

Gambaran *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying*

Yeli Dwi Putri^{1*}, Indah Sukmawati²

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: yelliputri03@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of cyberbullying in students. Cyberbullying causes psychological harm, pain, suffering and has been proven to have a traumatic impact on victims, thus having a negative impact on psychological well-being. The objectives of this study are (1) to describe the psychological well-being of students who are victims of cyberbullying in terms of self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, life goals, and personal growth, (2) to test the psychological differences of students who are victims of cyberbullying based on gender. This type of research is a comparative descriptive study with a quantitative method. The subjects in this study were 45 students in grade VIII and IX of SMPN 3 Linggo Sari Baganti selected using the Purposive Sampling technique. The research instrument used was the Likert scale of psychological well-being. Data were analyzed using descriptive statistical techniques and t-test analysis. The results of the study revealed that (1) the psychological well-being of students who were victims of cyberbullying at SMPN 3 Linggo Sari Baganti was generally in the moderate category with a percentage of (80.00%). (2) There is no significant difference between the psychological well-being of students who are victims of cyberbullying based on male and female gender.

Keywords: *Psychological Well-Being, Students, Cyberbullying*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi di era modern ini semakin pesat di dalam kehidupan masyarakat. Setiap orang ataupun lembaga pasti membutuhkan teknologi untuk mencapai perkembangan yang lebih baik. Kelancaran penggunaan teknologi informasi didukung dengan adanya jaringan internet. Internet adalah sekumpulan komputer yang terhubung satu dengan yang lain dalam sebuah jaringan. Salah satu jenis teknologi yang

*Corresponding author, e-mail: yelliputri03@gmail.com



mengalami perkembangan yang cukup pesat adalah media sosial (Pondia, 2014).

Media sosial adalah penggabungan dari sosiologi dan teknologi yang mengubah monolog (*one to many*) menjadi dialog (*many to many*) dan demokrasi informasi yang mengubah orang-orang dari membaca konten menjadi penerbit konten (Makhmudah, 2019). Dengan adanya media sosial orang bisa menceritakan kesehariannya dan juga bisa membagikan foto ataupun video (Khairani & Sukmawati, 2023). Sangat beragam hal-hal positif yang bisa dilakukan dengan media sosial. Contoh: berbagi informasi positif, memudahkan komunikasi jarak jauh, bertukar pikiran, mencari ilmu pengetahuan, mencari penghasilan (berjualan *online*), membuat konten edukasi dan masih banyak yang lainnya (Putri, Nurwati, dan Budiarti, 2020). Media sosial juga sering dijadikan para remaja sebagai ajang untuk mengomentari status atau postingan dari orang lain, baik komentar yang baik atau buruk. Kebebasan remaja dalam menggunakan media sosial inilah yang menimbulkan berbagai penyalahgunaan media sosial. Termasuk salah satu bentuk penyalahgunaan media sosial yang akhir-akhir ini semakin ditemui adalah *cyberbullying*.

Cyberbullying berarti menyakiti orang lain dengan mengirim atau memposting materi berbahaya atau terlibat dalam bentuk lain dari agresi sosial menggunakan internet atau teknologi digital lainnya, berikut adalah beberapa jenis-jenis *cyberbullying* yaitu *flaming, harassment, denigration, impersonation, outing, trickery, exclusion, dan cyberstalking* (Willard, 2007). Smith (Hana & Suwanti, 2019) menjelaskan bahwa korban *cyberbullying* adalah seseorang yang mengalami kerugian data atau disakiti dan dilecehkan orang lain dengan sengaja secara berulang-ulang karena kesalahan dari penggunaan teknologi informasi. *Cyberbullying* menyebabkan kerugian secara psikologis, rasa sakit, penderitaan dan terbukti memiliki dampak traumatis pada korban, sehingga memberikan dampak yang negatif terhadap *psychological well-being* (Sam, Bruce, Agyemang, Amponsah, & Arkoful, 2017).

