



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 7 Nomor 2, 2024
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/03/2024
 Reviewed : 01/04/2024
 Accepted : 13/04/2024
 Published : 28/04/2024

Ni Nyoman Dilla
 Triana Sartika¹
 Made Padma Dewi
 Bajirani²

DAMPAK PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN BULLYING: SEBUAH KAJIAN LITERATUR

Abstrak

Remaja merupakan peralihan masa perkembangan dari anak ke dewasa. Masa remaja identik sebagai masa dengan egosentrisme yang sangat tinggi, seperti lebih memperhatikan diri sendiri, merasa diri paling unik, serta merasa diri selalu menang dan tidak terkalahkan. Masa ini juga digunakan remaja untuk mencari identitas diri dan menjalin kedekatan dengan teman sebaya. Pada tahap pencarian identitas remaja memiliki kecenderungan untuk diterima oleh teman sebaya, sehingga bersedia melakukan apapun termasuk perilaku ekstrim. Perilaku ekstrim yang sering ditemukan berupa bullying. Bullying diartikan sebagai kondisi penuh tekanan, stres, frustrasi, dan kesedihan yang dapat mengancam penerimaan diri remaja dari teman sebaya. Bullying melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban sehingga korban tidak memiliki pertahanan diri untuk melawan tindakan negatif yang dilakukan pelaku. Ketidakberdayaan yang dialami korban dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui dampak-dampak psikologis yang dialami oleh remaja yang menjadi korban bullying. Kajian literatur deskriptif dilakukan terhadap 13 penelitian dengan responden berusia remaja. Dari 13 penelitian, didapatkan lima dampak psikologis yang diakibatkan oleh bullying, yaitu rendahnya psychological well being, psychological distress, kemampuan regulasi emosi yang rendah, keterbukaan diri yang cenderung tertutup, penurunan pada kemampuan sosial dan bidang akademik.

Kata Kunci: Bullying, Psikologi, Remaja.

Abstract

Adolescence is a transition development from child to adult. Adolescence is identical as a period with very high egocentrism, such as self-centered attention, feeling the most unique self, always winning and unbeatable. This period is also used by adolescents to find self-identity and establish closeness with peers. At the searching for identity stage, adolescents have a tendency to be accepted by their peers, so they are willing to do anything, including extreme behavior. Extreme behavior is often found in adolescents to get acceptance from peers is bullying. Bullying involves unbalanced power between the perpetrator and the victim so that the victim does not have the self-defense to fight the negative actions taken by the perpetrator. The helplessness experienced by the victim can affect his psychological condition. This paper aims to determine the psychological impacts experienced by adolescents who are victims of bullying. Descriptive literature review was conducted on 13 studies with adolescent respondents. From 13 studies, there were five psychological impacts caused by bullying, namely low psychological well-being, psychological distress experienced by victims, low emotional regulation abilities, closed self-disclosure, social and academic abilities decreased.

Keywords: Bullying, Psychology, Adolescents.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan peralihan masa perkembangan dari anak ke dewasa. Masa remaja sangat identik sebagai masa dengan egosentrisme yang sangat tinggi (Edwards, 2006). Egosentrisme yang sangat tinggi pada masa remaja berupa ketidakmampuan dalam

^{1,2}Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
 email: dilla.triana@student.unud.ac.id , bajirani@gmail.com

membedakan sudut pandang sendiri dan sudut pandang orang lain. Remaja cenderung lebih memperhatikan diri sendiri, merasa dirinya paling unik, serta merasa diri selalu menang dan tidak terkalahkan (Santrock, 2007). Pada masa remaja yang berlangsung berkisar 10-21 tahun ini juga dimanfaatkan untuk mulai menjalin hubungan dengan teman sebaya sebagai upaya dalam pencarian identitas (Santrock, 2011). Keinginan remaja untuk menemukan identitas diri dan diterima oleh teman sebaya dengan karakteristik egosentrisme yang tinggi menjadi sebuah tantangan. Erikson menjelaskan bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk diterima oleh teman sebaya dalam tahap pencarian identitasnya, sehingga remaja cenderung melakukan apapun termasuk perilaku ekstrim untuk mendapatkan penerimaan dari teman sebaya (Santrock, 2003). Perilaku ekstrim yang sering dilakukan remaja agar mendapatkan penerimaan diri dari teman sebaya yaitu perundungan atau bullying (Setiawati, 2015).

