

DAMPAK BULLYING TERHADAP PSIKOLOGIS REMAJA DI KECAMATAN RANGKASBITUNG

Choirunnisa & Wahid Abdul Kudus

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

choirunnisaicha88@gmail.com & abdukkudus25@gmail.com

Abstract

Bullying can be referred to as an act of violence where in this day and age there are many acts of bullying against school children, both elementary, junior high and even high school / vocational school. By knowing deviant behavior or morals that are not good in themselves, including teenagers, it can make teachers or parents think that they have failed in educating the individual's behavior, because bullying can be caused by the behavior of someone who thinks he has power among others so that he will be arbitrary to weak individuals. However, the forms of bullying are different, not only physically but also verbally, where the words that are uttered as if they think they are just a joke can actually bring down the spirit of someone they are ridiculing. So that the impact of bullying felt by these students is very diverse due to one factor and another, especially in Rangkasbitung District itself which has diversity in each individual school child. This research method uses a qualitative descriptive method by collecting data through the interview and observation process. The results of this study are (1) the forms of bullying, (2) the factors that cause bullying, (3) the psychological impact of adolescents due to bullying and, (4) how to prevent and overcome bullying.

Keywords: *Psychology, Bullying and Socializing*

Abstrak : Bullying dapat disebut sebagai tindak kekerasan dimana pada zaman sekarang ini banyak sekali tindakan bullying terhadap anak – anak sekolah baik itu SD, SMP bahkan SMA/SMK. Dengan mengetahui perilaku menyimpang atau moral yang kurang baik dalam diri termasuk pada remaja yang dapat membuat guru atau orang tua dapat beranggapan bahwa mereka telah gagal dalam mendidik perilaku individu tersebut, karena bullying dapat disebabkan oleh perilaku seseorang yang menganggap bahwa dirinya memiliki kekuasaan diantara yang lainnya sehingga dirinya akan semena – mena kepada individu yang lemah. Namun, bentuk bullying itu berbeda – beda tak hanya melalui fisik saja tetapi bisa juga berupa secara bullying verbal dimana kata – kata yang dilontarkan seolah – olah mereka anggap hanya bahan bercanda ternyata dapat menjatuhkan semangat seseorang yang mereka ejek. Sehingga dampak bullying yang dirasakan oleh siswa ini sangatlah beragam karena satu faktor dan hal lainnya, terkhusus pada Kecamatan Rangkasbitung sendiri yang memiliki keberagaman didalam tiap – tiap individu anak – anak sekolah. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan cara pengumpulan data melalui proses wawancara dan observasi. Hasil dari penelitian ini yaitu (1) Bentuk – bentuk bullying, (2) Faktor – faktor

penyebab bullying, (3) Dampak psikologis remaja akibat bullying dan, (4) Cara mencegah dan mengatasi bullying.

Kata Kunci: Psikologis, Bullying dan Pergaulan

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak akan pernah lepas dari yang namanya interaksi, baik itu individu dengan individu, individu dengan kelompok atau bahkan kelompok dengan kelompok. Tak heran pula setiap manusia memiliki konflik yang berbeda – beda bahkan entah itu konflik dalam berinteraksi ataupun konflik berupa kekerasan, baik kekerasan dengan melukai secara fisik ataupun melukai mental seseorang. Banyak sekali anak – anak sekolah yang kurang akan pemahaman tentang bullying dan apa saja yang menjadikan pengaruh terbesar dari bullying itu sendiri, kebanyakan dari mereka beranggapan bahwa bullying adalah hal yang biasa bahkan hal yang wajar sehingga mereka tidak memperdulikan bagaimana kondisi seseorang setelah kejadian tersebut. Sesuai dengan observasi dilapangan yang dimana kebanyakan pelaku bullying yaitu seseorang yang mempunyai kekuasaan atau memiliki kelebihan yang ada pada dirinya sehingga pelaku dengan mudah mencaci maki dan memperlakukan korban dengan hal yang tidak sepatutnya untuk dilakukan oleh anak – anak. Terkadang muncul adanya bullying karena satu dan lain hal yang menganggap semua itu hanya sebuah lelucon semata dengan membuat seseorang ditertawakan oleh sekitar bahkan tanpa memikirkan perasaan atau mental individu tersebut yang di ejeknya tersebut dengan artian semua hanyalah candaan dan tidak bermaksud dengan melakukan kegiatan bullying.

