

BEHIND THE SCARS OF BULLYING, HOPE REMAINS: LIFE SATISFACTION AMONG VICTIMS OF BULLYING AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 16 PADANG

Afdal¹, Afdal², Miftahul Fikri³, Tri Handani⁴

^{1,2,3,4}, Universitas Negeri Padang

Email: afdal.kons@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the phenomenon of bullying among junior high school students, which is often linked to decreased life satisfaction. Descriptive research on life satisfaction among students who are victims of bullying at the junior high school level remains limited. This study aims to describe the life satisfaction of students identified as victims of bullying at junior high school 16 Padang based on five aspects: the desire to change one's life, satisfaction with one's current life, past, and future, as well as the assessment of significant others regarding their lives. This study employed a quantitative approach using descriptive methods. The study population consisted of 560 eighth- and ninth-grade students. A sample of 118 students identified as bullying victims through instrument screening was selected using purposive sampling. Data were collected using a 29-item Likert scale questionnaire based on the concept of life satisfaction, referencing the Satisfaction With Life Scale (SWLS). The Cronbach's Alpha reliability coefficient was 0.958. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, and mean. The results of the study indicate that the life satisfaction of students identified as victims of bullying was generally in the low category, with 58 students (49%) falling into this category and an average score of 75.94 (52.37% of the ideal score). When viewed from five aspects, the desire to change one's life falls into the high category, satisfaction with future life falls into the moderate category, while satisfaction with current life, past life, and the assessment of significant others regarding one's life fall into the low category. These findings indicate that, in general, life satisfaction among bullying victims is low and underscore the importance of guidance and counseling services aimed at improving students' life satisfaction.

Keywords: Life satisfaction, Bullying, Junior High School Students, Guidance and Counseling

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *bullying* di kalangan siswa SMP yang kerap dikaitkan dengan menurunnya *life satisfaction*. Penelitian deskriptif mengenai *life satisfaction* pada siswa korban *bullying* di jenjang SMP masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *life satisfaction* siswa yang teridentifikasi sebagai korban *bullying* di SMP Negeri 16 Padang berdasarkan lima aspek, yaitu keinginan mengubah hidup, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, masa lalu, dan masa depan, serta penilaian orang penting terhadap kehidupannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif.

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :
10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Populasi penelitian berjumlah 560 siswa kelas VIII dan IX. Sampel sebanyak 118 siswa yang teridentifikasi sebagai korban *bullying* melalui *screening* instrumen dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert 29 item berdasarkan konsep *life satisfaction* dengan mengacu pada *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,958. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, dan *mean*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *life satisfaction* siswa yang teridentifikasi sebagai korban *bullying* secara umum berada pada kategori rendah, dengan 58 siswa (49%) berada dalam kategori tersebut dan rata-rata skor sebesar 75,94 (52,37% dari skor ideal). Jika dilihat dari lima aspek, keinginan untuk mengubah hidup berada pada kategori tinggi, kepuasan terhadap kehidupan masa depan pada kategori sedang, sedangkan kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kehidupan masa lalu, dan penilaian orang penting terhadap kehidupannya berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum *life satisfaction* korban *bullying* rendah dan menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada peningkatan *life satisfaction* siswa.

Kata Kunci: *Life satisfaction, Bullying, Siswa SMP, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Masa remaja awal yang mencakup siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan periode penting dalam perkembangan individu, khususnya dalam pembentukan identitas diri dan perkembangan hubungan sosial (Izzani *et al.*, 2024). Pada tahap ini, kebutuhan terhadap penerimaan, pengakuan, dan dukungan dari teman sebaya semakin meningkat (Kisfalusi & Takács, 2025). Individu juga mulai memperluas relasi sosial di luar lingkungan keluarga, sehingga interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam perkembangan psikologisnya (West *et al.*, 2025). Secara ideal, sekolah sebagai lingkungan pendidikan perlu menyediakan suasana yang aman, suportif, dan bebas dari perilaku kekerasan agar siswa dapat berkembang secara optimal. Lingkungan sekolah yang positif dapat mendukung kepercayaan diri, keterampilan sosial, serta *subjective well-being* siswa (Mamuaya, 2025). Sehingga terciptanya lingkungan sekolah yang aman dan mendukung menjadi salah satu kondisi penting bagi perkembangan dan kualitas kehidupan siswa.

