

## Kajian Fenomenologi Tentang Makna *Bullying* Dan Pencapaian *Posttraumatic Growth* Pada Mahasiswa Penyintas *Bullying* Di Bali

Cokorde Istri Ayu Laksmi Dewi<sup>1</sup> Luh Kadek Pande Ary Susilawati<sup>2</sup>

Email: laksmidewi28.ce@gmail.com<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana<sup>1,2</sup>

### Abstrak

*Bullying* diketahui sebagai fenomena yang biasa terjadi di lingkungan sekolah. Terdapat berbagai bentuk *bullying* seperti *bullying* secara langsung, *bullying* relasional, dan *cyberbullying*. *Bullying* dapat menimbulkan dampak negatif baik pada fisik, psikologis, relasional, dan akademik. Dampak negatif tersebut bahkan dapat bertahan dalam jangka panjang sampai individu memasuki perguruan tinggi, dan menimbulkan masalah pada penyesuaian diri dengan kehidupan kampus, proses akademik, serta meninggalkan perkuliahan. Namun pada beberapa kasus, perjuangan menghadapi *bullying* dapat menimbulkan pertumbuhan positif pada individu, yang disebut dengan *posttraumatic growth*. Tujuan penelitian yaitu mengetahui dan menggali lebih dalam tentang makna pengalaman *bullying* dan bagaimana proses pencapaian *posttraumatic growth* pada mahasiswa penyintas *bullying*. Informan penelitian terdiri dari tiga mahasiswa yang merupakan dari Bali, dengan usia 18-21 tahun dan pernah mengalami *bullying* semasa sekolah. Metode penelitian ini yaitu kualitatif dengan desain *descriptive phenomenological analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna *bullying* bagi mahasiswa penyintas *bullying* memiliki dua sisi berbeda, yaitu *bullying* sebagai hal yang negatif dan *bullying* sebagai hal yang membawa hikmah positif. Proses yang dilalui untuk mencapai *posttraumatic growth* yaitu mengalami guncangan psikologis, pemaknaan *bullying*, transformasi diri, dan kemunculan *posttraumatic growth*. *Posttraumatic growth* yang muncul pada mahasiswa penyintas *bullying* di Bali juga erat kaitannya dengan budaya Bali.

**Kata kunci:** *Bullying, Posttraumatic Growth, Mahasiswa Penyintas Bullying.*

### Abstrak

*Bullying has known as a common phenomena at school. There are various forms of bullying such as direct bullying, relational bullying, and cyberbullying. Bullying may lead to negative impacts both physical, psychological, relational, and academics. Those negative impacts can even last in the long term until the individual enters college, and causing problems with campus adjustment, academic process, and leaving college. However, in some cases, struggle against bullying may lead to positive growth in individuals, called posttraumatic growth. The aims of this study is to know and explore the meaning of bullying experience and how is the process of achieving posttraumatic growth among university student survivors of bullying. Research informans are three Balinese university students, age 18-21 years old and had an experience on bullying victimization at school. The research method is qualitative, with descriptive phenomenological analysis design. The result showed that the meaning of bullying for university student survivor of bullying has two different side, bullying as a negative thing and bullying as something that brings positive wishdom. The process of posttraumatic growth achievement is experiencing psychological shock, the meaning of bullying, self transformation, and the emergence of posttraumatic growth. Posttraumatic growth that achieved in the university students survivor of bullying in Bali is also strongly related to Balinese culture.*

**Keyword:** *Bullying, Posttraumatic Growth, University Student Survivor Of Bullying*

## PENDAHULUAN

*Bullying* dapat dikatakan sebagai fenomena yang kerap terjadi, khususnya di lingkungan sekolah. Jumlah kasus *bullying* pada siswa di Indonesia terbilang cukup tinggi. Survei oleh *Programme for International Student Assessment* (PISA) pada tahun 2018, menunjukkan bahwa

Indonesia adalah Negara tertinggi ke lima di dunia terkait kasus *bullying* pada siswa dengan presentase mencapai 41.1% (Schleicher, 2018). Tingginya kasus *bullying* di Indonesia juga tercermin dari data KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) yang menunjukkan akumulasi laporan kasus *bullying* tahun 2011-2019

yaitu sebanyak 2.473 kasus (Komisi Perlindungan Anak Indonesia [KPAI], 2020). Tingginya kasus *bullying* di sekolah juga tercermin dari data studi pendahuluan yang peneliti lakukan terkait *bullying* pada 125 mahasiswa dari berbagai universitas di Bali. Pada studi pendahuluan tersebut diketahui sebanyak 50,4% orang mahasiswa melaporkan pernah mengalami *bullying* semasa sekolah, sementara sisanya melaporkan tidak pernah mengalami *bullying* namun pernah melihat fenomena *bullying* di sekitarnya (Dewi, 2020).