Namun, perlu kita sadari semua manusia yang ada di bumi memiliki rasa simpati dan empati didalam dirinya, tidak ada yang dapat mengetahui apakah perasaan seseorang tersebut sedang merasa baik atau bahkan sebaliknya dan tidak semua dapat dilihat dari luarnya saja. Korban bullying akan merasa dirinya baik – baik saja apabila sudah dirumah bahkan ada saja yang sampai tidak mau melakukan aktivitas seperti yang seharusnya dirinya lakukan, dengan melakukan bullying kepada seseorang dapat

mematahkan semangat sekaligus mental seseorang dalam melakukan kegiatannya sehari – hari sehingga mereka akan beranggapan bahwa dirinya tidak pantas, dirinya kurang, dirinya tidak percaya diri dan lain sebagainya yang akan menjadi hambatan bahkan boomerang hebat, korban bullying juga bisa saja bunuh diri karena sudah merasa diposisi terbawah dan sudah tidak ada semangat untuk mereka melakukan aktivitas.

Definisi bullying menurut Rigby, bullying adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini dilakukan ke dalam aksi, yang bisa menyebabkan seseorang menderita atas hal yang dilakukan. Pada hal ini dilakukan secara langsung oleh seseorang tau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan diperlakukan dengan rasa senang. Perilaku setiap individu pastinya berbeda – beda pada kesehariannya terlebih pada lingkungan sekolah, masyarakat dan keluarga. Keluarga merupakan lingkungan yang paling utama dalam pembentukan karakteristik seorang anak, apabila faktor struktur fungsional di dalam keluarga tidak berjalan dengan baik maka dengan itu kepribadian individu itupun akan mengikuti kehidupan yang sudah terbentuk serta tercipta didalam keluarga apapun yang mereka lakukan akan dilihat dari struktur fungsional pada keluarga masing – masing agar tidak terjadi bullying dengan artian tidak adanya pelaku bullying apabila keluarga itu berjalan dengan baik – baik saja. Namun, sekolah juga tempat keseharian anak – anak dalam berinteraksi serta bermain, setiap anak memiliki kehidupan yang berbeda – beda entah dari kalangan apapun dia berasal. Salah satu penyebab bullying juga bisa terjadi karena faktor senioritas yang terjadi dalam lingkup sekolah biasanya kebanyakan kakak kelas terlihat lebih berkuasa dibandingkan dengan adik kelasnya, seringkali senioritas dibuat menjadi bahan adu domba, hiburan, penyaluran dendam kepada adik kelas dengan dendam sebelumnya yang telah mereka alami yang dibuat oleh senior mereka sebelumnya, iri hati akan adik kelas yang memiliki prestasi atau penampilan yang menarik daripada kakak kelasnya atau bahkan hanya mencari popularitas dengan menggunakan kekuasaan yang terdapat pada sekolah sehingga mereka akan di labelling populer oleh kebanyakan siswa. Namun, karena adanya bullying seorang anak bahkan berumur remaja pun tidak bisa mengembangkan kelebihan yang dia miliki karena diejek dari kekurangannya dan membuat seseorang

merasa depresi dimana posisi sudah merasa sangat down akibat penekanan dengan sebuah lontaran ejekan yang terus menerus mengejek tentang dirinya dengan mengakibatkan bahwa dirinya tidak bisa melawan meskipun individu itu tau bahwa perlakuan menjatuhkan ini sangatlah membuat sakit hati dan berakibat fatal karena terus memikirkan ejekan – ejekan tersebut.

