

Peran Self-Esteem Terhadap Psychological Well-being Remaja Korban Bullying

Fatin Lu'lu' Urrohmi¹, Triantoro Safaria²

^{1,2}Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: Fatin.urrohmi@gmail.com

Abstract

The objective of this study was to examine the role of self-esteem in predicting the psychological well-being of adolescent victims of bullying. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The participants were adolescent bullying victims recruited through purposive sampling, with inclusion criteria specifying adolescents aged 13 to 17 years who had experienced bullying. A total of 319 participants were involved in the study. The proposed hypothesis stated that self-esteem would positively predict psychological well-being. Data were collected using Ryff's Psychological Well-Being Scale and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Content validity estimation, Cronbach's alpha reliability testing, and multiple regression analysis were conducted using SPSS version 25 for Mac. Results of the multiple linear regression analysis indicated a significant effect, $F(1, 318) = 7.642, p = .006$, showing that self-esteem accounted for 5% of the variance in psychological well-being. These findings demonstrate that self-esteem plays a positive role in the psychological well-being of adolescent bullying victims. Future studies are recommended to investigate additional variables that may influence psychological well-being among this population.

Keywords: Self-esteem, psychological well-being, adolescent, bullying

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menguji peran *self-esteem* terhadap *psychological wellbeing* para korban perundungan remaja. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Remaja korban perundungan menjadi sampel studi ini melalui *purposive sampling*. Kriteria sampel yaitu remaja berusia antara 13 dan 17 tahun; pernah mengalami perundungan. Terdapat 319 partisipan dalam penelitian ini. Hipotesis yang diajukan adalah ada peran positif *self-esteem* dengan *psychological well-being*. Skala *Psychological well-being* Ryff dan Skala *Self-esteem* Rosenberg sebagai alat pengumpul data. Estimasi validitas isi, reliabilitas alpha, dan analisis regresi berganda menggunakan program SPSS V.25 for Mac digunakan dalam riset ini. Temuan analisis regresi linier berganda menunjukkan nilai $F=7,642, p= .006$. *Self-esteem* berkontribusi sebesar 5% terhadap *psychological well-being*. Penelitian ini menunjukkan *self esteem berperan positif terhadap Psychological well-being*. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji peran variabel lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada remaja korban *bullying*.

Kata Kunci: Self-Esteem, Psychological Well-being, Remaja, Bullying

I. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode penuh dinamika karena individu mulai mengalami perkembangan karakteristik yang dapat mengarah pada perilaku positif maupun negatif. Karakteristik khas remaja, seperti kecenderungan narsistik, ketidakstabilan emosi, impulsivitas, kepekaan berlebihan, dan kurangnya empati, sering kali menonjol dalam kelompok usia ini (Hepper et al., 2014; Meier et al., 2008; Fontana et al., 2023; Guy et al., 2022). Kondisi tersebut mendorong remaja untuk bertindak sesuai dengan keinginan mereka tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin timbul. Dalam interaksi sosial, muncul kelompok remaja yang merasa superior dibandingkan kelompok lain. Remaja yang memandang diri mereka sebagai kelompok



dominan terkadang mengekspresikan identitasnya melalui cara-cara agresif, baik dalam bentuk kekerasan fisik maupun nonfisik. Perilaku kekerasan ini semakin nyata dalam bentuk perundungan dan pelecehan yang kerap terjadi di kalangan remaja (Fleming & Jacobsen, 2009; Farrell & Vaillancourt, 2020; Riaz et al., 2021; di Giacomo et al., 2023).

Menurut data GSHS pada Oktober 2018 di 144 negara, 16,1% siswa mengalami perundungan fisik, menurut situs web UNESCO. Menurut statistik dari Laporan Siswa tentang Perundungan 2016 yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan AS, 20,8% siswa Amerika Serikat mengalami perundungan (Borualogo & Gumilang, 2019). Menurut statistik yang diberikan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), terdapat 18 kasus perundungan siber dan 226 kasus perundungan yang terjadi di sekolah pada tahun 2022. Selain itu, sebuah studi tahun 2018 oleh PISA mengungkap 41,1% siswa Indonesia melaporkan pernah di-bully, yang mana 23% lebih tinggi daripada rata-rata negara *the organisation for economic Co-operation and development* lainnya (OECD, 2018).

