

DAMPAK BULLYING TERHADAP KONDISI PSIKOLOG REMAJA

Mezzaluna Raya Rabbani¹ , Ellen Prima²

Program Studi Pendidikan Agama Islam , Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Universitas Islam Negeri Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Banyumas, Indonesia

Email: 254110402176@mhs.uinsaizu.ac.id, ellen.psi06@gmail.com

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan dampak bullying terhadap kondisi psikologis remaja serta pentingnya peran keluarga, guru, dan sekolah dalam mencegah bullying. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah metode studi pustaka dengan mengumpulkan informasi dari berbagai jurnal, buku, dan sumber terpercaya yang berkaitan dengan bullying dan psikologi remaja. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa bullying dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis remaja, seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya rasa takut, stres, kecemasan, sulit berkonsentrasi, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Bullying juga dapat memengaruhi prestasi belajar dan hubungan sosial remaja di sekolah maupun di lingkungan sekitar. Bentuk bullying yang sering terjadi meliputi bullying fisik, verbal, sosial, dan cyberbullying. Remaja yang mengalami bullying biasanya menunjukkan tanda-tanda seperti perubahan perilaku, lebih pendiam, mudah sedih, dan kehilangan semangat belajar. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara keluarga, guru, dan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan mental remaja agar kasus bullying dapat dicegah dan diatasi dengan baik.

Kata Kunci: bullying, psikologi remaja, kesehatan mental , pendidikan , cyberbullying.

Abstract

This article aims to explain the impact of bullying on adolescents' psychological conditions and the importance of the role of families, teachers, and schools in preventing bullying. The method used in this article is a literature study method by collecting information from various journals, books, and trusted sources related to bullying and adolescent psychology. The results of the discussion show that bullying can have negative effects on adolescents' psychological conditions, such as decreased self-confidence, fear, stress, anxiety, difficulty concentrating, and social withdrawal. Bullying also affects academic achievement and adolescents' social relationships at school and in their environment. The common types of bullying include physical bullying, verbal bullying, social bullying, and cyberbullying. Adolescents who experience bullying usually show signs such as behavioral changes, becoming quieter, easily feeling sad, and losing motivation to study. Therefore, cooperation between families, teachers, and schools is needed to create a safe, comfortable, and supportive environment for adolescents' mental development so that bullying cases can be prevented and handled properly.

Keywords: bullying, adolescent psychology, mental health, education, cyberbullying

PENDAHULUAN

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja, mengenali berbagai jenis dan alasan terjadinya bullying, serta menjelaskan langkah-langkah yang bisa diambil untuk menciptakan lingkungan yang aman dan sehat bagi pertumbuhan remaja. Bullying adalah salah satu masalah yang masih sering terjadi di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari remaja. Tindakan bullying bisa berupa kekerasan fisik, kata-kata kasar, pengucilan sosial, atau cyberbullying yang dilakukan dengan sengaja dan berulang untuk menyakiti atau merendahkan orang lain. Di lapangan, masih banyak kasus bullying yang terjadi dan ini berdampak serius pada keadaan psikologis remaja. Mereka bisa merasakan ketakutan, kecemasan, stres, merasa rendah diri, depresi, sampai menarik diri dari lingkungan sosial. Perkembangan teknologi dan media sosial juga membawa munculnya bentuk bullying yang baru, yaitu cyberbullying, yang bisa terjadi kapan saja dan sulit untuk diawasi. Secara teori, bullying adalah tindakan agresif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang memiliki kekuatan lebih terhadap korban yang dianggap lebih lemah. Menurut teori psikologi perkembangan, masa remaja adalah waktu yang sangat penting untuk membentuk identitas diri. Oleh karena itu, pengalaman menjadi korban bullying bisa mengganggu perkembangan emosi, sosial, dan kesehatan mental remaja.

Penulisan artikel yang berjudul “Dampak Bullying terhadap Kondisi Psikolog Remaja” sangat penting untuk dikaji karena kasus bullying masih sering terjadi. Bullying bisa memberikan efek buruk pada kesehatan mental, perkembangan sosial, dan prestasi akademik remaja. Selain itu, kemajuan teknologi digital juga meningkatkan kemungkinan terjadinya cyberbullying yang bisa memperburuk kondisi mental korban. Karena itu, penting untuk mempelajari tentang bullying agar masyarakat lebih sadar dan bisa menemukan cara-cara yang efektif untuk mencegahnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk tindakan bullying yang terjadi pada remaja, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab bullying, menganalisis dampak bullying terhadap kondisi psikologis remaja, menjelaskan upaya pencegahan bullying, serta mengetahui cara menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan aman di era digital.

