



STUDI FENOMENOLOGI DAMPAK JANGKA PANJANG *BULLYING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DAN STRATEGI PEMULIHAN MAHASISWA

Muhamad Fajar Riva'i¹, Hendro Yulius S. P.², Noor Ainah³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas

Lambung Mangkurat, Indonesia¹²³

e-mail: fajarvai4@gmail.com; hendro.putro@ulm.ac.id; noor.ainah@ulm.ac.id

Diterima: 08/07/2026; Direvisi: 24/07/2026; Diterbitkan: 03/08/2026

ABSTRAK

Bullying merupakan isu global yang berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis individu, khususnya dalam konteks pendidikan di Indonesia yang masih mencatat ribuan kasus per tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *bullying*, dampak jangka panjangnya terhadap kepercayaan diri, serta strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap delapan mahasiswa yang memiliki riwayat perundungan di masa sekolah. Analisis data dilakukan menggunakan *thematic analysis* berbantuan NVivo 15.0. Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, *bullying* dialami sebagai trauma multidimensi yang melibatkan serangan verbal, isolasi sosial, dan intimidasi fisik secara simultan, yang diperparah oleh pelanggaran etika kerahasiaan oleh figur otoritas (guru BK). Kedua, dampak jangka panjang berupa penurunan efikasi diri, kecemasan sosial, dan sabotase akademik sebagai mekanisme pertahanan diri dari budaya toksik (*crab mentality*) di lingkungan sekolah. Ketiga, pemulihan kepercayaan diri dicapai melalui sinergi koping adaptif (regulasi internal dan persiapan behavioral) serta dukungan ekosistem kampus yang suportif, yang pada akhirnya bermuara pada *Post-Traumatic Growth* (PTG), di mana trauma bertransformasi menjadi motivasi prososial untuk menjadi konselor. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya intervensi berbasis lingkungan sekolah dan integritas etika konselor dalam mencegah dampak jangka panjang perundungan.

Kata Kunci: *bullying; kepercayaan diri; fenomenologi; bimbingan konseling*

ABSTRACT

Bullying is a global issue that significantly impacts individual psychological development, particularly in the Indonesian educational context which still records thousands of cases annually. This study aims to explore the experience of bullying, its long-term impact on self-confidence, and the coping strategies used by students. Using a qualitative approach with a phenomenological method, data were collected through in-depth interviews with eight students who had a history of bullying in school. Data analysis was conducted using thematic analysis assisted by NVivo 15.0. The results showed three main findings. First, bullying is experienced as a multidimensional trauma involving verbal attacks, social isolation, and physical intimidation simultaneously, exacerbated by ethical violations of confidentiality by authority figures (BK teachers). Second, long-term impacts include decreased self-efficacy, social anxiety, and academic sabotage as a defense mechanism against toxic culture (*crab mentality*) in school environments. Third, recovery of self-confidence is achieved through a synergy of adaptive coping (internal regulation and behavioral preparation) and a supportive campus ecosystem, which ultimately leads to Post-Traumatic Growth (PTG), where trauma transforms



into prosocial motivation to become counselors. This study underlines the importance of school-based environmental interventions and ethical integrity of counselors in preventing the long-term impacts of bullying.

Keywords: *bullying; self-confidence; phenomenology; guidance counseling*

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu isu sosial global yang berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis dan sosial individu, terutama dalam konteks pendidikan. Tindakan perundungan dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti fisik, verbal, sosial, dan siber, yang semuanya dapat menyebabkan pengalaman traumatis bagi para korban (Febrianti, Syaputra, & Oktara, 2024). Di Indonesia, prevalensi masalah ini sangat memprihatinkan. Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA, 2025), jumlah kasus perundungan mencapai 7.075 kasus, dengan dominasi korban perempuan. Di Kalimantan Selatan, teridentifikasi 204 kasus perundungan pada tahun yang sama. Data ini mengindikasikan bahwa perundungan adalah masalah sistemik yang membutuhkan perhatian komprehensif, tidak hanya pada saat kejadian berlangsung, tetapi juga pada dampak jangka panjangnya (Abdillah, 2024).

Kepercayaan diri atau dalam tinjauan psikologi sosial-kognitif dikenal sebagai efikasi diri (*self-efficacy*), memainkan peran vital dalam menentukan keberhasilan akademik dan sosial mahasiswa. Bandura (1997) menekankan bahwa pengalaman masa lalu (*mastery experiences*) memiliki pengaruh besar terhadap cara seseorang memandang kemampuannya di masa depan. Individu dengan kepercayaan diri yang baik cenderung lebih optimis dan berani mengambil keputusan, sedangkan rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat seseorang dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sekitarnya (Rahmah & Purwoko, 2024; Calicchio, 2023). Mahasiswa yang memiliki pengalaman perundungan sering kali menghadapi tantangan dalam mengembangkan keyakinan terhadap diri sendiri, sehingga merasa ragu dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial (Adiningsih, Alamsyah & Hakim, 2021; Rakhmawati, & Maulia, 2024).