Bullying merupakan masalah psikososial yang berulang dalam menghina, menjatuhkan, mengancam, dan melukai orang lain serta berdampak negatif pada korban dan pelaku bullying (Olweus, 1999). United National Education Scientific And Cultural Organization (UNESCO) memperkirakan terdapat 246 juta anak mengalami bullying di sekolah setiap tahun (UNESCO, 2017). Hasil penelitian menunjukkan Indonesia berada di peringkat pertama kejadian bullying dengan angka 84% (ICRW, 2015). Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa terdapat 37.381 kasus kekerasan terhadap anak dari tahun 2011 hingga 2019. Kasus bullying baik di sosial media maupun pendidikan menunjukkan angka yang terus meningkat mencapai 2.473 laporan (KPAI, 2020). Hasil penelitian Jimenez dkk. (2017) menyatakan bahwa Amerika Serikat memiliki prevalensi bullying tertinggi yaitu sekitar 71%, dilanjutkan dengan India dengan prevalensi 60%, Korea 40%, Mexico sekitar 17-39%, Belanda 33%, Taiwan 11%, serta Brazil 8,5%. Penelitian lainnya yang dilakukan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) menunjukkan prevalensi bullying tertinggi di Indonesia berada di Yogyakarta dengan 77,5%, Jakarta 61,1%, dan Surabaya 59,8% (Amalia, 2021).

Bentuk bullying yang dilakukan remaja dapat berupa bullying fisik, bullying verbal, serta bullying psikologis. Bullying fisik yaitu perundungan yang dilakukan dengan kontak fisik antara pelaku dan korban bullying. Bullying verbal yaitu perundungan dengan memberikan kata-kata yang ditujukan kepada korban bullying. Bullying psikologis berupa perundungan yang dilakukan dengan tersirat untuk menyerang psikologis korban bullying (Yayasan Semai Jiwa Amini, 2008). Berbagai bentuk bullying ini memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap aspek diri, diantaranya penurunan pada kesehatan fisik dan psikologis korban bullying (Huang dkk., 2021). Hal ini selaras dengan penjelasan Santrock (2003) bahwa bullying diartikan sebagai stres, frustrasi, dan kesedihan yang dapat menjadi stresor serta mengancam penerimaan diri remaja dari teman sebaya.

Bullying yang melibatkan kekuatan serta kekuasaan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban membuat korban berada dalam keadaan tidak memiliki pertahanan diri untuk melawan tindakan negatif yang dilakukan pelaku (Krahe, 2005). Ketidakberdayaan yang dialami korban menunjukkan bahwa perilaku bullying sangat merugikan dan memberikan dampak buruk terhadap kondisi psikologis korban. Pernyataan tersebut didukung oleh Muthmainah (2017) yang menjelaskan bullying yang termasuk perilaku kekerasan memberikan dampak buruk yang jangka panjang selama masa hidup korban (Muthmainah, 2017). Korban bullying akan mengalami kerugian fisik, psikologis, finansial, dan sangat mungkin mengalami penderitaan secara rohani (Dayakisni, 2013). Penolakan yang diterima melalui bullying berdampak pada munculnya berbagai masalah psikologis (McCabe, et. al., 2009). Penelitian Skrzypiec dkk. (2012) menjelaskan bahwa korban bullying memiliki masalah pada kesehatan mental, seperti gangguan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bullying memberikan pengaruh besar terhadap kejadian bunuh diri pada remaja (Bannink dkk., 2014). Sebanyak 40% kasus bunuh diri pada anak disebabkan oleh bullying yang diterima anak (Farida, Dahlan, & Widiastuti, 2018).