Sehingga psikologis individu anak pun dapat menjadi terganggu dengan bullying tersebut seperti memiliki ketakutan yang berlebih kepada orang banyak, tidak memiliki rasa percaya diri lagi, memiliki gangguan kecemasan dengan tinggi yang akan berakibat bahwa pembullying kepada dirinya akan membuat serba salah dalam melakukan dengan terbayang – bayang permasalahan suatu hal yang menjadikan dirinya merasa cemas, biasanya korban bullying lebih cenderung menyendiri dan mengucilkan diri karena dirinya akan beranggapan bahwa tidak akan memiliki teman jadi untuk apa dia melakukan adaptasi dengan lingkungan apabila yang terjadi akan kembali dengan dirinya diejek oleh teman – temannya, bahkan korban tidak ingin pergi berangkat ke sekolah karena teman – temannya terus membully meskipun dalam ruang lingkup sekolah seorang korban bullying biasanya korban bullying lebih cenderung menyendiri dan mengucilkan diri karena dirinya akan beranggapan bahwa tidak akan memiliki teman jadi untuk apa dia melakukan adaptasi dengan lingkungan apabila yang terjadi akan kembali dengan dirinya diejek oleh teman – temannya, bahkan korban tidak ingin pergi berangkat ke sekolah karena teman – temannya terus membully meskipun dalam ruang lingkup sekolah seorang korban bullying tidak bisa dan tidak akan percaya diri untuk bercerita atau melaporkannya kepada guru karena apabila dirinya melaporkan hal tersebut kepada guru dirinya akan berpikiran bahwa keberadaannya sedang terancam, sehingga membuat seseorang tidak nyaman pada saat di sekolah.

Dampak psikologis yang dihadapi oleh korban bullying sangatlah beresiko tinggi karena bisa saja mereka melakukan tindakan bunuh diri karena sudah merasa lelah akibat terus menerus diejek oleh teman – temannya. Tidak semua orang akan kuat dan akan melakukan tindak terhadap sesuatu hal bullying ini, terkadang dampak bullying beresiko pada kehidupan pribadinya baik itu dalam kehidupannya didalam keluarga maupun dilingkungan sekolah dan mereka akan cenderung memberikan

penolakan apabila ada seseorang yang mencobanya berinteraksi kepada mereka. Karena disaat seseorang merasa sulit untuk melarikan diri tempat yang sedang dirinya berada sehingga akan muncul perasaan takut pada orang – orang di sekitar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Rangkasbitung pada tanggal 14 maret – 25 maret 2022. Penelitian ini melakukan survey dalam metode kualitatif dengan beberapa beberapa partisipan yang mengacu pada strategi penelitian yaitu Dampak Bullying Terhadap Psikologis Remaja dengan 7 responden yaitu: Pitan (16 tahun), Sulastri (17 tahun), Romi (17 tahun), Kasha (18 tahun), Bembi (15 tahun) dan Danang (15 tahun). Metode pendekatan kualitatif lebih bersifat memberikan gambaran secara jelas terhadap suatu permasalahan sesuai dengan fakta di lapangan. Proses pengumpulan data dan analisis data penelitian kualitatif dalam praktiknya merupakan kegiatan yang saling berkaitan. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Devi Kusuma, Mariyati dan Tamrin dalam penelitiannya yang berjudul “Eksplorasi Pengalaman Remaja Yang Menjadi Korban Bullying Di Sekolah” jenis penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan studi kualitatif dan pendekatan fenomenologi. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yaitu: 1) Objek yang diteliti adalah sama – sama korban bullying pada remaja, 2) Menjelaskan tindak dan faktor bullying dan, 3) Terdapat dampak dari bullying terkait psikologis remaja. Sedangkan pada perbedaannya ini dimana penelitian sebelumnya menggunakan *purposive sampling* dan penelitian ini menggunakan metode deskriptif, fokus penelitian pada penelitian sebelumnya lebih terfokus pada SMP Muhammadiyah 8 Semarang dan penelitian ini terfokus pada seluruh remaja yang ada di Kecamatan Rangkasbitung. Pendekatan kualitatif sebagai pendekatan penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam kasus yang terjadi di lokasi. Dengan melakukan menggunakan metode penelitian kualitatif ini dapat berupa pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat karena metode deskriptif yaitu metode yang menggunakan gambaran pada penelitian tersebut.