Berbagai penelitian terdahulu telah banyak mengkaji hubungan antara *bullying* dan kepercayaan diri. Oktavianto, Melinda, & Timiyatun (2023) dan Jagad (2023) menemukan bahwa korban *bullying* secara konsisten memiliki tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang lebih rendah dibandingkan rekan sebayanya. Senada dengan hal tersebut, Jagad (2023) dan Permana, Rahman, & Ermasaroh (2021) melalui pendekatan kuantitatif membuktikan adanya korelasi negatif yang signifikan antara frekuensi *bullying* dan tingkat kepercayaan diri. Pramanik, Rohman, & Ismail (2024) lebih lanjut menunjukkan bahwa *bullying* tidak hanya merusak harga diri, tetapi juga memicu berbagai masalah psikologis pada remaja. Siska, Hamka, & Gusnarib (2024) menambahkan bahwa korban perundungan di sekolah cenderung mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan teman sebaya, merasa terisolasi secara sosial, dan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, yang pada akhirnya menghambat pertumbuhan mereka di berbagai bidang kehidupan.

Meskipun telah memberikan kontribusi dalam memetakan korelasi negatif antara *bullying* dan kepercayaan diri, penelitian kuantitatif di atas masih menyisakan kesenjangan (gap) literatur yang signifikan. Penelitian kuantitatif seperti yang dilakukan oleh Cahyono (2020) dan Rahmadian, Komarudin, & Mutaqin (2023) cenderung hanya mengukur tingkat penurunan kepercayaan diri melalui angka, namun tidak mampu menggali secara mendalam bagaimana makna subjektif trauma tersebut dialami, diinternalisasi, dan pada akhirnya



direkonstruksi oleh korban saat mereka bertransisi ke lingkungan pendidikan tinggi. Harmiasih, Kumari, & Watini (2023) dan Setiya Arinati et al. (2024) menyoroti bahwa dampak emosional dan sosial dari *bullying* dapat terbawa hingga usia dewasa, menyebabkan ketidakmampuan dalam mengelola kecemasan sosial. Literatur yang mengeksplorasi bagaimana korban secara aktif mengembangkan strategi koping dan bertransformasi dari posisi "korban" menjadi individu yang berdaya di lingkungan universitas masih sangat terbatas. Oleh karena itu, pendekatan Bimbingan dan Konseling diperlukan untuk memahami peran dukungan profesional dan lingkungan yang suportif dalam memfasilitasi pemulihan korban *bullying*.

Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, lingkungan sosial yang toksik seperti perundungan memiliki dampak yang signifikan terhadap pembentukan identitas dan rasa harga diri selama tahun-tahun formatif remaja (Rerung, 2023). Ketika periode ini dirusak oleh *bullying*, korban kehilangan kesempatan untuk mengembangkan identitas positif (Smith, 2025). Kritik terhadap sistem pendidikan Indonesia menjadi semakin relevan ketika merujuk pada analisis Putro, Setyowati, Muslihati, Hambali, Indreswari, Hotifah, & Sari (2026) yang menunjukkan bahwa meskipun kurikulum dan pendekatan pembelajaran di Indonesia terus berevolusi, pergeseran jargon filosofis tersebut belum secara substansial menyentuh aspek kesejahteraan psikologis siswa. Realitas di lapangan menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan yang seharusnya menjadi ruang aman untuk pengembangan identitas, justru sering kali menjadi arena perundungan yang menghambat proses tersebut. Guna menjawab kesenjangan tersebut, kebaruan ilmiah (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi untuk membongkar narasi jangka panjang: bagaimana residu trauma *bullying* memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa di perkuliahan, dan bagaimana strategi koping adaptif serta dukungan ekosistem kampus memfasilitasi terjadinya *Post-Traumatic Growth* (PTG). Penelitian ini bertujuan untuk: (1) memahami pengalaman multidimensi *bullying*, (2) mengidentifikasi dampak jangka panjang terhadap kepercayaan diri, dan (3) menggali strategi adaptif yang bermuara pada pemulihan dan pertumbuhan pasca-trauma.

