut pelajaran dengan baik.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa AM tetap memiliki tujuan, khususnya dalam bidang akademik. Namun, ia juga mengungkapkan,

“Kadang kalau ingat dia, saya jadi kepikiran jadi nggak aktif di kelas.”

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tujuan tersebut masih ada, fokus AM belum sepenuhnya stabil karena masih dipengaruhi oleh pengalaman yang dialaminya. Berbeda dengan AM, AR tampak lebih mampu mempertahankan arah tujuannya. Ia menyampaikan,

“Saya masih pengen masa depan yang baik fokus belajar dan nggak mau kepikiran omongan orang.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa AR sudah mulai mampu mengelola pikirannya dan lebih fokus pada hal-hal yang dianggap penting.

Sementara itu, HK menunjukkan adanya perubahan yang cukup jelas. Ia mengatakan,

“Saya sempat nggak betah,”

Yang menggambarkan penurunan semangat pada awalnya. Namun, seiring berjalannya waktu, muncul keinginan untuk bertahan, seperti yang ia sampaikan,

“Sekarang saya pengen bertahan dan saya yakin bisa menyelesaikan sekolah di pondok.”

Pernyataan ini menunjukkan adanya pergeseran dari keinginan untuk menghindar menjadi upaya untuk tetap melanjutkan pendidikan.

Temuan dari para narasumber tersebut diperkuat melalui wawancara dengan guru yang menyampaikan bahwa

“pada awalnya bullying memang bisa memengaruhi semangat belajar santri karena mereka merasa tidak nyaman.”

Namun demikian, guru juga menambahkan bahwa

“sebagian santri tetap memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikan dan menyelesaikan sekolah dengan baik karena adanya dukungan.” Selain itu, guru juga menjelaskan bahwa “secara umum santri masih memiliki harapan terhadap masa depan mereka dan ingin mencapai cita-cita yang diinginkan.”

Pengembangan Diri

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat narasumber, terlihat bahwa pengalaman bullying memberikan pengaruh terhadap proses pengembangan diri santri, terutama pada tahap awal setelah kejadian. Pada RY, ia mengatakan,

“Dulu saya jadi malas ikut kegiatan karena takut ketemu dia.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa RY sempat kehilangan motivasi dan memilih menarik diri dari aktivitas. Namun, seiring waktu mulai terlihat perubahan, seperti yang ia sampaikan,

“Sekarang saya mulai berani ikut lagi asal merasa aman.”

Hal ini menunjukkan bahwa RY mulai kembali membuka diri secara bertahap. Pada AM, kondisi yang dialami juga menunjukkan pola yang hampir sama. Ia mengungkapkan,

“Saya sempat takut kalau disuruh maju karena kepikiran omongan dia.”

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman bullying masih memengaruhi kepercayaan dirinya. Meskipun demikian, AM tetap memiliki keinginan untuk berkembang, seperti yang ia katakan,

“Saya pengen coba lagi walau pelan-pelan.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa proses pengembangan diri mulai muncul meskipun belum sepenuhnya stabil.

Pada AR, proses pengembangan diri terlihat lebih adaptif. Ia menyampaikan,

“Saya tetap mau berkembang, tapi pilih yang bikin nyaman, karena saya juga lebih ngerti batasan diri.”

Hal ini menunjukkan bahwa AR tidak hanya berusaha berkembang, tetapi juga mulai memahami dirinya sendiri. Dalam hal ini, perkembangan tidak selalu ditunjukkan melalui keberanian tampil di semua situasi, tetapi juga melalui kemampuan mengenali batasan dan mengambil keputusan yang sesuai dengan kondisi diri. Sementara itu, HK menunjukkan proses yang cukup berat pada awalnya. Ia mengatakan,

“Awalnya capek jadi nggak mau ngapa-ngapain.”

Namun, HK berusaha bangkit dengan mengalihkan fokusnya, seperti yang ia sampaikan,

“Saya coba fokus ke kegiatan pondok dan belajar.”

Hal ini menunjukkan bahwa HK mulai menata kembali aktivitasnya sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

Temuan dari para narasumber tersebut diperkuat melalui wawancara dengan guru yang menyampaikan bahwa

“beberapa santri mengalami perubahan seperti ada yang jadi lebih hati-hati, ada juga yang lebih kuat.”

Selain itu, guru juga menjelaskan bahwa

“proses bangkit itu bertahap, awalnya menarik diri lalu perlahan kembali aktif dengan dukungan.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa perubahan yang dialami santri tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui proses yang dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan. Pengalaman bullying pada awalnya berdampak pada menurunnya motivasi, munculnya rasa takut, serta kecenderungan menarik diri dari aktivitas.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman bullying yang dialami santri memiliki karakteristik yang sesuai dengan konsep bullying yang dikemukakan oleh Olweus, yaitu adanya tindakan negatif yang berulang, ketidakseimbangan kekuatan, serta ketidakmampuan korban untuk membela

diri (Olweus, 1993). Temuan ini terlihat dari pengalaman RY, AM, AR, dan HK yang mengalami berbagai bentuk bullying baik verbal, fisik, maupun relasional, serta berlangsung secara terus-menerus.

Dari perspektif Kesejahteraan psikologis, pengalaman bullying terbukti memengaruhi seluruh dimensi kesejahteraan psikologis. Pada aspek penerimaan diri, korban pada awalnya menunjukkan penilaian diri yang negatif, sejalan dengan temuan bahwa bullying dapat menurunkan harga diri dan memunculkan rasa malu serta tidak berharga (Febriansyah & Yuningsih, 2024). Namun, penelitian ini menemukan adanya proses pemulihan bertahap, yang menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak bersifat statis, melainkan berkembang melalui pengalaman dan dukungan sosial.