Subyek penelitian ini menggunakan sampel pandangan orang tua dalam bullying terhadap psikologis remaja, pelaku bullying dan sampel utama korban bullying pada

anak – anak sekolah yang berdampak pada kondisi psikologis mereka akibat tindakan bullying yang dilakukan oleh pelaku yang tidak bertanggung jawab tersebut. Dengan melakukan penelitian mendalam tentang bullying dapat memberikan gambaran apa saja yang pernah dirasakan oleh korban bullying dan dampaknya hingga saat ini. Pemilihan pada subjek penelitian atau responden berdasarkan atas sebuah pertimbangan yang berdasarkan informasi – informasi yang sudah didapatkan sesuai fakta dilapangan dengan lebih terperinci.

Subjek yang diteliti adalah kondisi remaja yang terdapat pada Kecamatan Rangkasbitung dengan memahami kondisi mereka atau tingkah laku mereka pada saat dirumah sangatlah jauh berbeda dengan disekolah, dimana remaja tersebut lebih senang dirumah daripada disekolah. Dengan melakukan wawancara pada subjek yang diteliti sehingga dapat mengetahui pengaruh apa saja yang disebabkan oleh pelaku atau korban bullying dan berdampak psikologis apa yang dapat mengganggu mental maupun psikis seseorang dalam tindakan bullying tersebut.

Analisis data dapat disebut sebagai upaya yang dilakukan dalam mengorganisasikan data dan memilah-milah data sehingga menjadi satuan yang dapat dikelola, dicari dan ditemukan polanya, untuk menemukan apa yang dibutuhkan serta menurutnya begitu penting dan memutuskan data apa saja yang akan disajikan dalam laporan hasil penelitian. Dengan menggunakan hasil analisis data berupa (1) Reduksi data, analisis yang bertujuan untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasikan data dengan skreatif mungkin agar hasil akhir memiliki kesimpulan yang dapat diperoleh dalam melengkapi data – data. (2) Penyajian data, melalui penyajian data tersebut akan mempermudah mendapat dan data terorganisasikan yang disusun secara rinci. (3) Penarikan kesimpulan, analisis penelitian dapat diverifikasi pada masa penelitian dengan melakukan cara memikirkan ulang apa yang akan ditulis selama penulisan, meninjau ulang tentang catatan yang sudah diteliti pada penelitian lapangan dan meninjau kembali dengan bertukar pikiran pada sesama teman agar bisa mengembangkan pemahaman tersebut dan mengupayakan secara luas dalam menempatkan salinan dengan perangkat data yang lainnya bertujuan agar data tersebut dapat diupayakan dengan sebaik – baiknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kata bullying berasal dari bahasa Inggris “bull” yang memiliki artian banteng yang senang merunduk kesana kemari. Sedangkan, dalam KBBI kata bully memiliki arti penggertak orang lemah. Bullying adalah perilaku menyimpang dengan melakukan perilaku yang agresif kepada yang lemah dilakukan dengan seorang atau kelompok yang merasa bahwa dirinya lebih kuat dibandingkan dengan yang lain. Bullying dapat diperhatikan melalui sebuah tindakan yang menekan kepada seseorang dengan memberi dampak kepada seseorang baik dampak fisik maupun verbal. Tattum dikutip (Smith, Pepler, dan Rigby, 2007) memandang bahwa bullying adalah keinginan untuk menyakiti dan sebagian besar harus melibatkan ketidakseimbangan kekuatan yaitu orang atau kelompok yang menjadi korban adalah dengan tidak memiliki kekuatan dan seringkali perlakuan ini terjadi berulang – ulang sehingga menciptakan penyerangan secara tidak adil.

Bentuk bullying itu berbeda – beda tak hanya melalui fisik saja tetapi bisa juga dapat berupa bullying secara verbal dimana kata – kata yang seolah – olah mereka anggap hanya bahan bercanda ternyata dapat menjatuhkan semangat seseorang yang mereka ejek. Bahkan pada akhir – akhirnya banyak sekali berita tindakan bullying pada anak – anak sekolah baik itu membully secara berkelompok maupun secara individu dengan mirisnya pelaku yang telah membully korban menganggap semua yang dirinya ucapkan atau dirinya lakukan adalah sesuatu hal yang tidak sengaja dan berujung dengan meminta maaf karena sudah melakukan hal yang tidak disukai oleh korban tersebut.

