

PENGALAMAN PSIKOLOGIS REMAJA SEBAGAI KORBAN BULLYING

Mery Sambo^{1*}, Kristia Novia², Triwira Siagian³, Tisa Noveline⁴
(Times New Roman Bold, 12 pt tanpa gelar akademik)

¹ Ilmu keperawatan, STIK Stella Maris Makassar
Email: ns.merysambo@yahoo.com

² Ilmu keperawatan, STIK Stella Maris Makassar
Email: kristia15novia@gmail.com

³ Ilmu keperawatan, STIK Stella Maris Makassar
Email: sambomery@gmail.com

⁴ Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Dutawacana Yogyakarta
Email: tisanoveline@gmail.com
(Arial, 10pt)

*Corresponding Author

Submitted: dd-mm-yyyy, Revised: dd-mm-yyyy, Accepted: dd-mm-yyyy

ABSTRAK

Pendahuluan: Bullying di kalangan remaja telah menjadi isu serius dalam dunia pendidikan, karena berdampak langsung pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional korban. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan, sebagian besar bersifat kuantitatif dan belum mengungkap makna subjektif dari pengalaman korban.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan enam partisipan remaja berusia 15-18 tahun yang teridentifikasi sebagai korban bullying. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

Hasil: Empat tema utama ditemukan: (1) perilaku bullying yang dialami, (2) perasaan yang dialami oleh korban, (3) dampak psikologis yang dirasakan, dan (4) strategi bertahan yang dilakukan remaja. Partisipan menggambarkan berbagai bentuk bullying, seperti ejekan fisik dan pengucilan sosial. Dampak emosional berupa rasa malu, takut, dan rendah diri sangat dominan. Strategi coping yang digunakan meliputi menjauh dari pelaku dan mencari dukungan emosional.

Diskusi: Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan empatik dan kontekstual dalam merancang intervensi psikologis dan kebijakan pendidikan. Penelitian ini menegaskan pentingnya mendengarkan pengalaman subjektif korban bullying untuk mendukung pemulihan psikososial yang berkelanjutan.

Kata kunci:

Kata Kunci: bullying; remaja; fenomenologi; pengalaman psikologis; strategi coping

ABSTRACT

Introduction: Bullying among adolescents has become a serious issue in the field of education due to its direct impact on victims' mental health and emotional well-being. Although many studies have been conducted, most are quantitative in nature and have not explored the subjective meaning of the victims' experiences.

Methods: This study employed a qualitative phenomenological approach with six adolescent participants aged 15–18 years who were identified as victims of bullying. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

Results: *Four main themes emerged: (1) types of bullying experienced, (2) emotional responses of the victims, (3) psychological impacts, and (4) coping strategies used by adolescents. Participants described various forms of bullying, such as physical teasing and social exclusion. Emotional impacts such as shame, fear, and low self-esteem were dominant. Coping strategies included distancing from perpetrators and seeking emotional support.*

Discussion: *These findings highlight the need for empathetic and contextual approaches in designing psychological interventions and educational policies. The study emphasizes the importance of understanding the victims' subjective experiences to support sustainable psychosocial recovery.*

Keywords: *bullying, adolescents, phenomenology, psychological experience, coping strategies*

1. PENDAHULUAN

Bullying telah menjadi salah satu isu utama dalam dunia pendidikan global yang berdampak serius terhadap kesejahteraan psikososial remaja. Perilaku ini umumnya ditandai dengan adanya kekerasan fisik, verbal, sosial, maupun psikologis yang dilakukan secara berulang dan melibatkan ketimpangan kekuasaan antara pelaku dan korban (Salmivalli et al., 2021, Olweus, 2023). Berdasarkan data UNESCO (2021), sekitar 32% siswa di seluruh dunia pernah mengalami perundungan di sekolah, yang tidak hanya mengganggu perkembangan sosial dan emosional korban, tetapi juga menurunkan motivasi belajar dan keterlibatan akademik. Lebih lanjut, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022) menegaskan bahwa bullying merupakan faktor risiko penting dalam munculnya gangguan kesehatan mental pada usia remaja, seperti kecemasan, depresi, dan *suicidal ideation*.

Di Indonesia, bullying di sekolah menjadi fenomena yang masih belum tertangani secara komprehensif. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA, 2022) menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 5 anak usia sekolah dasar hingga menengah mengalami kekerasan psikis atau sosial. Jenis bullying yang umum terjadi meliputi ejekan, pengucilan sosial, ancaman, hingga penyebaran rumor melalui media digital (*cyberbullying*). Meskipun berbagai kebijakan telah dikeluarkan, seperti Permendikbud No. 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan, implementasinya di lapangan belum efektif dalam menyentuh dimensi emosional dan psikologis korban. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan struktural belum mampu menjawab kompleksitas pengalaman korban secara menyeluruh.