Tindakan perundungan di sekolah umumnya dilakukan oleh siswa yang lebih kuat terhadap siswa yang lebih lemah, atau oleh kelompok yang merasa superior terhadap kelompok yang dianggap inferior. Korban perundungan berisiko mengalami berbagai dampak negatif, termasuk penurunan *psychological well-being* (PWB) yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, takut, rendah diri, dan tidak berharga. Dalam beberapa kasus, perundungan bahkan menimbulkan gangguan fisik (Rigby, 2003; Yuliani et al., 2018; Hanani & Yudistira, 2024) dan dapat berujung pada kematian, baik akibat kekerasan langsung maupun melalui upaya bunuh diri sebagai respons terhadap ketakutan dan tekanan psikologis (Katsaras et al., 2020; Islam et al., 2021; Agustiningasih et al., 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa baik perundungan konvensional maupun siber (*cyberbullying*) berdampak pada rendahnya harga diri, meningkatnya kecemasan, munculnya keputusasaan, gangguan kesehatan fisik dan mental, serta tingginya angka ketidakhadiran siswa di sekolah (Kowalski & Limber, 2013; Romero-Reignier, 2022; Wiederhold, 2024).

Studi lain menemukan bahwa korban perundungan sering mengalami perasaan tidak berharga, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk berfungsi optimal. Mereka cenderung menarik diri dari pergaulan, mengalami kesulitan penyesuaian sosial, serta merasa enggan untuk bersekolah (Rigby, 2007). Penelitian terbaru mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa perundungan berhubungan erat dengan meningkatnya kecemasan sosial dan penarikan diri sosial pada remaja (Sousa et al., 2024; Coelho et al., 2022). Bahkan, penarikan diri sosial dapat bertindak sebagai mediator antara pengalaman perundungan dan penurunan kualitas hidup (Ding & Zhang, 2022). Dengan demikian, jika kondisi ini dibiarkan tanpa intervensi, PWB korban perundungan akan terganggu secara serius.

PWB pada remaja memiliki peran penting karena memengaruhi perkembangan kepribadian, arah, tujuan, dan nilai hidup di masa depan. Menurut Khan et al. (2015), PWB ditandai dengan perasaan positif, kepuasan hidup, ketiadaan gangguan psikologis, pencapaian akademis, dukungan sosial, keterampilan sosial yang memadai, serta kondisi fisik yang sehat. Sebaliknya, korban perundungan cenderung mengalami kecemasan, rendahnya harga diri, dan depresi (Salmon et al., 2015), yang pada akhirnya menurunkan tingkat PWB. Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang mengaitkan perundungan dengan gangguan emosional pada remaja, seperti kecemasan, depresi, rendahnya *self-esteem*, berkurangnya emosi positif, serta meningkatnya emosi negatif seperti rasa bersalah dan kemarahan (Stepanyan & Khitryan, 2024; Husain, 2024; Rybinska & Kolesnykova, 2024). Jewel (2015) juga melaporkan bahwa remaja yang mengalami perundungan, penolakan, atau ejekan menunjukkan kondisi psikologis yang lebih buruk dibandingkan teman sebayanya.

Secara konseptual, PWB didefinisikan sebagai kondisi mental yang sehat dan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal (Ryff, 1989). Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan enam dimensi utama PWB, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan pertumbuhan pribadi. Individu dengan tingkat PWB yang tinggi cenderung merasa puas dengan kehidupannya, memiliki emosi yang stabil, serta mampu menghadapi situasi sulit tanpa kehilangan keseimbangan psikologis. Selanjutnya, Ryff dan Singer (1996) menegaskan bahwa PWB juga mencakup kemampuan untuk mengembangkan diri, mengelola lingkungan, menjalin hubungan sehat, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta menentukan arah hidup secara mandiri. Penelitian mutakhir mendukung pentingnya dimensi-dimensi tersebut, dengan menunjukkan bahwa faktor seperti hubungan keluarga, aktivitas fisik, dan intervensi psikologis berperan signifikan dalam meningkatkan PWB pada remaja (Kabir et al., 2024; Dai & Yu, 2024; van Dierendonck & Lam, 2022). Dengan demikian, PWB merupakan aspek krusial bagi remaja karena berkaitan erat dengan pembentukan kepribadian yang kuat dan kesiapan menghadapi tantangan di masa depan. Salah satu yang berkontribusi terhadap PWB adalah *self-esteem*.