A. Bentuk - bentuk Bullying Yang Sering Terjadi Pada Remaja Di Kecamatan Rangkasbitung

Bentuk – bentuk bullying pada umumnya ada beberapa bentuk, tapi secara umum praktik – praktik bullying dapat dikelompokkan kedalam empat kategori bullying : bullying fisik, bullying verbal, bullying sosial dan cyber bullying (Priyatna, 2010).

1. Bullying Fisik

Pada bullying fisik ini dimana jenis kasus yang dapat dilihat dengan berupa sentuhan fisik pada korban dengan cara memukul, menendang, menonjok

dan merusak benda – benda yang dimiliki oleh korban bullying tersebut. Sehingga apabila pelaku membully korban pada bullying dapat diketahui oleh banyak orang atas tindakannya yang telah membuat korbannya merasa tersakiti akibat ulah pelaku tersebut.

2. Bullying Verbal

Pada bullying secara verbal ini data terdeteksi oleh banyak orang dengan menggunakan indera pendengaran mereka, karena bullying verbal ini dengan cara seperti mengolok – olok tentang kehidupannya, melecehkan, mengancam serta menakuti – nakuti agar korban itu takut dengan ancamannya. Bullying verbal ini sangat berbahaya karena omongan seseorang bisa saja membuat korban bullying ini menjadi sakit hati bahkan dendam.

3. Bullying Sosial

Pada bullying sosial ini dimana bullying ini dilakukan dengan menggunakan korban dengan cara memantau korban sehingga korban tersebut tidak merasa sedang diawasi oleh seseorang sehingga tidak dapat terlihat atau terdengar oleh indera pendengaran bahkan tidak diketahui oleh siapapun. Karena bullying sosial ini dilakukan dengan cara diam – diam dan sedikit orang mengetahui tentang yang dilakukan tersebut bahkan bisa saja dilakukan dengan jauh dari pantauan orang – orang. Bullying sosial itu seperti menyebarkan hoax, mempermalukan seseorang dan menyebarkan gossip yang tidak disukai oleh korban itu sendiri.

B. Faktor – faktor Penyebab Bullying Yang Dilakukan Oleh Remaja Di Kecamatan Rangkasbitung

a. Penyebab korban di bully

- Lemahnya korban sehingga dapat membuat pelaku menindas dirinya, akibat korban tidak melawan apa yang dilakukan pelaku maka pelaku juga akan semena – mena dan beranggapan bahwa korban tidak akan bilang ke siapapun atau ke orangtuanya atas apa yang telah dirinya perbuat.
- Penampilan fisik yang berbeda, pada umumnya kebanyakan orang akan melihat penampilan fisik orang yang pertama dia lihat dan dengan

penampilan fisik yang berbeda dengan yang lain biasanya seseorang dapat menjadi bahan olok – olok pelaku bullying tersebut dengan cara menindas.

- Dengan karakteristik yang lemah biasanya seseorang akan membuat dirinya merasa menyendiri dan tidak mudah bergaul dengan artian sulit untuk mendapatkan teman. Dengan tidak mudahnya bergaul korban dapat menjadi bahan ejekan oleh pelaku karena tidak memiliki teman yang banyak seperti orang lain.

b. Penyebab pelaku melakukan tindakan bullying

- 1) Faktor kekuasaan yang dimiliki oleh pelaku, biasanya kekuasaan yang dimiliki oleh orang tuanya lah yang membuat pelaku menjadi semena – mena kepada yang lemah dan orang biasa hingga menurutnya dirinya merasa berkuasa dilingkungan tersebut.
- 2) Memiliki masalah pribadi, pelaku bullying melakukan hal yang tidak disukai oleh kebanyakan orang biasanya karena masalah pribadi dengan korban yang membuat korban menjadi bahan bullying untuk dirinya, baik itu karena masalah persaingan nilai maupun masalah dengan teman lainnya.
- 3) Adanya rasa iri hati pada korban yang dapat menyebabkan pelaku tersebut mempermalukan bahkan membuat korban merasa terasingkan dengan lingkungan sekitar akibat ulah pelaku tersebut.

