

PENGALAMAN POST-TRAUMATIC GROWTH PADA REMAJA KORBAN BULLYING DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Revi¹ ; Nurul² ; Ayu^{3*}

revianisaaa@gmail.com; nurul.psikologi07@gmail.com ;
a.indari@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan Post-Traumatic Growth (PTG) pada remaja korban bullying verbal di SMP IT Ummu Mardiyah Binjai. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap tiga informan, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik dengan triangulasi sumber dan teknik untuk menjamin keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan mengalami Post-Traumatic Growth yang tercermin dalam lima dimensi, yaitu relating to others, new possibilities, personal strength, spiritual change, dan appreciation of life. Informan menunjukkan hubungan yang lebih dekat dengan keluarga, meningkatnya empati, munculnya tujuan dan aktivitas baru, berkembangnya ketahanan serta kepercayaan diri, meningkatnya rasa syukur dan pemaknaan hidup, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghargai kehidupan. Proses pertumbuhan tersebut didukung oleh beberapa faktor, yaitu dukungan sosial dari keluarga dan sahabat, keterlibatan dalam aktivitas positif, motivasi untuk bangkit, serta kemampuan memaknai pengalaman bullying sebagai pembelajaran hidup. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman bullying tidak hanya menimbulkan dampak negatif, tetapi juga dapat menjadi pemicu pertumbuhan psikologis apabila individu memperoleh dukungan sosial yang memadai dan mampu memaknai pengalaman traumatis secara konstruktif.

Kata Kunci: *Post-Traumatic Growth, Bullying Verbal, Remaja, Pertumbuhan Psikologis..*

Abstract

This study aimed to describe Post-Traumatic Growth (PTG) among adolescents who experienced verbal bullying at SMP IT Ummu Mardiyah Binjai. A qualitative case study approach was employed. Data were collected through in-depth interviews with three participants, observations, and documentation, and analyzed using thematic analysis with source and technique triangulation. The findings revealed that all participants experienced Post-Traumatic Growth, reflected in five dimensions: relating to others, new possibilities, personal strength, spiritual change, and appreciation of life. The participants developed closer relationships with their families, greater empathy, new goals and activities, stronger resilience and self-confidence, deeper gratitude and meaning in life, and a greater appreciation of everyday life. These positive changes were supported by social support from family and friends,

involvement in positive activities, motivation to recover, and the ability to interpret bullying experiences as valuable life lessons. The findings indicate that bullying does not always result in negative psychological outcomes; with adequate social support and constructive meaning-making, adolescents can experience positive psychological growth following traumatic experiences

Keywords: *Post-Traumatic Growth, verbal bullying, adolescents, psychological growth.*

A. PENDAHULUAN

Masa remaja Masa remaja adalah fase peralihan anak menuju dewasa, ditandai oleh kesenjangan antara kematangan fisik dan kematangan perilaku serta emosional (Suryana Dkk, 2022). WHO (2014) memaparkan remaja secara konseptual berdasarkan tiga kriteria (biologis, psikologis, dan sosial ekonomi). Batasan usia remaja ditetapkan antara 10 hingga 20 tahun, dibagi menjadi remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-20 tahun). Periode ini secara umum ditandai dengan perkembangan fisik dan perubahan psikologis yang signifikan (Mulyono, 2021). Remaja seringkali dihadapkan pada pengalaman traumatis yang secara umum memicu dampak negatif seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Lingkungan sosial berperan penting terhadap terbentuknya kepribadian seorang remaja. Psikologi perkembangan memandang bahwa moralitas remaja terbentuk di lingkungan sekolah melalui internalisasi nilai dan norma. Proses ini terjadi akibat interaksi intensif mereka dengan guru, teman sebaya, dan aturan sekolah (Ilmu Dkk., 2024)