Self-esteem didefinisikan sebagai evaluasi diri yang mencakup penerimaan maupun penolakan terhadap diri sendiri, serta mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga, dihargai, dan mampu meraih keberhasilan (Rosenberg, 1965). Menurut Rosenberg (1965), terdapat tiga aspek utama *self-esteem*. Pertama, *self-esteem* kinerja, yang berkaitan dengan kecakapan intelektual, efikasi diri, dan kepercayaan diri. Kedua, *self-esteem* fisik, yang mencakup persepsi individu terhadap atribut fisik seperti kemampuan atletik, bentuk tubuh, dan daya tarik fisik. Ketiga, *self-esteem* sosial, yaitu bagaimana individu menilai dirinya dalam hubungan dengan



orang lain. Studi terbaru menunjukkan bahwa rendahnya self-esteem secara signifikan terkait dengan peningkatan kecemasan sosial pada remaja (Calin et al., 2021; Jung & Cho, 2020), serta dapat dimediasi oleh faktor seperti kejelasan konsep diri (Wang et al., 2024). Selain itu, intervensi berbasis terapi kognitif dan pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan self-esteem dan mengurangi kecemasan sosial pada remaja (Hamdan, 2023; Shitavvagol et al., 2022).

Remaja dengan self-esteem rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan menjadi korban perundungan karena kurang mampu mempertahankan persepsi diri yang positif. Rasa rendah diri sering kali termanifestasi dalam bentuk kurangnya kepercayaan diri, motivasi belajar yang rendah, serta perasaan takut atau tidak berharga. Sebaliknya, remaja dengan self-esteem yang sehat umumnya lebih percaya diri, mudah menjalin pertemanan, serta mampu mengendalikan emosi sehingga terhindar dari kecemasan atau depresi (Calin et al., 2021; Hamdan, 2023; Mauludi & Fasikhah, 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa self-esteem berkorelasi negatif dengan pengalaman perundungan (Mullan et al., 2021; Ma et al., 2023), dan berperan sebagai faktor protektif terhadap masalah emosional maupun kesejahteraan psikologis selama masa remaja (Yanwar et al., 2020). Temuan lain juga menegaskan bahwa individu dengan self-esteem rendah lebih berisiko menjadi korban perundungan dibandingkan mereka yang memiliki self-esteem tinggi (Jankowiak et al., 2021; Mauludi & Fasikhah, 2024). Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini berangkat dari premis bahwa psychological well-being korban perundungan akan bervariasi sesuai dengan tingkat self-esteem yang dimiliki.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara *self-esteem*, perundungan (*bullying*), dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada remaja, sebagian besar studi masih bersifat parsial dan belum mengintegrasikan kedua variabel ini secara utuh dalam satu model analisis. Banyak studi berfokus hanya pada hubungan antara bullying dan kesehatan mental, atau antara *self-esteem* dan kesejahteraan psikologis, tanpa mengeksplorasi bagaimana *self-esteem* dapat berperan sebagai variabel mediasi atau moderasi dalam konteks korban perundungan (Mullan et al., 2021; Ma et al., 2023). Selain itu, sebagian besar riset masih menggunakan desain kuantitatif korelasional tanpa pendekatan longitudinal atau eksperimental, sehingga belum mampu menjelaskan arah kausalitas secara komprehensif (Jankowiak et al., 2021). Keterbatasan lainnya adalah minimnya studi yang dilakukan di konteks budaya Asia, khususnya Indonesia, padahal faktor budaya dapat memengaruhi cara remaja memandang diri, menjalin hubungan sosial, dan menyikapi perundungan (Yanwar et al., 2020). Dengan demikian, masih terdapat celah penelitian yang signifikan untuk mengkaji peran *self-esteem* dalam menjembatani dampak perundungan terhadap psychological well-being remaja, khususnya dalam

konteks budaya lokal.