Psychological well-being merupakan suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjadi hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara kontinu dari waktu ke waktu (Ryff, 1989). Ifdil, Sari dan Putri (2020) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan keadaan psikologis yang positif pada diri individu ditandai dengan menerima diri apa adanya baik kekurangan maupun kelebihan, mampu menciptakan hubungan yang positif dan harmonis dengan orang lain, mampu mengambil keputusan secara mandiri, memiliki orientasi kehidupan, dan mampu melalui tahap-tahap perkembangan dalam hidupnya merealisasikan segala tuntutan perkembangan. Ketika peserta didik mengalami *cyberbullying*, maka akan berpengaruh kepada *psychological well-being*nya. Ia akan merasakan emosi negatif (tertekan, takut, malu, sedih, marah, dendam, kesal, tidak nyaman dan terancam) (Ruliyatin & Ridhowati, 2021).

Bimbingan dan konseling sebagai layanan profesional yang tersedia di sekolah yang eksistensinya diharapkan dapat membantu mewujudkan kesejahteraan hidup setiap peserta didik (Hariko, 2016). Bimbingan dan konseling pada tingkat sekolah terdiri dari 4 bidang pengembangan yaitu bidang pengembangan pribadi, bidang pengembangan sosial, bidang pengembangan belajar dan pengembangan karir. Bimbingan dan konseling memiliki 10 jenis layanan yang terdiri dari layanan orientasi, layanan informasi, layanan penguasaan konten,

layanan penempatan dan penyaluran, layanan konseling perorangan, layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, layanan mediasi, layanan advokasi, dan layanan konsultasi. Kegiatan pendukung bimbingan dan konseling juga terdiri dari aplikasi instrumentasi, himpunan data, kunjungan rumah, konferensi kasus, tampilan kepustakaan dan alih tangan kasus (Prayitno & Amti., 2004). *Psychological well-being* pada dasarnya termasuk salah satu tujuan dari layanan bimbingan dan konseling yakni memberikan bantuan kepada peserta didik agar mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia baik secara personal maupun sosial. Kajian *psychological well-being* termasuk kepada kajian bidang BK, yaitu pribadi dan sosial (Yusuf, 2009).

Peneliti melakukan studi awal mengenai korban *cyberbullying* kepada peserta didik kelas VIII dan IX sehingga teridentifikasi sebanyak 45 orang peserta didik yang menjadi korban *cyberbullying* dengan persentase *flaming* 53%, *harassment* 25%, *denigration* 44%, *impersonation* 40%, *outing & trickery* 71%, *Exclusion* 55%, dan *cyberstalking* 40%. Peserta didik dikatakan sebagai korban *cyberbullying* sesuai dengan perbuatan yang diterimanya secara berulang-ulang dari pelaku *cyberbullying*. Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK dan diperoleh informasi bahwa permasalahan *cyberbullying* memang sedang maraknya sekarang ditambah dengan sebagian dari peserta didik juga belum mampu mengontrol diri dalam penggunaan media sosial.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti pada studi awal di SMPN 3 Linggo Sari Baganti tersebut, dimana kondisi permasalahan *cyberbullying* yang terjadi pada peserta didik ini tentunya memiliki dampak yang cukup serius kepada *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) peserta didik tersebut. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Gambaran *Psychological Well-Being* Peserta Didik Korban *Cyberbullying*."

Metode

Penelitian ini berjenis deskriptif komparatif dengan metode kuantitatif, jumlah subjek penelitian sebanyak 45 orang peserta didik yang teridentifikasi sebagai korban *cyberbullying* di SMPN 3 Linggo Sari Baganti dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner dengan model skala *Likert*. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan analisis uji beda (*t-test*).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka data hasil penelitian yang telah diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu: 1) mendeskripsikan *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* dilihat dari aspek penerimaan diri, aspek hubungan yang positif dengan orang lain, aspek otonomi, aspek penguasaan lingkungan, aspek tujuan hidup, aspek pertumbuhan pribadi, 2) menguji perbedaan *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* berdasarkan jenis kelamin. Secara keseluruhan, gambaran *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Psychological Well-Being* Peserta Didik (n=45)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 157	0	0.00
Tinggi	127-156	3	6.67
Sedang	97-126	36	80.00
Rendah	67-96	6	13.33
Sangat Rendah	≤ 66	0	0.00
Jumlah		45	100,00