Mengingat besar pengaruh lingkungan sosial terutama di sekolah seharusnya sekolah menjadi ruang aman bagi remaja namun, seringkali menjadi sumber konflik sosial. Seperti Bullying yang dapat menyerang perkembangan psikologis remaja. Bullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang disengaja, dilakukan secara berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap korban yang lemah (Burta, 2018). Bullying di sekolah merupakan tindakan agresif dengan tujuan menyakiti. Perilaku ini bermanifestasi dalam berbagai cara, termasuk kekerasan fisik serta bentuk non-fisik seperti serangan verbal, pengucilan sosial, dan perundungan daring. Konsekuensi dari tindakan ini adalah hilangnya daya pada korban, terganggunya proses pendidikan, dan timbulnya masalah psikologis yang serius (Ichsan Dkk, 2025), meskipun sebagian besar bullying terjadi di kalangan orang terdekat, faktor lingkungan luar berperan besar. Eksposur yang tinggi terhadap media (televisi dan media sosial) dan berita yang mengandung kekerasan berfungsi sebagai model perilaku, memicu siswa untuk mempraktikkan tindakan agresif tersebut di sekolah (Anderson Dkk, 2023).

Studi Global prevalence and psychological impact of bullying among children and adolescents menemukan bahwa sekitar 25 % anak dan remaja di seluruh dunia menjadi korban bullying, sedangkan 16 % menjadi pelaku bullying dan 16 % mengalami kedua peran (pelaku & korban). Bullying berdampak negatif

secara psikologis termasuk tekanan emosional, kesepian, kecemasan, depresi, serta ideasi dan percobaan bunuh diri (Noorkholisoh Dkk, 2025).

Isu bullying di Indonesia merupakan krisis nasional yang memerlukan perhatian serius, yang didukung oleh data lembaga resmi. Menurut KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) tahun 2024, dari 141 kasus kekerasan anak yang tercatat, 35% terjadi di lingkungan sekolah. Data ini semakin diperburuk oleh temuan KPAI di awal tahun 2024 yang melaporkan 46 kasus bullying di sekolah berujung pada tindakan bunuh diri. Tentu ini menjadi fokus kelemahan pada korban bullying.

Kejadian bullying di remaja di pengaruhi beberapa faktor yaitu, faktor internal dan eksternal faktor internal antara lain kepribadian jenis kelamin, harga diri, kondisi sosial emosional dan faktor eksternal berupa teman sebaya, keluarga dan lingkungan sekolah, media social (Marlina Dkk, 2024). Remaja yang mengalami tindakan bullying di sekolah cenderung memiliki konsentrasi belajar kurang baik dan juga berfikir kritis yang lemah hingga penurunan prestasi akademik dan non akademik (Susanti Dan Ubudiyah, 2025). Menjadi korban bullying merupakan peristiwa kehidupan traumatis yang dapat menimbulkan berbagai masalah perkembangan di kalangan remaja. Peristiwa kehidupan traumatis semacam ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan fisik individu (Dewi Dan Ekadjaja, 2020). Trauma akibat bullying dapat merusak konsep diri remaja. Korban sering menerima dan mempercayai label negatif dari pelaku, sehingga harga diri mereka menurun dan muncul perasaan tidak berharga yang bisa bertahan hingga dewasa (Fatah Dan Huzaini, 2026). Efek traumatis bullying bersifat jangka panjang dan tetap memengaruhi individu hingga usia dewasa. Kondisi ini mengakibatkan munculnya pola perilaku maladaptif, seperti perasaan tidak aman insecure yang menetap dalam interaksi sosial (Aristawidya Dkk, 2025). Trauma yang dihasilkan dari intimidasi di sekolah akibat Bullying menciptakan lingkungan belajar yang tidak aman secara psikologis. Remaja yang mengalami trauma bullying menunjukkan gejala disosiasi di kelas, sulit berkonsentrasi, dan memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri serta lingkungan sekolahnya (Nur Dkk, 2025). Trauma Bullying berdampak serius terhadap perkembangan psikologis remaja, termasuk munculnya, penurunan prestasi akademik, dan risiko gangguan psikososial jangka Panjang (Shafira Dkk, 2026)

Meskipun bullying merupakan pengalaman traumatis yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan fisik remaja, dalam beberapa kasus pengalaman tersebut justru dapat mendorong terjadinya post-traumatic growth. Hal ini terjadi melalui proses pemaknaan terhadap trauma, yang ditandai oleh perubahan persepsi diri yang lebih positif, penguatan hubungan sosial, dan peningkatan spiritualitas (Dewi Dan Valentina, 2020). Trauma pasca-bullying tidak hanya memunculkan konsekuensi negatif, namun juga dapat memicu Posttraumatic Growth yaitu perkembangan positif yang dicapai setelah melalui peristiwa menekan, ditandai dengan ditemukannya kebermaknaan diri yang mendorong transformasi signifikan menuju kondisi psikologis yang lebih baik

(Isabella Dkk, 2023). PTG adalah perubahan positif yang terjadi sebagai hasil dari perjuangan seseorang dalam menghadapi peristiwa traumatis. Ini bukan hanya sekadar kembali ke keadaan semula, tetapi melibatkan peningkatan psikologis yang mendalam, termasuk perubahan dalam persepsi diri, hubungan interpersonal, dan filosofi hidup (Sri Amelia Dkk, 2025).

