

PENGELOLAAN EMOSI UNTUK MENGURANGI STRES

DAN LEDAKAN MARAH PADA REMAJA AWAL

¹Maria Helen Galiaur

Prodi Psikolog Universitas Sriwijaya

Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang

¹kurdeniansyah@unsri.ac.id

Abstract

Communication is the issues that correlated to mental health issues contemplated into psychological issues such as communication apprehension to increase willingness to communicate and to do self perceive communication.

are a sensitive issue in human psychological development, especially in adolescents who are still in the stage of finding their identity. One of the factors that can influence it is trauma and several mental health problems, such as physical, emotional, or other psychological bullying events, which can have long-term impacts on psychological development and social interaction relationships in children. Trauma often shapes how children view themselves and influences how they interact with their surroundings. This study aims to explore how trauma experienced can change several psychological aspects of children. By understanding the causes and effects, it is hoped that more effective intervention strategies can be found to support recovery and development in children so that they can adapt better.

Keywords: *Bullying, Mental Health, Psychological Development, Trauma, Social Interaction*

Abstrak

Masalah kesehatan mental menjadi isu yang sensitif dalam perkembangan psikologis manusia, terutama pada anak remaja yang masih dalam tahap pencarian jati diri. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhinya ialah trauma dan beberapa masalah kesehatan mental, seperti peristiwa perundungan fisik, emosional, maupun psikologis lainnya, yang dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis serta hubungan interaksi sosial pada anak. Trauma seringkali membentuk cara pandang anak terhadap diri sendiri dan memengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk menggali bagaimana trauma yang dialami dapat merubah beberapa aspek psikologis anak. Dengan memahami sebab serta akibatnya, diharapkan dapat menemukan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mendukung pemulihan dan perkembangan pada anak agar mampu menyesuaikan diri kembali dengan lebih baik.

Kata Kunci: Perundungan, Kesehatan Mental, Perkembangan Psikologis, Trauma, Interaksi Sosial

1. Pendahuluan

Zaman sekarang ini, isu-isu sosial sering menampilkan anak-anak sebagai korban di media. *Bullying* adalah salah satu dari masalah sosial ini. Ini sangat menyedihkan di tempat di mana anak-anak seharusnya merasa aman dan terlindungi. Hal ini sejalan dengan UU 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak bahwa setiap anak berhak untuk hidup tumbuh, berkembang dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapatkan perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Tentu, hal ini sangat memprihatinkan bagi dunia Pendidikan dan orang tua. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat bagi anak menimba ilmu serta membantu membentuk karakter pribadi yang positif ternyata malah menjadi tempat tumbuh suburnya tindakan *bullying*, sehingga memberikan ketakutan bagi anak untuk memasukinya.

Bullying atau perundungan merupakan suatu masalah sosial yang dapat sering terjadi di lingkungan anak-anak dan remaja, baik di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari. Tindakan *bullying* menurut penelitian Pratiwi et al., (2021) sebanyak 53% peserta didik di pekanbaru mengalami kejadian *bullying* dengan perlakuan fisik sebanyak 52,8%, *bullying* verbal 51,8% dan *bullying* psikologis 62.3%. *Bullying* verbal merupakan Tindakan intimidasi seseorang secara verbal kepada seseorang (Najah et al., 2022). Di era digital saat ini, bentuk *bullying* juga juga semakin berkembang, tidak hanya terjadi secara langsung akan tetapi juga dapat melalui media sosial yang kini kita kenal sebagai *Cyberbullying*. Kondisi ini dapat memperparah tekanan psikologis yang dialami anak, terutama ketika lingkungan kurang memberikan dukungan yang memadai. Sayangnya, masih banyak yang menganggap bahwa *bullying* itu biasa, bercandaan antara teman sebayanya, maupun sebagai proses

pendewasaan tanpa menyadari dampak jangka panjangnya terhadap perkembangan psikologi anak.

