

**Nurhayati<sup>1</sup>**  
**Annie Yasmin**  
**Simatupang<sup>2</sup>**  
**Cindy Aurandjani**  
**Tanjung<sup>3</sup>**  
**Jeniva Devi**  
**Syahrani<sup>4</sup>**  
**Khairin pratiwi<sup>5</sup>**  
**Tia Sifana<sup>6</sup>**  
**Virza Ayu Pratiwi<sup>7</sup>**

## **LUKA YANG TAK TERLIHAT : EFEK JANGKA PANJANG BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA**

### **Abstrak**

Bullying telah menjadi masalah serius dalam dunia pendidikan dan memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental bagi remaja. Fenomena ini kerap terjadi di lingkungan remaja, khususnya di sekolah. Meskipun dampaknya tidak selalu terlihat secara fisik, bullying meninggalkan luka psikologis yang mendalam dan berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab bullying, dampaknya terhadap remaja, serta kaitannya dengan upaya pencegahan bullying untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian menggunakan metode Participatory Action Research (PAR) dengan melibatkan partisipasi aktif siswa untuk berbagi pengalaman (sharing), serta pendekatan kualitatif dan tinjauan literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying disebabkan oleh faktor multidimensional, meliputi aspek individual, keluarga, teman sebaya, sekolah, dan pengaruh media sosial. Berdasarkan hasil berbagi pengalaman dari siswa, diketahui bahwa faktor-faktor seperti kondisi keluarga, tekanan dari teman sebaya, serta penggunaan media sosial turut berkontribusi terhadap terjadinya perilaku bullying. Dampaknya tidak hanya mencakup dimensi fisik, tetapi juga dimensi psikologis dan sosial. Remaja yang menjadi korban bullying berisiko tinggi mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pascatrauma (PTSD), penurunan harga diri, hingga peningkatan risiko bunuh diri. Dampak-dampak ini bahkan dapat bertahan hingga usia dewasa jika tidak ditangani dengan baik. Dengan demikian, upaya pencegahan dan intervensi bullying memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Intervensi dini, sistem pendukung yang kuat, serta peran aktif sekolah dan keluarga menjadi kunci dalam pencegahan dan penanganan bullying. Edukasi tentang pencegahan bullying tidak hanya bertujuan untuk mengurangi jumlah kasus, tetapi juga merupakan langkah proaktif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Hal ini sekaligus menekankan pentingnya membangun lingkungan yang aman, suportif, dan inklusif demi mendukung perkembangan generasi muda secara optimal.

**Kata kunci:** bullying, kesehatan mental, remaja, trauma psikologis, efek jangka Panjang

### **Abstract**

Bullying has become a serious problem in the world of education and has a significant impact on the mental health of adolescents. This phenomenon often occurs in the adolescent environment, especially in schools. Although the impact is not always visible physically, bullying leaves deep and long-lasting psychological scars. This study aims to analyze the factors that cause bullying, its impact on adolescents, and its relationship to bullying prevention efforts to maintain mental health. The study uses a Participatory Action Research (PAR) method, involving active participation from students to share their experiences, as well as a qualitative approach and literature review. The results show that bullying is caused by multidimensional

<sup>1,2,3,4,5,6,7)</sup> Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
email: nurhayati1672@uinsu.ac.id<sup>1</sup>, annieyasmin92@gmail.com<sup>2</sup>, cindytanjung@icloud.com<sup>3</sup>,  
jenivadevi1706@gmail.com,<sup>4</sup> khairinpratiwi6@gmail.com<sup>5</sup>, sifanatia90@gmail.com<sup>6</sup>,  
virzaayupratiwi1@gmail.com<sup>7</sup>

factors, including individual, family, peer, school, and social media aspects. Based on the experiences shared by students, it is known that factors such as family conditions, peer pressure, and social media use contribute to bullying behavior. The impact not only includes physical dimensions but also psychological and social dimensions. Adolescents who are victims of bullying are at high risk of experiencing psychological disorders such as depression, anxiety, post-traumatic stress disorder (PTSD), decreased self-esteem, and increased risk of suicide. These impacts can even last into adulthood if not handled properly. Therefore, bullying prevention and intervention efforts require a holistic approach involving various parties, both in the school environment and the community. Early intervention, strong support systems, and active roles of schools and families are key to preventing and addressing bullying. Education on bullying prevention not only aims to reduce the number of cases but also is a proactive step in maintaining adolescents' mental health. This emphasizes the importance of building a safe, supportive, and inclusive environment to support the optimal development of the younger generation.