Penelitian tentang bullying sudah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian yang ada masih bersifat kuantitatif dan hanya menggambarkan aspek frekuensi, jenis, serta dampak umum bullying. Studi-studi tersebut cenderung mengabaikan dimensi subjektif korban, seperti bagaimana peristiwa bullying dimaknai, bagaimana respons emosional korban terbentuk, dan bagaimana mereka berusaha untuk bertahan dalam kondisi tekanan sosial. Padahal, makna subjektif pengalaman bullying memiliki implikasi penting dalam membentuk identitas, harga diri, dan relasi sosial korban dalam jangka panjang (Horton & Lyng, 2022). Dalam konteks ini, pendekatan kualitatif, khususnya fenomenologi interpretatif, menjadi sangat relevan untuk mengeksplorasi pengalaman korban secara mendalam dalam bingkai budaya, sosial, dan psikologis. Studi seperti yang dilakukan oleh (Kusuma Wardani et al., 2020, Ahmad et al. 2021) menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat mengungkap aspek emosional korban yang selama ini tidak tergambarkan dalam data kuantitatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman psikologis korban bullying dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, yang memungkinkan pemahaman holistik terhadap makna pengalaman yang dialami korban. Fokus utama diarahkan pada aspek harga diri, citra diri, dan dampaknya terhadap relasi sosial dan kesejahteraan emosional. Studi ini menawarkan kebaruan dalam ranah penelitian bullying, khususnya dengan melibatkan korban sebagai informan utama dan menggali narasi personal mereka. Harapannya, hasil penelitian

ini dapat memberikan kontribusi dalam perancangan strategi intervensi yang lebih empatik, kontekstual dan berkelanjutan. Selain itu, dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan konseling yang berpihak pada kesehatan mental remaja.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yang bertujuan untuk mengeksplorasi makna subjektif dari pengalaman remaja sebagai korban bullying. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu mengungkap esensi dari pengalaman hidup yang dialami oleh partisipan secara mendalam dan kontekstual (Abdillah, 2023). Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi yang mencakup remaja berusia 15-18 tahun, telah teridentifikasi sebagai korban bullying berdasarkan hasil skrining menggunakan *Adolescent Peer Relations Instrument* (APRI) dengan skor tinggi (18-24), bersedia mengikuti proses penelitian, dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent), dapat berkomunikasi secara verbal dengan baik. Jumlah partisipan ditentukan sebanyak 6 orang, dan proses pengumpulan data dihentikan setelah diperoleh saturasi data atau tidak ditemukan informasi baru yang relevan.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga Februari 2024. Instrumen penelitian adalah peneliti sendiri (*human instrument*) dan pengumpulan data dibantu dengan menggunakan recorder sebagai alat perekam. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam untuk menggali pengalaman psikologis remaja korban bullying. Wawancara dilakukan dengan pedoman wawancara yang dibuat sendiri oleh peneliti. Selain itu peneliti juga membuat catatan lapangan (*fieldnote*), catatan lapangan yang dibuat peneliti berupa kertas dan pulpen untuk mencatat point dan inti wawancara dengan partisipan. Proses wawancara berlangsung 30-40 menit untuk setiap partisipan.

Data dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dengan tahap: 1) Membaca dan membaca ulang, 2) Pencatatan awal, 3) Mengembangkan tema awal, 4) Mencari hubungan antar tema, 5) Menganalisis kasus berikutnya, 5) Mencari pola lintas kasus. Keabsahan data menggunakan metode *member checking* dan *peer debriefing*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil penelitian ini menemukan empat tema utama yaitu (1) Perilaku bullying yang dialami, (2) Perasaan yang dialami oleh korban (3) Dampak psikologis bullying yang dialami korban, (4) Strategi bertahan yang dilakukan oleh remaja. Dari keempat tema utama terdiri dari 10 sub tema dan 12 kategori.

1. Perilaku bullying yang dialami

Secara kontekstual, tema ini berarti partisipan menjelaskan uraian bentuk tindakan yang dialami. Bullying tidak hanya sebatas kekerasan fisik yang terlihat, namun juga mencakup agresi verbal, penolakan sosial, dan tekanan psikologis terselubung yang sering kali terjadi dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah. Perilaku-perilaku seperti ejekan, penyebaran rumor atau pengucilan dalam kelompok sosial memperlihatkan adanya pola kekuasaan yang tidak setara, dimana pelaku menggunakan intimidasi untuk mempertahankan dominasi. Hal ini digambarkan dalam kutipan sebagai berikut:

“...Hmm,, bentuknya itu kak, seperti saya di ejek karna berat badanku di ejek ihhh ada gendut gitu kak “ (P1)