Ada beberapa pemahaman tentang *bullying* sendiri dari beberapa ahli, diantaranya ;

1) Menurut Randall, *bullying* merupakan perilaku agresif yang disengaja untuk menyebabkan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis terhadap orang lain. Jadi, tindakan *bullying* ini merupakan penindasan yang dilakukan seseorang kepada orang lain. Tindakan *bullying* ini berasal dari luar diri seseorang namun mempunyai dampak signifikan terhadap perkembangan kepribadian dan mental pelaku maupun korban *bullying*.

2) Berdasarkan hasil penelitian Yuliana dengan judul “Dampak *Bullying* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Siswa (studi di MTs Laboratorium UIN STS Jambi)”, Skripsi, 2020. Dapat disimpulkan bahwa: ada dua bentuk *bullying* yang terjadi di MTs Laboratorium Kota Jambi diantaranya *bullying* verbal (bentuk *bullying* verbal ini seperti mengolok-olok, menggossip, mengejek dengan penyebutan nama orang tua, mencemooh, dan lainnya) lalu ada *bullying* fisik (bentuk *bullying* fisik ini seperti mendorong, memukul, melukai dan bentuk kekerasan fisik yang lain).

3) *Bullying* berasal dari kata *bully*, yaitu adanya “ancaman” yang dilakukan seseorang kepada

orang lain (umumnya yang lebih lemah) sehingga menimbulkan gangguan psikis bagi korban (Suciartini & Sumartini, 2018). *Bullying* merupakan bentuk-bentuk perilaku pemaksaan secara psikologi baik terhadap kelompok maupun individu yang lebih lemah. *Bullying* terbagi menjadi beberapa tindakan, yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional, dan *cyberbullying* (Zakiyah et al., 2017).

4) Olweus mengatakan bahwa *bullying* adalah perilaku negatif yang mengakibatkan seseorang dalam keadaan tidak nyaman/ terluka dan biasanya

terjadi berulang-ulang yang ditandai dengan adanya ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban.

5) Menurut Morrison dalam penelitian despa ayuni, *Bullying* adalah memukul, mendorong, mengancam, mengganggu teman, mengatakan hal yang tidak baik, mengejek, menyentuh secara tidak sopan, merampas, menghina penampilan seseorang.

6) Sukawati et al (2021); menjelaskan bahwa *bullying* merupakan perlakuan yang menyebabkan kerugian fisik dan mental bagi orang lain, kegiatan *bullying* biasanya terjadi berulang – ulang dengan skala kecil maupun besar.

Anak yang menjadi korban *bullying* sendiri cenderung mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stress, depresi, dan gangguan kepercayaan diri, serta mempengaruhi bagaimana dia akan menjalani kehidupan sosial kedepannya. Dalam masa yang seharusnya menjadi waktu eksplorasi dan pembentukan jati diri, pengalaman traumatis akibat *bullying* justru dapat sangat menghambat proses tersebut. Bahkan, beberapa anak dapat sangat kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat karena luka batin yang tidak terselesaikan.

Permasalahan ini semakin penting untuk dikaji, tidak hanya karena relevansinya dengan kondisi sosial, namun juga berdasarkan pengalaman pribadi penulis yang berkaitan. Mengalami pengalaman tekanan sosial dan perilaku yang menyakitkan di masa lalu membuat penulis menyadari dampak dari perundungan yang tidak selalu terlihat di permukaan, namun dapat bertahan dan mempengaruhi cara pandang korban terhadap diri sendiri maupun orang lain dalam jangka panjang terutama ketika emosi-emosi tersebut dipendam dalam waktu yang lama. Pengalaman tersebut menjadi salah satu dorongan kuat untuk menulis jurnal ini, sebagai bentuk refleksi, sekaligus harapan agar lebih banyak pihak dapat memahami dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental anak sejak dini.

Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana *bullying* dapat berdampak pada kesehatan mental dan perkembangan psikologi anak, serta mendorong kesadaran lebih luas mengenai pentingnya dukungan lingkungan terhadap anak, melalui pendekatan yang lebih empatik dan suportif terhadap korban tanpa membuatnya terlihat rendah atau bersalah setelah melewatinya.