Bentuk *bullying* yang sering terjadi meliputi, *Bullying* secara langsung (*Direct Bullying*), *bullying* relasional (*Relational Bullying*), dan *bullying* melalui media elektronik (*Cyberbullying*) (Wolke & Lereya, 2015). Berdasarkan studi pendahuluan, sebanyak 63% mahasiswa mengalami *bullying* verbal, 29% mahasiswa mengalami *bullying* secara mental, dan 25% mahasiswa mengalami *bullying* fisik (Dewi, 2020).

*Bullying* di sekolah menimbulkan berbagai dampak negatif pada siswa. Penelitian Harahap dan Saputri (2019) menunjukkan bahwa *bullying* mengakibatkan terhambatnya proses perkembangan sosial anak, rendahnya harga diri, sakit fisik, penarikan diri dari lingkungan, menghambat proses belajar,

penakut, kurang percaya diri, dan trauma. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Umamy, Hidayat, dan Sitorus (2019) dimana ditemukan dampak negatif *bullying* seperti sakit fisik, susah tidur, tidak nyaman, enggan bersosialisasi, minder, merasa tidak berharga, merasa kecewa, menutup diri, membatasi interaksi sosial, penakut, dan tidak percaya diri. Studi pendahuluan yang telah dilakukan juga menemukan bahwa sejumlah 63 (enam puluh tiga) orang mahasiswa di Bali yang mengalami *bullying* di masa sekolah melaporkan mengalami beberapa dampak negatif yaitu dampak pada fisik sejumlah 4,76% mahasiswa, dampak psikologis sejumlah 42,85% mahasiswa, dampak relasi sejumlah 12,63% mahasiswa, dan dampak akademik sejumlah 6,34% mahasiswa (Dewi, 2020).

Berbagai dampak negatif *bullying* yang muncul, dapat dikatakan bahwa *bullying* adalah salah hal yang cukup serius. Akan tetapi, terdapat suatu kondisi yang berbanding terbalik dengan dampak negatif yang dapat dialami penyintas *bullying*. Pada beberapa individu, perjuangan menghadapi pengalaman buruk seperti *bullying* dapat menghasilkan peningkatan positif pada beberapa aspek kehidupan. Kondisi itu disebut dengan *posttraumatic growth*, yang didefinisikan oleh Tedeschi dan Calhoun (1999) sebagai

kondisi ketika individu berhasil mencapai perubahan positif dari perjuangannya menghadapi pengalaman menekan, menantang, dan traumatis. Tercapainya *posttraumatic growth* pada penyintas *bullying* merupakan hal yang sangat penting, karena individu yang mengalami *posttraumatic growth* akan mengalami peningkatan kekuatan diri, memandang dunia dengan cara yang berbeda, lebih mengapresiasi kehidupannya, lebih kuatnya relasi dengan orang disekitarnya, dapat menemukan kemungkinan-kemungkinan baru dan kemampuan baru yang sebelumnya tidak diketahui, serta dapat meningkatkan *well-being* dan *life-satisfaction* (Jayawickreme & Blackie, 2016).

Penelitian Andreou dkk (2020) menemukan bahwa frekuensi dan durasi *bullying* yang dialami berkaitan dengan tingkat keparahan gejala PTSD dan terbentuknya *posttraumatic growth*. Lebih jauh lagi, penelitian tersebut menunjukkan bahwa, jika inividu mengalami durasi dan frekuensi *bullying* yang sedang, maka diasosiasikan dengan keparahan gejala PTSD yang sedang dan memiliki kemungkinan yang tinggi untuk mencapai *posttraumatic growth*, sementara durasi dan frekuensi *bullying* yang tinggi, diasosiasikan tingginya gejala PTSD serta kemungkinan yang relatif sedang untuk

mencapai *posttraumatic growth*.

Penelitian mengenai *posttraumatic growth* khususnya pada penyintas *bullying* menjadi penting karena dapat menemukan faktor proteksi individu dari penderitaan akibat pengalaman traumatis, menemukan strategi untuk bertumbuh setelah trauma, dan membantu individu dalam proses penyembuhan, bahkan dapat menggunakan krisis atau pengalaman traumatis sebagai landasan untuk memulai awal yang baru (Haas, 2015). Pencapaian *posttraumatic growth* juga dipengaruhi oleh aspek budaya dimana individu berada (Tedeschi & Calhoun, 1999). Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui dan menggali tentang makna pengalaman *bullying* dan proses pencapaian *posttraumatic growth* pada mahasiswa penyintas *bullying* di Bali. Penelitian diharapkan dapat berkontribusi dalam kajian ilmu psikologi positif dan psikologi klinis, serta menjadi referensi bagi pengembangan intervensi di masa depan guna mendorong proses pembentukan *posttraumatic growth* pada individu yang pernah mengalami *bullying*.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif, dan desain yang digunakan yaitu fenomenologi. Penelitian fenomenologi merupakan penelitian yang berusaha mengungkap,

mempelajari, dan memaknai fenomena dalam konteksnya pengalaman individu yang unik dan khas sehingga dapat menunjukkan keyakinan individu yang bersangkutan (Herdiansyah, 2015). Penelitian ini menggunakan tipe des *descriptive phenomenological analysis* (DPA), yang menekankan pada proses mendeskripsikan pengalaman partisipan untuk memperoleh esensi atau makna dari pengalaman tersebut (Kahija, 2017).