Namun, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya terwujud karena *bullying* masih menjadi permasalahan yang ditemukan pada lingkungan pendidikan. *Bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, baik secara langsung maupun tidak langsung (Pradana, 2024). Secara global, UNICEF (2018) melaporkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja pernah mengalami *bullying* selama masa pendidikan. Selanjutnya, *World Health Organization* (WHO) bersama *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) 2024 melaporkan bahwa sekitar 11% siswa di wilayah Eropa dan Asia Tengah mengalami *bullying* di sekolah, sementara 15% lainnya mengalami *cyberbullying*. Di Indonesia, hasil PISA 2022 menunjukkan bahwa 25% remaja perempuan dan 30% remaja laki-laki mengalami *bullying* setidaknya beberapa kali dalam sebulan (OECD, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa *bullying* bukan sekadar persoalan

interaksi antarsiswa, tetapi merupakan permasalahan yang dapat mengganggu pengalaman pendidikan dan kondisi psikologis remaja.

Permasalahan tersebut juga ditemukan secara nyata di SMP Negeri 16 Padang. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada September hingga Oktober 2025, ditemukan bentuk *bullying* verbal berupa ejekan terhadap fisik dan penggunaan nama orang tua sebagai bahan ejekan, serta *bullying* nonverbal berupa pengucilan dan perkelahian antarsiswa. Beberapa siswa yang mengalami kondisi tersebut juga menunjukkan tanda-tanda tekanan psikologis, seperti menarik diri, murung, dan kurang percaya diri. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling pada Oktober 2025 turut mengonfirmasi masih adanya siswa yang menjadi korban *bullying* dalam bentuk ejekan fisik, panggilan yang merendahkan, dan pengucilan dari lingkungan pertemanan. Lebih lanjut, hasil *screening* instrumen *bullying* mengidentifikasi sebanyak 118 siswa sebagai korban *bullying* dalam kategori sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan konkret di lingkungan sekolah yang perlu mendapatkan perhatian, terutama karena pengalaman *bullying* dapat berkaitan dengan berbagai dampak psikologis pada remaja, termasuk kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri (Agustiningsih *et al.*, 2024).

Life satisfaction merupakan bagian aspek psikologis yang perlu diperhatikan pada siswa korban *bullying*. *Life satisfaction* merupakan bagian dari *subjective well-being* yang menggambarkan evaluasi kognitif individu terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan berdasarkan standar dan kondisi kehidupan yang individu tetapkan sendiri (Diener *et al.*, 1985; Diener *et al.*, 1999). Menurut Diener *et al.* (1999), *life satisfaction* dapat dipahami melalui lima aspek yang mencerminkan penilaian individu terhadap kehidupannya, meliputi keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini dan masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan yang akan datang, serta penilaian orang-orang penting terhadap kehidupannya. Pengalaman *bullying* berpotensi memengaruhi bagaimana remaja mengevaluasi kehidupannya karena pengalaman negatif dalam hubungan sosial dapat menimbulkan rasa tidak aman, kesepian, dan rendahnya kepercayaan diri (Sulistyowati & Izzaty, 2021). Sejumlah penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa korban *bullying* cenderung memiliki *life satisfaction* yang lebih rendah. Kanan *et al.* (2024) menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* dan *cyberbullying* berkaitan dengan *life satisfaction* pada remaja. Sejalan dengan temuan tersebut, Yang *et al.* (2021) menemukan bahwa korban *bullying* cenderung memiliki *life satisfaction* yang lebih rendah pada berbagai domain kehidupan. Temuan ini juga didukung oleh Katsantonis *et al.* (2024) yang menemukan adanya keterkaitan antara *bullying victimisation* dan *subjective well-being* pada remaja.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan keterkaitan antara pengalaman *bullying* dan *life satisfaction*, penelitian yang secara khusus menggambarkan kondisi *life satisfaction* pada siswa korban *bullying* di jenjang SMP, khususnya dalam konteks sekolah di Indonesia, masih relatif terbatas. Sebagian penelitian terdahulu lebih banyak menguji hubungan antara *bullying* dengan *life satisfaction*, *subjective well-being*, kesehatan, atau kondisi psikologis lainnya (Kanan *et al.*, 2024; Yang *et al.*, 2021; Katsantonis *et al.*, 2024). Sehingga masih diperlukan gambaran yang lebih spesifik mengenai bagaimana kondisi *life satisfaction* siswa yang telah teridentifikasi sebagai korban *bullying*, termasuk bagaimana kondisi tersebut pada masing-masing aspek kehidupan yang dikemukakan oleh Diener *et al.* (1999). Kesenjangan tersebut menjadi semakin penting ketika dikaitkan dengan kondisi empiris di SMP Negeri 16 Padang, karena terdapat 118 siswa yang teridentifikasi sebagai korban *bullying* dalam kategori sedang hingga tinggi.