2. Metode

Penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi pustaka, yaitu dengan mengkaji dan menganalisis berbagai literatur, jurnal, dan sumber terpercaya lainnya yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara mendalam dan sistematis mengenai dampak *bullying* terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikologi anak.

Data yang digunakan dalam penulisan diperoleh dari sumber sekunder seperti artikel ilmiah, jurnal, dan buku referensi yang relevan, kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi keterkaitannya dengan permasalahan yang diangkat. Selain itu, tulisan ini juga mempertimbangkan refleksi pribadi penulis sebagai bentuk pemaknaan atas fenomena *bullying* yang diangkat dari sudut pandang korban, sehingga tulisan ini tidak hanya bersifat akademik, namun juga emosional dan kontekstual.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di MI Plus Al Hamid Banjarmasin terlaksana dengan lancar dan mendapat respon positif dari Siswa dan pihak sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan karena maraknya kasus *bullying* dan keterampilan sosial-emosional yang kurang baik dikalangan anak-anak.

Kegiatan yang dilaksanakan adalah pemaparan materi terkait penggunaan gadget, cara berkomunikasi yang baik, pencegahan bullying dan regulasi emosi dimana tiap materi diberikan game edukatif.

mencakar, menggigit, meludahi atau melempar benda ke arah korban, mengunci korban di dalam ruangan, merusak atau mencuri barang milik korban. *Bullying* Verbal merupakan bullying yang dilakukan secara lisan atau dengan menggunakan kata-kata yang menyebabkan korban sakit hati (Ani & Nurhayati, 2019). Beberapa contoh *bullying* verbal yang ditemukan di lingkungan sekolah adalah; Mengejek, menghina, memberi julukan yang merendahkan, mengancam atau mengintimidasi, menyebarkan rumor jahat, mengolok-olok penampilan, kemampuan atau latar belakang, memberikan komentar rasis, seksis, dan homofobik. *Bullying* relasional merupakan kegiatan penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian atau penindasan.

Aktivitas *bullying* verbal sering dialami oleh peserta didik di sekolah. Faktor yang menjadi penyebab terjadinya bullying verbal ini adalah faktor keluarga, dan lingkungan (Putri, 2022). Tumbuh dan berkembangnya anak dalam keluarga yang kurang harmonis serta kurangnya perhatian orang tua dapat menyebabkan terjadinya bullying. Lingkungan menjadi faktor bullying verbal melalui sosialisasi antar teman sebaya. Teman sebaya dapat memberikan pengaruh negatif dengan memberikan ide bahwa bullying tidak akan memberikan dampak apapun dan menjadi suatu hal yang wajar dilakukan. Kasus tindakan bullying verbal ini sangat memprihatinkan bagi pendidik dan orang tua. Sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman untuk mencari ilmu serta membangun karakter positif peserta didik.

Dalam Q.S al- Hujurat ayat 11 Allah berfirman bahwa :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.

1.2. Bullying Non-Verbal

Penindasan ini ditemukan apabila seseorang menatap sinis, menjulurkan lidah, memberi simbol menggunakan jari, dan menampilkan ekspresi merendahkan. Tindakan ini dilakukan dengan cara mendiamkan seseorang, melakukan manipulasi/penipuan atas persahabatan sehingga menjadi renggang, dan mengirimkan surat kebencian.

1.3. Cyberbullying

Penindasan yang dilakukan dengan sarana media elektronik seperti; Mengirim pesan ancaman berupa teks, gambar maupun video, memberikan komentar ujaran kebencian, menyebarkan foto atau video yang mempermalukan korban, membuat akun untuk menjatuhkan korban, mengeluarkan atau mengeksklusi korban dari pertemanan, dan menyebarkan data pribadi korban secara online, serta penyalahgunaan media sosial (*Scamming / Hacking*).

1.4. Pelecehan Seksual

Menurut komisi anti kekerasan terhadap perempuan di Indonesia, pelecehan seksual nasional adalah bentuk kekerasan seksual yang kerap dialami oleh perempuan di Indonesia. Namun, peraturan hukum tentang kekerasan seksual dan pelecehan seksual kurang mendapat perhatian. Ada pula yang mendeskripsikan pelecehan seksual sebagai perlakuan tidak adil terhadap seksualitas perempuan maupun laki-laki atau sebagai eksploitasi tubuh untuk memuaskan hasrat tertentu (Nikmatullah, 2020).