Penelitian ini dilakukan di Bali dengan melibatkan tiga orang informan yaitu UD, WG, dan PP yang merupakan mahasiswa semester 1-8, berusia 18-21 tahun, pernah mengalami *bullying* selama empat tahun sejak SD hingga SMP, telah mencapai *posttraumatic growth*, dan merupakan suku Bali. Penggalan data penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara daring melalui aplikasi *video conference* dan pencatatan berupa *field note*. Wawancara dairng, merupakan wawancara yang dilakukan dengan menggunakan komputer sebagai media komunikasi atau *computer-mediated communication* (CMC), yang dapat dilakukan dengan menggunakan komputer, telpon seluler, atau perangkat seluler (Salmons, 2015).

Adapun penelitian ini menggunakan teknik analisis *descriptive phenomenological analysis*, berdasarkan pedoman dari Kahija (2017). Adapun

tahap analisis data tersebut terdiri dari tujuh tahap yang meliputi, menjalankan *epoche* dan mengidentifikasi unit makna, mendeskripsikan unit makna, membuat deskripsi psikologis dari setiap unit makna, membuat deskripsi structural, mengeksplikasikan tema, membuat sintesis tema, dan menemukan esensi dari pengalaman seluruh informan. Kredibilitas penelitian dan data penelitian diuji menggunakan teknik perpanjangan pengamatan untuk meningkatkan jalinan *rapport* dan memeriksa konsistensi jawaban dari informan, mengadakan *member check* bersama informan, peningkatan ketekunan dengan cara mengamati lebih cermat dan membaca referensi berupa data-data hasil penelitian, dan penggunaan bahan referensi.

## HASIL PENELITIAN

Ketiga informan yaitu UD, WG, dan PP mengalami *bullying* pada masa sekolah dahulu. *Bullying* merupakan suatu pengalaman yang dapat menimbulkan berbagai guncangan *psikologis* bagi individu. Hal demikianlah yang dirasakan oleh ketiga informan dalam penelitian ini. Pada awal mengalami *bullying* ketiga informan merasakan guncangan psikologis pasca *bullying* berupa munculnya respon pikiran negatif yang meliputi pikiran berulang dan kebingungan; munculnya respon perilaku negatif meliputi perilaku

menghindar dan mempertahankan diri dengan melibatkan kontak fisik; munculnya respon emosi negatif meliputi perasaan sedih, takut, malu, dan perasaan yang sulit dijelaskan; munculnya dampak negati pada kepercayaan diri meliputi perasaan tidak percaya diri, rendah diri, dan tidak nyaman dengan penampilan; munculnya dampak negatif pada relasi sosial yang meliputi kesulitan menjalin relasi pertemanan dan kesepian; munculnya dampak negatif pada akademik meliputi perilaku pasif di kelas, tidak menyukai salah satu mata pelajaran, dan mengalami kegagalan pada aspek akademik di perkuliahan; dan munculnya dampak negatif pada pengembangan diri yang meliputi takut mengikuti berbagai kegiatan, perilaku pasif di sekolah, tidak berani mengembangkan diri, tidak menjadi diri sendiri.

Berbagai guncangan psikologis ini lah yang membentuk pemaknaan bagi ketiga informan bahwa *bullying* merupakan suatu hal negatif. Namun demikian, terjadi proses kognitif, yang membuat ketiga informan menyadari bahwa *bullying* juga membawa makna positif bagi dirinya. Mengalami *bullying* membuka mata ketiga informan untuk melihat ke dalam diri, menganalisa kelebihan, kekurangan, potensi, dan keunikan yang dimiliki. Hal tersebut membuat ketiga informan lebih

menghargai diri, memperhatikan diri, menerima diri, dan menjadi lebih baik, lebih berkualitas, serta lebih kuat dari sebelumnya.

Ketiga informan mengalami beberapa transformasi diri, pertama munculnya upaya untuk mengatasi *bullying* dan dampak negatifnya. UD berupaya mengatasi dampak *bullying* pada akademiknya dengan cara berusaha belajar dan meminta bantuan teman dalam belajar. UD menganalisa keunikan dalam dirinya dan belajar menerima dirinya lebih baik lagi. WG juga menganalisa diri dan meningkatkan potensi akademiknya karena merasa cara tersebut bisa mengatasi *bullying* dan akhirnya mendapat teman. PP juga berupaya memperbaiki diri, mulai dari penampilan fisik dan *attitude* atau sikapnya karena berpikir bisa jadi mendapat *bully* bukan hanya karena fisik tetapi juga karena sikapnya. Upaya tersebut membuat PP tidak mengalami *bullying* lagi, mencapai penerimaan diri, dan tidak merasa rendah diri lagi. PP juga belajar strategi *coping* yang tepat, berdasarkan pada pengalamannya.