Berdasarkan kondisi empiris dan kesenjangan penelitian tersebut, penggambaran *life satisfaction* pada siswa korban *bullying* menjadi penting dilakukan sebagai dasar untuk memahami kondisi siswa secara lebih menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *life satisfaction* pada siswa korban *bullying* di SMP Negeri 16 Padang, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan lima aspek, yaitu keinginan untuk mengubah

kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap kehidupan masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan masa depan, dan penilaian orang penting terhadap kehidupannya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian mengenai *life satisfaction* pada remaja korban *bullying* sekaligus menjadi dasar bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengidentifikasi kebutuhan siswa dan merancang layanan yang lebih tepat sasaran. Sehingga, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai kondisi *life satisfaction* siswa korban *bullying*, tetapi juga dapat menjadi landasan dalam upaya pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang terencana dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan *life satisfaction* pada siswa korban *bullying* di SMP Negeri 16 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 16 Padang yang berjumlah 560 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 118 siswa yang teridentifikasi sebagai korban *bullying* pada kategori sedang dan tinggi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *life satisfaction* dengan model *Likert* yang terdiri atas 29 item pernyataan. Penyusunan instrumen didasarkan pada konsep *life satisfaction* yang dikemukakan oleh Diener *et al.* (1999). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 29 item dinyatakan valid, dengan nilai r hitung $>$ r tabel dan r tabel sebesar sebesar 0,181. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* memperoleh nilai sebesar 0,958, sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat *life satisfaction* siswa korban *bullying*, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan aspek-aspek yang diukur.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 118 siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 16 Padang yang teridentifikasi sebagai korban *bullying* sebagai responden penelitian. Berdasarkan data identitas responden, bentuk *bullying* yang paling banyak dialami adalah *bullying* verbal 103 siswa (87%), diikuti *bullying* sosial/pertemanan 27 siswa (23 %), *bullying* melalui media sosial 19 siswa (16%), dan *bullying* fisik 6 siswa (4%). Berdasarkan status pengalaman *bullying*, sebanyak 95 siswa (81%) menyatakan pernah mengalami *bullying*, sedangkan 23 siswa (19%) masih mengalaminya ketika penelitian dilakukan. Responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan, yaitu 68 siswa (58%), dibandingkan laki-laki sebanyak 50 siswa (42%), dengan mayoritas berasal dari kelas IX sebanyak 69 siswa (59%). Berdasarkan pekerjaan orang tua, pekerjaan ayah paling banyak adalah pedagang sebanyak 37 orang (31%), sedangkan sebagian besar ibu merupakan ibu rumah tangga sebanyak 65 orang (55%). Karakteristik tersebut memberikan gambaran mengenai kondisi responden penelitian, sedangkan berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, dapat digambarkan tingkat *life satisfaction* siswa korban *bullying* di SMP Negeri 16 Padang sebagai berikut:

Deskripsi *Life satisfaction* Secara Keseluruhan

Berdasarkan pengolahan data terhadap 118 siswa korban *bullying*, diperoleh gambaran *life satisfaction* secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Life Satisfaction* Keseluruhan (N = 118)

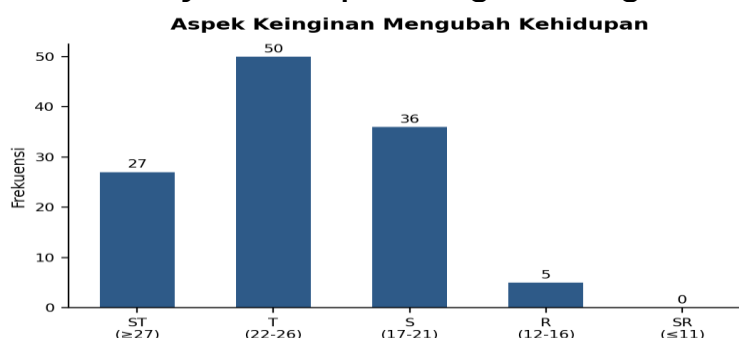
Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 122	1	1
Tinggi	99 - 121	11	9
Sedang	76 - 98	42	36
Rendah	53 - 75	58	49