C. Dampak Psikologis Remaja Di Kecamatan Rangkasbitung Akibat Bullying

Dampak psikologis akibat bullying hampir setiap orang yang pernah dibully memiliki dampak psikologis yang sama kebanyakan. Dampak psikologis ini dapat berupa dampak negatif yang dapat dilakukan oleh korban bullying ini dan sangat tidak menguntungkan untuknya sendiri. Tindakan yang dilakukan oleh pelaku bullying akan mengakibatkan jangka panjang bagi kondisi psikologis korban dan akan selalu tengiang – ngiang akan tindakan yang

dilakukan oleh pelaku tersebut karena pernah melakukan hal yang tidak mengenakan kepada korban. Dampak inilah yang paling memprihatinkan kebanyakan orang, dimana kondisi psikologi seseorang terganggu karena tindakan yang tidak diinginkan dan tindakan yang seolah – olah bahwa pelaku adalah orang yang ditakutkan oleh banyak orang.

Individu anak yang pernah mengalami tindakan bullying akan mengakibatkan kondisi psikis atau kejiwaannya menjadi terganggu sehingga dapat mempengaruhi kondisi mental anak tersebut, walaupun yang dilakukan sudah lama tapi untuk menyembuhkan hal tersebut sangatlah sulit, dimana setiap individu memiliki kejiwaan atau mental yang berbeda – beda. Untuk korban sangatlah sulit dalam menjalani hari demi hari kedepannya karena dirinya selalu memikirkan perlakuan yang tidak dirinya sukai akibat kelakuan tersebut. Dampak psikologis yang terjadi akibat bullying, yaitu sebagai berikut:

- Dampak psikologis pada korban bullying
 - a. Mental menjadi lemah

Dimana perasaan inilah yang amat sangat parah untuk dirasakan dimana semua yang dilakukan tidak ada gunanya dan menjadikan semangat tidak lagi untuk semangat dalam menjalani kehidupan keesokan harinya dengan mengalami tindakan seperti itu dapat merubah setiap sikap dan tindakan yang tidak akan pernah dilupakan sehingga menjadi mental korban tersebut lemah.
 - b. Tidak memiliki semangat untuk pergi ke sekolah

Dimana disaat seseorang mengalami tindakan yang tidak disukai pasti selalu saja membuatnya terngiang – ngiang bahkan mencoba untuk menghindari dari perbuatan tersebut nyatanya tidak akan bisa. Sekolah yang seharusnya menjadikan tempat yang nyaman untuk memperoleh segudang ilmu namun nyatanya sekolah malah menjadikan tempat yang membuatnya tidak nyaman bagi korban bullying karena sekolah menjadikan ajang dimana yang paling bisa membully seseorang.
 - c. Depresi yang berkepanjangan

Depresi ini dapat mengakibatkan korban bully merasa sangat tertekan dimana untuk merespon tindakan pelaku tersebut sangat tidak gampang

untuk korban bullying dengan membuatnya berada dikeadaan yang tertekan dan tidak dapat meluapkan emosi yang didalam dirinya untuk marah dan tidak terima dengan tindakan seperti itu. Dengan merasa ketakutan untuk melawan dirinya beranggapan bahwa diam adalah salah satu untuk dirinya tidak membuat keruh suasana dan mengganggu semuanya berakhir, namun pada kenyataannya itu membuat korban bulling menjadi tidak nyaman akan keadaan seperti itu.

d. Gangguan Kecemasan

Seseorang yang pernah mengalami tindakan bullying pasti akan mengalami permasalahan tentang kecemasan yang akan terus terbayang akan tindakan yang dilakukan oleh pelaku sehingga membuat korban bullying merasa serba salah dengan tindakan yang apa dirinya rasakan. Sehingga akan berujung pada perasaan cemas yang membuat dirinya tidak nyaman dalam berbuat apapun itu.