Berdasarkan beberapa jurnal terdahulu mengkaji dampak bullying terhadap kondisi psikolog remaja. Diantaranya menurut Magister et al (2020) menyimpulkan bahwasannya cyberbullying yang terjadi melalui media sosial dapat menyebabkan stres, kecemasan, rasa malu, dan penurunan kepercayaan diri pada remaja. Selain itu, menurut Arya et al (2021)

menyimpulkan bahwasannya keberfungsian keluarga, kebahagiaan di sekolah, dan self-esteem memiliki hubungan dengan perilaku bullying pada remaja. Lingkungan keluarga dan sekolah yang baik dapat membantu menekan terjadinya bullying. Lalu menurut Dilla et al (2024) menyimpulkan bahwasannya remaja korban bullying cenderung mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan, stres, depresi, rendah diri, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitar. menyimpulkan bahwasannya bullying memiliki hubungan yang signifikan dengan rendahnya self-esteem pada remaja. Semakin tinggi tingkat bullying yang dialami, maka semakin rendah penghargaan diri yang dimiliki korban (Geringging et al., 2025). Berdasarkan penelusuran yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian yang secara khusus membahas “Dampak Bullying terhadap Kondisi Psikolog Remaja” dengan mengintegrasikan tindakan bullying, penyebab bullying, efek bullying terhadap kondisi psikologis remaja, upaya pencegahan bullying, serta penciptaan lingkungan belajar yang sehat secara komprehensif. Oleh karena itu, topik tersebut perlu dikaji ulang dalam pembuatan artikel ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam dari perspektif subjek yang diteliti. Pendekatan ini menekankan pada pemahaman tentang konteks, makna, dan pengalaman individu atau kelompok, serta memperoleh wawasan yang mendalam tentang bagaimana mereka memahami dan merespons suatu fenomena (Kusumastuti & Khoiron, 2019)

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yakni studi literatur. Teknik pengumpulan data studi literatur adalah proses mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan, dan dokumen lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dalam tiga tahapan yakni reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tindakan Bullying

Menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak, definisi bullying adalah perilaku kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok

terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya. Atau dengan kata lain bullying dapat dianggap sebagai tindakan seseorang yang disengaja untuk membuat orang lain merasa takut atau terancam, sehingga menyebabkan korban merasa tidak aman, atau bahkan tidak bahagia (Lestari, 2016) Tindakan tersebut menyoroti bahwa bullying tidak hanya terbatas pada tindakan fisik, tetapi juga mencakup kekerasan psikologis, namun yang pasti bullying seringkali terjadi dalam waktu yang cukup lama, menyebabkan dampak yang berkepanjangan pada kesejahteraan korban .

(Dwipayanti & Indrawati, 2014) dan Riauskina menjelaskan tindakan bullying ditujukan kepada korban yang tidak mampu membela dirinya sendiri, padahal tidak semua korban bullying tidak mampu membela dirinya. Sedangkan Rigby (2007) dan Alika (2012) tidak memfokuskan definisi bullying pada korban yang tidak mampu membela dirinya sendiri. Oleh karena itu peneliti memfokuskan definisi bullying berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh Rigby (2007) dan Alika (2012) yaitu tindakan menekan atau mengintimidasi anak lain baik secara fisik maupun verbal dan biasanya terjadi ketidakseimbangan kekuasaan diantara pelaku dan korban bullying. Tindakan bullying dalam penelitian ini dilakukan oleh senior yang merasa lebih berkuasa kepada juniornya atau seorang atau sekelompok orang yang merasa lebih berkuasa kepada seorang yang lebih lemah.

Untuk dapat diklasifikasikan sebagai bullying, ada beberapa kriteria yang harus dipenuhi. Pertama-tama, tindakan tersebut harus disengaja dan bertujuan untuk menyakiti atau menakuti korban. Kedua, perilaku tersebut harus terjadi secara berulang kali dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, menunjukkan pola yang berkelanjutan dari penindasan atau penyalahgunaan kekuasaan. Ketiga, harus ada ketidakseimbangan dalam kekuatan, di mana korban merasa sulit atau tidak berdaya untuk membela diri terhadap pelaku. Artinya definisi bullying ini menekankan bahwa perilaku tersebut melibatkan tindakan agresif yang disengaja, berulang kali dilakukan, dan terjadi dalam hubungan interpersonal yang ditandai dengan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Terdapat dua jenis bullying, yaitu direct bullying dan indirect bullying. Direct bullying terjadi ketika pelaku melakukan perilaku perundungan secara langsung kepada korban, seperti melakukan pukulan, ejekan, atau tindakan agresif lainnya secara langsung.