Semakin banyaknya korban bullying setiap tahun didukung oleh rendahnya perhatian masyarakat terhadap keseriusan yang dapat diakibatkan oleh bullying pada remaja. Parson (2009) menjelaskan bahwa respon guru dan orang tua dalam menghadapi bullying menunjukkan keberpihakan pada pelaku. Guru dan orang tua lebih mempercayai pelaku, menyalahkan korban, serta lebih menyukai pelaku daripada korban bullying. Sejalan dengan Tumon (2014) yang

menjelaskan bahwa pihak sekolah tidak memberikan hukuman atau sanksi terhadap tindakan bullying di sekolah, meskipun pihak sekolah mengetahui tindakan ini. Respon orang dewasa yang lebih berpihak pada pelaku dan tidak netral ini menyulitkan korban sehingga menciptakan perasaan ketidakberdayaan pada korban bullying dan memperparah keadaan psikologis korban yang menerima bullying (Ramadhani & Retnowati, 2013).

Bullying yang terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun menjadikannya salah satu permasalahan sosial yang membutuhkan banyak perhatian masyarakat. Tidak hanya karena bullying selalu diidentifikasi dengan perilaku agresif, melainkan dampak negatif yang diterima oleh seluruh pihak yang terlibat terutama korban. Masyarakat yang masih menganggap bullying sebagai hal yang biasa membutuhkan gambaran dan bukti nyata mengenai dampak-dampak negatif pada aspek psikologis yang diterima korban bullying. Harapannya, masyarakat dan remaja dapat lebih menyadari perilaku bullying sangat berpengaruh terhadap psikologis individu serta dapat mencegah lebih banyak kasus untuk kedepannya. Berdasarkan pemaparan di atas, kajian ini bertujuan untuk mengetahui dampak-dampak psikologis yang dialami oleh remaja yang menjadi korban bullying.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kajian literatur deskriptif. Proses pencarian literatur dilakukan dengan mesin pencari data (search engine) melalui situs jurnal internasional Google Scholar (scholar.google.com) dan Portal Garuda (garuda.kemdikbud.go.id). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian data yaitu “dampak bullying remaja”, “dampak korban bullying”, “dampak psikologis bullying”. Usaha pencarian tersebut menghasilkan 52 artikel yang membahas mengenai topik yang akan diteliti.

Kriteria inklusi artikel yang digunakan antara lain: (1) Artikel diterbitkan dalam rentang waktu 7 tahun terakhir (2) Artikel berupa hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia; (3) Artikel membahas mengenai dampak bullying terhadap psikologis remaja yang mengalami bullying; (4) Subjek di dalam penelitian merupakan remaja berusia 10–20 tahun; (5) Subjek penelitian pernah mengalami atau menerima perilaku bullying. Kriteria eksklusi artikel yang digunakan antara lain: (1) Artikel merupakan literature review; (2) Artikel penelitian tidak memiliki struktur yang lengkap. Dari 52 artikel, sebanyak 13 artikel meneliti secara spesifik mengenai dampak psikologis yang dialami remaja korban bullying dengan rentang tahun publikasi yaitu 2015-2022. Judul penelitian, penulis, tahun publikasi, serta subjek penelitian yang digunakan dalam artikel-artikel penelitian secara detail terdapat pada Tabel 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku bullying masih menjadi salah satu perilaku kenakalan yang sering ditemukan, khususnya pada remaja. Bullying yang diidentifikasi sebagai perilaku agresif atau mengandung kekerasan ini memberikan dampak negatif yang cukup serius pada psikologis korban. Hal ini dibuktikan dengan hasil temuan dari 13 jurnal yang telah dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Daftar Penelitian Literatur Deskriptif

Nama Peneliti dan Identitas Jurnal	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
Kardiana, I. G. S., & Westa, I. W. (2015). Gambaran tingkat depresi terhadap perilaku bullying pada siswa di SMP PGRI 2 Denpasar. <i>E-Jurnal Medika Udayana</i> , 4(6).	n= 95 siswa SMP	Siswa yang menjadi korban bullying mengalami depresi ringan hingga sedang. Ditemukan pula intensitas bullying yang meningkat berpengaruh pada tingkat depresi yang tinggi.