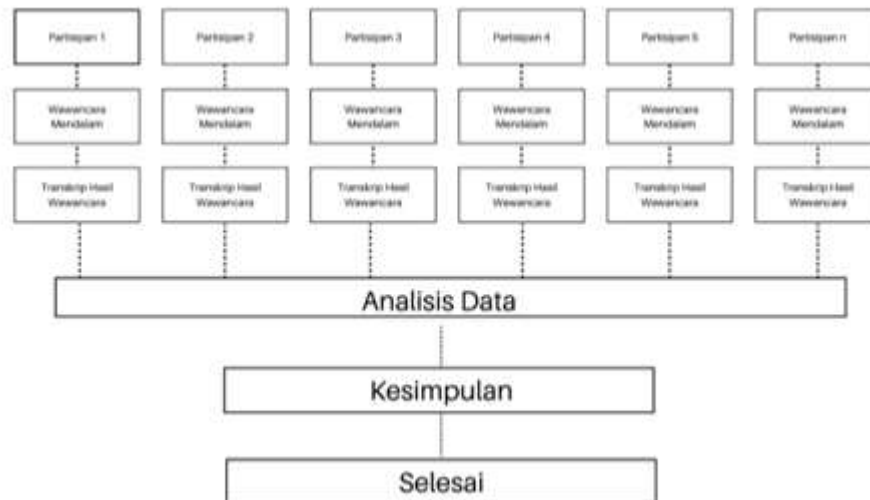
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Menurut Amanda, Anisah, Savira, Setiawan, & Jamaludin (2024), fenomenologi dalam penelitian pendidikan bertujuan untuk memahami secara jelas bagaimana individu memaknai pengalaman hidup mereka secara subjektif. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi mendalam tentang makna personal dan proses pemaknaan diri yang tidak bisa dijangkau oleh metode kuantitatif (Sugiyono, 2019). Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, terdiri dari delapan mahasiswa (F1-F8) di Universitas Lambung Mangkurat yang memiliki riwayat mengalami *bullying* kronis di masa sekolah (minimal satu tahun) dan masih merasakan dampaknya hingga saat ini. Jumlah delapan partisipan ini telah memenuhi kriteria kecukupan data dalam penelitian fenomenologi. Merujuk pada Creswell dan Poth (2018), studi fenomenologi umumnya melibatkan lima hingga dua puluh lima partisipan yang memiliki pengalaman serupa, karena kedalaman eksplorasi makna pengalaman menjadi prioritas utama dibandingkan dengan generalisasi statistik.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur yang direkam dan ditranskrip secara verbatim. Analisis data menggunakan *Thematic Analysis* yang meliputi transkripsi, coding untuk mengidentifikasi pola, identifikasi tema, dan interpretasi temuan. Perangkat lunak NVivo 15.0 digunakan untuk membantu pengorganisasian data, visualisasi *Hierarchy Chart*, dan pemetaan *Project Map* guna meningkatkan akurasi

analisis. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber, dan member check. Alur penelitian secara sistematis digambarkan pada Gambar 1.

Gambar 1. *Flowchart* Alur Penelitian



Berdasarkan Gambar 1. *Flowchart* Prosedur Penelitian Fenomenologi mulai dari tahap persiapan, pengumpulan data melalui wawancara mendalam, transkripsi, analisis data menggunakan NVivo 15.0 dengan teknik *thematic analysis*, hingga verifikasi keabsahan data melalui triangulasi dan member check.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis Project Map pada NVivo 15.0, ditemukan tiga tema utama yang saling beririsan dalam pengalaman para informan. Proporsi tema tersebut dapat diamati pada Gambar 2, yang menunjukkan bahwa tema dengan proporsi paling dominan adalah dampak jangka panjang *bullying* terhadap kepercayaan diri, diikuti oleh tema pengalaman *bullying*, dan strategi mengatasi dampak.

Gambar 2. Hierarchy Chart



Dominasi kata kunci dalam narasi kedelapan informan divisualisasikan melalui Word Cloud pada Gambar 3, yang memperlihatkan kata-kata seperti "pengalaman", "*bullying*", "merasa", "percaya", "kampus", dan "motivasi" sebagai kata yang paling menonjol. Hal ini

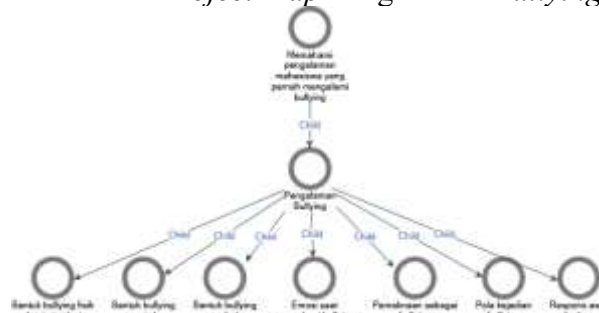
Gambar 3. Word Cloud



Analisis NVivo mengungkapkan bahwa *bullying* dialami sebagai trauma multidimensi yang melibatkan serangan verbal, isolasi sosial, dan intimidasi fisik secara simultan. Informan 8 (F8) mengalami ejekan fisik berulang terkait kondisi tubuhnya: "Mereka panggil 'cebol', 'kate', 'kerdil'... Kadang mereka sengaja berdiri di dekat saya lalu bilang 'aduh kakinya pendek banget'." Serangan verbal ini diperparah oleh stigma sosial seperti yang dialami F4 yang diejek "sok suci" karena latar belakang pesantren, serta F5 yang dicap "pengkhianat" setelah melaporkan kecurangan di kelas.