Sementara itu, indirect bullying terjadi ketika pelaku melakukan perilaku perundungan secara tidak langsung terhadap korban, seperti dengan cara melakukan pengucilan atau pengasingan. Pengucilan atau pengasingan adalah tindakan yang bertujuan untuk mengisolasi

atau menolak individu tertentu dari lingkungan sosialnya (Almira & Marheni, 2021)). Hal ini bisa terjadi melalui penolakan dalam interaksi sosial, menghindari kehadiran korban dalam kegiatan atau kelompok tertentu, atau bahkan membatasi akses korban terhadap sumber daya yang penting.

2. Penyebab Bullying

Bullying terjadi karena terdapat faktor penyebabnya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor dari dalam diri anak seperti anak bersifat pendiam dan lemah. Faktor eksternal yaitu faktor yang terjadi dari luar diri anak. Menurut (Permata et al., 2021) faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya bullying yaitu keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Berdasarkan faktor-faktor penyebab bullying maka faktor internal merupakan faktor yang berperan pada perkembangan anak yaitu kesehatan mental dan emosional. Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri. Anak yang dibully akan merasa tertekan baik secara fisik maupun mental dan akan berpengaruh sulit berinteraksi, takut dan tidak percaya diri.

Bullying juga terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. (Herawati, 2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa faktor keluarga, teman sebaya, dan sekolah juga dapat membentuk perilaku bullying pada remaja, saat ketiga faktor tersebut berjalan dengan tidak kondusif maka remaja akan cenderung melampiaskan gejala emosinya dalam hal yang negatif, dalam hal ini salah satunya adalah bullying. Penelitian memaparkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara kepribadian, komunikasi interpersonal remaja dengan orang tua, peran kelompok teman sebaya dan iklim sekolah terhadap perilaku bullying siswa. Semakin stabil dan baik kepribadian siswa, semakin baik komunikasi interpersonal yang dibangun remaja dengan orangtuanya, semakin besar peran kelompok teman sebaya untuk mengajak temannya dalam menerapkan norma-norma positif yang ada dalam masyarakat serta semakin kondusif iklim di sekolah maka semakin rendah perilaku bullying pada siswa.

Kesehatan mental merupakan cerminan pandangan masyarakat terhadap gangguan mental dan perlakuan yang diberikan. Pengaruh lingkungan sekitar membuat masyarakat memiliki pandangan yang beragam tentang penderita gangguan mental. Selain faktor pertumbuhan kesehatan mental dalam bullying ada juga yang mempengaruhi pertumbuhan yang lain yaitu emosional. Faktor penyebab timbulnya perilaku bullying dapat berasal dari lingkungan keluarga. Keluarga diakui sebagai pendidikan pertama bagi seorang anak, menjadi

pondasi utama dalam pendidikan awal mereka. Dalam lingkungan keluarga, anak memperoleh pengetahuan, kecerdasan, dan minat pertama mereka dari orang tua dan anggota keluarga lainnya. Pendidikan yang diterima dari keluarga memiliki pengaruh yang sangat penting dalam pembentukan anak. Ini dapat memberikan dampak positif ketika lingkungan keluarga memberikan dorongan, motivasi, dan rangsangan yang tepat kepada anak (Saputra, 2021). Jika seorang anak tumbuh dalam lingkungan keluarga yang dipenuhi dengan perilaku yang tidak pantas, hal itu dapat memiliki dampak besar pada masa depan anak tersebut.

Penyebab bullying selanjutnya, yaitu adanya status sosial individu. Status sosial individu dapat menjadi pemicu perilaku bullying, karena dapat memunculkan adanya perbedaan dalam beberapa aspek penting kehidupan individu. Dimana berdasarkan penelitian oleh (Setiowati, 2020), faktor-faktor seperti perbedaan pendapat, kondisi fisik, psikis, sosial, ekonomi, agama, budaya, dan jenis kelamin merupakan pemicu utama dari perilaku bullying. Perbedaan dalam status ekonomi mengacu pada kemampuan ekonomi keluarga untuk memenuhi kebutuhan material dan non material.