Berdasarkan tabel 1, terdapat 36 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sedang dengan persentase 80,00%, terdapat 6 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* rendah dengan persentase 13,33%, dan terdapat 3 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* tinggi dengan persentase 6,67%. Namun, tidak terdapat peserta didik yang memiliki *psychological well-being* sangat rendah dan sangat tinggi. Jadi, dapat disimpulkan secara keseluruhan kecenderungan *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* berada pada kategori **sedang**, artinya sebagian besar peserta didik korban *cyberbullying* di SMPN 3 Linggo Sari Baganti memiliki *psychological well-being* yang cukup bagus terhadap penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (*purpose in life*).

Selanjutnya akan dibahas deskripsi data hasil penelitian *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* berdasarkan masing-masing aspek, dapat dilihat sebagai berikut:

1. *Psychological Well-Being* Peserta Didik Korban *Cyberbullying* dilihat dari Aspek Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Hasil analisis deskriptif *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* di SMPN 3 Linggo Sari Baganti dilihat dari aspek penerimaan diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Psychological Well-Being* Peserta Didik dilihat dari Aspek Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) (n=45)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 32	1	2.22
Tinggi	26-31	5	11.11
Sedang	20-25	22	48.89
Rendah	14-19	15	33.33
Sangat Rendah	≤ 13	2	4.44
Jumlah		45	100

Berdasarkan tabel 2, terdapat 22 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sedang dengan persentase 48,89%, terdapat 15 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* rendah dengan persentase 33,33%, terdapat 5 orang peserta didik memiliki

psychological well-being sedang dengan persentase 48,89%, terdapat 15 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* rendah dengan persentase 33,33%, terdapat 5 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* tinggi dengan persentase 11,11%, terdapat 2 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sangat rendah dengan persentase 4,44%, dan hanya 1 orang peserta didik yang memiliki *psychological well-being* sangat tinggi dengan 2,22%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* pada aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) berada pada kategori **sedang**, yang berarti peserta didik korban *cyberbullying* memiliki *psychological well-being* yang cukup bagus dalam mengakui dan menerima aspek dalam dirinya.

2. *Psychological Well-Being* Peserta Didik Korban *Cyberbullying* dilihat dari Aspek Hubungan yang Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)

Hasil analisis deskriptif *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* di SMPN 3 Linggo Sari Baganti dilihat dari aspek hubungan yang positif dengan orang lain pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Psychological Well-Being* Peserta Didik dilihat dari Aspek Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*) (n=45)

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥ 16	2	4.44
Tinggi	13-15	11	24.44
Sedang	10-11.	14	31.11
Rendah	7-9.	15	33.33
Sangat Rendah	≤ 6	3	6.67
Jumlah		45	100

Berdasarkan tabel 3, terdapat 15 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* rendah dengan persentase 33,33%, 14 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sedang dengan persentase 31,11%, 11 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* tinggi dengan persentase 24,44%, 3 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sangat rendah dengan persentase 6,67%, dan 2 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sangat tinggi dengan persentase 4,44%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* pada aspek hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*) berada pada kategori **rendah**, yang berarti peserta didik korban *cyberbullying* memiliki *psychological well-being* yang kurang bagus dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, baik itu dengan keluarga, teman dan masyarakat serta hubungan yang kurang hangat dengan keluarga, suka menghindar dari keluarga, dan memisahkan diri dari teman karena menjadi bahan ejekan.

3. *Psychological Well-Being* Peserta Didik Korban *Cyberbullying* dilihat dari Aspek Otonomi (*Autonomy*)

Hasil analisis dekriptif *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* di SMPN 3 Linggo Sari Baganti dilihat dari aspek otonomi (*autonomy*) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Psychological Well-Being* Peserta Didik dilihat dari Aspek Otonomi (*Autonomy*) (n=45)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 42	0	0.00
Tinggi	34-41	4	8.89
Sedang	26-33	32	71.11
Rendah	18-25	9	20.00
Sangat Rendah	≤ 17	0	0.00
Jumlah		45	100

Berdasarkan tabel 4, terdapat 32 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sedang dengan persentase 71,11%, terdapat 9 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* rendah dengan persentase 20,00%, terdapat 4 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* tinggi dengan persentase 8,89%, dan tidak terdapat peserta didik memiliki *psychological well-being* sangat rendah dan sangat tinggi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* pada aspek otonomi (*autonomy*) berada pada kategori **sedang**, yang berarti peserta didik korban *cyberbullying* memiliki *psychological well-being* cukup bagus dalam menentukan nasib, mengatur dan mengevaluasi diri sendiri.