Sangat Rendah	≤ 52	6	5
Total		118	100

Data pada Tabel 1, menunjukkan bahwa *life satisfaction* siswa korban *bullying* di SMP Negeri 16 Padang paling banyak berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 58 siswa (49%) dari total responden. Rata-rata skor *life satisfaction* keseluruhan mencapai 75,94 dari skor ideal 145, atau setara 52,37%, yang juga tergolong rendah. Sisanya, 42 siswa (36%) berada pada kategori sedang, 11 siswa (9%) pada kategori tinggi, 6 siswa (5%) pada kategori sangat rendah, dan hanya 1 siswa (1%) pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir separuh siswa korban *bullying* memiliki penilaian yang kurang positif terhadap kualitas kehidupannya secara menyeluruh baik terkait kepuasan terhadap kehidupan saat ini, pengalaman masa lalu, harapan masa depan, keinginan memperbaiki kualitas hidup, maupun penilaian orang-orang penting terhadap dirinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep *life satisfaction* menurut Diener *et al.* (1999), yang memaknainya sebagai evaluasi kognitif individu terhadap kualitas kehidupan berdasarkan standar yang dimilikinya. Pengalaman menerima perlakuan negatif secara berulang pada siswa korban *bullying* membentuk penilaian yang kurang memuaskan terhadap kehidupannya, sehingga wajar bila tingkat *life satisfaction* mereka tergolong rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Chen *et al.* (2024) yang melalui meta-analisis terhadap 39 penelitian dengan melibatkan 128.097 remaja menunjukkan bahwa pengalaman sebagai korban *bullying*, baik *traditional bullying* maupun *cyberbullying*, berhubungan negatif secara signifikan dengan *life satisfaction*. Temuan tersebut diperkuat oleh Dubey *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* berkaitan dengan penurunan kualitas hidup dan *subjective well-being* pada remaja. Sehingga bisa dipahami bahwa dampak *bullying* bukan sekadar tekanan emosional sesaat, melainkan turut membentuk cara siswa mengevaluasi keseluruhan hidupnya (Nugrahani *et al.*, 2025).

Distribusi *Life Satisfaction* Ditinjau dari Aspek Keinginan Mengubah Kehidupan



Gambar 1. Distribusi *Life Satisfaction* Ditinjau dari Aspek Keinginan Mengubah Kehidupan

Berdasarkan Gambar 1, diketahui bahwa *life satisfaction* siswa korban *bullying* ditinjau dari aspek keinginan mengubah kehidupan paling banyak berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 50 siswa (42%), dengan rata-rata skor 23,33 atau 77,77% dari skor ideal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki keinginan yang cukup besar agar kehidupan yang dijalani menjadi lebih baik dibandingkan kondisi saat ini, sebagai bentuk harapan untuk memperoleh lingkungan yang lebih mendukung dan terbebas dari perlakuan yang menyakitkan.

Menurut Diener *et al.* (1999), aspek ini menggambarkan bagaimana individu membandingkan kondisi kehidupannya saat ini dengan kehidupan yang dianggap ideal. Individu dengan *life satisfaction* rendah cenderung merasa kehidupannya belum sesuai harapan, sehingga muncul keinginan besar untuk memperbaiki berbagai aspek kehidupan (Sibert *et al.*, 2020). Temuan ini konsisten dengan penelitian Yang *et al.* (2021), yang menunjukkan bahwa korban *bullying* cenderung memiliki keinginan lebih besar untuk mengubah situasi hidupnya sebagai upaya memperoleh kehidupan yang lebih baik. Dengan kata lain, tingginya keinginan

berubah pada siswa dalam penelitian ini justru mencerminkan kesenjangan yang mereka rasakan antara kondisi hidup saat ini dan kondisi ideal yang mereka dambakan.

Distribusi *Life Satisfaction* Ditinjau dari Aspek Kepuasan terhadap Kehidupan Saat Ini

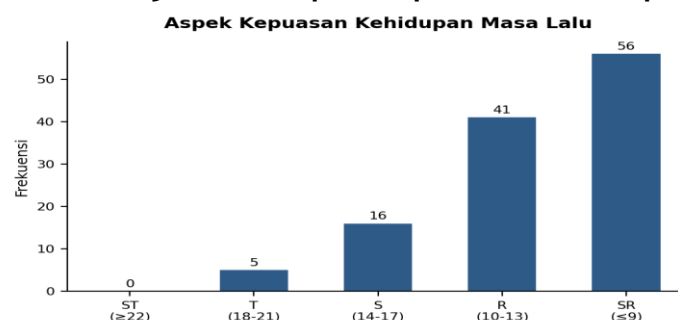


Gambar 2. Distribusi *Life Satisfaction* Ditinjau dari Aspek Kepuasan terhadap Kehidupan Saat Ini

Berdasarkan **Gambar 2**, diketahui bahwa aspek kepuasan terhadap kehidupan saat ini paling banyak berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 53 siswa (45%), diikuti kategori sangat rendah sebanyak 44 siswa (37%), dengan rata-rata skor 12,70 atau 42,33% dari skor ideal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa korban *bullying* belum merasa puas dengan kondisi kehidupan yang sedang mereka jalani, baik di lingkungan sekolah maupun dalam keseharian di rumah.