Temuan kritis dalam penelitian ini adalah adanya dinamika di mana trauma tidak hanya berasal dari teman sebaya, tetapi juga dari figur otoritas. F5 mengungkapkan trauma terparahnya berasal dari guru BK yang membocorkan identitas pelapor: "Marah, kecewa, dan merasa dikhianati... rasanya seperti dikhianati dua kali sama teman yang saya laporkan dan sama guru BK yang seharusnya melindungi saya." Keseluruhan dimensi pengalaman *bullying* yang multidimensi ini terpetakan secara sistematis dalam Gambar 4.

Gambar 4. *Project Map* Pengalaman *Bullying*



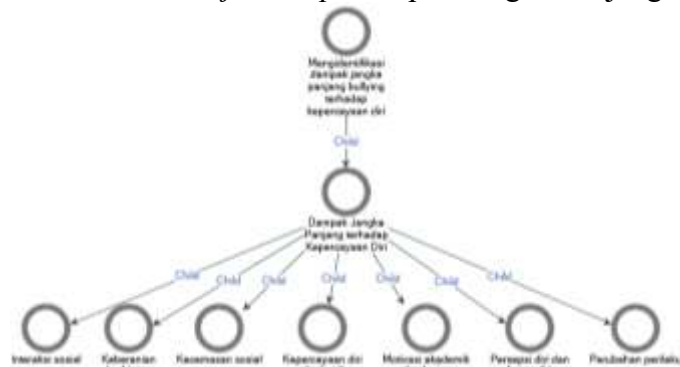
Berdasarkan Gambar 4. *Project Map* Pemetaan Kode Tema Pengalaman *Bullying* Multidimensi yang memvisualisasikan hubungan hierarkis antara bentuk perundungan verbal (ejekan fisik, stigma sosial), isolasi relasional (pengucilan sistematis, penyebaran rumor), hingga intimidasi fisik yang terjadi secara kronis. Visualisasi ini juga merepresentasikan bagaimana pola kejadian berulang tersebut memicu reaksi emosional destruktif seperti ketakutan dan rasa dikhianati, serta membentuk respons awal korban berupa mekanisme pertahanan diri pasif dan penghindaran situasi sosial.

Dampak Jangka Panjang terhadap Kepercayaan Diri

Dampak *bullying* berubah menjadi dampak jangka panjang yang memengaruhi kepercayaan diri akademik, interaksi sosial, dan persepsi diri. F4 mengakui adanya sabotase akademik: *"Dulu saya takut nilai saya bagus karena dibilang sok pintar. Saya sempat sengaja menurunkan nilai."* F5 mengungkapkan kewaspadaan berlebih dalam membangun relasi: *"Saya sempat paranoid kalau-kalau ada yang akan mengkhianati saya lagi... Saya kasih waktu untuk observasi dulu sebelum benar-benar terbuka."*

Dalam ranah persepsi diri, F8 menceritakan: *"Dulu saya benci badan saya sendiri. Saya sering berdoa minta ditinggikan,"* sementara F1 pernah *"merasa tidak berharga dan selalu salah."* Seiring dengan proses pendewasaan di lingkungan kampus yang lebih suportif, terjadi rekonstruksi konsep diri yang positif. F8 kini *"justru bersyukur dengan badan saya,"* dan F1 menyadari bahwa *"nilai saya bukan dari ejekan orang."* Transformasi dari rasa *"tidak berharga"* menjadi kesadaran akan *"hak untuk dihormati"* ini menunjukkan proses rekonstruksi konsep diri yang positif. Dinamika dampak jangka panjang tersebut dirangkum dalam Gambar 5.

Gambar 5. *Project Map* Dampak Jangka Panjang



Berdasarkan Gambar 5. *Project Map* Pemetaan Kode Tema Dampak Jangka Panjang terhadap Kepercayaan Diri yang menunjukkan distribusi subtema seperti kepercayaan diri akademik, keberanian berbicara, interaksi sosial, kecemasan sosial, persepsi diri dan harga diri, serta motivasi akademik dan karier, yang secara visual merepresentasikan bagaimana residu trauma bermetamorfosis menjadi berbagai manifestasi psikologis dan perilaku di lingkungan perkuliahan.

Lebih jauh lagi, dampak jangka panjang dari *bullying* justru bertransformasi menjadi motivasi akademik, karier, dan perubahan perilaku yang prososial. F1 menegaskan: *"Saya ingin jadi konselor yang bisa melindungi anak-anak dari bullying."* F5 ingin menjadi konselor yang *"menangani kasus fitnah dan menjaga kerahasiaan siswa"* sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pengkhianatan yang pernah ia alami. F3 menyimpulkan: *"Saya belajar bahwa ketakutan*