II. Metode Penelitian

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah remaja, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel terdiri atas remaja awal berusia 13–17 tahun (Santrock et al., 2002). Rentang usia ini dipilih karena pada fase tersebut individu berada dalam proses pencapaian kemandirian, pencarian identitas diri, serta penguatan harga diri, yang sering kali disertai keberanian berlebihan sehingga berpotensi menimbulkan kasus perundungan (Diananda, 2018). Kriteria subjek meliputi remaja yang pernah mengalami perundungan dan bersedia menjadi responden penelitian.

Pengukuran variabel dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu **Rosenberg Self-Esteem Scale** untuk mengukur *self-esteem* memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,898 dan **Ryff Psychological Well-Being Scale** untuk mengukur *psychological well-being* memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,820. Sebelum pengisian skala, responden diminta membaca dan menandatangani *informed consent* yang berisi penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, prosedur partisipasi, serta potensi risiko yang mungkin dialami. Dokumen ini juga menjamin kerahasiaan data pribadi, anonimitas responden, serta hak partisipan untuk menolak atau mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi apa pun. Dengan demikian, *informed consent* memastikan bahwa partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, didasarkan pada pemahaman yang jelas, dan menghormati hak-hak partisipan. Subjek yang menyetujui *informed consent* kemudian diminta mengisi kuesioner secara jujur.

Pengumpulan data dilaksanakan pada 6–28 Mei 2024 melalui dua cara, yaitu secara daring dengan menggunakan *Google Form* dan secara luring dengan mendatangi sekolah. Uji coba instrumen dilakukan pada 80 remaja. Pada tahap pengambilan data utama, sebanyak 139 responden mengisi kuesioner secara daring dan 100 responden mengisi secara luring, sehingga total sampel penelitian berjumlah 239 remaja.

Teknik analisis data yang digunakan adalah **analisis regresi linier berganda**, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen mampu memprediksi atau berperan terhadap variabel dependen.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel I menyajikan distribusi karakteristik sampel berdasarkan asal daerah. Total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 238 remaja. Sebagian besar responden berasal dari DI Yogyakarta ($n = 102$; 42,9%), diikuti oleh Kalimantan Tengah ($n = 54$; 22,7%). Distribusi



berikutnya adalah Jawa Timur ($n = 16$; 6,7%), Jawa Barat ($n = 15$; 6,3%), Jawa Tengah ($n = 13$; 5,5%), serta Nusa Tenggara Barat ($n = 9$; 3,8%).

Beberapa daerah lain menyumbang jumlah yang lebih kecil, seperti Sumatera Utara ($n = 7$; 2,9%), Banten ($n = 5$; 2,1%), dan DKI Jakarta serta Riau (masing-masing $n = 4$; 1,7%). Sementara itu, Kalimantan Barat dan Sulawesi Selatan masing-masing menyumbang tiga responden (1,3%), sedangkan Jambi, Lampung, dan Sulawesi Tenggara masing-masing hanya satu responden (0,4%).

Hasil ini menunjukkan bahwa distribusi sampel didominasi oleh remaja dari wilayah DI Yogyakarta dan Kalimantan Tengah, sementara keterwakilan dari beberapa provinsi lain relatif kecil. Dengan demikian, meskipun penelitian ini melibatkan responden dari berbagai provinsi di Indonesia, distribusi partisipan tidak merata dan cenderung terpusat pada wilayah tertentu. Hal ini perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan generalisasi hasil penelitian.

Tabel I. Karakteristik sampel

Asal	Jumlah
Banten	5
DI Yogyakarta	102
DKI Jakarta	4
Jambi	1
Jawa Barat	15
Jawa Tengah	13
Jawa Timur	16
Kalimantan Barat	3
Kalimantan Tengah	54
Lampung	1
NTB	9
Sulawesi Selatan	3
Sulawesi Tenggara	1
Sumatera Utara	7
Riau	4
Total	238

3.1 Hasil Penelitian

Tabel I. Perhitungan Jarak Interval

Interval	Kategorisasi
$X < M - 1. SD$	Rendah
$M - 1. SD \leq X < M + 1. SD$	Sedang
$M + 1. SD \leq X$	Tinggi

Keterangan:

M : *Mean*

SD : Standar Deviasi

Uji F digunakan untuk menguji hipotesis mayor penelitian, yaitu untuk mengetahui apakah variabel independen secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependen. Uji ini menilai signifikansi pengaruh bersama dari seluruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pada

tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), kriteria pengujian ditetapkan sebagai berikut: apabila nilai signifikansi $F < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $F \geq 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh simultan yang signifikan (Ghozali, 2016).