Darwin, D., Mubin, M. F., & Hidayati, E. (2018). Pengalaman Siswa Yang Mendapatkan Bullying Di Sma N 15 Semarang. <i>Jurnal Keperawatan Komunitas</i> , 2(1), 1-6.	n= 5 siswa SMA	Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban bullying memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang rendah, menarik diri dari lingkungan, serta merasa diasingkan.
Saniya, S. (2019). Dampak Perilaku Bullying Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Remaja Di Pekanbaru. <i>Jurnal Keperawatan Abdurrah</i> , 3(1), 8-16.	n= 109 siswa SMA	Terdapat hubungan bullying terhadap harga diri siswa. Individu yang menjadi korban bullying memiliki risiko lebih tinggi untuk memiliki tingkat harga diri yang rendah.
Rizqi, H., & Inayati, H. (2019). Dampak Psikologis Bullying Pada Remaja. <i>Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan</i> , 9(1), 31-34.	n= 5 siswa SMP	Bullying mengakibatkan korban mengalami penurunan kepercayaan diri dan harga diri, merasa kesal, sedih, perasaan tertekan, dan rasa tidak nyaman.
Harahap, E., & Saputri, N. M. I. (2019). Dampak psikologis siswa korban bullying di SMA Negeri 1 Barumon. <i>RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling</i> , 4(1), 68-75.	n= 2 siswa SMA	Korban bullying mengalami dampak psikologis berupa minder, takut, malu, marah, kepercayaan diri rendah, trauma, serta menarik diri dari teman sebaya.
Mita, N., & Juliana, A. (2020). Keadaan psikologis anak korban bullying di desa padang bulan muara soro. <i>Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i> , 5(2), 234-239.	n= 1 orang remaja	Dampak psikologis akibat bullying yang dialami oleh JF, yaitu kecemasan yang tinggi, rasa malu, ketidakberdayaan, amarah yang tidak dapat diungkapkan, kesedihan, serta depresi.
Amnda, V., Wulandari, S., Wulandari, S., Syah, S. N., Restari, Y. A., Atikah, S., ... & Arifin, Z. (2020). Bentuk Dan Dampak Perilaku Bullying Terhadap Peserta Didik. <i>Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah</i> , 5(1), 19-32.	n= 6 siswa	Dampak perilaku bullying yang dialami korban berupa rendahnya percaya diri, terintimidasi, rendah diri, tidak aman, tidak nyaman, takut bersosialisasi dengan lingkungan, serta sulit berkonsentrasi dalam belajar.
Nurhayati, G. E., & Lauren, V. Y. (2020). Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. <i>Jurnal Sehat Masada</i> , 14(2), 179-190.	n= 96 siswa SMP	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 96 siswa, terdapat 34 siswa mengalami kecemasan sedang, 32 siswa mengalami kecemasan berat, dan 16 siswa mengalami kecemasan ringan. Maka dapat disimpulkan sebagian besar korban bullying mengalami kecemasan.
Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying. <i>Indonesian Journal of Learning Education and Counseling</i> , 2(2), 183-192.	n= 5 siswa SMP	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Keterbukaan diri dan regulasi emosi peserta didik yang menjadi korban bullying cenderung tertutup; (2) Regulasi emosi korban bullying berupa strategies to emotion regulation yaitu

		keyakinan individu untuk mengatasi masalah seperti berdiam, menggerutu, dan menangis. (3) Korban bullying memiliki karakteristik pendiam, rendah diri, dan pemalu.
Triana, M. M., Komariah, M., & Widiyanti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat Bullying. <i>Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa</i> , 4(4), 823-832.	n= 106 siswa SMP	Korban bullying memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Ditemukan pula kemampuan yang rendah pada orientasi masa depan tanggung jawab, pengembangan diri, hubungan positif, kepercayaan diri, kemampuan menyelesaikan masalah, serta pengelolaan emosi negatif.
Diajeng, H., Indari, I., & Mustriwi, M. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying di SMK Multimedia Tumpang. <i>Nursing Information Journal</i> , 1(1), 25-30.	n= 35 siswa SMK	Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa sebagian besar (65,7%) remaja SMK Multimedia Tumpang yang menjadi korban bullying memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah.
Febriana, T. F., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying. <i>Jurnal Penelitian Psikologi</i> , 8(5).	n= 3 remaja	Korban bullying memiliki penerimaan diri yang buruk, perasaan tertekan, stres, cemas, tertutup, tidak percaya diri, depresi, hingga keinginan untuk bunuh diri.
Choirunnisa, C., & Kudus, W. A. (2022). Dampak Bullying terhadap Psikologis Remaja di Kecamatan Rangkasbitung. <i>ARZUSIN</i> , 2(3), 205-218.	n= 7 remaja	Dampak psikologis yang dialami korban bullying yaitu kehilangan motivasi dan semangat ke sekolah, gangguan kecemasan, depresi berkepanjangan, harga diri dan kepercayaan diri yang rendah.