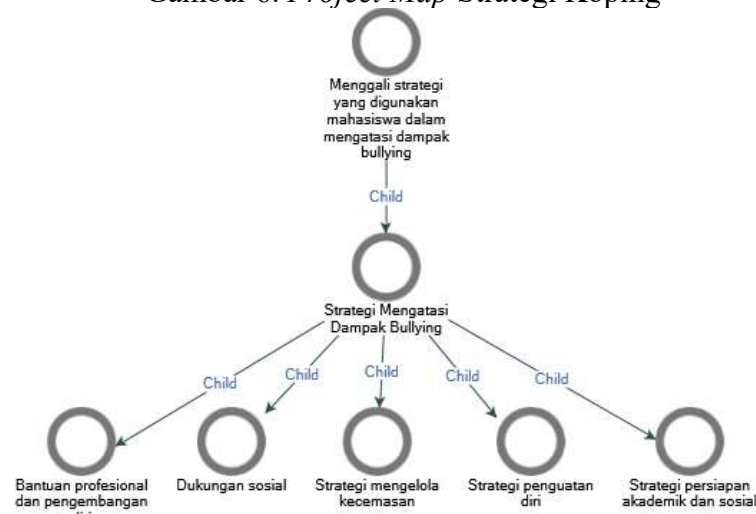
bisa diubah menjadi keberanian. Dan saya sekarang bisa melindungi orang lain dari ancaman, tidak hanya diri saya sendiri."

Strategi Koping Adaptif

Para informan secara aktif menginisiasi strategi koping multidimensi. Secara internal, F1 melakukan self-talk positif: "*Saya latihan di depan cermin dan ngomong ke diri sendiri: 'Kamu aman sekarang'.*" F2 menerapkan teknik *grounding*: "*lihat sekitar, tarik napas dalam, dan fokus ke satu titik*" saat kecemasan muncul. F4 menggunakan visualisasi keberhasilan dengan membayangkan audiens yang tersenyum sebelum presentasi.

Secara behavioral, F2 membawa catatan kecil saat presentasi, F8 rutin berlatih di depan cermin, dan F3 melakukan roleplay dengan teman untuk membangun keberanian. Secara eksternal, F4 menekankan peran lingkungan BK: "*Teman-teman BK saya yang selalu mendukung... Mereka menerima saya apa adanya tanpa menghakimi.*" F1 juga mencari bantuan profesional: "*Saya ikut konseling, baca buku self-help, dan pelan-pelan keluar dari zona nyaman.*" Kesadaran untuk menjaga kesehatan mental ini sejalan dengan temuan Ainah, Rusli, Husin, & Arief (2024) yang menegaskan pentingnya sosialisasi kesehatan mental bagi remaja di Kalimantan Selatan. Sinergi antara ketangguhan internal, dukungan sosial, dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental ini pada akhirnya mengubah posisi informan dari korban yang terluka menjadi individu yang tangguh dan berdaya. Strategi koping adaptif tersebut dipetakan dalam Gambar 6.

Gambar 6. *Project Map* Strategi Koping



Berdasarkan Gambar 6. *Project Map* Pemetaan Kode Tema Strategi Koping Adaptif dan Pemulihan yang menggambarkan sinergi antara regulasi internal (*emotion-focused coping* seperti *self-talk* dan teknik *grounding*) dengan persiapan behavioral (*problem-focused coping* seperti latihan presentasi dan asertivitas). Struktur kode ini menunjukkan bagaimana strategi individu tersebut diperkuat oleh faktor eksternal, termasuk dukungan sosial dari lingkungan kampus yang empatik serta bantuan profesional melalui konseling, yang secara kolektif memfasilitasi transformasi trauma menuju ketangguhan psikologis.

Keinginan para informan untuk menjadi konselor mencerminkan peningkatan empati yang mendalam, sejalan dengan temuan Isma, Jamain, & Putro (2025) yang menunjukkan bahwa sikap empati yang kuat mampu mereduksi *bystander effect* dan mendorong individu



untuk aktif melindungi korban perundungan. Para informan, yang dulunya pernah berada di posisi korban yang tidak dibela oleh *bystander*, kini memilih untuk tidak mengulangi siklus tersebut dan bertransformasi menjadi defender serta agen perubahan yang empatik.

Pembahasan

Makna Pengalaman *Bullying* dalam Perspektif Teori Olweus dan Erikson

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa *bullying* dialami sebagai trauma multidimensi yang melibatkan serangan verbal, isolasi sosial, dan intimidasi fisik secara simultan. Secara teoritis, temuan ini sangat sejalan dengan karakteristik *bullying* sebagai grand theory yang digagas oleh Olweus (1993), yang menekankan pada intensionalitas, repetisi, dan ketimpangan kekuatan. Konsep klasik ini hingga kini masih sangat relevan dan telah dikonfirmasi secara empiris dalam konteks pendidikan modern oleh Smith (2025) serta Febrianti et al., (2024), yang menyatakan bahwa konteks sosial sekolah sering kali menjadi wadah sistemik bagi perundungan.