4. *Psychological Well-Being* Peserta Didik Korban *Cyberbullying* dilihat dari Aspek Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Hasil analisis dekriptif *psychological well-being* peserta didik di SMPN 3 Linggo Sari Baganti dilihat dari aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Psychological Well-Being* Peserta Didik dilihat dari Aspek Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*) (n=45)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 21	1	2.22
Tinggi	17-20	20	44.44
Sedang	13-16	18	40.00
Rendah	9-12.	6	13.33
Sangat Rendah	≤ 8	0	0.00
Jumlah		45	100

Berdasarkan tabel 5, terdapat 20 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* tinggi dengan persentase 44,44%, terdapat 18 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sedang dengan persentase 40,00%, terdapat 6 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* rendah dengan persentase 13,33%, terdapat 1 orang peserta didik yang memiliki *psychological well-being* sangat tinggi dengan persentase 2,22%, dan tidak terdapat peserta didik memiliki *psychological well-being* sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* pada aspek penguasaan lingkungan berada pada kategori **tinggi**, yang berarti peserta didik korban *cyberbullying* memiliki *psychological well-being* yang bagus dalam memilih, menciptakan, memanipulasikan dan mengendalikan lingkungan hidupnya.

5. *Psychological Well-Being* Peserta Didik Korban *Cyberbullying* dilihat dari Aspek Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Hasil analisis deskriptif *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* di SMPN 3 Linggo Sari Baganti dilihat dari aspek tujuan hidup (*purpose in life*) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Psychological Well-Being* Peserta Didik dilihat dari Aspek Tujuan Hidup (*Purpose in Life*) (n=45)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 21	1	2.22
Tinggi	17-20	10	22.22
Sedang	13-16	23	51.11
Rendah	9-12.	11	24.44
Sangat Rendah	≤ 8	0	0.00
Jumlah		45	100

Berdasarkan tabel 6, terdapat 23 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sedang dengan persentase 51,11%, 11 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* rendah dengan persentase 24,44%, 10 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* tinggi dengan persentase 22,22%, sementara itu, 1 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sangat tinggi dengan persentase 2,22%, dan tidak terdapat peserta didik yang memiliki *psychological well-being* sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* pada aspek tujuan hidup (*purpose in life*) berada pada kategori **sedang**, yang berarti peserta didik memiliki *psychological well-being* yang cukup bagus dalam menentukan arah dan tujuan hidup.

6. *Psychological Well-Being* Peserta Didik Korban *Cyberbullying* dilihat dari Aspek Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Hasil analisis deskriptif *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* di SMPN 3 Linggo Sari Baganti dilihat pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Psychological Well-Being* Peserta Didik dilihat dari Aspek Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*) (n=45)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 21	1	2.22
Tinggi	17-20	10	22.22
Sedang	13-16	21	46.67
Rendah	9-12.	12	26.67
Sangat Rendah	≤ 8	1	2.22
Jumlah		45	100

Berdasarkan tabel 7, terdapat 21 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sedang dengan persentase 46,67%, 12 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* rendah dengan persentase 26,67%, 10 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* tinggi dengan persentase 22,22%, dan 2 orang peserta didik memiliki *psychological well-being* sangat rendah (1) dan sangat tinggi (1) dengan persentase 2,22%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) berada pada kategori **sedang**, yang berarti peserta didik korban *cyberbullying* memiliki *psychological well-being* yang cukup bagus dalam mengembangkan potensi dan peningkatan dalam diri dari waktu ke waktu.