**Keywords:** bullying, mental health, adolescents, psychological trauma, long-term effects

## PENDAHULUAN

Bullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti secara fisik, verbal, maupun psikologis, serta melibatkan ketimpangan kekuasaan antara pelaku dan korban. Di Indonesia, bullying masih menjadi permasalahan serius di kalangan remaja, terutama dalam lingkungan pendidikan. Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa kasus perundungan di sekolah meningkat setiap tahunnya, dengan mayoritas korbannya berada pada rentang usia remaja (13–18 tahun). Remaja berada dalam masa transisi perkembangan emosional dan sosial yang rentan terhadap tekanan lingkungan. Ketika mereka menjadi korban bullying, dampaknya tidak hanya dirasakan dalam waktu dekat, melainkan juga dapat berlanjut dalam jangka panjang. Efek psikologis yang umum dialami korban meliputi kecemasan, depresi, stres pascatrauma (PTSD), gangguan tidur, hingga ide untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri. Luka-luka tersebut sering kali tidak terlihat secara fisik, namun menimbulkan trauma psikologis yang mendalam.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati, dkk. (2024) menunjukkan bahwa korban bullying cenderung memiliki gangguan konsentrasi, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami penurunan prestasi akademik. Hasil serupa ditemukan oleh Pajri (2024), yang menyoroti bahwa sebagian besar remaja korban bullying menunjukkan gejala depresi berat dan ketidakmampuan dalam membangun relasi sosial sehat. Selain itu, kurangnya dukungan emosional dari keluarga dan sekolah memperparah kondisi psikologis remaja yang menjadi korban. Sayangnya, sebagian besar penanganan kasus bullying di Indonesia masih berfokus pada tindakan represif dan tidak menyentuh aspek pemulihan kesehatan mental korban. Padahal, intervensi psikososial sangat dibutuhkan untuk mencegah dampak jangka panjang tersebut berkembang menjadi gangguan mental kronis di masa dewasa.

Berdasarkan permasalahan di atas, penting untuk meneliti dan memahami bagaimana bullying memberikan luka psikologis jangka panjang terhadap remaja, serta sejauh mana sistem pendukung yang ada mampu membantu proses pemulihan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak jangka panjang bullying terhadap kesehatan mental remaja, dengan menggunakan pendekatan kajian literatur dan data empiris dari studi-studi relevan di Indonesia. Fenomena bullying atau perundungan bukanlah hal baru dalam lingkungan sosial remaja, khususnya di lingkungan pendidikan. Bullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dan disengaja, baik secara fisik, verbal, relasional, maupun melalui media digital (cyberbullying), yang bertujuan untuk menyakiti atau merendahkan orang lain yang dianggap lebih lemah. Dalam konteks remaja, bullying seringkali dianggap sebagai bagian dari dinamika sosial biasa, padahal konsekuensinya sangat kompleks dan berdampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis korban.

Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), sepanjang tahun 2023 tercatat lebih dari 2.300 kasus kekerasan terhadap anak yang dilaporkan, dan sebagian besar di antaranya merupakan kasus bullying yang terjadi di sekolah. Ironisnya, masih banyak kasus serupa yang tidak tercatat secara resmi karena korban memilih diam atau tidak melaporkannya karena rasa takut, malu, atau tidak percaya pada sistem yang ada. Remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan kehidupan manusia. Pada masa ini,

terjadi perubahan signifikan dalam aspek biologis, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, pengalaman negatif seperti bullying sangat mungkin meninggalkan dampak jangka panjang yang mendalam. Sebagaimana dijelaskan oleh Rahmiati dan Kurniawan (2022), bullying berdampak langsung terhadap konsep diri remaja, menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, rasa tidak berharga, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Bullying juga berdampak pada pencapaian akademik. Studi oleh Lestari dan Utami (2021) menyebutkan bahwa remaja yang menjadi korban bullying menunjukkan penurunan konsentrasi, keterlibatan sosial yang rendah, serta keengganan untuk datang ke sekolah secara berkelanjutan. Dampak psikologis ini bisa terus terbawa hingga masa dewasa jika tidak ditangani secara tepat, sehingga mengganggu stabilitas emosi, kemampuan berrelasi, dan produktivitas seseorang.