Dalam konteks remaja, pengalaman PTG ini seringkali muncul sebagai bentuk mekanisme yang membawa mereka pada level kematangan psikologis yang lebih tinggi (Arifin Dkk, 2023). Remaja yang mengalami PTG menunjukkan perubahan dalam lima domain: hubungan dengan orang lain, kemungkinan baru, kekuatan pribadi, perubahan spiritual, dan apresiasi terhadap kehidupan. Kemampuan remaja untuk terlibat dalam deliberate rumination merupakan prediktor kuat bagi munculnya pertumbuhan positif, karena proses ini memungkinkan mereka mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam narasi hidup yang baru (Applebaum Dkk, 2021). Dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung yang memfasilitasi coping adaptif, memungkinkan remaja korban perundungan untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga mengalami pertumbuhan dalam hubungan interpersonal dan kekuatan personal (Sekolah Dkk., 2025). Penanganan yang baik harus membantu tidak hanya pulih, tetapi juga mencapai Posttraumatic Growth (PTG), yaitu tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Tujuannya adalah membimbing cara berpikir mereka agar pengalaman sulit itu bisa diubah menjadi hal yang bermakna dan memicu perkembangan diri yang positif (Aulia Dkk, 2026). Secara general, data dari KemenPPPA dan beberapa studi nasional menunjukkan bahwa Indonesia berada dalam posisi yang cukup mengkhawatirkan terkait perundungan. Merujuk pada perkiraan sekitar 40% hingga 50% remaja di Indonesia pernah mengalami salah satu bentuk bullying di sekolah. Data ini semakin diperkuat oleh penelitian di sekolah yang memaparkan Bentuk perundungan verbal seperti pemberian nama julukan yang menghina (labeling), fitnah, dan ejekan terhadap kondisi fisik menjadi jenis yang paling sering dilaporkan siswa. Meskipun tidak meninggalkan luka fisik, trauma yang dihasilkan memicu kecemasan sosial yang membuat korban merasa terasing di kelasnya sendiri (Putra Dkk, 2023).

Bullying relasional dilakukan melalui tindakan pengucilan, penyebaran rumor, atau penghasutan agar teman sebaya tidak mau berteman dengan korban. Pola ini sering terjadi pada remaja perempuan dan mengakibatkan trauma psikologis berupa depresi berat karena kehilangan sistem dukungan sosial di lingkungan sekolah (Agisyaputri Dkk, 2023). Tindakan bullying fisik yang ditemukan meliputi memukul, menendang, hingga merusak barang milik korban sebagai bentuk unjuk kekuatan. Hal ini mengakibatkan korban mengalami trauma fisik dan psikis yang mendalam, seperti ketakutan yang luar biasa untuk pergi ke sekolah hingga keinginan untuk berhenti sekolah.

Masa sekolah menengah pertama (SMP) merupakan fase transisi penting bagi remaja yang ditandai dengan kebutuhan tinggi akan pengakuan sosial dari teman sebaya. Dalam kondisi ini, lingkungan sekolah tidak jarang menjadi ruang munculnya relasi kekuasaan yang tidak sehat, di mana siswa berusaha

menunjukkan dominasi sosial melalui perilaku tertentu. Bullying yang terjadi di sekolah tidak lagi bersifat insidental, tetapi cenderung berulang dan dipengaruhi oleh dinamika kelompok sebaya serta budaya sekolah yang secara tidak langsung menormalisasi perilaku tersebut (Tuazzara Dkk, 2025)