Menurut Pavot dan Diener (2008), kepuasan terhadap kehidupan saat ini merupakan evaluasi kognitif individu terhadap kondisi kehidupannya pada masa sekarang, berdasarkan harapan dan standar yang dimiliki. Rendahnya kepuasan pada aspek ini sejalan dengan temuan bahwa pengalaman negatif dalam hubungan dengan teman sebaya, termasuk *peer victimization*, berkaitan dengan rendahnya *life satisfaction* remaja karena dapat mengurangi rasa nyaman, aman, dan kesejahteraan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Carney *et al.*, 2022; Chen *et al.*, 2024; Lidberg *et al.*, 2023).

Distribusi *Life Satisfaction* Ditinjau dari Aspek Kepuasan terhadap Kehidupan Masa Lalu



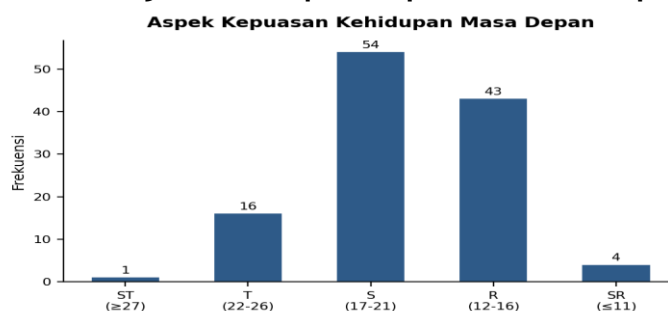
Gambar 3. Distribusi *Life Satisfaction* Ditinjau dari Aspek Kepuasan terhadap Kehidupan Masa Lalu

Berdasarkan **Gambar 3**, diketahui bahwa aspek kepuasan terhadap kehidupan masa lalu paling banyak berada pada kategori sangat rendah, yaitu sebanyak 56 siswa (47%), diikuti kategori rendah sebanyak 41 siswa (35%), dengan rata-rata skor 10,08 atau 40,32% dari skor ideal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum sepenuhnya menerima atau memaknai pengalaman masa lalunya secara positif, dan masih menyimpan kesan yang kurang menyenangkan akibat pengalaman *bullying* yang pernah dialami.

Menurut Katsantonis *et al.* (2024) individu dengan kesehatan psikologis yang baik ditandai dengan kemampuan menerima pengalaman hidup baik yang menyenangkan maupun tidak sebagai bagian dari proses perkembangan diri. Menurut Lidberg *et al.* (2022), rendahnya penerimaan siswa terhadap masa lalunya mengindikasikan bahwa luka akibat *bullying* belum sepenuhnya terintegrasi secara positif dalam pemaknaan diri mereka. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa pengalaman *peer victimization* berkaitan dengan

rendahnya *life satisfaction* remaja melalui meningkatnya masalah emosional serta menurunnya *subjective well-being* (Chen *et al.*, 2024; Lidberg *et al.*, 2023).

Distribusi *Life Satisfaction* Ditinjau dari Aspek Kepuasan terhadap Kehidupan Masa Depan



Gambar 4. Distribusi *Life Satisfaction* Ditinjau dari Aspek Kepuasan terhadap Kehidupan Masa Depan

Berdasarkan **Gambar 4**, diketahui bahwa aspek kepuasan terhadap kehidupan masa depan paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 54 siswa (46%), dengan rata-rata skor 17,60 atau 58,67% dari skor ideal. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun pernah mengalami *bullying*, sebagian besar siswa masih memiliki harapan dan pandangan yang cukup baik terhadap kehidupan di masa depan, meskipun belum sepenuhnya merasa optimis.

Menurut Sulistyowati dan Izzaty (2021) harapan terhadap masa depan berkaitan dengan kemampuan individu menetapkan tujuan, menemukan cara mencapainya, serta meyakini bahwa tujuan tersebut dapat diwujudkan. Capaian kategori sedang pada aspek ini yang relatif lebih baik dibandingkan aspek kepuasan masa kini dan masa lalu ini berarti bahwa harapan terhadap masa depan menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis siswa korban *bullying* untuk tetap bertahan (Carney *et al.*, 2022; Lidberg *et al.*, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pengalaman *bullying victimization* berkaitan dengan menurunnya *life satisfaction* dan pandangan positif remaja terhadap masa depan, meskipun sebagian siswa masih mampu mempertahankan tingkat harapan yang cukup baik. (Carney *et al.*, 2022; Chen *et al.*, 2024).