Transformasi diri yang kedua yaitu tercapainya penerimaan diri. UD menuturkan bahwa *bullying* yang dialami membuatnya belajar menerima diri. Dengan upaya disertai dukungan sosial dari ayahnya, akhirnya UD dapat

menerima diri dengan lebih baik lagi dan merasa rambutnya adalah ciri khasnya yang unik. Begitu pula PP, dirinya merasa bahwa kini sudah lebih menerima diri dibandingkan sebelumnya. Penerimaan diri PP juga karena peran dari dukungan sosial keluarganya.

Transformasi diri ketiga yaitu penemuan diri. PP merasakan perbedaan pada dirinya yang sekarang dengan yang dulu. PP merasa dirinya tidak menjadi diri sendiri ketika mengalami *bullying*. PP menjadi sosok pendiam dan tidak ekspresif seperti sifat aslinya karena merasa takut. Namun perlahan, PP mulai menyadari sifat aslinya sehingga PP mulai menjadi dirinya sendiri yang ekspresif dan tidak malu-malu.

Berbagai proses yang dilalui mulai dari guncangan psikologis, pemaknaan terhadap *bullying*, dukungan sosial, dan transformasi diri membawa informan pada pencapaian *posttraumatic growth*. Adapun lima bentuk *posttraumatic growth* yang ditemui pada ketiga informan yaitu lebih memaknai dan mensyukuri kehidupan, membaiknya relasi sosial, meningkatnya kekuatan diri dalam menghadapi masalah, adanya pertumbuhan spiritualitas, dan adanya target di masa depan.

Informan WG menuturkan bahwa kini merasa lebih mensyukuri kehidupannya karena selalu merasakan hal positif dalam

hidupnya, sehingga WG merasa hidupnya penuh makna. Berikutnya, membaiknya relasi sosial pada informan berupa meningkatnya kualitas relasi dengan orang lain, meningkatnya kemampuan bersosialisasi, dan meningkatnya jumlah relasi yang dijalin. UD menuturkan bahwa relasinya dengan orang-orang sekitar saat ini lebih baik dari sebelumnya. UD juga semakin banyak memiliki teman, dan semakin banyak orang yang mengenali karena rambutnya yang unik. WG mengungkapkan bahwa relasi di dalam keluarganya saat ini menjadi semakin positif dan saling pengertian. WG juga mudah menjalin pertemanan dan mampu menjaga hubungan pertemanannya. WG juga merasa tertarik dengan relasi pertemanan, karena memerlukan keterampilan menjalin komunikasi dengan beragam karakter berbeda. PP juga saat ini tidak merasa kesulitan lagi untuk menjalin relasi dengan orang-orang baru. Saat ini PP berada di lingkungan baru, dan lebih banyak bersosialisasi dengan orang-orang sekitarnya.

Bentuk *posttraumatic growth* berikutnya yaitu meningkatnya kekuatan diri dalam menghadapi masalah. *Bullying* yang dialami ketiga informan sedikit banyak telah membentuk kekuatan diri dari ketiga informan UD, WG, dan PP menjadi merasa lebih mampu dan yakin

bahwa dirinya dapat mengatasi segala masalah di kemudian hari karena merasa sudah pernah mengalami *bullying* yang dianggap sebagai masalah yang cukup berat bagi kegita informan. Informan juga mengatakan akan mencari dukungan sosial jika dirasa tidak mampu mengatasi masalah seorang diri.

Bentuk *posttraumatic growth* berikutnya yang muncul pada UD, WG, dan PP yaitu adanya target atau cita-cita masa depan. Informan UD memiliki rencana lulus tepat waktu lalu berusaha mencari pekerjaan, kemudian ingin melanjutkan pendidikan S2. WG ingin membahagiakan keluarga, memiliki kehidupan yang mapan di masa depan, dan kini tengah merancang hal besar yang disiapkannya untuk masa depan. PP sedang berusaha untuk giat belajar untuk mendapat nilai yang baik agar dapat lulus dan mendapat pekerjaan sesuai keinginan.

Bentuk *posttraumatic growth* terakhir pada ketiga informan yaitu adanya pertumbuhan spiritualitas. Ketiga informan merasa memiliki perasaan bakti kepada Tuhan yang semakin dalam setelah mengalami kesulitan karena *bullying*. Pada aspek ini, informan menunjukkan pertumbuhan spiritualitas yang berkaitan dengan budaya Bali dan kepercayaan agama Hindu. Hal tersebut tercermin dari ungkapan UD dan WG. UD

mengungkapkan dirinya sangat mempercayai kekuatan Tuhan dan selalu sembahyang serta menghaturkan *banten* (persembahan) kepada Tuhan. Ketika UD tidak sempat sembahyang dengan sarana lengkap sesuai ajaran Hindu, UD mengatakan setidaknya dirinya akan *ngacep* (berdoa) kepada Tuhan. WG mengungkapkan bahwa dirinya percaya jika berdoa di *rong telu* (salah satu bentuk tempat sembahyang umat hindu) dan tempat-tempat leluhurnya, maka doanya akan terkabul. PP juga mengungkapkan setelah mengalami *bullying* dirinya menjadi lebih sering berdoa dan memiliki perasaan yang lebih dalam kepada Tuhan.