Pola kejadian yang kronis (berlangsung dua hingga lima tahun sejak SD hingga SMA) mengunci korban dalam siklus tekanan berkepanjangan. Dalam perspektif teori perkembangan psikososial Erikson yang dikaji oleh Rerung (2023), fase sekolah yang seharusnya menjadi waktu untuk membangun kompetensi, justru dirusak oleh pengalaman ini, memaksa korban masuk ke dalam mekanisme pertahanan diri berupa penghindaran. Temuan ini memperkuat penelitian Harmiasih et al., (2023) yang menunjukkan bahwa *bullying* pada anak tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga bersifat sosial, di mana anak-anak yang mengalami perundungan lambat laun mengembangkan rasa rendah diri dan keengganan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Temuan kritis mengenai pengkhianatan oleh figur otoritas (guru BK yang membocorkan identitas pelapor) memperdalam temuan Smith (2025) yang menyatakan bahwa konteks sosial sekolah sering menjadi wadah sistemik bagi *bullying*, dan sejalan dengan Setiya Arinati et al. (2024) yang memperingatkan bahwa kerentanan psikologis korban akan berlipat ganda ketika sistem yang seharusnya melindungi justru menjadi sumber trauma. Hal ini menegaskan bahwa dalam konteks Bimbingan dan Konseling, integritas etika kerahasiaan (*confidentiality*) merupakan fondasi yang tidak dapat ditawar.

Dinamika Penurunan dan Pemulihan Efikasi Diri

Dampak *bullying* yang bertransformasi menjadi dampak jangka panjang memengaruhi kepercayaan diri akademik, interaksi sosial, dan persepsi diri. Dalam perspektif Teori Efikasi Diri Bandura (1997), pengalaman *bullying* telah merusak sumber *mastery experiences* (pengalaman langsung) para informan. Ketakutan akan penilaian negatif dan kecemasan sosial merupakan manifestasi dari physiological and emotional states yang negatif. Temuan ini mendukung penelitian Oktavianto et al., (2023), Kebu (2023), dan Jagad (2023) yang secara kuantitatif menemukan penurunan kepercayaan diri pada korban, namun penelitian ini memberikan penjelasan kualitatif mengapa hal itu terjadi: korban menginternalisasi pandangan negatif lingkungan (Ginting, 2023) dan mengalami kecemasan yang menghambat kemandirian dan keteguhan diri (Alamsyah & Hakim, 2021).

Fenomena sabotase akademik yang dilakukan F4 (sengaja menurunkan nilai karena takut dicap "sok pintar") sangat konsisten dengan penelitian Salsabella dan Albaar (2026) mengenai normalisasi budaya mental kepiting (*crab bucket mentality*) di lingkungan sekolah, di mana lingkungan secara kolektif "menarik ke bawah" siapa saja yang mencoba menonjol. Sabotase diri ini pada awalnya berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri agar korban tidak



menjadi target perundungan. Temuan ini memperkaya literatur dengan menunjukkan bahwa dalam konteks sekolah yang toksik, korban tidak hanya mengalami penurunan efikasi diri, tetapi secara aktif membungkam potensi diri mereka sebagai strategi bertahan hidup.

Namun, temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya proses rekonstruksi konsep diri yang positif di lingkungan kampus. Transformasi dari rasa "tidak berharga" menjadi kesadaran akan "hak untuk dihormati" menunjukkan bahwa efikasi diri dapat dipulihkan melalui *vicarious experiences* (pengalaman pengganti) dan *social persuasion* (persuasi sosial) dari lingkungan akademik yang lebih sehat (Bandura, 1997). Temuan ini sejalan dengan Rahmadian et al., Komarudin, & Mutaqin (2023) yang menunjukkan bahwa dengan dukungan yang tepat, mahasiswa korban *bullying* dapat beradaptasi dan berkembang di lingkungan akademik.

Strategi Koping dalam Kerangka Lazarus dan Folkman

Strategi koping yang diinisiasi para informan dapat dipetakan dalam kerangka teori coping stress yang digagas oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang kemudian divalidasi secara empiris dalam konteks remaja oleh Lubis et al., (2025). *Self-talk positif*, teknik *grounding*, dan visualisasi keberhasilan yang dilakukan informan merupakan bentuk *emotion-focused coping* untuk mengelola respons fisiologis dan emosional. Sementara itu, persiapan behavioral seperti membawa catatan kecil, latihan di depan cermin, dan roleplay merupakan bentuk *problem-focused coping* untuk menghadapi sumber stres secara langsung.

Temuan paling kritis mengenai faktor eksternal adalah peran lingkungan jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai faktor protektif. Lingkungan yang suportif ini memberikan persuasi sosial yang meruntuhkan pikiran negatif informan bahwa "semua orang akan menyakitiku" (Adiningsih et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan Ainah et al., (2024) yang menegaskan bahwa sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan mental dan jasmani merupakan fondasi krusial bagi perkembangan remaja, khususnya di konteks Kalimantan Selatan. Sinergi antara ketangguhan internal dan dukungan eksternal ini mengubah posisi informan dari korban yang terluka menjadi individu yang tangguh dan berdaya.