Hal ini terjadi karena sebagian besar masyarakat masih menganggap bahwa pelecehan seksual umumnya menggunakan istilah fisik seperti pemerkosaan, pencabulan, dan sebagainya untuk mendeskripsikan pelecehan seksual. Pelecehan Seksual sendiri memiliki beberapa bentuk lain seperti diantaranya verbal, fisik, juga secara virtual.

- a) Pelecehan Seksual Verbal : Pelecehan seksual yang dilakukan seperti dengan mengeluarkan komentar atas tubuh, siulan yang mengganggu, pesan yang mengandung unsur seksualitas, suara ciuman yang mengganggu, komentar rasis/seksis, komentar seksual, merayu dengan gairah seksual, selalu mendekati korban dengan niat tertentu, serta memaksa korban melakukan sesuatu sebagai objektivitas seksual pelaku.
- b) Pelecehan Seksual Fisik : Pelecehan seksual secara langsung dengan disentuh, dihadang, digesek, diikuti, diintip, difoto, hingga pemerkosaan.
- c) Pelecehan Seksual Visual : Pelecehan seksual yang biasa terjadi dengan bermain mata dengan objek yang diincar, gestur vulgar, dipertontonkan masturbasi, diperlihatkan alat kelamin secara langsung maupun lewat foto/video, dan sebagainya.

Dalam pengalaman penulis, bentuk pelecehan yang terjadi tidak hanya bersifat fisik, namun juga verbal dan visual yang dapat meninggalkan dampak jangka panjang pada aspek fisik, dan psikologis penulis. Salah satunya pada saat komentar berbau seksual yang dibalut candaan oleh teman penulis terutama terjadi pada saat pelaku mengetahui usia penulis telah mencapai batas `legal`, komentar demi komentar berbau seksual mulai menghantui penulis dalam kesehariannya pada usia yang hampir menginjak dewasa, dan kejadian serupa tidak hanya dari satu orang, namun juga dari orang lain yang belum dikenal. Tidak hanya bentuk komentar, namun juga pernah beberapa kali diperlihatkan bagian intim pelaku tanpa alasan, dan masih beberapa kejadian lain serupa yang masih sering terjadi walau kini dirinya sudah dapat mengendalikan keamanan diri. Meskipun tidak dalam ranah fisik, tindakan yang dialami tersebut tetap menciptakan rasa takut, jijik, dan tidak nyaman, juga dampak psikomatis lain seperti mual tanpa sebab yang jelas dalam waktu yang berkepanjangan, hingga menghindari sosial media dan menjauhi keramaian sebagai bentuk pertahanan diri penulis. Trauma ini semakin memperparah kondisi korban karena lingkungan sekitar yang cenderung menormalisasikan atau bahkan menyalahkan penulis atas kejadian tersebut. Bentuk pelecehan seperti ini mencerminkan bagaimana kekerasan berbasis gender tidak selalu bersifat fisik untuk sama- sama meninggalkan luka yang mendalam.

Minimnya perhatian, pengawasan, dan kesadaran diri dari negara dan setiap individu menjadi satu-satunya penyebab menurunnya jumlah pemberian hukuman pada kasus di Indonesia. Ini juga dapat terjadi sebagai akibat dari kurangnya kehati-hatian individu dalam beberapa kasus. Pelecehan seksual dapat berupa perilaku verbal maupun nonverbal. Namun, meskipun hal ini juga dapat merugikan korbannya sendiri,

terutama kasus nonverbal yang seringkali kurang mendapat perhatian dibandingkan kasus verbal.