Distribusi *Life Satisfaction* Ditinjau dari Aspek Penilaian Orang Penting terhadap Kehidupannya



Gambar 5. Distribusi *Life Satisfaction* Ditinjau dari Aspek Penilaian Orang Penting terhadap Kehidupannya

Berdasarkan **Gambar 5**, diketahui bahwa aspek penilaian orang penting terhadap kehidupannya paling banyak berada pada kategori sangat rendah, yaitu sebanyak 58 siswa (49%), diikuti kategori rendah sebanyak 39 siswa (33%), dengan rata-rata skor 12,23 atau 40,77% dari skor ideal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa penilaian dari orang-orang terdekat, seperti orang tua, guru, dan teman, terhadap dirinya dan kehidupannya belum sepenuhnya positif.

Menurut Diener *et al.* (1999), penilaian terhadap kehidupan tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai hubungan sosial dan respons dari lingkungan sekitarnya. Rendahnya skor pada aspek ini sejalan dengan penelitian Brisson *et al.* (2024), yang menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan guru dan teman sebaya berhubungan positif dengan *life satisfaction* remaja, sehingga remaja yang merasa

diabaikan atau ditolak cenderung memiliki *life satisfaction* yang lebih rendah. Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan kurang oleh siswa korban *bullying* turut memperberat rendahnya evaluasi mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian, *life satisfaction* siswa korban *bullying* di SMP Negeri 16 Padang secara keseluruhan berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum merasa puas dengan kehidupan yang sedang dijalannya. Meskipun demikian, siswa masih memiliki keinginan yang tinggi untuk mengubah kehidupannya dan harapan yang cukup terhadap masa depan, tetapi hal tersebut belum diikuti oleh kepuasan terhadap kehidupan saat ini, penerimaan terhadap pengalaman masa lalu, serta penilaian yang positif dari orang-orang penting dalam kehidupannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* masih membutuhkan dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan teman sebaya agar mampu menerima pengalaman yang telah dilalui, membangun kembali keyakinan terhadap diri sendiri, dan menjalani kehidupan dengan lebih baik.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat siswa korban *bullying* yang memiliki tingkat *life satisfaction* pada kategori rendah dan sangat rendah. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa korban *bullying* mencapai kesejahteraan, terbebas dari permasalahan yang dihadapi, serta mampu meningkatkan kualitas hidup dan menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif (Hariko, 2016). Sejalan dengan hal tersebut, keberhasilan layanan bimbingan dan konseling ditunjukkan melalui kemampuan siswa dalam mencapai kemandirian, mengembangkan potensi diri, dan menjalani kehidupan secara efektif (Sari *et al.*, 2021). Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa korban *bullying* meningkatkan *life satisfaction*, sehingga mampu mencapai kesejahteraan, mengembangkan potensi diri, dan menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif. Adapun layanan yang dapat diberikan diantaranya:

Layanan Informasi

Layanan informasi dapat diberikan kepada siswa korban *bullying* untuk meningkatkan pemahaman mengenai dampak *bullying*, hubungan sosial yang sehat, pengelolaan emosi, serta pentingnya meningkatkan *life satisfaction*. Menurut Bahauddin *et al.* (2025), layanan informasi berfungsi memberikan pengetahuan yang edukatif dan motivasional mengenai diri dan lingkungan sosial sehingga siswa dapat meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan sosial. Layanan informasi membantu peserta didik memperoleh informasi yang diperlukan untuk memahami diri, lingkungan, serta mengambil keputusan secara tepat (Prayitno, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar korban *bullying* memiliki *life satisfaction* pada kategori rendah, layanan informasi dapat diarahkan pada materi mengenai pencegahan *bullying*, empati, penerimaan perbedaan, pengelolaan emosi, dan cara membangun hubungan sosial yang positif.

Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual dapat diberikan kepada siswa korban *bullying* yang memiliki *life satisfaction* rendah dan membutuhkan bantuan secara lebih intensif. Menurut Pebrianti *et al.* (2024) konseling individual dapat membantu siswa dalam menggali pengalaman pribadi, memahami diri, menyelesaikan permasalahan personal, serta merancang strategi untuk mengembangkan diri. Pada pelaksanaannya, guru BK dapat membantu siswa mengungkapkan pengalaman *bullying*, membangun penerimaan diri, mengembangkan pola pikir positif, meningkatkan kepercayaan diri, serta menemukan strategi menghadapi permasalahan yang dialami (Almizri *et al.*, 2022). Layanan ini diharapkan membantu siswa mengatasi dampak *bullying* sehingga mampu menjalani kehidupan secara lebih positif dan meningkatkan kepuasan terhadap kehidupannya.

Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan untuk membantu siswa korban *bullying* mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperoleh

dukungan dari teman sebaya melalui dinamika kelompok (Wiharto *et al.*, 2025). Menurut Sari dan Yendi (2018), bimbingan kelompok merupakan layanan yang melibatkan beberapa siswa dalam dinamika kelompok untuk memperoleh informasi dan pengalaman yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Bimbingan kelompok juga dapat membantu peserta didik memperluas wawasan serta mencegah munculnya berbagai permasalahan (Habsy *et al.*, 2024). Menurut Prayitno (2017), dinamika kelompok dapat membantu peserta didik mengembangkan kemampuan pribadi, sosial, belajar, dan karier secara optimal. Oleh karena itu, layanan dapat diarahkan pada kegiatan berbagi pengalaman, belajar berkomunikasi, menghargai pendapat, mengelola emosi, dan membangun hubungan sosial yang sehat untuk mendukung peningkatan *life satisfaction* siswa.

Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok dapat diberikan kepada siswa korban *bullying* yang memiliki permasalahan relatif sama agar memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, dan belajar mengatasi dampak psikologis akibat *bullying* (Bahauddin *et al.*, 2025; Fajri & Permana, 2025). Menurut Habsy *et al.* (2024), konseling kelompok merupakan layanan yang dapat membantu individu memahami diri, mengembangkan potensi, serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal melalui dinamika kelompok. Layanan ini diarahkan untuk membantu siswa menerima pengalaman yang telah dilalui, membangun harapan positif terhadap masa depan, meningkatkan hubungan sosial yang sehat, dan secara bertahap meningkatkan *life satisfaction*. Sehingga, konseling kelompok dapat menjadi wadah bagi siswa untuk memperoleh dukungan emosional, merasa diterima dan dihargai, serta mengembangkan kemampuan menghadapi berbagai tantangan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa korban *bullying* memiliki *life satisfaction* pada kategori rendah sehingga diperlukan upaya layanan Bimbingan dan Konseling yang terarah dan berkelanjutan. Layanan informasi, konseling individual, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk membantu siswa memahami diri, mengatasi dampak *bullying*, membangun hubungan sosial yang sehat, serta meningkatkan *life satisfaction* siswa yang rendah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *life satisfaction* siswa korban *bullying* di SMP Negeri 16 Padang berada pada kategori rendah, dengan 58 siswa (49%) dan rata-rata skor 75,94 atau 52,37% dari skor ideal. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini dan masa lalu berada pada kategori rendah hingga sangat rendah (82%), sedangkan penilaian terhadap orang penting dalam kehidupan siswa didominasi kategori sangat rendah (49%) dan rendah (33%). Namun, keinginan untuk mengubah kehidupan berada pada kategori tinggi, yaitu 77 siswa (65%), dan penilaian terhadap kehidupan masa depan berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi, yaitu 71 siswa (60%). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa belum puas terhadap kehidupan yang sedang dan telah dijalani, tetapi masih memiliki harapan untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik. Hasil penelitian ini merupakan gambaran kondisi *life satisfaction* siswa korban *bullying* dan tidak membuktikan bahwa *bullying* secara langsung menyebabkan rendahnya *life satisfaction*. Oleh karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling perlu diarahkan pada pengelolaan pengalaman *bullying*, peningkatan *self-esteem* dan resiliensi, penguatan hubungan sosial, serta pengembangan tujuan dan harapan masa depan melalui konseling individual, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok. Dukungan guru, keluarga, dan sekolah juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan suportif.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiningsih, N., Yusuf, A., Ahsan, A., & Fanani, Q. (2024). The Impact of *Bullying* and *Cyberbullying* On Mental Health: A Systematic Review. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(2), 513.