Tabel II. Uji F

Model	F	Sig.
Regression Residual Total	7,642	0,006

Hipotesis utama penelitian ini, yaitu adanya hubungan yang sangat signifikan antara *self-esteem* dan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami perundungan, **diterima**. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,006 ($< 0,01$) dengan nilai F hitung sebesar 7,642, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* secara simultan berkontribusi signifikan terhadap *psychological well-being*.

Selain itu, uji statistik **t-test** digunakan untuk menguji hipotesis minor yang melibatkan perbandingan rata-rata (mean) dua kelompok. Uji ini bertujuan menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara dua rata-rata sampel yang diambil secara acak dari populasi yang sama (Sugiyono, 2019). Nilai t-statistik diperoleh untuk menentukan tingkat signifikansi perbedaan tersebut, yang kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi (α) yang ditetapkan dalam penelitian.

Tabel III. Uji T

Hipotesis	Nilai t	Sig (p)	Sumbangan efektif	Keterangan
X1 dengan Y	14,325	0,000	5,831	Sangat Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel independen *self-esteem* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,01$) dengan sumbangan efektif sebesar 5,831%. Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan yang sangat signifikan dan positif antara *self-esteem* dengan *psychological well-being* pada remaja korban perundungan. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang mereka rasakan.

3.2 Pembahasan

Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa *self-esteem* berperan positif terhadap *psychological well-being* pada remaja korban perundungan. Hasil analisis mendukung hipotesis tersebut, di mana *self-esteem* terbukti berhubungan signifikan dengan *psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya kontribusi



positif self-esteem terhadap *psychological well-being* (Ma et al., 2023; Jankowiak et al., 2021; Hamdan, 2023). Semakin tinggi self-esteem yang dimiliki remaja, semakin baik pula tingkat *psychological well-being* yang mereka capai. Individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih mampu menerima diri, menjalin relasi positif dengan orang lain, bersikap mandiri, serta melewati fase perkembangan dengan lebih baik.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk *psychological well-being* ($n = 169$; 71%) dan self-esteem ($n = 125$; 52,5%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja korban perundungan memiliki tingkat harga diri dan kesejahteraan psikologis yang cukup baik, meskipun tidak berada pada tingkat optimal. Penelitian lain mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa remaja korban perundungan yang memiliki self-esteem menengah hingga tinggi cenderung memiliki resiliensi emosional yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi tekanan sosial (Yanwar et al., 2020). Temuan penelitian ini menegaskan bahwa harga diri memainkan peran krusial dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja korban perundungan. Harga diri merupakan penilaian individu terhadap nilai dan kemampuannya. Remaja yang mengalami perundungan sering kali mengalami penurunan self-esteem akibat perasaan tidak berharga dan ketidakmampuan dalam menghadapi perlakuan buruk. Kondisi ini dapat memperburuk dampak psikologis perundungan, seperti munculnya gejala depresi dan kecemasan (Mauludi & Fasikhah, 2024; Mullan et al., 2021). Sebaliknya, remaja dengan self-esteem yang sehat lebih mampu mempertahankan perasaan berharga dan kompeten, sehingga *psychological well-being* mereka tetap terjaga meskipun menghadapi pengalaman perundungan. Dengan demikian, self-esteem berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi psikologis remaja (Calin et al., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem berperan positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada remaja korban perundungan. Temuan ini menegaskan bahwa harga diri bukan hanya aspek kepribadian yang bersifat internal, tetapi juga merupakan sumber daya psikologis yang dapat melindungi individu dari dampak negatif peristiwa stres, seperti perundungan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa remaja dengan self-esteem tinggi lebih mampu mengelola tekanan sosial, menjaga citra diri yang positif, serta cenderung memiliki emosi yang lebih stabil dibandingkan remaja dengan self-esteem rendah (Hamdan, 2023; Calin et al., 2021).