2. Dampak Bullying Pada Kesehatan Mental dan Perkembangan Psikologi Anak

Bullying bukan hanya sekedar tindakan kasar, tetapi juga merupakan kekerasan psikologis yang meninggalkan jejak mendalam pada pribadi anak. Dalam masa perkembangan yang seharusnya menjadi ruang untuk tumbuh bagi anak dengan rasa aman dan diterima, pengalaman dari perundungan yang dialami justru dapat menciptakan luka emosional yang bertahan lama, terutama apabila lingkungannya yang tidak memberi ruang dukungan dalam masa pemulihan. Dampak dari bullying tidak hanya terlihat secara fisik, tetapi juga mempengaruhi cara anak memandang dirinya dan orang lain, serta bagaimana ia berinteraksi di lingkungan sosial. Dampak bagi korban bullying seperti mengalami kekerasan fisik dan juga verbal. Tindakan seperti ini dapat menjadi trauma berkepanjangan. Banyak korban *bullying* yang mengalami tekanan psikologis seperti **kecemasan, perasaan terisolasi, dan kehilangan rasa percaya diri**, yang berpotensi mengganggu proses pembentukan identitas dan kesehatan mental anak secara keseluruhan. Tidak hanya trauma saja yang dialami korban *bullying*, hasil belajar akademik juga sangat terpengaruh akibat korban *bullying*. Kekerasan fisik yang diterima oleh korban *bullying* diantaranya sering **terisolasi secara sosial, tidak mempunyai teman dekat, tidak memiliki hubungan baik dengan orang tua, kesehatan mental yang menurun**, dan yang paling buruk bullying dapat mengakibatkan **depresi** hingga memicu **bunuh diri**. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji dampak secara lebih mendalam, agar kita tidak hanya memahami bullying sebagai fenomena sosial namun juga dapat mengancam kesejahteraan psikologi anak.

Berikut adalah beberapa dampak bullying yang perlu dipahami dan diwaspadai:

1) Masalah Psikologis

Dalam masalah ini, seringkali korban menunjukkan dampak psikologis tertentu bahkan setelah kejadian berlangsung, gangguan yang biasa terjadi tidak lain kecemasan hingga depresi. Diantaranya seperti sedih dan murung, merasa rendah diri dan menyalahkan diri sendiri, rasa kesepian, hingga kehilangan minat pada hal-hal yang sebelumnya sangat diminati, serta perubahan pola tidur dan pola makan dalam kehidupannya sehari-hari, bahkan mengalami dampak lain dari Gangguan stres pasca-trauma (PTSD) . Efek bully juga dapat menyebabkan masalah psikomatis yang tidak hanya berlaku pada orang dewasa namun juga pada anak-anak.

Sebagai contoh pada pengalaman pribadi penulis, dampak yang diperoleh dari perilaku yang menyakitkan bukan hanya sekedar rasa sedih sesaat, namun juga merubah pola pikir penulis dari kecil hingga saat ini. Penulis sendiri banyak mendapatkan perlakuan menyakitkan baik verbal maupun psikologis. Penulis seringkali merasakan tekanan sosial yang dalam bentuk ejekan, perlakuan tidak adil, hingga diperlakukan beda bahkan oleh orang terdekat sekalipun. Hal-hal tersebut tentu menumbuhkan perasaan rendah diri, menghindari tempat atau barang tertentu, menyalahkan diri sendiri, selalu memberi batas bahkan menutup diri, dan sulit mengungkapkan perasaan dengan terbuka karena takut dianggap lemah atau berlebihan, hingga sulit berkomunikasi dengan normal dengan sekitarnya, dan lain sebagainya. Bahkan, dalam kondisi sakit atau terluka emosional sekalipun, tidak adanya dukungan yang memadai justru meyakinkan dirinya untuk memendam dan berusaha menyelesaikannya sendiri. Dalam jangka panjang, pengalaman-pengalaman ini mempengaruhi penuh bagaimana penulis memandang dirinya sendiri, menghilangkan kepercayaan diri, menahan emosi, dan membentuk hubungan sosial dengan orang lain, meski tidak jauh

berbeda dengan apa yang didapat sebelumnya. Refleksi ini menunjukkan bahwa dampak *bullying* tidak selalu terlihat secara jelas, namun juga dapat tertanam dalam proses berpikir dan berkembangnya proses psikologis anak hingga dewasa.