Pada umumnya, bullying juga disebabkan oleh perasaan iri, ketidakpuasan, atau faktor-faktor lainnya. Ini menggarisbawahi pentingnya untuk tidak memandang rendah atau merendahkan individu berdasarkan status sosial mereka. Sebaliknya, perbedaan status sosial harus dianggap sebagai kesempatan untuk saling membantu dan mendukung satu sama lain. Salah satu penyebab bullying selanjutnya yaitu kesalahan dalam memanfaatkan teknologi. Perkembangan teknologi yang pesat, tanpa diimbangi dengan kesadaran yang memadai dari masyarakat Indonesia dalam penggunaannya dapat berdampak negatif bagi individu itu sendiri.

3. Efek Bullying

Dampak fisik dari bullying bisa berupa kulit yang kemerahan, lecet, berdarah, cedera, atau memar. Kondisi fisik yang terganggu ini membuat korban kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lancar seperti biasanya. Selain itu, dampak dari bullying tidak selalu berhenti setelah tindakan tersebut berakhir. Bekas luka atau trauma dari pengalaman bullying bisa berlangsung dalam jangka panjang, mempengaruhi penampilan korban dan membuatnya lebih rentan terhadap penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Kemudian dampak dari bullying tidak hanya merugikan secara fisik, tetapi juga memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental atau psikis korban. Anak

anak yang menjadi korban bullying memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan, dan masalah tidur yang mungkin

berlanjut hingga dewasa (Almira & Marheni, 2021). Korban bullying juga mungkin menjadi lebih pasif dan enggan menonjol, serta ada yang bahkan menghindari kegiatan sekolah atau memutuskan untuk putus sekolah karena takut akan pengulangan tindakan kekerasan terhadap mereka. Pengaruh dari perilaku bullying akan menjadikan seorang remaja yang menjadi korban bullying akan memiliki perasaan cemas, selalu merasa sendiri, kesehatan mental dan juga emosional yang terancam, serta kemungkinan besar dapat menyebabkan depresi. Dampak buruk yang dialami remaja dari perilaku bullying yakni dirinya selalu merasa tidak diinginkan oleh masyarakat sekitar. Perilaku bullying ini sudah menjadi hal yang wajar bahkan sudah menjadi sebuah tradisi bagi remaja di Indonesia (Wulandari, 2024)).

Selain itu, Tindakan bullying memiliki efek yang merugikan tidak hanya bagi korban, tetapi juga pada bullies dan bystanders. Dampak yang timbul dapat berupa trauma fisik dan psikologis; dari intrapersonal ke interpersonal; dan dari jangka pendek hingga panjang. Para bullies berisiko memiliki rasa empati yang rendah terhadap orang lain sehingga mereka tidak peka terhadap bullying, dan menjadikan bullying sebagai bagian dari kehidupan normal mereka. Mereka lebih menikmati kepuasan perilaku agresif daripada kegiatan akademis sehingga lebih cenderung mengalami putus sekolah dan terlibat dalam kelompok, kenakalan, dan perilaku antisosial. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menjaga hubungan interpersonal yang intim dan sehat, membina rumah tangga, dan dapat menjadi pasangan atau orangtua yang kasar. Efek jangka panjang yang mungkin terjadi juga dapat berupa peningkatan risiko depresi dan bunuh diri.

4. Pencegahan Bullying

Upaya pencegahan bullying memerlukan pendekatan komprehensif melalui intervensi berbasis empati, literasi digital, dan pembentukan budaya yang inklusif. Beberapa penelitian dalam konteks Indonesia menunjukkan bahwa program pelatihan empati dan sinema edukasi mampu menurunkan kecenderungan perilaku perundungan di tingkat SMP dan SMA (Bora, 2025). Selain itu, peran guru bimbingan dan konseling serta kebijakan sekolah berorientasi zero tolerance terbukti efektif dalam mengurangi kejadian bullying .

Pencegahan bullying juga terwujud dalam beberapa langkah, seperti langkah pertama dengan menggunakan teknologi secara bijaksana. Hal ini karena teknologi termasuk dalam salah satu penyebab terjadinya bullying, sehingga mencegahnya harus dilakukan dengan memperhatikan perkembangan teknologi yang terus meningkat. Penting untuk menggunakan teknologi dengan bijak sehingga hanya mendapatkan dampak positifnya saja. Langkah

pencegahan selanjutnya adalah menghindari sikap diskriminatif. Banyak yang belum menyadari bahwa sikap diskriminatif atau pilih kasih dapat memicu terjadinya tindakan bullying. Menurut (Adrian et al., n.d.), diskriminasi adalah perlakuan yang tidak adil dan tidak seimbang yang dilakukan untuk membedakan terhadap perorangan atau kelompok, berdasarkan sesuatu, biasanya berupa kategori atau atribut khas seperti ras, etnis, agama, atau kelas sosial. Istilah ini sering digunakan untuk menggambarkan tindakan dari mayoritas yang dominan terhadap minoritas yang lemah, sehingga perilaku tersebut dapat dianggap tidak bermoral dan tidak demokratis.