Dalam konteks korban perundungan, self-esteem yang kuat membantu individu untuk tidak terlalu menyerap persepsi negatif dari pelaku bullying dan lingkungan sekitarnya. Hal ini penting karena perundungan, terutama dalam bentuk verbal dan sosial, secara langsung menyerang citra diri korban, yang jika tidak ditangani dapat menurunkan persepsi kompetensi dan

nilai diri (Ma et al., 2023; Mullan et al., 2021). Penurunan harga diri ini dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, bahkan keinginan bunuh diri jika tidak ada faktor protektif yang melindungi individu.

Sebaliknya, individu dengan self-esteem tinggi umumnya memiliki kapasitas lebih besar dalam regulasi emosi, pencarian dukungan sosial, dan reinterpretasi pengalaman negatif secara lebih adaptif (Mauludi & Fasikhah, 2024). Hal ini menjadikan self-esteem sebagai faktor resiliensi penting yang tidak hanya memperkuat kesejahteraan psikologis, tetapi juga menurunkan kemungkinan individu merasa terisolasi dan tidak berdaya. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa self-esteem memiliki korelasi negatif yang kuat dengan gejala internalisasi seperti menarik diri dan gangguan suasana hati, serta dapat berperan sebagai mediasi antara pengalaman bullying dan psychological well-being (Jankowiak et al., 2021).

Menariknya, hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas remaja korban perundungan berada pada kategori sedang dalam hal self-esteem dan psychological well-being, hal ini menunjukkan adanya potensi untuk intervensi dini. Artinya, dengan pendekatan yang tepat, seperti pelatihan keterampilan sosial, konseling berbasis kognitif-perilaku, dan dukungan keluarga, tingkat harga diri dan kesejahteraan psikologis remaja dapat ditingkatkan secara signifikan (Shitavvagol et al., 2022; Dai & Yu, 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat teori yang ada, tetapi juga memberikan implikasi praktis bahwa intervensi peningkatan self-esteem dapat menjadi salah satu strategi penting dalam program pencegahan dan penanganan dampak perundungan pada remaja.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel yang digunakan belum sepenuhnya mewakili distribusi remaja di seluruh wilayah Indonesia, sehingga generalisasi temuan masih terbatas. Kedua, desain penelitian ini bersifat *cross-sectional*, sehingga hanya mampu menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu titik waktu. Desain ini tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan kausalitas mengenai pengaruh *self-esteem* terhadap *psychological well-being* pada korban perundungan. Ketiga, instrumen yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* tidak diadaptasi langsung dari skala Ryff, yang telah banyak digunakan dalam studi internasional dan terbukti valid dalam mengukur enam dimensi utama kesejahteraan psikologis (van Dierendonck & Lam, 2022). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan sampel yang lebih representatif dari berbagai daerah, menggunakan desain longitudinal untuk melihat perubahan dari waktu ke waktu, serta mengadaptasi instrumen yang lebih sesuai dengan konteks lokal. Selain itu, penelitian mendatang juga perlu mempertimbangkan variabel tambahan, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan kebermaknaan hidup, sebagai prediktor potensial *psychological well-being* pada korban



perundungan.

IV. Simpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem berperan signifikan terhadap psychological well-being pada remaja korban perundungan dengan sumbangan efektif sebesar 5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi self-esteem remaja, semakin baik kesejahteraan psikologis yang mereka miliki.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memengaruhi psychological well-being, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, resiliensi, dan kebermaknaan hidup, serta memperhatikan pemilihan dan adaptasi instrumen agar sesuai dengan konteks budaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan menjadi rujukan praktis dalam pengembangan kajian dan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban perundungan.