Pada aspek hubungan sosial, temuan menunjukkan bahwa korban tidak sepenuhnya kehilangan kemampuan menjalin relasi, tetapi menjadi lebih selektif. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu korban merasa aman dan diterima (Rahmadina & Tumanggor, 2024). Temuan ini memperkaya penelitian sebelumnya dengan menunjukkan bahwa hubungan sosial tidak hanya menurun, tetapi mengalami penyesuaian.

Dalam aspek kemandirian, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan dari sikap pasif menuju kemampuan mengambil keputusan secara mandiri. Hal ini mendukung temuan bahwa kemandirian berkembang melalui proses adaptasi terhadap tekanan (Deviana et al., 2023). Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pada rendahnya kemandirian, penelitian ini menunjukkan adanya dinamika perkembangan kemandirian.

Pada aspek penguasaan lingkungan, korban menunjukkan strategi adaptif seperti menghindari pelaku dan memilih lingkungan yang aman. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa korban bullying cenderung melakukan penghindaran sebagai bentuk perlindungan diri (Sartika & Bajirani, 2024). Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa strategi tersebut bukan sekadar bentuk kelemahan, melainkan upaya adaptasi aktif.

Dalam aspek tujuan hidup, meskipun terdapat gangguan emosional, korban tetap memiliki tujuan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman bullying tidak sepenuhnya menghilangkan arah hidup individu, melainkan hanya mengganggu stabilitasnya. Temuan ini mendukung penelitian bahwa individu tetap mampu mempertahankan tujuan hidup meskipun dalam kondisi tekanan (Al-Fadillah et al., 2025).

Pada aspek pertumbuhan pribadi, hasil penelitian menunjukkan bahwa korban mengalami proses perkembangan yang tidak linear, dimulai dari penurunan motivasi hingga munculnya kembali dorongan untuk berkembang.

Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pengalaman negatif dapat menjadi bagian dari proses pertumbuhan psikologis (Azhar et al., 2025).

Penelitian ini menunjukkan bahwa bullying tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga memicu proses adaptasi dan pemulihan pada korban. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang melihat kesejahteraan psikologis secara statis, penelitian ini menyoroti dinamika pengalaman korban dari respons awal hingga pemulihan, serta mengkaji enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff secara lebih utuh. Temuan ini menegaskan bahwa korban tidak hanya rentan, tetapi juga memiliki kemampuan adaptif dan potensi resiliensi dalam menghadapi bullying di lingkungan pesantren.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa bullying berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis santri di tahap awal, terutama pada aspek penerimaan diri, hubungan sosial, kemandirian, dan kepercayaan diri. Namun, melalui proses adaptasi dan dukungan lingkungan, santri mampu mengalami pemulihan secara bertahap. Mereka menjadi lebih mampu menerima diri, lebih selektif dalam berelasi, mandiri dalam mengambil keputusan, serta tetap memiliki tujuan hidup dan keinginan untuk berkembang. Temuan ini menegaskan bahwa korban bullying tidak hanya rentan, tetapi juga memiliki potensi resiliensi, sehingga penanganan perlu berfokus tidak hanya pada dampak negatif, tetapi juga pada proses pemulihan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fadillah, R., Umari, T., & Rahman, F. (2025). Psychological Well-Being Siswa pada Sistem Fullday-School di SMAN 1 Kelayang. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 4(1), 355–372.
- Azhar, M. D., Sarasati, B., & Viena, Y. (2025). Hubungan Antara Forgiveness Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Korban Bullying Di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 230–240. <https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13480>
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja* (Vol. 5).
- John W. Creswell, & J. David Creswell. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Karmila, L. P., & Martha, E. (2024). BULLYING'S IMPACT ON MENTAL HEALTH OF ISLAMIC BOARDING SCHOOL STUDENTS IN

- DORMITORIES. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 525–532. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS6.4861>
- Lu'lu' Urrohmi, F., & Safaria, T. (2025). Peran Self-Esteem Terhadap Psychological Well-being Remaja Korban Bullying. *Humanitas*, 9(3), 391–404.
- Oksarnalia, P., Marsha, G. C., & Fitriah, A. (2025). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Korban Bullying di SMA X Kota Banjarmasin. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 9877–9890.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School*. <https://archive.org/details/bullyingatschoolOODano>
- Rahmadina, D. F., & Tumanggor, R. O. (2024). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA KORBAN BULLYING. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(2), 288–293. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i2.27384>
- Febriansyah, D. R., & Yuningsih, Y. (2024). FENOMENA PERILAKU BULLYING SEBAGAI BENTUK KENAKALAN REMAJA DI SMK-TI PEMBANGUNAN CIMAHI. *Lindayasos: Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial*, 26–33. <https://doi.org/10.31595/lindayasos.v6i1.1177>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Number 6).
- Sartika, N. N. D. T., & Bajirani, M. P. D. (2024). DAMPAK PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN BULLYING: SEBUAH KAJIAN LITERATUR. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(2), 5056–5064.
- Urwatul Wutsqa, A., Pendidikan Islam, K., Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). PESANTREN DI INDONESIA: LEMBAGA PEMBENTUKAN KARAKTER. 2(1). <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
- Zakiyah, N. L., & Khusumadewi, A. (2022). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KORBAN BULLYING DI PONDOK PESANTREN AL-BISHRI DENANYAR JOMBANG.