e. Menyendiri atau mengucilkan diri

Dengan perbuatan seperti membuat korban bullying merasa dirinya tidak percaya diri dan beranggapan bahwa dirinya hanyalah parasit dilingkungan tersebut, sehingga dirinya akan memilih untuk melakukan apapun dengan sendiri. Karena dirinya takut untuk bergaul dengan teman yang lainnya, yang ditakutkan bukanlah temannya akan menolak akan kehadirannya tetapi tindakan bullying yang dilakukan oleh pelaku yang dapat membuatnya merasa lebih tidak percaya diri lagi.

f. Merasa tidak memiliki harga diri

Seseorang yang mengalami hal ini pasti akan mengubah tentang mindset dirinya dengan beranggapan bahwa dirinya selalu dihina serta diejak oleh teman - temannya sehingga dirinya merasa sudah tidak harga dirinya lagi dengan dibully seperti itu. Karena perkataan yang sering dilontarkan oleh pelaku terkadang sangat membuat korban bullying ini merasa hina dan tidak pantas dalam setiap kegiatan apapun.

g. Ketakutan yang berkepanjangan

Ketakutan inilah yang menjadi masalah besar pada korban bullying, setiap korban yang mengalami tindakan tersebut akan mengalami ketakutan

yang amat takut karena trauma yang dirasakan olehnya. Dirinya selalu beranggapan bahwa dirinya akan terus dibully dan dikejar dengan trauma dengan mengalami bullying dimanapun dan kapanpun itu. Hal inilah yang menyebabkan ketakutan pada diri seseorang yang luar biasa sehingga dirinya takut akan pergi kemanapun.

D. Cara Mencegah Dan Mengatasi Perilaku Bullying

Beberapa cara dalam mencegah serta mengatasi bullying yang terjadi pada remaja yaitu:

1. Berbagi

Pasti dalam tindakan atau perilaku orang yang tidak disukai korban bullying memiliki uneg – uneg yang ada dibenaknya tentang pelaku bullying ini. Dengan cara berbagi dan mencurahkan kepada teman dekat atau sahabat dekat dapat memberi solusi agar tidak terjadi seperti yang begitu lagi, dengan mendapatkan motivasi dan diberikan pendapat baiknya seperti apa dapat membuat korban bullying dapat menyikapi tentang bagaimana yang harus dirinya lakukan pada saat kejadian seperti itu lagi.

2. Percaya diri

Dengan memiliki percaya diri yang tinggi dan pada semestinya seseorang harus mempunyai rasa percaya diri untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak seperti apa yang mereka pikirkan oleh kebanyakan orang – orang diluar sana. Dengan cara menerbarkan kebaikan kepada setiap orang sudah dapat memberikan kesan yang dapat dilihat dengan menunjukkan kepada seseorang bahwa anda bukanlah seorang yang lemah.

3. Melawan

Dengan cara melawan pelaku saat membully dapat membuat pelaku menjadi kapok dan tidak akan membully lagi dengan menunjukan bahwa korban bullying bukanlah orang yang lemah dengan cara tidak melawan kembali membully pelaku namun memberikan atau menunjukkan kepada pembully bahwa korban bullying tidak seperti yang dirinya pikirkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan diatas bullying juga memiliki faktor penyebab pada pelaku melakukan bullying dan korban yang dibully. Berdasarkan faktor penyebabnya yang menjadikan pelaku membully adalah faktor kekuasaan dengan merasa bahwa dirinya berkuasa dilingkungan tersebut, memiliki masalah pribadi baik dengan korban maupun masalah dengan keluarga dan adanya rasa iri hati kepada korban sehingga pelaku membully korban tersebut, faktor penyebab korban dibully adalah lemahnya korban dalam diperlakukan hal yang tidak mengenakan, penampilan fisik yang berbeda dengan yang lain seperti kulitnya yang hitam dan tidak mudah bergaul, karena lemahnya korban sehingga membuat dirinya menyendiri dan tidak mudah dalam bergaul dengan teman – teman yang lainnya.