Fenomena bullying di SMP Ummu Mardiyah tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga menunjukkan adanya dinamika respons yang berbeda pada setiap siswa. Berdasarkan pengamatan, terdapat siswa yang mengalami ejekan berulang terkait kondisi fisik atau latar belakang keluarga, yang menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan menarik diri dari pergaulan. Namun, di sisi lain, ditemukan pula siswa yang mulai menunjukkan perubahan sikap, seperti menjadi lebih mandiri, berusaha meningkatkan prestasi, atau membatasi lingkungan pertemanan sebagai bentuk adaptasi terhadap pengalaman tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman perundungan tidak hanya berhenti pada dampak negatif, tetapi juga dapat memicu proses perubahan diri pada sebagian siswa, sehingga perlu dikaji lebih mendalam untuk memahami bagaimana pengalaman tersebut membentuk perkembangan psikologis mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menggali secara mendalam bagaimana remaja korban bullying mampu memaknai pengalaman traumatis yang dialaminya hingga berkembang menjadi individu yang lebih kuat. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada dampak negatif, tetapi juga pada potensi pertumbuhan positif (*post-traumatic growth*) yang masih jarang dikaji secara mendalam dalam konteks remaja di lingkungan sekolah.

B. KAJIAN TEORI

Post-Traumatic Growth (PTG) merupakan perubahan psikologis positif yang berkembang melalui perjuangan individu dalam menghadapi pengalaman yang sangat menantang. PTG tidak hanya menunjukkan kemampuan untuk kembali menjalani kehidupan setelah trauma, tetapi juga perubahan positif dalam cara individu memandang diri, hubungan dengan orang lain, dan kehidupan. Pada anak dan remaja, PTG dapat muncul setelah berbagai pengalaman traumatis dan berkaitan dengan proses pemaknaan, koping, dukungan sosial, serta rumination (Fayaz, 2024). PTG dalam penelitian ini dilihat melalui lima aspek, yaitu hubungan dengan orang lain, kemungkinan-kemungkinan baru, kekuatan pribadi, perubahan spiritual, dan penghargaan terhadap kehidupan. Dengan demikian, PTG pada penelitian ini dipahami sebagai perubahan positif yang dialami remaja setelah menghadapi bullying, baik dalam hubungan sosial, kekuatan diri, cara memandang kehidupan, maupun perkembangan spiritual.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bertujuan menggambarkan pengalaman *Post-Traumatic Growth* pada remaja korban bullying di lingkungan sekolah. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria remaja yang pernah mengalami bullying dan menunjukkan perubahan positif setelah pengalaman tersebut. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi

untuk memperoleh informasi yang mendalam mengenai pengalaman dan perubahan yang dialami subjek. Data penelitian dianalisis secara **tematik** melalui proses pengelompokan, pengkodean, dan identifikasi tema yang sesuai dengan fokus penelitian. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Deskripsi Data

Penelitian dilakukan terhadap tiga remaja yang pernah mengalami bullying verbal di lingkungan sekolah. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan mengalami perubahan positif setelah melalui pengalaman bullying perubahan tersebut terlihat pada lima dimensi *Post-Traumatic Growth*, Yaitu *relating to others, new possibilities, personal strength, spiritual change, appreciation of life*.

b. Analisis Data

1. Relating to Others

Pada dimensi *relating to others*, ketiga informan menunjukkan perubahan dalam hubungan interpersonal. Pengalaman bullying membuat informan lebih menghargai hubungan dengan keluarga dan orang-orang yang memberikan dukungan emosional serta meningkatkan empati terhadap orang lain yang mengalami kesulitan.

2. New Possibilities

Pada dimensi *New Possibilities*, informan mulai menemukan minat, aktivitas, dan tujuan baru setelah mengalami *bullying*. Pengalaman yang sebelumnya dipandang negative menjadi dorongan untuk mengembangkan diri melalui kegiatan yang lebih positif.

3. Personal Strength

Pada dimensi *personal strength*, ketiga informan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, ketahanan diri, dan keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi berbagai kesulitan setelah melewati pengalaman *bullying*.

4. Spiritual Change

Pada dimensi *spiritual change*, perubahan *bullying* mendorong informan untuk lebih merefleksikan kehidupan, meningkatkan rasa Syukur, dan pada beberapa informan memperkuat kedekatan dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan dan kekuatan.