Langkah pencegahan terakhir dalam mengatasi bullying adalah dengan membuat peraturan tegas terkait masalah tersebut. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) telah mengeluarkan sebuah peraturan resmi mengenai bullying yang dikenal sebagai Permendikbudristek PPKSP. Peraturan ini memiliki tujuan untuk memberikan landasan hukum yang kuat bagi seluruh warga sekolah atau satuan pendidikan dalam menangani dan mencegah kekerasan seksual, perundungan, serta diskriminasi dan intoleransi. Permendikbudristek PPKSP bertujuan untuk memberikan pedoman yang jelas dalam menangani kasus-kasus kekerasan, termasuk kekerasan dalam bentuk daring, psikis, dan lainnya, dengan fokus pada perlindungan korban. Selain itu, Permendikbudristek PPKSP juga menghilangkan area “abu-abu” dengan memberikan definisi yang jelas untuk membedakan bentuk kekerasan fisik, psikis, perundungan, kekerasan seksual serta diskriminasi dan intoleransi untuk mendukung upaya pencegahan dan penanganan kekerasan.

Dalam pencegahan perilaku bullying guru menjelaskan kepada peserta didik untuk selalu berbuat baik dengan sesama, selalu memotivasi untuk berperilaku baik dan memberi hukuman yang mendidik kepada para pelaku bullying dan memberi mereka motivasi untuk tidak melakukan bullying lagi. Perilaku bullying di sekolah dapat dicegah dengan membentuk kepribadian dan karakter yang baik bagi siswa-siswi. Guru selalu memberi peringatan dengan tegas ketika terjadi perilaku bullying. Guru sangat penting dalam memberi peranan dan contoh baik dalam mengurangi perilaku bullying peserta didik (Firmansyah, 2021). Dalam penelitian bahwa perilaku guru memberikan juga pengaruh kepada perilaku bullying peserta didik. Guru yang memiliki perilaku interpersonal baik akan menurunkan tingkat perilaku bullying pada siswa sebagaimana Pekerjaan guru dapat dipandang suatu profesi yang secara keseluruhan harus memiliki kepribadian yang baik dan mental yang tangguh, karena mereka dapat menjadi contoh bagi siswanya dan masyarakat sekitarnya. Dzakiyih drajat mengemukakan tentang

kepribadian guru sebagai berikut “setiap guru hendaknya mempunyai kepribadian yang akan di contoh dan diteladani oleh anak didiknya, baik secara sengaja maupun tidak. Berbagai pencegahan merupakan bagian dari upaya preventif. Hal ini karena upaya tersebut dilakukan untuk melatih, mematangkan sikap dan karakter siswa serta diharapkan dapat mencegah siswa dalam melakukan tindak kekerasan bullying. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang menegaskan bahwa langkah ini aksudkan untuk mencegah timbulnya masalah bullying di sekolah dan dalam diri siswa sehingga dapat menghambat perkembangannya.

KESIMPULAN

Bullying merupakan tindakan kekerasan yang dilakukan secara sengaja dan berulang, baik secara fisik, verbal, sosial, maupun melalui media sosial. Perilaku ini dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis remaja, seperti rasa takut, stres, cemas, rendah diri, sulit berkonsentrasi, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Selain memengaruhi kesehatan mental, bullying juga berdampak pada prestasi belajar dan hubungan sosial remaja di sekolah maupun di lingkungan sekitar.

Penyebab bullying dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal, seperti kondisi pribadi, lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah, serta pengaruh teknologi dan media sosial. Lingkungan yang tidak mendukung dan kurangnya perhatian terhadap kondisi emosional remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya bullying. Oleh karena itu, bullying tidak boleh dianggap sebagai hal biasa karena dampaknya dapat berlangsung dalam jangka panjang bagi korban maupun pelaku. Upaya pencegahan bullying perlu dilakukan melalui kerja sama antara keluarga, guru, sekolah, dan masyarakat. Pendidikan karakter, penggunaan teknologi secara bijak, sikap saling menghargai, serta penerapan aturan yang tegas di sekolah menjadi langkah penting untuk mengurangi perilaku bullying. Dengan menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung, remaja dapat berkembang secara mental, emosional, dan sosial dengan lebih baik.