Dampak psikologis yang terjadi pada korban akibat bullying tersebut, yaitu mental menjadi down, tidak bersemangat pergi kesekolah, gangguan kecemasan, depresi yang berkepanjangan, merasa tidak memiliki harga diri dan tidak percaya diri. Serta dampak psikologis tidak hanya terjadi pada korban bullying saja tetapi pelaku bullying juga bisa mengakibatkan dampak psikologis pada dirinya yaitu adanya rasa takut dan cemas, gampang tersulut emosi atau gampang marah dan kekerasan yang terjadi dimasa depan akan perlakuannya dari dini dengan menindas seseorang.

Adapun cara mencegah dan mengatasi tindakan bullying tersebut yaitu dengan cara berbagi cerita dengan teman dekat, percaya diri dan melawan dengan cara melawan dapat membuat pelaku bully tersebut akan jera dengan sikap perlawanan yang dilakukan korban. Sebaiknya diperlukan sosialisasi untuk pengetahuan tentang bullying pada sekolah agar anak – anak sekolah dapat memiliki beberapa pemahaman akan pengaruh atau dampak bullying apabila mereka melakukan hal tersebut. Karena banyak sekali kejadian menyimpang bullying yang terjadi pada sekolah – sekolah baik dengan tingkatan yang berbeda ataupun sesuatu lain hal yang mengakibatkan bullying itu terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, Albi., dan Setiawan, Johan. 2018. *Metodologi Penelitian Kuliitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Araya, Wenna, dkk. 2018. *Pengaruh Pendidikan Terhadap Bullying*. Jurnal Sosial Vol.9 No.2 Desember 2018. Palangkaraya : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Palangkaraya.
- Bachri, Y., Putri, M., Sari. Y. P dan Ningsih, R. 2021. *Pencegahan Perilaku Bullying Pada Remaja*. Jurnal Salingka Abdimas, Vol.1 No.1 30-36.
- Budiman, A. *Perilaku Bullying Pada Remaja Dan Faktor – faktor Yang mempengaruhinya*.
- Dewi, C. I. A. L., dan Valentina, T. D. 2020. *Posttraumatic growth among adolescents victims of bullying: Posttraumatic growth pada remaja penyintas bullying*. Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi Vol.15 No.1 13-25.
- Fataruba, R. *Peran Tekanan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying Pada Remaja Di Sekolah*. In Seminar ASEAN Kedua Psychology dan Humanity, Psychology Forum Umm Vol.356.
- Kundre, R., dan Rompas, S. 2018. *Hubungan Bullying Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMP Negeri 10 Manado*. Jurnal Keperawatan, Vol.6 No.1.
- Raxsa, H. P., Yatno, T., dan Wardani, N. 2018. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Moral Remaja Buddhis Di Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar. Jurnal Pendidikan, Sains, Sosial, dan Agama Vol.4 Hal.2 59-69.
- Shadiqi, Muhammad, Fajar., dan Veronika, Suprapti. 2013. *Pemakaian Bullying pada Remaja Penindas (The Bully)*. Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Vol.2 No.2. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Sulisrudatin, Nunuk. 2018. *Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi)*. Jurnal Ilmiah Hukum Digantara Vol.5 No.2.
- Wardani, D. K., Mariyati., dan Tamrin, T. 2020. *Eksplorasi Pengalaman Remaja yang Menjadi Korban Bullying di Sekolah*. Jurnal Ners Widya Husada Vol.6 No.1, 15-22.
- Wibowo, Antonius P.S. 2019. *Penerapan Hukum Pidana Dalam Penanganan Bullying Di Sekolah*. Jakarta : Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Yuliani, Nunung. 2019. Fenomena kasus bullying di sekolah.
- Yuliani, S., Widiyanti, E., dan Sari, S. P. 2018. *Resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku bullying*. Jurnal keperawatan BSI Vol.6 No.1.
- Yusanto, Yoki. 2020. *Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif*. Journal of Scintific Communication Vol.1 No.1.
- Zakiyah, Ela Zain, Sahadi, Humaedi., dan Meilanny, Budiarto, Santoso. 2017. *Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying*. Jurnal Psikologi Vol.4 No.2. Bandung : Universitas Padjajaran.