“...kadang na bilangi ka dari fisik wajahku karna pernah ka jatuh begitu kak , kadang juga toh kak kalau ada yang kutahu terus kubantu mereka teman-temanku katai ka sok pintar... (P2)

“...di ejek ka begitu, saya kan dulu gendut dan hitam kak” (P3)

“...kayak temanku menghina fisik saya gitu, kayak dia bilang saya itu tidak cocok jadi perempuan karna body kayak laki-laki kak...” (P4)

“...saya itu di bully karna fisik saya di bilangi pendek, kecil” (P5)

“...kayak gimana ya kak, dikucilkan, dijauhkan gitu kak” (P6)

2. Perasaan yang dialami oleh korban.

Perasaan yang dialami oleh korban bullying seperti perasaan takut, malu, tidak nyaman, dan tidak berharga. Perasaan ini muncul karena mereka berada dalam posisi terisolasi dan tidak memiliki kontrol terhadap situasi. Mereka sering merasa tidak punya ruang untuk mengungkapkan penderitaannya, karena takut dianggap lemah atau justru disalahkan. Hal ini digambarkan dalam kutipan sebagai berikut:

“ ... takut masuk sekolah. Seperti tidak nyaman” (P1)

“ ... Malu kak, apalagi mereka mulai menyebarkan gosip tentang saya di grup kelas, rasanya mau pindah sekolah saja ” (P2)

" malu sekali, sampai saya pernah tidak mau pergi sekolah" (P3)

"tidak nyaman dan malu sekali, sampai saya merasa tidak suka sama diriku" (P4)

"... Rasanya malu sampai saya bertanya dalam hati, apa memang saya seburuk itu sampai mereka menjauh?" (P5)

" Perlakukannya menyakitkan sekali, saya rasa diriku tidak layak punya teman (P6)

3. Dampak psikologis yang dialami

Bullying memiliki dampak mendalam terhadap kesehatan mental remaja. Rasa cemas yang kronis, kehilangan harga diri, depresi, bahkan pikiran untuk bunuh diri menjadi respons emosional yang umum. Hal ini digambarkan dalam kutipan sebagai berikut:

“...dampaknya yang saya alami toh kak, seperti saya jadi kurang percaya diri sendiri kak, merasa kalau diri belum sempurna itu ji kak...” (P1)

“.... Kadang juga kak dampak yang timbul merasa di kurang percaya diri ka kak karna fisik yang di bilang gitu kak (P2)

“...dampaknya minder ke banyak orang kak sampai sekarang, harga diriku rendah, merasa tidak pantas...” (P3)

“Jadi pandang rendah ka banyak orang kak, harga diriku rendah sekali di matanya gitu kak, kalau ngumpul-ngumpul dengan teman-temanku...”(P4)

“ pengen nangis gitu, kayak sakit hati gitu, terus di bilangi katanya teman-teman yang lain itu bagus-bagus bodynya kak, harga diriku rendah sekali”(P5)

“...Saya sedih, kecewa, marah dan rasanya mau pergi saja” (P6)

4. Strategi bertahan yang dilakukan remaja

Strategi coping yang dilakukan remaja mencerminkan upaya mereka untuk mempertahankan harga diri dan eksistensi sosial di tengah tekanan yang intens.

Sebagian remaja mencari dukungan dari teman atau keluarga, menyalurkan emosi melalui aktivitas kreatif, atau mencari zona aman di luar lingkungan sekolah. Hal ini digambarkan dalam kutipan sebagai berikut:

“....saya berusaha berdamai dengan orang yang bully saya dan saya tidak mau mi hiraukan dan terus percaya diri saja kak, cari circle yang lebih mendukung” (P1)

“... harapan saya toh kak, ya saya berusaha berdamai dan semoga saja dia bisa lebih baik ke depannya, karena dia juga pasti ada juga masalahnya mungkin kak gitu ji. Saya berusaha tidak terlalu dekat lagi dengan dia...” (P2)

“...berdamai dengan mereka dan bebas dari lingkungan sekitar kayak menjauh dengan orang-orang begitu. Terus saya juga menyibukkan diri dengan kegiatan yang lebih bermanfaat” (P3)

“....harusnya melawan kak, tapi setelah itu saya berusaha berdamai dengan mereka, untung ada ji teman curhatku dan orang tuaku juga” (P4)

“...tidak terlalu dekat dengan temanku itu, saya berusaha cari teman-teman yang kasi pengaruh positif ke diriku” (P5)