Post-Traumatic Growth dan Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling

Puncak dari sintesis temuan penelitian ini adalah terwujudnya fenomena *Post-Traumatic Growth* (PTG). Merujuk pada Tedeschi et al., (2025), PTG tidak hanya bermakna kembali ke kondisi stabil, melainkan individu mengalami perkembangan makna yang lebih dalam, peningkatan empati, dan komitmen untuk membantu orang lain. Keinginan para informan untuk menjadi konselor mencerminkan transformasi trauma menjadi motivasi prososial, sebuah temuan yang sejalan dengan Isma et al., (2025) yang menunjukkan bahwa sikap empati yang kuat mampu mereduksi *bystander effect* dan mendorong individu untuk aktif melindungi korban perundungan.

Temuan ini memberikan dua implikasi utama bagi bidang Bimbingan dan Konseling. Pertama, sebagai evaluasi kritis, institusi pendidikan harus memperkuat pengawasan etika profesi konselor, khususnya terkait asas kerahasiaan, untuk mencegah terjadinya pelanggaran yang berujung pada trauma sekunder. Kasus pengkhianatan oleh guru BK dalam penelitian ini menjadi peringatan keras (*red flag*) bahwa kompetensi teknis konseling harus selalu dibarengi dengan integritas etika yang ketat. Kedua, sebagai paradigma baru, pemulihan korban *bullying* tidak cukup hanya dilakukan melalui intervensi individual (membuat korban "tangguh"). Sekolah dan universitas harus secara sistemik menciptakan ekosistem yang inklusif, empatik, dan bebas dari penghakiman, karena lingkungan yang suportif adalah intervensi terapeutik yang paling ampuh untuk memfasilitasi *Post-Traumatic Growth*. Hal ini sejalan dengan temuan Isma et al., (2025) yang menekankan bahwa penguatan sikap empati dan pengurangan *bystander*



effect di kalangan siswa merupakan strategi preventif yang efektif untuk memutus mata rantai perundungan di sekolah. Selain itu, sebagaimana diungkapkan oleh Ainah et al., (2024) dalam konteks remaja di Banjarmasin, sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan mental perlu diintegrasikan ke dalam program sekolah secara berkelanjutan, agar generasi muda memiliki ketahanan psikologis yang kuat sejak dini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *bullying* merupakan trauma multidimensi dan kronis yang secara signifikan mengikis efikasi diri, memicu kecemasan sosial, dan mendorong sabotase akademik sebagai bentuk pertahanan diri dari lingkungan sekolah yang toksik (*crab mentality*). Pengalaman pelanggaran etika oleh figur otoritas (guru BK) memperparah trauma dan merusak kepercayaan terhadap sistem pendidikan. Namun, melalui strategi koping adaptif (regulasi internal dan persiapan behavioral) serta dukungan ekosistem kampus yang suportif, mahasiswa mampu merekonstruksi kepercayaan diri mereka dan mengalami *Post-Traumatic Growth* (PTG). Trauma bertransformasi menjadi motivasi prososial untuk menjadi agen perubahan melalui profesi konselor.

Penelitian ini merekomendasikan agar institusi pendidikan memperkuat pengawasan etika profesi konselor, khususnya terkait asas kerahasiaan, untuk mencegah terjadinya pelanggaran yang berujung pada trauma sekunder. Selain itu, sekolah dan universitas harus secara sistemik menciptakan ekosistem yang inklusif, empatik, dan bebas dari penghakiman, karena lingkungan yang suportif adalah intervensi terapeutik yang paling ampuh untuk memfasilitasi *Post-Traumatic Growth*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas modul intervensi kelompok berbasis PTG untuk membantu korban *bullying* di sekolah, serta mengeksplorasi peran *bystander* dalam memutus mata rantai perundungan di konteks pendidikan Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F. (2024). Dampak bullying di sekolah dasar dan pencegahannya. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 2(1), 102–108. <https://j-edu.org/index.php/edu/article/view/19>
- Adiningsih, P., Rakhmawati, D., & Maulia, D. (2024). Pengaruh bullying terhadap kepercayaan diri korban bullying kelas XI di SMA Lab School Universitas PGRI Semarang. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1), 67–74. <https://doi.org/10.36420/DAWA.V4I1.527>
- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 19, 19–30. <http://jurnal.umbaru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201>
- Ainah, N., Rusli, R., Muhammad, G., Husin, I., Arief, M. I., et al. (2024). Sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan mental dan kesehatan jasmani bagi remaja di Banjarmasin. *Al Khidma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.35931/ak.v4i2.4011>
- Alamsyah, & Hakim, L. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa akhir Universitas Teknologi Sumbawa. *Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*. <https://doi.org/10.36761/jp.v4i2.1436>