Di samping itu, bentuk bullying yang bersifat non-fisik, seperti ejekan, intimidasi verbal, pengucilan sosial, dan penyebaran rumor negatif, lebih sulit dikenali namun dapat menimbulkan luka emosional yang lebih dalam. Luka-luka ini bersifat tak terlihat, tetapi memiliki potensi destruktif yang besar. Penelitian oleh Wahyuni & Nugroho (2023) menunjukkan bahwa korban bullying cenderung mengalami post-traumatic stress disorder (PTSD) dan gangguan kepribadian jika tidak mendapatkan penanganan psikologis yang memadai. Sayangnya, pendekatan yang digunakan dalam banyak sekolah di Indonesia untuk menangani bullying masih bersifat reaktif dan formalitas semata. Upaya mediasi atau hukuman terhadap pelaku seringkali dilakukan tanpa memperhatikan kebutuhan psikologis korban. Ketiadaan layanan konseling yang memadai serta rendahnya kesadaran orang tua dan guru terhadap gejala psikologis akibat bullying membuat banyak remaja harus menjalani proses pemulihan secara mandiri, atau bahkan tidak pulih sama sekali.

Situasi ini menunjukkan pentingnya pemahaman mendalam mengenai efek jangka panjang bullying, tidak hanya sebagai bentuk kekerasan sosial, tetapi sebagai faktor risiko gangguan kesehatan mental yang serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif bagaimana bullying berdampak terhadap kesehatan mental remaja dalam jangka panjang, serta mengidentifikasi faktor-faktor pelindung yang dapat membantu proses pemulihan korban, seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan layanan psikologis di sekolah. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan pemangku kebijakan akan pentingnya intervensi dini dan dukungan psikososial yang tepat bagi remaja korban bullying, sehingga luka yang tak terlihat itu tidak berkembang menjadi trauma yang membayangi sepanjang hidup mereka.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif adalah langkah-langkah yang digunakan untuk penelitian guna mendapatkan data berupa kata-kata dan gambar. Pengumpulan data diperoleh dari studi literatur yang diperoleh secara daring, yang terdiri dari artikel jurnal/penelitian dan buku. Subjek penelitian yaitu dampak yang ditimbulkan dari adanya tindakan bullying terhadap anak. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif-analitis. Dengan menggunakan deskriptif-analitis, analisis data yang didapat berupa kata-kata, gambar, maupun perilaku dituangkan dalam bentuk paparan mengenai kondisi yang diteliti dalam bentuk uraian naratif. Dengan menggunakan pendekatan studi literatur ini para peneliti melakukan pengumpulan dan pengelolaan data dengan mengumpulkan informasi yang didapat secara daring, yang terdiri dari artikel jurnal/penelitian dan buku.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying merupakan suatu bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan menyakiti secara fisik, verbal, maupun psikologis. Fenomena ini memberikan dampak multidimensional terhadap korban, baik dalam aspek psikologis, fisik, sosial, maupun akademik. Secara psikologis, korban bullying berisiko mengalami gangguan kecemasan, depresi, rasa tidak aman, hingga trauma jangka panjang. Menurut Unicef, bullying bisa diidentifikasi lewat tiga karakteristik yaitu disengaja (untuk menyakiti), terjadi secara berulang-ulang, dan ada perbedaan kekuasaan. Bullying bisa terjadi secara langsung atau online. Bullying online atau biasa disebut cyber bullying sering terjadi melalui media sosial, SMS/teks atau pesan instan, email, atau platform online tempat anak-anak berinteraksi.

### Contoh-Contoh Bullying

Bullying dapat terjadi dalam berbagai bentuk dan situasi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Contoh bullying fisik misalnya memukul, menendang, atau mendorong seseorang secara sengaja, bahkan merusak barang milik korban. Sementara itu, bullying verbal sering muncul dalam bentuk ejekan, hinaan, julukan yang merendahkan seperti "bodoh" atau "gendut", hingga ancaman kekerasan. Selain itu, bullying juga bisa bersifat psikologis atau emosional, seperti mengucilkan seseorang dari kelompok, menyebarkan gosip, atau mempermalukan korban di depan orang lain secara halus namun menyakitkan. Di era digital, cyberbullying menjadi bentuk kekerasan yang semakin umum, misalnya dengan menyebarkan komentar jahat di media sosial, membuat akun palsu untuk menghina orang, atau menyebarkan konten pribadi tanpa izin. Tak jarang, bullying juga terjadi di lingkungan akademik, seperti mengejek teman yang mendapat nilai rendah atau memaksa teman untuk mengerjakan seluruh tugas kelompok. Semua bentuk bullying ini, meskipun berbeda cara, memiliki dampak serius bagi kesehatan mental, emosional, dan sosial korban.