Berdasarkan hasil penelitian, *bullying* dimaknai oleh ketiga informan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dan memberikan dampak negatif. Namun dari pemaknaan negatif tersebut, informan kemudian mengalami suatu proses kognitif yang akhirnya membentuk suatu pemaknaan positif. Pemaknaan positif disertai dengan dukungan sosial dari keluarga dan teman kemudian mendorong transformasi diri pada informan. Transformasi diri, juga didukung oleh dukungan sosial dari keluarga dan teman. Setelah mengalami transformasi diri, informan kemudian dapat *mencapai posttraumatic growth*.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, informan mencapai *posttraumatic growth* melalui beberapa proses setelah mengalami *bullying*. Proses menuju pencapaian *posttraumatic growth* menghantarkan informan untuk memperoleh makna dari pengalaman *bullying*. Hasil penelitian menunjukkan, mahasiswa penyintas *bullying* yang mencapai *posttraumatic growth* memaknai *bullying* sebagai dua sisi. Pada satu sisi *bullying* merupakan suatu hal yang negatif, namun disisi lain *bullying* merupakan suatu pengalaman yang memberikan hikmah positif bagi mahasiswa penyintas *bullying*. Makna negatif terhadap *bullying* terbentuk karena *bullying* dianggap sebagai pengalaman buruk dan tindakan tidak baik kepada orang lain, yang dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Informan pada penelitian ini menganggap *bullying* sebagai suatu pengalaman buruk bagi dirinya, yang dapat menimbulkan berbagai gejala psikologis pada informan. *Bullying* juga dianggap sebagai tindakan yang tidak baik kepada orang lain karena dapat merusak mental orang lain. Beberapa penelitian juga menunjukkan hal yang serupa terkait gejala psikologis yang muncul pada penelitian ini. Respon psikologis tersebut meliputi munculnya

perasaan takut, perasaan sedih, perasaan malu (Harahap & Saputri, 2019); perilaku menarik diri (Ardiavianti, Efendi, Kurnia, & Hsieh, 2018); dan bingung (Wardani, Mariyati, & Tamrin, 2019); dan kehilangan kepercayaan diri Yani dkk (2016) yang menemukan bawa kehilangan kepercayaan diri merupakan salah satu dampak negatif *bullying*. Kemudian, dampak negatif pada relasi sosial meliputi kesulitan menjalin pertemanan, kesepian, dan takut berinteraksi dengan orang lain. Selanjutnya, dampak negatif pada akademik yang meliputi perilaku pasif di kelas, tidak menyukai salah satu mata pelajaran, dan mengalami kegagalan pada aspek akademik di perkuliahan. Penelitian Marliyani dkk (2020) juga menemukan dampak negatif *bullying* pada relasi sosial dan akademik yang meliputi penarikan diri dari pergaulan, takut untuk pergi ke sekolah, dan menurunnya prestasi akademik. Dampak negatif terakhir yaitu dampak negatif pada pengembangan diri seperti takut mengikuti berbagai kegiatan, munculnya perilaku pasif di sekolah, tidak berani mengembangkan diri, dan tidak menjadi diri sendiri.

Pada sisi lain, *bullying* juga dimaknai sebagai pengalaman yang memberikan hikmah positif bagi ketiga informan. Beberapa hikmah positif yang ditemukan yaitu pertama, *bullying* menjadi motivasi

untuk lebih baik. *Bullying* mendorong individu untuk berupaya berubah menjadi lebih baik dari segi fisik, sifat, dan kompetensi. Kedua, *bullying* melatih informan agar lebih kuat dalam menghadapi segala permasalahan di yang akan datang, khususnya masalah terkait *bullying*. Ketiga, *bullying* menjadi pelajaran untuk lebih menerima diri. Pemaknaan positif tersebut mendorong individu melakukan transformasi diri, yang kemudian mengembangkan *posttraumatic growth*.