Hasil kajian literatur terhadap 13 artikel penelitian, didapatkan bahwa perilaku bullying yang dilakukan oleh remaja memberikan dampak yang cukup serius pada aspek psikologis individu. Dampak psikologis yang dialami oleh korban diantaranya psychological distress, psychological well being yang rendah, keterbukaan diri yang tertutup, regulasi emosi yang rendah, serta penurunan pada kemampuan sosial dan bidang akademik (Rigby, 2003; Rigby & Thomas, 2010; Sullivan, Cleary & Sullivan, 2005).

Psychological Distress

Psychological distress yang cenderung dialami korban akibat mendapatkan bullying dijelaskan sebagai kecemasan yang tinggi, depresi, keinginan menyakiti diri, serta keinginan untuk bunuh diri yang dialami korban bullying (Rigby, 2003). Dampak negatif berupa psychological distress pada korban bullying ditemukan pada penelitian oleh Mita dan Juliana (2020); Kardiana dan Westa (2015); Febriana dan Rahmasari (2021); Choirunnisa dan Kudus (2022); dan Nurhayati dan Lauren (2020). Penelitian oleh Kardiana dan Westa (2015) menjelaskan bahwa siswa yang menjadi korban bullying mengalami depresi ringan hingga depresi sedang. Ditemukan pula adanya pengaruh tingkat intensitas bullying terhadap tingkat depresi yang tinggi dialami oleh korban bullying, yaitu semakin tinggi intensitas yang diterima korban maka semakin tinggi pula depresi yang dialami.

Penelitian Febriana dan Rahmasari (2021) dan Mita dan Juliana (2020) memaparkan bahwa korban bullying mengalami depresi, stres, tidak nyaman menjalani aktivitas keseharian, mengurung diri di kamar, menangis terus menerus, tidur sepanjang hari, serta tidak memiliki semangat untuk menjalani kegiatan sehari-hari. Korban bullying mengalami depresi dan sangat tertekan karena tidak dapat melepaskan emosi di dalam dirinya dan tidak memiliki keberanian

untuk melawan pelaku (Choirunnisa & Kudus, 2022). Selanjutnya, penelitian (Nurhayati & Lauren, 2020; Triana, Komariah, & Widiyanti, 2021) menjelaskan bahwa korban bullying memiliki kecemasan tinggi sehingga sulit menghadapi masa yang akan datang, memiliki tanggung jawab rendah yang dijelaskan dengan tidak memiliki perencanaan, serta motivasi rendah dalam merencanakan masa depan. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Febriana dan Rahmasari (2021) menunjukkan bahwa korban bullying memiliki motivasi untuk menyakiti diri dan keinginan untuk bunuh diri. Pernyataan ini dikaitkan dengan masa perkembangan remaja yang sensitif menimbulkan kerentanan untuk mengalami tingkat stres yang lebih tinggi sehingga mendorong remaja untuk menyakiti diri atau adanya motivasi untuk bunuh diri (Wang dkk., 2020).