- Amanda, N., Anisah, R. W., Savira, S. V., Setiawan, S., & Jamaludin, U. (2024). Studi literatur: Pendekatan fenomenologi dalam penelitian pendidikan. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(2), 747–762. <https://doi.org/10.37216/BADAA.V6I2.1542>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Worth Publishers.
- Calicchio, S. (2023). *Albert Bandura dan faktor efikasi diri: Sebuah perjalanan ke dalam psikologi potensi manusia melalui pemahaman dan pengembangan efikasi diri dan harga diri*. Stefano Calicchio. https://books.google.co.id/books/about/Albert_Bandura_dan_faktor_efikasi_diri.html?id=6t7YEAAAQBAJ
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Febrianti, R., Syaputra, Y. D., & Oktara, T. W. (2024). Dinamika bullying di sekolah: Faktor dan dampak. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 9–24. <https://doi.org/10.30653/001.202481.336>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ginting, S. Y. (2023). Teori-teori psikologi sosial dalam konteks perilaku manusia. *Literacy Notes*, 1(1). <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/4>
- Gredler, G. R. (2003). Review of *Bullying at school: What we know and what we can do*, by D. Olweus. *Psychology in the Schools*, 40(6), 699–700. <https://doi.org/10.1002/PITS.10114>
- Harmiasih, S., Kumari, R., & Watini, S. (2023). Dampak bullying terhadap sosial emosional anak. *JlIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8703–8708. <https://doi.org/10.54371/JlIP.V6I11.3142>
- Isma, I., & Jamain, R. (2025). Pengaruh sikap empati dan *bystander effect* terhadap perilaku bullying siswa di SMA. *Journal of Educational Research*. <https://jer.or.id/index.php/jer/article/view/2345>
- Jagad, P. P. (2023). *Hubungan bullying dengan kepercayaan diri pada siswa kelas XI IPA SMAN 1 Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun* [Skripsi].
- Kebu, M. C. (2023). *Dampak bullying terhadap kepercayaan diri remaja* [Skripsi, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero]. <http://repository.iftkledalero.ac.id/1658/>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2025). *Statistik kasus perundungan Indonesia tahun 2025*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lubis, J., Asmaryadi, A., & Harahap, E. (2025). Strategi *coping* stres pada remaja korban bullying di SMK Negeri 1 Kotanopan. *RULING (Rumah Konseling): Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://jurnal.rumahkonseling.id/index.php/ruling/article/view/1>



- Oktavianto, E., Melinda, D. W., & Timiyatun, E. (2023). Kejadian bullying dan kepercayaan diri pada remaja. *Surya Medika*, 18(1), 8–15. <https://doi.org/10.32504/SM.V18I1.745>
- Permana, A. A., Rahman, F. S., & Ermasaroh, N. (2021). Hubungan tindakan bullying dengan tingkat kepercayaan diri seseorang. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.58737/JPLED.V1I1.2>
- Pramanik, G. F., Rohman, U., & Ismail, S. (2024). Analisis dampak bullying terhadap kepercayaan diri remaja. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 2226–2236. <https://doi.org/10.33394/REALITA.V9I1.10215>
- Putro, H. Y. S., Setyowati, A. J., Muslihati, Hambali, I., Indreswari, H., Hotifah, Y., & Sari, N. P. (2026). When the jargon shifts the philosophy: A critical analysis of the evolution of curriculum and learning approaches in Indonesia. *Veredas do Direito*, 23(8), e233810. <https://doi.org/10.18623/RVD.V23.3810>
- Rahmadian, A., & Mutaqin, A. K. (2023). Analisis pengaruh bullying terhadap kepercayaan diri mahasiswa Fakultas MIPA Universitas Islam Bandung angkatan 2019. *Bandung Conference Series: Statistics*. <https://doi.org/10.29313/bcss.v3i2.8204>
- Rahmah, K., & Purwoko, B. (2024). Dampak bullying verbal terhadap menurunnya rasa percaya diri. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5, 745–750.
- Rerung, A. E. (2023). Peran orang tua dalam menciptakan kepercayaan diri anak usia 18 tahun menggunakan teori psikososial Erik Erikson. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 3. <https://ejournal.iaknpky.ac.id/index.php/harati>
- Salsabella, F., & Albaar, R. (2026). Dampak bullying terhadap rasa percaya diri siswa dan normalisasi budaya mental crab: Studi kasus kualitatif di MTsN 1 Lamongan. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.55352/bki.v6i1.2292>
- Setiya Arinata, F., Kristi Mulyani, P., Wasono, A., Kurniawati, E., & Azhar Mubarak, M. (2024). Dampak bullying pada siswa sekolah dasar: Kajian literatur sistematis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(2), 356–366. <https://doi.org/10.31602/JBKR.V10I2.17540>
- Siska, S., Hamka, H., & Gusnarib, G. (2024). Bullying di sekolah dan dampaknya bagi masa depan anak. *Prosiding Kajian Islam dan Integrasi Ilmu di Era Society*. <https://jurnal.uindatokarama.ac.id/index.php/kiiies50/article/download/3290/1679>
- Smith, P. K. (2025). The growth of the school bullying program and the impact of Dan Olweus. Dalam *School bullying and the legacy of Dan Olweus* (pp. 53–95). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781394173556.CH5>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.). Alfabeta.
- Tedeschi, R. G., Finch, J. S., Taku, K., & Moore, B. A. (2025). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications* (2nd ed.). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003562641>