Adapun makna yang berkaitan dengan pencapaian *posttraumatic growth* pada mahasiswa penyintas *bullying* yaitu makna *bullying* sebagai pengalaman yang membawa hikmah positif. Makna *bullying* sebagai pengalaman yang membawa hikmah positif merupakan suatu bentuk perubahan kognitif yang bersifat konstruktif. Menurut Calhoun dan Tedeschi (2014), *posttraumatic growth* merupakan kondisi yang juga melibatkan suatu perubahan kognitif. Perubahan kognitif yang dialami individu setelah mengalami kejadian traumatis disebut dengan *posttraumatic cognitive change* (PCC) (Wang, Wang, & Maercker, 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan, pemaknaan positif muncul setelah mahasiswa penyintas *bullying* melewati masa sulit dan pemaknaan negatif

terhadap pengalaman *bullying*. Proses dari pemaknaan *negatif* menuju pemaknaan positif melibatkan perubahan kognitif dari perenungan yang bersifat mengganggu (*intrusive rumination*) menuju perenungan secara aktif (*deliberate rumination*) (Lindstrom, Cann, Calhoun, & Tedeschi, 2013). *Deliberate rumination* adalah perenungan secara aktif dan berulang memikirkan tentang makna dan nilai dari sebuah kejadian traumatis, yang kemudian membangun rekonstruksi kognitif terhadap kehidupan dan dunianya, sehingga dapat memfasilitasi perkembangan *posttraumatic growth* (Andrades, Garcia, Calonge, & Martinez-Arias, 2017; Zhang, Xu, Yuan, & An, 2018). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemaknaan terkait *bullying* membawa hikmah positif merupakan suatu bentuk *deliberate rumination* yang memfasilitasi pencapaian *posttraumatic growth*.

Makna positif *bullying* pada ketiga informan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian Wardani dkk (2019) yang bertujuan mengeksplorasi makna pengalaman *bullying* pada remaja korban *bullying* di SMP menunjukkan hasil yang berbeda penyebab remaja menjadi korban *bullying* yang terdiri dari ciri fisik yang berbeda dan kemampuan kognitif yang kurang. Kedua, dampak tindakan *bullying*,

meliputi dampak fisik, psikologis, dan sosial. Ketiga, pertahanan diri yang meliputi pertahanan adaptif yaitu berkata asertif, dan pertahanan maladaptif yaitu marah dan balas dendam. Penelitian tersebut hanya menemukan makna *bullying* dalam sisi negatif, berbeda dengan penelitian ini yang menemukan adanya pemaknaan positif pada penyintas *bullying*.

Perbedaan makna *bullying* yang diperoleh dalam penelitian Wardani dkk (2019) dengan penelitian ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor karakteristik informan penelitian, dan perbedaan karakteristik individu. Karakteristik informan penelitian sama-sama individu penyintas *bullying* di sekolah, namun informan pada penelitian ini adalah mahasiswa penyintas *bullying* yang telah mencapai *posttraumatic growth*. Pencapaian *posttraumatic growth* melibatkan perubahan kognitif dan peningkatan aspek diri ke arah yang lebih baik, sehingga mempengaruhi pemaknaan *bullying* yang terbentuk.

*Posttraumatic growth* pada informan, diawali dengan munculnya guncangan psikologis pasca *bullying*. *Bullying* memunculkan beberapa guncangan psikologis pasca *bullying* yaitu, respon pikiran negatif, respon perilaku negatif, respon emosi negatif, dampak negatif pada

kepercayaan, dampak negatif pada relasi sosial, dampak negatif pada akademik, dan dampak negatif pada pengembangan diri. Guncangan psikologis juga ditemukan oleh beberapa penelitian lain diantaranya penelitian Zakiyah dkk (2018). Harahap dan Saputri (2019) juga menemukan bahwa individu yang mengalami *bullying* di sekolah akan menjadi pasif, kurang fokus belajar, dan terhambatnya perkembangan prestasi akademik. Timbulnya masalah jangka panjang pada aspek akademik didukung oleh penelitian Goodboy dkk (2016) yang menemukan bahwa individu yang mengalami *bullying* di masa sekolah akan mengalami beberapa masalah penyesuaian kehidupan kampus, salah satunya penyesuaian akademik.

Guncangan psikologis pasca *bullying* yang dialami oleh mahasiswa penyintas *bullying* memunculkan pemaknaan bahwa *bullying* merupakan hal yang negatif. Namun kemudian disisi lain, mahasiswa penyintas *bullying* membentuk pemaknaan positif bahwa *bullying* membawa hikmah positif bagi mahasiswa penyintas *bullying*. Pemaknaan positif tersebut membuat mahasiswa penyintas *bullying* menyadari bahwa *bullying* menjadi motivasi untuk menjadi pribadi yang semakin baik, semakin kuat, dan juga merumengajarkan untuk menerima diri. Perubahan pemaknaan *bullying* ini melibatkan proses perubahan

kognitif dari perenungan yang mengganggu (*intrusive rumination*) yang menimbulkan pemaknaan negatif, menjadi perenungan aktif yang sengaja dilakukan untuk melihat makna dan nilai suatu kejadian traumatis (*deliberate rumination*). *Deliberate rumination* ini lah yang mengawali pencapaian *posttraumatic growth* (Zhang et al., 2018). Seperti yang diungkapkan oleh Tedeschi dan Calhoun (1999), *posttraumatic growth* juga kondisi yang membawa individu pada perubahan pola pikir, cara memandang dan berhubungan dengan dunianya, serta perubahan yang lebih bermakna. Proses kognitif, analisa diri, upaya untuk mengatasi situasi sulit, penerimaan diri dan penemuan diri merupakan indikasi bahwa individu mulai mengalami proses *posttraumatic growth* (Calhoun & Tedeschi, 2012).