Psychological Well Being

Korban bullying cenderung memiliki psychological well-being yang rendah, seperti perasaan tidak bahagia, marah, sedih, tidak aman, terancam, tertekan, harga diri rendah, kepercayaan diri rendah, serta terintimidasi (Rigby & Thomas, 2010). Hal ini didukung oleh penelitian Darwin, Mubin, dan Hidayati (2018); Rizqi dan Inayati (2019); Harahap dan Saputri (2019); Wardah (2020) yang menemukan bahwa korban bullying memiliki kepercayaan diri yang rendah, merasa malu, takut, tertekan, tidak nyaman, tidak aman, merasa sedih, marah, dan minder dengan teman lain. Penelitian Saniya (2019) menemukan bahwa dari 109 sampel penelitian terdapat 48.6% atau 53 orang yang memiliki harga diri yang rendah akibat bullying. Harga diri yang rendah pada korban dapat berdampak pada kesehatan psikologis dan keadaan fisik yang buruk. Penelitian Amnda dkk (2020) menjelaskan bahwa dampak psikologis yang dialami korban bullying berupa hilangnya kepercayaan diri, merasa terintimidasi, rendah diri, tidak aman, dan tidak nyaman yang dapat menghambat korban dalam mencapai aktualisasi diri. Selanjutnya, penelitian oleh Febriana dan Rahmasari (2021) menjelaskan korban bullying mengalami tertekan, stres, cemas, tertutup, dan tidak percaya diri yang berdampak pada luka mendalam di masa mendatang. Tidak hanya itu, korban bullying juga kemungkinan akan mengalami gangguan psikologis di masa dewasa (Chrysanthou & Vasilakis, 2020).

Keterbukaan Diri

Altman dan Taylor (1973) menjelaskan keterbukaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain yang bertujuan untuk menjalin hubungan dekat. Ditemukan bahwa keterbukaan diri pada korban bullying yang cenderung tertutup. Pada penelitian Wardah (2020) ditemukan pula korban bullying memiliki keterbukaan diri yang cenderung tertutup. Sebagian besar korban tidak memberitahu kepada orang lain atas perilaku yang diterimanya dan memilih memendamnya sendiri. Korban yang tidak melaporkan tindakan ini juga memiliki kemampuan komunikasi yang pasif, yaitu menunduk saat diajak berbicara serta menghindari kontak mata dengan lawan bicara. Penelitian Johnson dalam Wardah (2020) menunjukkan bahwa individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri terbukti kurang percaya diri, tidak mampu menyesuaikan diri, merasa cemas, takut, rendah diri, dan tertutup. Penelitian lain oleh Johnson (1981) yang menemukan bahwa individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri terbukti kurang percaya diri, tidak mampu menyesuaikan diri, merasa rendah, cemas, dan tertutup.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan dalam mengekspresikan emosi baik secara lisan maupun tertulis yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik dan mengatasi distress psikologis saat menghadapi peristiwa traumatik (Greenberg & Stone, 1992; Mendolia & Kleck, 1993; Stroebe dkk., 2002). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi masalah atau hambatan dalam hidupnya. Korban bullying memiliki kemampuan yang rendah dalam menyelesaikan masalah dan mengelola emosi negatifnya (Triana, Komariah, & Widiyanti, 2021). Didukung dengan penelitian Diajeng, Indari, dan Mustriwi (2021) yang menjelaskan bahwa korban bullying memiliki regulasi emosi yang rendah. Korban bullying sebagian besar menghadapi pelaku dengan berdiam tanpa melakukan apapun dan melampiaskannya dengan menangis. Hal ini disebabkan oleh bullying yang dapat menimbulkan tekanan pada psikologis, sehingga remaja rentan terluka dan trauma. Kerapuhan inilah yang berdampak pada kesulitan

mengontrol emosi remaja sehingga emosi yang dialami remaja rentan menjadi tidak terkendali (Triana, Komariah, & Widianti, 2021).