5. Appreciation of life

Pada dimensi *appreciation of life*, informan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menghargai kehidupan, mensyukuri keadaan, dan menikmati berbagai hal sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

6. Faktor Pendukung Post-Traumatic Growth

Hasil penelitian menunjukkan bahwa munculnya *Post-Traumatic Growth* didukung oleh beberapa faktor, yaitu dukungan sosial dari keluarga dan teman, keterlibatan dalam aktivitas positif, motivasi untuk bangkit, serta kemampuan

memaknai pengalaman bullying sebagai pembelajaran hidup. Dukungan sosial juga telah ditemukan berkaitan dengan PTG pada anak dan remaja dalam penelitian terdahulu, sehingga faktor lingkungan menjadi bagian penting dalam proses pertumbuhan setelah pengalaman traumatis.

c. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga informan menunjukkan adanya *Post-Traumatic Growth* dalam lima dimensi. Meskipun pengalaman dan proses yang dialami setiap informan berbeda, seluruh informan menunjukkan perubahan positif dalam hubungan sosial, kekuatan diri, munculnya peluang baru, pemaknaan spiritual, dan penghargaan terhadap kehidupan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa bullying tidak hanya dapat memberikan dampak negatif, tetapi pengalaman tersebut juga dapat diikuti perubahan positif ketika remaja mampu membangun makna dari pengalaman yang dialami dan memperoleh dukungan dari lingkungan. Penelitian kualitatif pada remaja juga menunjukkan bahwa pengalaman traumatis dapat berkaitan dengan proses penyesuaian, pemaknaan, dan perkembangan positif setelah peristiwa sulit.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketiga informan mengalami *Post-Traumatic Growth* setelah menghadapi pengalaman bullying verbal di lingkungan sekolah. Pertumbuhan tersebut terlihat melalui lima dimensi, yaitu *Relating to Others*, *New Possibilities*, *Personal Strength*, *Spiritual Change*, dan *Appreciation of Life*. Informan menunjukkan perubahan berupa hubungan sosial yang lebih baik, munculnya tujuan dan aktivitas baru, meningkatnya kekuatan serta kepercayaan diri, perubahan dalam pemaknaan hidup, dan meningkatnya penghargaan terhadap kehidupan.

Proses *Post-Traumatic Growth* juga didukung oleh dukungan keluarga dan teman, keterlibatan dalam aktivitas positif, motivasi untuk bangkit, serta kemampuan memaknai pengalaman bullying sebagai pembelajaran hidup. Dengan demikian, pengalaman bullying tidak hanya berkaitan dengan dampak negatif, tetapi pada kondisi tertentu dapat diikuti oleh perubahan psikologis positif pada remaja.

F. SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, sekolah dan guru BK disarankan memberikan dukungan yang konsisten kepada siswa yang mengalami bullying melalui pendampingan, penguatan hubungan sosial, dan kegiatan positif yang membantu siswa mengembangkan potensi diri. Bagi remaja yang mengalami bullying, dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekolah dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari proses menghadapi pengalaman sulit dan membangun perubahan positif. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai *Post-Traumatic Growth* pada remaja dengan melibatkan informan dan konteks pengalaman yang lebih beragam.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, M. F., Mustikasari, Chandra, Y. A., & Puteri, Y. S. E. (2025). Social support with post-traumatic growth among trauma survivors: A systematic review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(4). <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i4.6319>
- Ferris, C., & O'Brien, K. (2022). The ins and outs of posttraumatic growth in children and adolescents: A systematic review of factors that matter. *Journal of Traumatic Stress*, 35(5), 1305–1317. <https://doi.org/10.1002/jts.22845>
- Fayaz, I. (2024). Posttraumatic growth among children and adolescent survivors of trauma: Systematic scoping review. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 18(1), 191–207. <https://doi.org/10.1007/s40653-024-00670-1>
- Kobylarczyk-Kaczmarek, M., & Ogińska-Bulik, N. (2024). Posttraumatic growth in adolescents exposed to trauma: The predictive role of resilience and social support. *Roczniki Psychologiczne*, 27(4). <https://doi.org/10.18290/rpsych2024.0018>
- Ning, J., Tang, X., Shi, H., Yao, D., Zhao, Z., & Li, J. (2023). Social support and posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 320, 117–132. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.114>
- Sun, R., Yang, X., Wu, X., & Zhou, X. (2023). Sometimes less is more: Switching influence of social support on posttraumatic growth over time after a natural disaster. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(1), 218–228. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01668-4>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1501_01