Berbagai komunitas dan kelompok sosial di tempat individu berada memiliki dampak yang signifikan terhadap munculnya *posttraumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 1999). Proses transformasi diri juga dipengaruhi oleh dukungan sosial keluarga dan teman. Dukungan sosial membuat mahasiswa penyintas *bullying* merasa tidak kesepian, aman, merasa lebih baik, dan terbantu. Merasakan dukungan sosial merupakan salah satu kunci proses pencapaian

*posttraumatic growth* (Weiss & Berger, 2010). Sehingga dapat dikatakan bahwa salah satu hal penting yang perlu diberikan kepada penyintas *bullying* untuk mendorong *posttraumatic growth* yaitu dukungan sosial.

*Posttraumatic growth* terjadi pada beberapa aspek saja, dan tidak pada aspek lain (Tedeschi & Calhoun, 1999). Namun hasil penelitian ini menunjukkan kelima bentuk *posttraumatic growth*. Pertama, mahasiswa penyintas *bullying* lebih memaknai dan mensyukuri kehidupan, yang merupakan bentuk spesifik dari aspek *posttraumatic growth* yaitu *appreciation of life* (Calhoun & Tedeschi, 2014). Kedua, peningkatan kualitas hubungan dengan orang lain, peningkatan kemampuan bersosialisasi, dan peningkatan jumlah relasi yang dijalin. Peningkatan kualitas hubungan dengan orang lain mencerminkan aspek *relating to others* (Calhoun & Tedeschi, 2014). Ketiga, meningkatnya kemampuan dan keyakinan diri dalam menghadapi masalah dikemudian hari khususnya terkait *bullying*, yang mana ini mencerminkan salah satu aspek *posttraumatic growth* yaitu "*Personal Strength*". Munculnya *personal strength* pada penyintas *bullying* sejalan dengan penelitian Ratcliff dkk (2017) yang menunjukkan bahwa munculnya *personal strength*

menyebabkan perubahan pandangan terhadap permasalahan yang awalnya dianggap sangat berat, menjadi lebih ringan (Calhoun & Tedeschi, 2014). Keempat, adanya target atau cita-cita masa depan. Mahasiswa penyintas *bullying* memiliki target masa depan yang ingin dicapainya kelak agar dapat menjalani kehidupan yang lebih baik dibandingkan saat ini. Target atau cita-cita masa depan mencerminkan aspek *new Possibilities*, yang merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi berbagai kemungkinan baru yang dapat dijajaki guna menjalani kehidupan yang lebih baik lagi (Calhoun & Tedeschi, 2014). Temuan ini sejalan dengan Ratcliff dkk (2017) bahwa penyintas *bullying* menyadari kemungkinan-kemungkinan baru untuk dijajaki dan membuat kehidupannya menjadi lebih baik.

Kelima, pertumbuhan spiritualitas. Mahasiswa penyintas *bullying* dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan spiritualitas setelah menghadapi *bullying*. Peningkatan spiritualitas yang muncul berupa perasaan yang semakin dalam kepada Tuhan, semakin rajin sembahyang, dan meningkatnya keyakinan akan kekuatan Tuhan. Perkembangan spiritualitas atau *spiritual development* merupakan salah satu aspek *posttraumatic growth* (Calhoun & Tedeschi, 2014).

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa perkembangan spiritualitas informan penelitian ini sangat lekat dengan pengaruh dari budaya Bali dan agama Hindu.

## **PENUTUP**

Berdasarkan penelitian, disimpulkan bahwa mahasiswa penyintas *bullying* memaknai *bullying* sebagai dua sisi berbeda yaitu *bullying* sebagai hal negatif dan *bullying* sebagai hal yang membawa hikmah positif. Dalam mencapai *posttraumatic growth*, mahasiswa penyintas *bullying* melalui proses yang panjang untuk mencapai *posttraumatic growth*. Sebelum mencapai *posttraumatic growth* mahasiswa penyintas *bullying* mengalami berbagai guncangan psikologis, yang kemudian melahirkan pemaknaan *bullying* sebagai hal negatif. Pemaknaan *bullying* sebagai hal negatif berubah menjadi pemaknaan *bullying* sebagai hal yang membawa hikmah positif setelah melalui proses kognitif. Pemaknaan tersebut merupakan titik awal kemunculan *posttraumatic growth* yang mendorong transformasi diri dan munculnya bentuk-bentuk *posttraumatic growth* pada mahasiswa penyintas *bullying*. Selain itu, salah satu bentuk *posttraumatic growth* yaitu aspek spiritualitas yang muncul dalam penelitian ini mencerminkan unsur budaya Bali yang

dibawa oleh mahasiswa penyintas *bullying* yang merupakan masyarakat suku Bali. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam kajian ilmu dan pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi klinis dan positif. Hasil penelitian ini juga menjadi referensi dalam merancang proses terapi bagi penyintas *bullying* untuk mendorong tercapainya *posttraumatic growth*.