7. Perbedaan *Psychological Well-Being* Peserta Didik Korban *Cyberbullying* Berdasarkan Jenis Kelamin

Diperoleh nilai *Asymp. Sig.(2-tailed)* lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,764 > 0,05$), artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *psychological well-being* peserta didik laki-laki dan *psychological well-being* peserta didik perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* peserta didik laki-laki dan *psychological well-being* peserta didik perempuan di SMPN 3 Linggo Sari Baganti. Setelah melakukan analisis uji *t* dengan menggunakan SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) for *winndows* versi 20.00, hasil yang diperoleh menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *psychological well-being* peserta didik laki-laki dan *psychological well-being* peserta didik perempuan di SMPN 3 Linggo Sari Baganti. Berdasarkan hasil penelitian untuk *psychological well-being* peserta didik laki-laki memiliki rata-rata sebesar 2,83 yang tidak jauh berbeda dibandingkan dengan *psychological well-being* peserta didik perempuan yang memiliki rata-rata sebesar 2,85, dimana rata-rata *psychological well-being* peserta didik perempuan hanya besar sedikit 2 point dari rata-rata *psychological well-being* peserta didik laki-laki. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sugiyo, Mulikas, Antika, dan Sutikno (2019) yang mengatakan bahwa tidak ada perbedaan *psychological well-being* pada siswa laki-laki maupun perempuan. Artinya *psychological well-being* merupakan hal yang bersifat universal pada laki-laki maupun perempuan. Dilihat dari jenis kelamin, tidak ada perbedaan pada tingkat *psychological well-being* siswa.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan dan intepretasi, pilhan, penyesuaian dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya. (Prayitno, 2004). Kebutuhan akan bimbingan dan konseling di sekolah semakin meningkat dari waktu ke waktu (Hariko & Ifdil, 2017). Keberhasilan konseling merupakan jaminan keberhasilan berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling (Hariko, 2018).

Keberadaan BK di sekolah secara umum dapat membantu siswa mencapai tujuan yang dimaksud, yang diarahkan untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara (Syukur et al, 2019). Pelayanan bimbingan dan konseling berfungsi untuk membantu kelompok individu peserta didik memahami diri dan lingkungannya, mencegah berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya, mengentaskan masalahnya, memelihara dan mengembangkan berbagai potensi dan kondisi positif yang dimilikinya, serta mengadvokasi peserta didik dalam membela hal dan kepentingannya yang kurang mendapat perhatian (Sukmawati, Neviyarni, Syukur, & Said, 2013). Kajian mengenai *psychological well-being* masuk kepada kajian bidang BK, yaitu pribadi dan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka layanan bimbingan konseling yang dapat diberikan guru BK terkait permasalahan *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* di SMPN 3 Linggo Sari Baganti adalah sebagai berikut:

1. Layanan Informasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas sebelumnya, maka perlu diberikan layanan informasi. Pertimbangan memberikan layanan informasi didasarkan pada aspek *psychological well-being* yang memiliki kategori rendah yaitu pada aspek hubungan yang positif dengan orang lain. Maka contoh materi yang bisa diberikan pada layanan informasi yaitu "kiat-kiat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan komunikasi efektif". Pertimbangan berikutnya didasarkan pada skor persentase permasing-masing item yang memiliki skor rendah yaitu pada item 8 "saya sedih jika hidup saya dibanding-bandingkan dengan orang lain" dengan persentase 3,80%, maka contoh materi yang bisa diberikan pada layanan informasi ini adalah "meningkatkan *self-esteem* dalam diri". Selain itu guru BK juga bisa memberikan edukasi kepada seluruh peserta didik mengenai "bahaya *cyberbullying* dan cara menghindarinya".