SARAN

Penelitian tentang dampak bullying terhadap kondisi psikologis remaja masih perlu dikembangkan lebih lanjut agar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya menggunakan metode studi pustaka, tetapi juga melakukan penelitian langsung di lapangan melalui wawancara, observasi, atau penyebaran kuesioner kepada remaja, guru, dan orang tua. Dengan begitu, data yang diperoleh akan lebih

nyata dan sesuai dengan kondisi yang terjadi di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Selain itu, penelitian berikutnya dapat lebih fokus pada pengaruh cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja karena penggunaan media sosial saat ini semakin meningkat. Peneliti juga dapat meneliti bagaimana cara penanganan yang paling efektif untuk membantu korban bullying agar dapat kembali percaya diri dan berani bersosialisasi.

Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk membahas peran keluarga, guru, dan lingkungan sekolah secara lebih mendalam dalam mencegah bullying. Dengan adanya penelitian yang lebih lengkap, diharapkan dapat ditemukan solusi dan langkah pencegahan yang lebih efektif sehingga kasus bullying di kalangan remaja dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, D. M., Wantu, F. M., & Tome, A. H. (n.d.). *INTERNASIONAL “ RACIAL AND ETHNIC DISCRIMINATION IN THE PERSPECTIVE OF INTERNATIONAL LAW .”* 1–17.
- Almira, N. S., & Marheni, A. (2021). *Analisis Fenomenologis Interpretatif tentang Definisi Bullying dan Harga Diri bagi Korban Bullying*. 9(2), 209–224.
- Arya, L., Syanti, W. R., Psikologi, F., & Tuah, U. H. (2021). *Bullying pada Remaja : Pentingkah Keberfungsian Keluarga , Kebahagiaan di Sekolah , dan Self-Esteem ?* 5, 193–207.
- Bora, B. (2025). *Analisis Bullying Pada Sekolah Menengah : Pengertian , Penyebab , Pencegahan dan Solusi Penanganan Pendahuluan*. 5(4), 5057–5074.
- Dilla, N. N., Sartika, T., & Dewi, M. P. (2024). *DAMPAK PSIKOLOGIS PADA REMAJA KORBAN BULLYING : SEBUAH KAJIAN*. 7, 5056–5064.
- Dwipayanti, & Indrawati. (2014). *Hubungan Antara Tindakan Bullying dengan Prestasi Belajar Anak Korban Bullying pada Tingkat Sekolah Dasar Ida Ayu Surya Dwipayanti dan Komang Rahayu Indrawati*. 1(2), 251–260.
- Firmansyah, F. A. (2021). *Peran Guru Dalam Penanganan Dan Pencegahan Bullying di Tingkat Sekolah Dasar*. 2(3), 205–216. <https://doi.org/10.18592/jah.v2vi3i.5590>
- Geringging, N. S., Fradisa, L., Yunere, F., & Ningsih, S. (2025). *HUBUNGAN BULLYING DAN SELF-ESTEEM REMAJA DI SMA*. 6, 9247–9251.
- Herawati, N. (2019). *Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Bullying pada Anak*. 15(1), 60–66.
- Kusumastuti, & Khoiron. (2019). *metode penelitian kualitatif* (Annisya & Sukarno (eds.)).
- Lestari, W. S. (2016). *Analisis faktor-faktor penyebab bullying di kalangan peserta didik (studi kasus pada siswa smpn 2 kota tangerang selatan)*.
- Magister, J., Uma, P., Bimbingan, P., Muhammadiyah, U., Hamka, P., Bimbingan, P., Mathla, U., Marsinun, R., & Riswanto, D. (2020). *Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial Youth Cyberbullying Behavior in Social Media*. 12(2), 98–111.

- Permata, N., Purbasari, I., & Artikel, I. (2021). *ANALISA PENYEBAB BULLYING DALAM KASUS PERTUMBUHAN MENTAL DAN EMOSIONAL ANAK*.
- Saputra, W. (2021). *Pendidikan Anak Dalam Keluarga*. 8(1), 1–6.
<https://doi.org/10.32923/tarbawy.v8i1.1609>
- Wulandari, M. (2024). *Mengenal Efek Biologis Bullying : Upaya Edukasi untuk Generasi Sehat Melalui Kegiatan Sosialisasi di LKSA Tuan Kadhi Padang Ganting*. 2(10), 4333–4339.