Penurunan Pada Kemampuan Sosial dan Bidang Akademik

Korban bullying juga mengalami penurunan konsentrasi belajar, kehilangan semangat untuk ke sekolah, serta prestasi belajar yang kian menurun. Pernyataan ini didukung oleh Rigby (2003) yang menjelaskan bahwa korban bullying memiliki penyesuaian sosial yang buruk, merasa benci terhadap lingkungan sosialnya, menghindari untuk menjalankan aktivitas sekolah, merasa kesepian, menyendiri, dan mengekspresikan ketidaksenangan terhadap sekolah (Rigby & Thomas, 2010; Sullivan, Cleary & Sullivan, 2005). Penelitian Amnda dkk (2020) menjelaskan bahwa korban bullying sulit berkonsentrasi dalam belajar karena memikirkan hal buruk yang dapat terjadi kepada dirinya pada waktu yang tidak dapat diprediksi. Korban bullying tidak memiliki motivasi dan semangat untuk berangkat ke sekolah karena menerima perilaku bullying di sekolah (Choirunnisa & Kudus, 2022). Konsentrasi belajar yang melemah dan tidak adanya semangat untuk ke sekolah berdampak pada penurunan keaktifan remaja dalam proses belajar dan penurunan pada prestasi akademik di sekolah. Hal ini berujung pada kegagalan dalam mencapai prestasi yang optimal di sekolah (Sullivan, Cleary & Sullivan, 2005). Didukung oleh penelitian Harahap dan Saputri (2019) yang menemukan bahwa bullying berdampak pada menurunnya keaktifan siswa di kelas sehingga korban merasa tidak nyaman, ingin pindah kelas, serta tidak adanya perkembangan hasil belajar. Beberapa penelitian juga memaparkan dampak yang dialami korban bullying berupa penurunan pada kemampuan sosialnya seperti kecenderungan menarik diri dari lingkungan, takut bersosialisasi, serta merasa diasingkan (Darwin, Mubin, & Hidayati, 2018; Harahap & Saputri, 2019; Amnda, dkk., 2020). Penelitian Darwin, Mubin, dan Hidayati (2018) menjelaskan bahwa pengalaman buruk yang dialami korban bullying menimbulkan ketakutan untuk berhadapan dengan orang lain dan cenderung menghindari serta menarik diri dari lingkungan sosialnya. Selain itu, korban juga merasa diasingkan akibat pengucilan yang dilakukan teman temannya sehingga korban merasa sendiri dan merasa tidak ada orang yang percaya untuk berteman dengan dirinya.

SIMPULAN

Hasil kajian literatur deskriptif dalam tulisan ini menunjukkan bahwa terdapat lima dampak psikologis yang diakibatkan oleh perilaku bullying. Dampak psikologis yang dialami korban bullying tersebut berupa rendahnya psychological well being, psychological distress, keterbukaan diri yang cenderung tertutup, kemampuan regulasi emosi yang rendah, serta penurunan kemampuan sosial dan bidang akademik. Limitasi dari kajian literatur deskriptif ini ada pada keterbatasan dalam jumlah artikel yang dikaji serta hanya membahas dampak bullying pada aspek psikologis korban. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan jumlah artikel dan membahas dampak bullying terhadap aspek fisiologis dan sosial pada pihak lain yang juga terlibat dalam bullying.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Amalia, R. (2021). *Studi Fenomenologi: Dampak Psikologis Pada Remaja Korban Bullying*.
- Amnda, V., Wulandari, S., Wulandari, S., Syah, S. N., Restari, Y. A., Atikah, S., ... & Arifin, Z. (2020). Bentuk Dan Dampak Perilaku Bullying Terhadap Peserta Didik. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 5(1), 19-32.
- Bannink, R., Broeren, S., van de Looij-Jansen, P. M., de Waart, F. G., & Raat, H. (2014). Cyber and traditional bullying victimization as a risk factor for mental health problems and suicidal ideation in adolescents. *PloS one*, 9(4), e94026.
- Choirunnisa, C., & Kudus, W. A. (2022). Dampak Bullying terhadap Psikologis Remaja di Kecamatan Rangkasbitung. *ARZUSIN*, 2(3), 205-218.
- Chrysanthou, G. M., & Vasilakis, C. (2020). Protecting the mental health of future adults: Disentangling the determinants of adolescent bullying victimisation. *Social Science and Medicine*, 253(February), 112942. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112942>