Adapun saran bagi orang terdekat penyintas *bullying* untuk selalu memberikan dukungan positif bagi penyintas *bullying*, karena dukungan sosial dapat mendorong tercapainya *posttraumatic growth*. Saran, kepada peneliti berikutnya yaitu memaksimalkan proses pengambilan data melalui wawancara dan observasi langsung secara tatap muka, sehingga memperoleh data yang lebih maksimal. Selain itu, juga dapat meneliti *posttraumatic growth* pada penyintas *bullying* di rentang usia berbeda dan populasi berbeda misalnya penyandang disabilitas, penyintas *bullying* di tempat kerja, dan sebagainya. Tinjauan dari berbagai rentang usia dan populasi berbeda masih sangat diperlukan, mengingat masih banyaknya kasus *bullying* yang terjadi di masyarakat. Selain itu, penelitian di kemudian hari juga dapat menggali lebih dalam mengenai faktor apa saja yang turut mempengaruhi proses

pembentukan *posttraumatic growth* pada penyintas *bullying*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andrades, M., Garcia, F. E., Calonge, I., & Martinez-Arias, R. (2017). Posttraumatic growth in children and adolescents expose to the 2010 earthquake in Chile and its relationship with rumination and posttraumatic stress symptoms. *J. Happiness Stud*, *19*, 1505–1517. <https://doi.org/doi.org/10.1007/s10902-017-9885-7>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. New York: Taylor & Francis.
- Dewi, C. I. A. L. (2020). *Studi Pendahuluan tentang bullying pada mahasiswa di Bali*. Denpasar.
- Goodboy, A. K., Martin, M. M., & Goldman, Z. W. (2016). Students' experiences of bullying in high school and their adjustment and motivation during the first semester of college. *Western Journal of Communication*, *80*(1), 60–78. <https://doi.org/10.1080/10570314.2015.1078494>
- Gruttadaro, D., & Crudo, D. (2012). *College students speak: A survey report on mental health*. Retrieved from [http://www2.nami.org/Content/NavigationMenu/Find\\_Support/NAMI\\_on\\_Campus1/NAMI\\_Survey\\_on\\_College\\_Students/collegereport.pdf](http://www2.nami.org/Content/NavigationMenu/Find_Support/NAMI_on_Campus1/NAMI_Survey_on_College_Students/collegereport.pdf)
- Haas, M. (2015). *Bouncing forward: Transforming bad breaks into breakthroughs*. New York: Atria/Enliven Books.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.

- Holt, M. K., Greif Green, J., Reid, G., DiMeo, A., Espelage, D. L., Felix, E. D., ... Sharkey, J. D. (2014). Associations between past bullying experiences and psychosocial and academic functioning among college students. *Journal of American College Health: J of ACH*, 62(8), 552–560.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2014.947990>
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. R. (2016). *Exploring the psychological benefits of hardship: A critical reassessment of posttraumatic growth*. Switzerland: Springer Nature Switzerland.
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Daerah Istimewa Yogyakarta: PT Kanisius.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia [KPAI]. (2020). Sejumlah kasus bullying sudah warnai catatan masalah anak di awal 2020, begini kata komisioner kpai. *Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)*. Retrieved from <https://www.kpai.go.id/berita/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Suari, A. A. P. (2020). Pelinggih padmasana dalam eksistensi agama Hindu (bentuk dan makna). *Jurnal Mahasiswa Filsafat Hindu*, 2(1), 105–113.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1–12.
- Suresh, S., & Tipandjan, A. (2012). School bullying victimization and college adjustment. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 38(1), 68–73. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/265998720\\_School\\_Bullying\\_Victimization\\_and\\_College\\_Adjustment](https://www.researchgate.net/publication/265998720_School_Bullying_Victimization_and_College_Adjustment)
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Wardani, D. K., Mariyati, & Tamrin. (2019). Eksplorasi pengalaman remaja yang menjadi korban bullying di sekolah. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(1), 15–22.
- Weiss, T., & Berger, R. (2010). *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lesson learned from around the globe*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 1–7. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>
- Zakiah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2018). Dampak bullying pada tugas perkembangan remaja korban bullying. *Jurnal Pekerja Sosial*, 1(3), 265–279.
- Zhang, Y., Xu, W., Yuan, G., & An, Y. (2018). The relationship between posttraumatic cognitive change, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among Chinese adolescents after the Yancheng Tornado: The Mediating Effect of Rumination. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.201800474>