2. Layanan Konseling Individual

Pertimbangan memberikan layanan konseling individual yaitu kepada peserta didik yang memiliki *psychological well-being* pada kategori rendah dan sangat rendah di masing-masing aspek *psychological well-being* tersebut, dimana pada aspek penerimaan diri terdapat 17 orang peserta didik, pada aspek hubungan yang positif dengan orang lain terdapat 18 orang peserta didik, pada aspek otonomi terdapat 9 orang peserta didik, pada aspek penguasaan lingkungan terdapat 6 orang peserta didik, pada aspek tujuan hidup terdapat

11 orang peserta didik dan pada aspek pertumbuhan pribadi terdapat 13 orang peserta didik. Peserta didik inilah yang perlu mendapatkan prioritas layanan konseling individual agar dapat meningkatkan *psychological well-being*nya dan dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan efektif.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas sebelumnya, maka perlu diberikan layanan bimbingan kelompok. Kelompok juga dapat digunakan untuk menceritakan sesuatu kepada orang lain, memberi dan menerima dukungan, berkomunikasi dengan orang lain dan dapat menampilkan emosi secara apa adanya (Taufik, 2013). Layanan bimbingan kelompok terdiri dari dua topik, yaitu topik tugas dan topik bebas. Adapun pertimbangan memberikan layanan bimbingan kelompok yaitu dilihat dari aspek hubungan yang positif dengan orang lain dimana pada aspek ini terdapat persentase terendah 3,47% berada pada item 12 "saya memisahkan diri karena menjadi bahan ejekan bagi orang lain" dan pada hal ini perlu diberikan layanan bimbingan kelompok dengan contoh topik "bahaya *cyberbullying*" dan topik "memilih teman bergaul". Selain itu guru BK juga bisa memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengusulkan topik bebas yang menyangkut dengan isu-isu permasalahan terkini. Layanan ini bisa diberikan kepada seluruh peserta didik.

4. Layanan Konseling Kelompok

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka layanan konseling kelompok bisa diberikan kepada peserta didik agar mampu mengentaskan masalah individu dan memperoleh tanggapan dan masukan dari anggota kelompok yang lain (Prayitno, 1997). Adapun pertimbangan memberikan layanan konseling kelompok yaitu dilihat dari peserta didik korban *cyberbullying* yang memiliki *psychological well-being* sedang, rendah, dan sangat rendah. Pemberian layanan konseling kelompok ini yaitu dilakukan dengan melibatkan beberapa peserta didik korban *cyberbullying* yang memiliki *psychological well-being* sedang, rendah, dan sangat rendah tersebut dengan peserta didik memiliki *psychological well-being* tinggi dan sangat tinggi, atau bisa juga melibatkan peserta didik lainnya yang tidak menjadi korban *cyberbullying*. Peserta didik harapannya bisa memperoleh berbagai solusi dari permasalahan yang dihadapi serta dapat memaknai kehidupan menjadi lebih baik lagi.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* di SMPN 3 Linggo Sari Baganti dapat disimpulkan secara rinci yaitu: (1) *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* di SMPN 3 Linggo Sari Baganti pada umumnya berada pada kategori sedang dengan persentase (80,00%) yang berarti sebagian besar peserta didik korban *cyberbullying* memiliki *psychological well-being* yang cukup bagus. Dilihat dari masing-masing aspek, aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) berada pada kategori sedang (51,11%), aspek hubungan yang positif terhadap orang lain berada pada kategori rendah

(33,33%), aspek otonomi (*autonomy*) berada pada kategori sedang (64,44%), aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) berada pada kategori tinggi (44,44%), aspek tujuan hidup (*purpose in life*) berada pada kategori sedang (51,11%), dan aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) berada pada kategori sedang (46,67%). (2) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* berdasarkan jenis kelamin perempuan. Hal ini dapat dilihat *Sig. (2-tailed)* lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (0,764 > 0,05).