- Almizri, W., Firman, F., & Netrawati, N. (2022). The Role Of Guidance And Counseling Teachers In Reducing *Bullying* Behavior Through Psychoeducation Groups. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 24-30.
- Bahauddin, A., Hamidah, H., & Hamzah, H. (2025). Peran Layanan Konseling Dalam Menangani dan Mencegah Kasus *Bullying* di Sekolah. *An Namatul Ausath*, 4(1), 1-7.
- Brisson, R., Furstova, J., Sokolova, L., Eriksson, C., Boniel-Nissim, M., & Badura, P. (2024). Trends in the link between perceived social support and *life satisfaction* in adolescents (2013/14-2021/22): A cross-national study. *International Journal of Public Health*, 69, 1607283.
- Carney, J. V., Kim, J., Kim, H., Guo, X., & Hazler, R. J. (2022). The Role Of School Connectedness In Mitigating The Impact Of Victimization On Life Satisfaction. *Professional School Counseling*, 26(1).
- Chen, X., Wang, L., & Wang, Y. (2024). Experiences Of *Bullying* And Victimization And Adolescents' *Life Satisfaction*: A Meta-Analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 76, 101930.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dubey, V. P., Kievišienė, J., Rauckiene-Michealsson, A., Norkiene, S., Razbadauskas, A., & Agostinis-Sobrinho, C. (2022). *Bullying* and Health Related Quality of Life among Adolescents A Systematic Review. *Children*, 9(6), 766.
- Fajri, R., & Permana, I. (2025). The Effectiveness of Self-Help Groups for *Bullying* Victims at School A Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 12(3), 163-173.
- Habsy, B. A., Ichwan, R. K. N., Ardhana, A. N., Wangi, A. S., & Habibah, M. N. (2024). Group Approaches In Guidance and Counseling Services. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(3), 246-253.
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 118-123.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273.
- Kanan, Y. V., Ooi, P. B., Ho, M. C., Voon, S. P., & Yeoh, S. (2024). School *Bullying*, Cyberbullying and Students' *life satisfaction* In A Klang Valley Ngo School. *Quantum Journal Of Social Sciences And Humanities*, 5(6), 400-408.
- Katsantonis, I., Barrado, B., McLellan, R., & Gimenez, G. (2024). *Subjective well-being* and *Bullying* Victimization: A Cross-National Study of Adolescents In 64 Countries and Economies. *Child Indicators Research*, 17(4), 1563-1585.
- Kisfalusi, D., & Takács, K. (2025). Social Networks in Early Adolescence Introduction to the Special Issue. *The Journal of Early Adolescence*, 45(9), 1049-1063.
- Lidberg, J., Berne, S., & Frisén, A. (2023). Challenges In Emerging Adulthood Related To The Impact Of Childhood *Bullying* Victimization. *Emerging Adulthood*, 11(2), 346-364.
- Mamuaya, C. L. (2025). Building Better Behavior: How School Environments Shape Student Character. *International Journal of Scientific Research and Management*, 13(05), 4105-4112.
- Nugrahani, F., Nurjanah, E. I., Wulandari, A. F., Sulistyowati, H., & Nuraini, A. (2025). Peran Sekolah dalam Membangun Lingkungan Belajar yang Aman dan Nyaman: Kajian Literatur. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 9(1), 18-28.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2023). *PISA 2022 Results (Volume II): Learning During And From Disruption*. Paris: PISA, OECD Publishing.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and The Emerging Construct of *Life satisfaction*. *The Journal of Positive Psychology*, 17(1), 1-10.

- Pebrianti, A. Z., Sharini, I., & Fikriyah. (2024). Student Personality Development Efforts Through Individual Counseling Services. *Jurnal Edusci*, 1(4), 180-183.
- Pradana, C. D. E. (2024). Pengertian Tindakan *Bullying*, Penyebab, Efek, Pencegahan dan Solusi. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3), 884-898.
- Prayitno, & Amti, E. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, A. K., Neviyarni, S., & Syukur, Y. (2021). Urgensi kerjasama personil bimbingan konseling di sekolah. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 30-39.
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2018). Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Disabilitas Fisik. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 80-88.
- Sulistyowati, N. D., & Izzaty, R. E. (2021). Hope dan *Subjective well-being* pada Remaja yang Pernah Menjadi Korban *Bullying*. *Acta Psychologia*, 3(2), 105-110.
- United Nations Children's Fund. (2018). *An Everyday Lesson: ENDviolence in Schools*. New York: UNICEF.
- West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2025). Mid-Adolescents' Social Media Use: Supporting and Suppressing Autonomy. *Journal of Adolescent Research*, 40(2), 467-468.
- Wiharto, T. W., Suriswo, S., & Sudibyo, H. (2025). Group Counseling Services With Modeling Techniques To Increase *Bullying* Behaviour Awareness. *Journal of English Language and Education*, 10(1), 218-228.
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). *One In Six School-Aged Children Experiences Cyberbullying: Findings From The Health Behaviour In School-Aged Children (HBSC) Study 2021/2022*. WHO Europe.
- Yang, Y., Zheng, C., Xie, M., Yuan, S., Zeng, Y., Zhou, M., ... & Baker, J. S. (2021). *Bullying* Victimization and *Life satisfaction* Among Rural Left-Behind Children In China: A Cross-Sectional Study. *Frontiers In Pediatrics*, (9), 671543.