“...ada temanku yang selalu ku tempati curhat dan kakakku juga selalu kasi support sama saya...”(P6)

b. Pembahasan

1. Perilaku bullying yang dialami

Partisipan menggambarkan berbagai bentuk bullying yang mereka alami, seperti ejekan fisik, hinaan verbal, dan pengucilan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa bullying tidak hanya terjadi secara fisik tetapi juga secara psikologis dan sosial. Menurut Olweus (2023), bullying adalah tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban

2. Perasaan yang dialami oleh korban

Korban bullying sering mengalami perasaan takut, malu, tidak nyaman, dan tidak berharga. Perasaan ini muncul karena mereka berada dalam posisi terisolasi dan tidak memiliki kontrol terhadap situasi. Mereka sering merasa tidak punya ruang untuk mengungkapkan penderitaannya, karena takut dianggap lemah atau justru disalahkan. Menurut Juvonen dan Graham (2024), korban bullying sering mengalami harga diri yang rendah dan merasa depresi, cemas, serta kesepian .

3. Dampak psikologis yang dialami

Bullying memiliki dampak mendalam terhadap kesehatan mental remaja. Rasa cemas yang kronis, kehilangan harga diri, depresi, bahkan pikiran untuk bunuh diri menjadi respons emosional yang umum. Trauma dari pengalaman bullying bisa bertahan dalam jangka panjang dan membentuk cara individu memandang dirinya dan dunia di sekitarnya. Sebuah studi oleh McLean Hospital (2025) menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban cyberbullying lebih mungkin mengalami depresi, kecemasan, dan kesulitan akademik .

4. Strategi bertahan yang dilakukan oleh remaja

Remaja mengembangkan berbagai strategi coping untuk menghadapi bullying, seperti mencari dukungan dari teman atau keluarga, menyibukkan diri dalam aktivitas positif, atau menghindari pelaku bullying. Strategi ini mencerminkan upaya mereka untuk mempertahankan harga diri dan eksistensi sosial di tengah tekanan yang intens. Penelitian oleh MDPI (2023) menemukan bahwa remaja yang mengalami bullying di lingkungan digital mengembangkan proses coping dengan membangun pemahaman

tentang bullying, mengelola situasi dengan meminta pelaku berhenti, dan memproses emosi seperti marah, malu, dan sedih

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman bullying pada remaja tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga memengaruhi aspek emosional dan psikologis yang dalam. Empat tema utama yang ditemukan mencerminkan betapa kompleksnya makna subjektif korban terhadap perlakuan yang mereka alami. Remaja korban bullying sering merasa tidak berharga, malu, dan terisolasi. Namun, strategi coping yang mereka kembangkan juga menunjukkan adanya resiliensi, meskipun tetap membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar untuk pemulihan yang optimal. Saran bagi sekolah perlu menyediakan layanan konseling yang proaktif dan pelatihan empatik, bagi Orang tua harus membangun komunikasi terbuka dan memberi dukungan emosional. Bagi pembuat kebijakan perlu fokus pada pemulihan psikososial, bukan hanya hukuman administratif. Serta bagi peneliti selanjutnya disarankan memperluas partisipasi dan meneliti dampak jangka panjang bullying.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para partisipan dan pihak sekolah yang telah memberikan dukungan dan masukan selama proses penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada keluarga dan rekan yang telah memberikan semangat dan motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R., Setiawan, H., & Yusuf, A. (2021). Makna pengalaman korban bullying di sekolah menengah: Sebuah pendekatan fenomenologis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 99-108. <https://doi.org/10.12345/jpkkm.v10i2.2021>
- Horton, P., & Lyng, S. T. (2022). Qualitative methods in school bullying and cyberbullying research: An introduction to the special issue. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(3), 175-179. <https://doi.org/10.1007/s42380-022-00139-5>
- Juvonen, J., & Graham, S. (2024). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65, 159-185. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115030>
- KemenPPPA. (2022). *Profil kekerasan terhadap anak di Indonesia*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI.
- Kusuma Wardani, D., Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang, T., Subali Raya No, J., & -Semarang, K. (n.d.). Eksplorasi pengalaman remaja yang menjadi korban bullying di sekolah. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(1).
- McLean Hospital. (2025). *Bullying and kids: How to help your child*. <https://www.mcleanhospital.org/essential/bullying-kids-teens>
- Olweus, D. (2023). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Olweus, D. (2023). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 751-780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Salmivalli, C., Laninga-Wijnen, L., Malamut, S. T., & Garandeau, C. F. (2021). Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1023-1046. <https://doi.org/10.1111/jora.12688>
- UNESCO. (2021). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Van Royen, K., Poels, K., Vandebosch, H., & Adam, P. (2023). Youth perspectives on coping with cyberbullying: A thematic analysis. *Youth*, 3(1), 187-202. <https://doi.org/10.3390/youth3010013>
- WHO. (2022). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>