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)*.
- Borualogo, I. S., & Gumilang, E. (2019). Kasus perundungan anak di Jawa Barat: Temuan awal Children's Worlds Survey di Indonesia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 15–30. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.4439>
- Calin, M., Sandu, M., & Chifoi, M. A. (2021). The role of self-esteem in developing social anxiety. *Technium Social Sciences Journal*.
- Coelho, V. A., Marchante, M., & Romão, A. M. (2022). Adolescents' trajectories of social anxiety and social withdrawal: Are they influenced by traditional bullying and cyberbullying roles? *Contemporary Educational Psychology*.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self-esteem*. W. H. Freeman & Co.
- Dai, X., & Yu, W. (2024). Students' physical activity and psychological state: Psychological approaches with virtual technologies. *Current Psychology*.
- di Giacomo, E., Andreini, E., Lorusso, O., & Clerici, M. (2023). The dark side of empathy in narcissistic personality disorder. *Frontiers in Psychiatry*.

- Ding, N., & Zhang, X. (2022). Bullying victimization and quality of life among Chinese adolescents: An integrative analysis of internet addiction and social withdrawal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
- Fanti, K. A., & Henrich, C. C. (2015). Effects of self-esteem and narcissism on bullying and victimization during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 35(1), 5–29. <https://doi.org/10.1177/0272431613519498>
- Farrell, A. H., & Vaillancourt, T. (2020). Bullying perpetration and narcissistic personality traits across adolescence. *Frontiers in Psychiatry*.
- Fleming, L., & Jacobson, K. (2009). Bullying and symptoms of depression in middle school students. *Journal of School Health*, 79(3), 130–139.
- Fontana, A., Cianfanelli, B., Verbaro, R., Cuzzocrea, G., Benzi, I., & Sideli, L. (2023). Two-wave stability of grandiose and vulnerable narcissism during adolescence. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 211, 696–703.
- Ghozali, I. (2017). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit UNDIP.
- Guindon, M. H. (Ed.). (2009). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203884324>
- Guy, A., Lee, K., & Wolke, D. (2022). Bullying in adolescence: How do emotional traits distinguish those involved? *Current Psychology*, 42, 29377–29386.
- Hamdan, F. R. (2023). Reducing social anxiety and boosting self-esteem among adolescent girls: The impact of a behavioral-cognitive counselling programme. *Perspectives of Science and Education*.
- Hanani, H. A. R., & Yudistira, S. (2024). Kekerasan mental (bullying) sebagai isu kesehatan masyarakat di Indonesia. *VISA: Journal of Vision and Ideas*.
- Hepper, E., Hart, C., Meek, R., Cisek, S., & Sedikides, C. (2014). Narcissism and empathy in young offenders and non-offenders. *European Journal of Personality*, 28, 201–210. <https://doi.org/10.1002/per.1939>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>



- Husain, A. S. K. (2024). The role of self-compassion, self-esteem of bullying victims: A qualitative study. *At-Tadbir: Jurnal Ilmiah Manajemen*.
- Islam, M. I., Yunus, F., Kabir, E., & Khanam, R. (2021). Evaluating risk and protective factors for suicidality and self-harm in Australian adolescents with traditional bullying and cyberbullying victimizations. *American Journal of Health Promotion*, 36, 73–83.
- Iswinarti, & Khairunnisa, H. (2021). Enhancing self-esteem using child-centred play therapy on perundungan victims children. *AMCA Journal of Education and Behavioral Change*, 1(2), 37–43. <https://doi.org/10.51773/ajeb.v1i2.97>
- Jankowiak, B., Jaskulska, S., Sanz-Barbero, B., et al. (2021). Will I like myself if you hurt me? Experiences of violence and adolescents' self-esteem. *Sustainability*.
- Jewel, J. A. (2015). Adolescents' gender typicality, psychological well-being, and experiences with teasing, bullying, and rejection. *Theses and Dissertations—Psychology*, 77.
- Jung, H., & Cho, S. (2020). The effects of social anxiety perceived by adolescents on their peer relationships and self-esteem. *Asian Pacific Journal of Child Rights and Education*, 6, 133–141.
- Kabir, S., Ferdous, J., Hasan, M. R., Rushni, S., Hamid, S., & Nurunnabi, M. (2024). Effects of perceived parenting on adolescent psychological well-being. *KYAMC Journal*, 14(3), 165–171.
- Katsaras, G. N., Vouloumanou, E. K., Kourlaba, G., Kyritsi, E., Evagelou, E., & Bakoula, C. (2018). Bullying and suicidality in children and adolescents without predisposing factors: A systematic review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*, 3(2), 193–217. <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0081-8>
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), 13–20.
- Ma, C., Ma, Y., Wang, Y., & Lan, X. (2023). Bullying victimization and internalizing problems among adolescents: A moderated mediation model of peer autonomy support and self-esteem. *The Journal of Genetic Psychology*, 185, 18–35.
- Mauludi, M. I., & Fasikhah, S. S. (2024). The mediating role of emotional competence in the association between self-esteem and cyberbullying victimization among adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Manchiraju, S. (2020). Psychometric evaluation of the Ryff's Scale of psychological wellbeing in self-identified American entrepreneurs. *Journal of Business Venturing Insights*, 14.