- Darwin, D., Mubin, M. F., & Hidayati, E. (2018). Pengalaman Siswa Yang Mendapatkan Bullying Di Sma N 15 Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2(1), 1-6.
- Diajeng, H., Indari, I., & Mustriwi, M. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal*, 1(1), 25-30.
- Edwards, D.C. (2006). *Ketika anak sulit diatur: Panduan bagi orang tua untuk mengubah masalah perilaku anak*. Bandung: Kaifa.
- Farida, W., Dahlan, S., & Widiastuti, R. (2018). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(2).
- Febriana, T. F., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Greenberg, M.A., & Stone, A.A. (1992). Emotional disclosure about traumas and its relation to health: effect of previous disclosure and trauma severity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(1), 75-84.
- Harahap, E., & Saputri, N. M. I. (2019). Dampak psikologis siswa korban bullying di SMA Negeri 1 Barumon. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 68-75.
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2021). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 8 (5), 1–15.
- International Center for Research on Women. (2015). *Are School Safe and Equal Places for Girls and Boy in Asia? Research Finding on School-related Gender-Based Violence*. Thailand: Plan Asia Regional
- Johnson, W. David. 1990. *Reaching Out; Interpersonal Effectiveness and Self Actualization*. Prentice International Jersey
- Kardiana, I. G. S., & Westa, I. W. (2015). Gambaran tingkat depresi terhadap perilaku bullying pada siswa di SMP PGRI 2 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(6).
- KPAI, T. (2020, February 10). *Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Krahe, B. (2005). *Perilaku agresif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- McCabe, R. E., Miller, J. L., Laugesen N., Antony, M. M., & Young L. (2009). The Relationship Between Anxiety Disorders in Adults and Recalled Childhood Teasing. *Journal of Anxiety Disorders* 24, (2010), 238–243.
- Mendolia, M., & Kleck, R. (1993). Effect of talking about a stressful event on arousal: Does What we talk about make a difference. *Journal of personality and social psychology*, 64(2), 283-292.
- Mita, N., & Juliana, A. (2020). Keadaan psikologis anak korban bullying di desa padang bulan muara soro. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 234-239.
- Muthmainah, D. A. (2017). *Semakin Banyak yang Melaporkan Kasus “Bullying”*. CNN Indonesia.
- Nurhayati, G. E., & Lauren, V. Y. (2020). Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Sehat Masada*, 14(2), 179-190.
- Olweus, D. (1999). *Sweden. The nature of school bullying: A cross-national perspective*. London & New York: Routledge.
- Parson, Les. (2009). *Bullied Teacher Bullied Student: Guru dan Siswa yang Terintimidasi* (terjemahan: Grace Worang). Jakarta: Penerbit Grasindo.
- Ramadhani, A., & Retnowati, S. (2013). Depresi pada remaja korban bullying. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 73-79.
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, 28, 583-590.
- Rigby & Thomas. (2010). *How Schools Counter Bullying Policies and Procedures in Selected Australian Schools*. Camberwell: Australian Council for Educational Research Limited.
- Rizqi, H., & Inayati, H. (2019). Dampak Psikologis Bullying Pada Remaja. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 31-34.

- Saniya, S. (2019). Dampak Perilaku Bullying Terhadap Harga Diri (Self Esteem) Remaja Di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 3(1), 8-16.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (6th ed) (Adelar & Saragih, Pengalih bhs). Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Saudi, A. N. A., Hartini, N., & Bahar, B. (2018). Teenagers' motorcycle gang community aggression from the Personal Fable and risk-taking behavior perspective. *Psychology research and behavior management*, 11, 305.
- Setiawati, R. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresi Remaja (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Skrzypiec, G. K., Slee, P. T., Askell-Williams, H., & Lawson, M. J. (2012). Associations between types of involvement in bullying, friendships and mental health status. *Emotional and Behavioral Difficulties*, 17(3-4), 259-272. doi:10.1080/13632752.2012.704312.
- Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., Zech, E., & Bout, J.V. (2002). Does disclosure of emotions facilitate recovery from bereavement? Evidence from two prospective studies. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(1), 169-178.
- Sullivan, K., Cleary, M. & Sullivan, G. (2005). *Bullying in Secondary Schools*. London: SAGE Publications.
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiyanti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 823-832.
- Tumon, M. B. A. (2014). Studi deskriptif perilaku bullying pada remaja. *CALYPTRA*, 3(1), 1-17.
- United National Education Scientific And Cultural Organization. (2017). *School Violence and Bullying Status Report*. Education Sektor.
- Wang, G. F., Han, A. Z., Zhang, G. B., Xu, N., Xie, G. D., Chen, L. R., Yuan, M. Y., & Su, P. Y. (2020). Sensitive periods for the effect of bullying victimization on suicidal behaviors among university students in China: The roles of timing and chronicity. *Journal of Affective Disorders*, 268(January), 12-19. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.049>
- Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 183-192.
- Yayasan Semai Jiwa Amini. (2008). *Bullying: Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan*. PT. Grasindo.