### **Dampak Bullying**

Dampak bullying dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama, yaitu fisik atau berkaitan dengan kesehatan, psikologis, dan sosial (Visty, 2021). Dampak fisik seringkali merupakan salah satu dampak yang langsung terlihat dari bullying fisik. Safia & Solong (2024) menekankan bahwa korban mungkin mengalami cedera atau rasa sakit akibat kekerasan dari pelaku bullying. Lebih lanjut, Suripto et al. (2024) merinci bahwa cedera fisik dapat bervariasi seperti lebam dan memar hingga luka yang membutuhkan perawatan medis. Kemudian, dampak tidak langsung bullying terhadap kesehatan seperti memperburuk kondisi korban yang memiliki riwayat penyakit jantung atau kulit dapat menjadi pemicu terhadap penyakit lain. Dalam kasus yang lebih parah, bullying dapat mengakibatkan cacat atau disfungsi bagian tubuh yang berdampak signifikan terhadap kesehatan psikologis korban. Kedua, yaitu dampak psikologis bullying yang merupakan dampak yang paling umum dan mendalam dialami oleh korban. Setiap bentuk bullying, termasuk yang bersifat fisik, dapat menimbulkan gangguan psikologis bagi korban.

Safia & Solong (2024) mengidentifikasi berbagai simptom psikis yang dialami korban, meliputi trauma, depresi, penurunan konsentrasi, penurunan rasa percaya diri, keinginan balas dendam yang dapat mendorong korban menjadi pelaku, fobia sosial, kecemasan berlebihan, hingga pemikiran bunuh diri. Trauma yang dialami dapat berkembang menjadi post-traumatic stress disorder (PTSD), yang tidak hanya berdampak pada kesehatan mental tetapi juga memicu masalah fisik seperti gangguan tidur dan penurunan daya tahan tubuh. Lebih jauh, dampak psikologis ini sering berimbang pada aspek sosial korban, menyebabkan penarikan diri dari lingkungan sosial dan dalam kasus ekstrem, dapat mengakibatkan putus sekolah. Ketiga, bullying memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan sosial korban. Munawarah (2022) mengidentifikasi perubahan perilaku yang drastis dan ketakutan korban untuk bersekolah sebagai indikator utama pada korban bullying. Salah satu manifestasi perubahan perilaku ini adalah kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, termasuk menarik diri dari teman sebaya.

Setiawan et al. (2022) memperkuat temuan ini dengan menegaskan bahwa korban bullying tidak hanya menjadi lebih terisolasi secara sosial, tetapi juga dapat mengalami stress berat yang berdampak jangka panjang karena minimnya dukungan sosial dari teman sebaya sebagai risiko dari menarik diri dari lingkungansosial. Akumulasi dampak bullying, baik secara fisik, psikis, maupun sosial, berpotensi mempengaruhi keseluruhan kualitas hidup korban bullying. Dhamayanti (2021) menekankan bahwa bullying yang terjadi secara berulang dan dalam jangka waktu Panjang dapat menimbulkan konsekuensi yang menetap hingga usia dewasa dan menjadi trauma seumur hidup bagi korban. Hal ini menunjukkan bahwa dampak bullying bukan hanya masalah jangka pendek, tetapi dapat membentuk kehidupan korban secara keseluruhan, memengaruhi perkembangan pribadi, akademis, dan karir korban bullying di masa depan. Oleh karena itu, intervensi dini dan komprehensif menjadi hal penting dalam memitigasi dampak jangka panjang bullying pada remaja agar tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja.

### **Upaya Bullying**

Upaya penanggulangan bullying harus dilakukan secara komprehensif dan kolaboratif. Intervensi terhadap korban meliputi pemberian dukungan psikologis, pendampingan konseling, serta penguatan harga diri dan kepercayaan diri. Di tingkat institusi pendidikan, perlu diterapkan

kebijakan anti-bullying yang tegas, penyediaan layanan konseling, serta edukasi berkelanjutan mengenai pentingnya empati, toleransi, dan penghargaan terhadap perbedaan. Pelaku bullying juga perlu diberikan pendekatan rehabilitatif melalui bimbingan dan konseling agar memahami konsekuensi dari tindakannya, serta dikenakan sanksi yang bersifat edukatif. Keterlibatan orang tua sangat penting dalam proses pencegahan, yaitu dengan memberikan pola asuh yang suportif, meningkatkan komunikasi interpersonal dengan anak, dan menanamkan nilai-nilai moral serta sosial sejak dini. Dengan pendekatan holistik tersebut, diharapkan prevalensi bullying dapat ditekan dan tercipta lingkungan yang lebih aman dan sehat bagi perkembangan peserta didik.