- Mullan, V. M. R., Golm, D., Juhl, J., Sajid, S., & Brandt, V. (2021). The complex interplay of peer victimisation, self-esteem and internalising symptoms in adolescents: A meta-analysis and longitudinal study. *SSRN Electronic Journal*.
- Noviantoro, I., & Saloom, G. (2020). Pengaruh self-esteem, optimisme dan dukungan sosial terhadap psychological well-being guru honorer SDN Kabupaten Serang. *Dialog*, 42(1), 69–80. <https://doi.org/10.47655/dialog.v42i1.322>
- OECD. (2018). *Teaching for the future: Effective classroom practices to transform education*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264293243-en>
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Rahmawati, N. R., Handarini, D., Dany, M., & Triyono, T. (2017). Hubungan kecerdasan emosional, self-esteem, efikasi diri, dan psychological well-being siswa SMA Negeri. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 5(1), 40–46. <http://dx.doi.org/10.17977/um030v5i12017p040>
- Riaz, S., Bano, Z., Ahmed, I., & Naz, I. (2021). Predictive relationship of narcissism and psychopathy with relational aggression moderated by age among adolescents. *Journal of Ayub Medical College*, 33(2), 231–235.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48, 583–590.
- Romero-Reignier, V. (2022). The influence of self-esteem and (cyber) bullying on adolescents' well-being: A question of gender? *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rybinska, Y., & Kolesnykova, A. (2024). Consequences of bullying on self-esteem and personal growth of high school students. *Перспективи та інновації науки*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.



- Salmon, G., James, A., & Smith, D. M. (2015). Bullying in schools: Self-reported anxiety, depression, and self-esteem in secondary school children. *BMJ Clinical Research*, 317, 924–925. <https://doi.org/10.1136/bmj.317.7163.924>
- Shitavvagol, V. K., Shriharsha, C., & Natekar, D. S. (2022). Effectiveness of social skill training programme on social anxiety and self-esteem among adolescents. *International Journal of Science and Healthcare Research*.
- Sousa, M., Cruz, S., Inman, R., Marchante, M., & Coelho, V. (2024). Bullying victimization and bullying perpetration, social anxiety, and social withdrawal in Portuguese adolescents: A reciprocal association model. *Aggressive Behavior*, 50(4), e22170.
- Stepanyan, L., & Khitaryan, D. (2024). Research on psychological well-being and emotional profile of adolescents in the context of school bullying. *Georgian Medical News*, 351, 162–166.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfa Beta.
- Tsaousis, I. (2016). The relationship of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren and adolescents: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 31, 186–199. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.09.005>
- van Dierendonck, D., & Lam, H. (2022). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-being*.
- Wang, Y., Yan, X., Liu, L., Lu, X., Luo, L., & Ding, X. (2024). The influence of vulnerable narcissism on social anxiety among adolescents: The mediating role of self-concept clarity and self-esteem. *International Journal of Mental Health Promotion*.
- Wiederhold, B. K. (2024). The dark side of the digital age: How to address cyberbullying among adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
- Yanwar, R. P., Soetikno, N., & Mar'at, S. (2020). Bullying in adolescents. *Proceedings of the 2nd TICASH 2020*.
- Yuliani, S., Widiarti, E., & Sari, S. P. (2018). Resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku perundungan. *Jurnal Keperawatan BSI*, 1, 77–86.