Sesuai data dan hasil penelitian yang diperoleh, maka akan disampaikan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait, yaitu: (1) Guru BK, data penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan referensi mengenai *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying*, sehingga dapat mengetahui, membantu dan memberikan perhatian, dukungan serta bimbingan peserta didik untuk menyadari, memahami, meningkatkan *psychological well-being* peserta didik, memberikan layanan bimbingan dan konseling pribadi, kelompok untuk menganalisis *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying* dan membekali peserta didik dengan wawasan *psychological well-being*, khususnya pada ilmu Bimbingan dan Konseling. (2) Guru Mata Pelajaran, data penelitian ini dapat dijadikan oleh guru mata pelajaran sebagai bahan informasi dan referensi mengenai *psychological well-being* peserta didik korban *cyberbullying*. Sehingga dapat mengetahui, membantu dan memberikan perhatian, dukungan serta bimbingan peserta didik untuk menyadari, memahami, meningkatkan *psychological well-being* peserta didik. (3) Orang Tua, data penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi orang tua dalam memberikan pendampingan terhadap anaknya mengenai *psychological well-being*. Serta juga menjadi pengawasan orang tua terhadap tindakan-tindakan *cyberbullying* yang diterima anaknya agar bisa membantu kondisi *psychological well-being* anaknya agar tidak terganggu. (4) Peneliti Selanjutnya, bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan meneliti aspek yang senada dengan penelitian ini, agar dapat meninjau dari aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini.

Referensi

- Hana, D. R., & Suwarti. (2019). Dampak Psikologis Peserta Didik yang Menjadi Korban Cyberbullying. *Jurnal Prosiding Berkala Psikologi*, 1(1), 20-28.
- Hariko, R. (2018). Are High School Student Motivated to Attend? COUNS-EDU: *The International Journal of Counseling of Education*, 3(1), 14-21.
- Hariko, R & Ifdil, I. (2017). Analisis Kritis Terhadap Model Kipas: Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(2), 109-117.
- Ifdil, Sari, I. P., & Putri V. N. (2020). Pshychological Well-Being Remaja dari Keluarga Broken Home. *Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35-44.
- Khairani, A., & Sukmawati, I. (2023). Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan Smartphone Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Journal Counseling & Humanities Revier*, 3(1), 31-38.

-
- Makhmudah, S. (2019). *Medsos dan Dampaknya Pada Perilaku Keagamaan Remaja*. Jawa Barat: Guepedia.
- Marneta, A. L., & Sukmawati, I. (2021). The Tendency Of Cyberbullying Behavior in Tems Of Gender Of Student. *Journal Consilium*. <http://doi.org/10.24036/0406cons>.
- Mutia, A, T., & Sukmawati, I. (2019). Relationship Between Peer Pressure and Self Esteem in Adolescents. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1-8.
- Natalia, E. C. (2016). Remaja, Media Sosial dan Cyberbullying. *Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 5(2), 119-139.
- Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Prayitno. (1997). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMP*. Padang: BK FIP IKIP.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Padang: UNP.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbigan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pondia, H. (2014). *Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Jakarta: Erlangga.
- Putri, S. R. P., Nurwati, N., & Budiarti, N. 2020. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Prosiding KS: Riset & PKM*, 3(1), 47-51.
- Ruliyatin, E. & Ridhowati, D. (2021). Dampak Cyberbullying Pada Pribadi Siswa dan Penanggulangannya di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 5(01), 1-5.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning Of Pshychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6 (57), 1069-1081.
- Ryff, C. D & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 719-727.
- Sam, D. L., Bruce, D., Agyemang, C. B., Amponsah, B., & Arkoful, H. (2017). Cyberbullying Victimization among High School ana University Student in Ghana. *Deviant Behavior*. 1-17.
- Soma, Y. M., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Terhadap Korban Cyberbullying. *Indonesian Journal Of School Counselig*, 5(2), 67-71.
- Sugiyono, Muslikah, Antika, E., R., & Sutikno, U., G. (2019). Profil Psychological Well-Being pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019. *Journal Proceeding of International Conference on Islamic Education*, 4(2), 116-120.
- Sukmawati, I., Neviyarni, Syukur, Y., & Said, A. (2013). Peningkatan Hasil Belajar Melalui Dinamika Kelompok dalam Perkuliahan Pengajaran Psikologi dan Bimbingan Konseling (PPBK). *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 13(2), 10-18.
- Sukmawati, I., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Penilaian dalam Konseling Kelompok Gestalt. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(1), 40-43.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T., N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. IRDH Book Publisher.
- Taufik. (2013). Pengembangan Kemampuan Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 13(1), 91-99.
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and Cyberthreats*. Champaign: Research Press.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
-