## SIMPULAN

Bullying merupakan bentuk kekerasan psikososial yang dapat meninggalkan luka mendalam, terutama bagi remaja yang sedang berada dalam fase krusial perkembangan emosional dan identitas diri. Efek jangka panjang dari bullying tidak hanya terbatas pada trauma psikologis sesaat, tetapi juga berisiko berkembang menjadi gangguan kesehatan mental serius seperti depresi, gangguan kecemasan, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), hingga keinginan untuk mengakhiri hidup. Korban bullying juga berpotensi mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, menurunnya prestasi akademik, serta gangguan pada perkembangan kepribadian. Luka-luka ini sering kali tak terlihat oleh mata, namun memiliki dampak nyata yang dapat terus terbawa hingga masa dewasa (Copeland et al., 2013). Oleh karena itu, intervensi yang menyeluruh diperlukan, mencakup pendidikan anti-bullying di sekolah, pelibatan orang tua dalam mendampingi anak, serta penyediaan akses terhadap layanan konseling dan kesehatan mental. Sekolah dan lingkungan sosial perlu menciptakan ruang yang aman, suportif, dan bebas dari kekerasan verbal maupun fisik agar remaja dapat tumbuh dengan sehat secara mental. Memahami bahwa dampak bullying adalah luka jangka panjang yang sering tak terlihat, merupakan langkah awal dalam membangun kesadaran kolektif untuk melindungi generasi muda dari kerentanan psikologis yang dapat menghantui masa depan mereka (Arseneault, 2018). Dengan pendekatan yang berbasis empati, kolaborasi, dan respons dini, diharapkan setiap remaja memiliki kesempatan yang sama untuk tumbuh dalam lingkungan yang aman dan mendukung kesehatan mentalnya secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Coloroso, Barbara. *The Bully, the Bullied, and the Bystander*. HarperCollins, 2003.
- Glew, G. M., et al. "Bullying, Psychosocial Adjustment, and Academic Performance in Elementary School." *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, vol. 159, no. 11, 2005, pp. 1026–1031.
- Hinduja, Sameer, dan Justin W. Patchin. "Cyberbullying: Identification, Prevention, and Response." Cyberbullying Research Center, 2015.
- Ismawati, D. G., dkk. (2024). "Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Menengah." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 1145–1153.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). (2023). Laporan Tahunan Perlindungan Anak Indonesia.
- KPAI. (2023). Data Pengaduan Kasus Anak. Diakses dari: [www.kpai.go.id](http://www.kpai.go.id)
- Lestari, D., & Utami, N. (2021). Pengaruh Bullying terhadap Kinerja Akademik Siswa SMP di Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 55–63.
- Nuraini, L. (2022). "Bullying dan Trauma Psikologis Remaja." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(4), 1012–1021.
- Olweus, Dan. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell, 1993.
- Pajri, D. N. (2024). "Dampak Psikologis Akibat Tindakan Bullying pada Remaja." *Jurnal Kaganga*, 7(1), 45–52.
- Rahmiati, R., & Kurniawan, A. (2022). Efek Psikologis Jangka Panjang dari Bullying pada Remaja di Sekolah Menengah. *Jurnal Konseling Religi*, 13(2), 95–103.
- Rigby, Ken. "The Relationship Between Bullying and Social Isolation." *International Journal of Mental Health Promotion*, vol. 11, no. 3, 2009, pp. 26–36.
- S. Margono, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), 39
- Sari, M., & Herlina, T. (2022). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pencegahan dan Penanganan Kasus Bullying. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 88–98.

- Septiani, D., & Wibowo, Y. (2023). Perilaku Bullying di Sekolah: Faktor Penyebab dan Dampaknya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 12–22.
- Sukmawati, I., Sari, F. & Pratiwi, N. (2024). “Dampak Bullying pada Anak dan Remaja terhadap Kesehatan Mental.” Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- UNESCO. Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2019.
- Wahyuni, S., & Nugroho, F. (2023). Post Traumatic Stress Disorder pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 5(3), 135–145.
- Yustikasari, N., Winarni, S. & Ramadhani, A. (2023). “Pengaruh Dukungan Sosial dan Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *Jurnal Penelitian Psikologi Indonesia*, 5(2), 98–110.