2) Masalah Fisik

Bullying juga menyebabkan masalah kesehatan fisik pada korban, tidak hanya karena perundungan fisik seperti memar, namun juga dengan apa yang dialami akan menyebabkan stress pada tubuh seperti menjadi lebih sering sakit, gangguan pencernaan, masalah pada kulit, jantung, hingga masalah kesehatan tubuh lainnya.

Selain dampak psikologis, *bullying* juga menimbulkan dampak fisik yang tidak langsung dikenali sebagai akibat tekanan emosional yang dialami. Dalam pengalaman pribadi penulis, beban mental yang dialami juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik seperti menurunnya daya tahan tubuh, gangguan tidur dan pola makan, kelelahan yang berkepanjangan, sakit kepala, rasa mual tanpa sebab, telinga yang berdengung dari dalam secara terus menerus, siklus hormon yang berantakan, sesak nafas tanpa sebab, jarang makan atau makan terlalu banyak, dan lain sebagainya. Kondisi seperti ini seringkali diabaikan karena tidak terlihat secara langsung seperti memar, padahal tubuh menyimpan tekanan psikologis yang dipendam dalam waktu yang lama. Reaksi psikomatik ini menjadi salah satu bukti nyata bahwa tubuh dan pikiran saling terhubung, dan bahwa luka tidak selalu nampak dengan kasat mata, namun juga melemahkan imun tubuh dari dalam secara perlahan.

3) Gangguan Prestasi

Dampak lain dari *bullying* adalah gangguan saat mencapai kualitas prestasi belajarnya, anak yang menjadi korban cenderung mengalami gangguan konsentrasi selama pembelajaran baik dalam kelas maupun belajar secara

mandiri, sering tidak masuk sekolah, dan tidak diikutsertakan dalam berbagai kegiatan sekolah

Sebagai contoh pengalaman dari penulis, pada masa lalunya penulis mengalami sendiri bagaimana kesulitan berkonsentrasi dalam tiap belajarnya, terutama karena mengemban dampak-dampak yang terjadi dengan sendirinya tanpa dukungan sekalipun. Reaksi ini juga membuat turunnya konsentrasi namun juga karena tuntutan sekitar, penulis tetap berusaha menutupinya dengan nilai yang cukup dan tidak mengatakan bagaimana kejadian yang sebenarnya.

4) Kesulitan bersosialisasi dan hilang kepercayaan terhadap orang lain

Salah satu akibat dari *bullying* yang tidak disadari lainnya adalah sulitnya berinteraksi dengan orang lain, selalu menghindar atau hanya diam, bahkan di tengah perkumpulan formal sekalipun. Hal ini dapat dipastikan membuat korban merasakan kesepian, terasingkan, hingga hilangnya kepercayaan diri untuk berinteraksi dengan orang lain.

Sebagai contoh dari penulis ini sendiri, dari pengalaman penulis menunjukkan bahwa perlakuan yang menyakitkan sejak kecil membuat interaksi sosial dengan sekitar penuh kewaspadaan. Penulis seringkali merasa canggung dalam menjalin relasi, merasa tidak nyaman di tengah keramaian meski dalam kelas sekalipun, cenderung menahan diri dalam berpendapat, bahkan hilangnya kepercayaan terhadap orang lain masih melekat sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri. Hal ini dapat menghambat penulis untuk membentuk koneksi yang tulus, karena sudah tertanam dalam pikirannya bahwa kedekatan yang terjadi pun dapat berujung pada perlakuan yang menyakitkan itu kembali. Pengalaman ini menjadi bukti kuat bahwa dampak yang dialami bukan hanya melukai dalam konteks individu, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial korban dalam jangka panjang.

5) Pikiran untuk bunuh diri.

Salah satu dampak *bullying* satu ini bisa beresiko memiliki pikiran mengakhiri hidup. Tak jarang pihak berwenang menerima laporan kejadian tentang anak-anak yang meninggal dunia akibat perundungan oleh teman-temannya, selain karena perundungan yang memang langsung membunuh korban, tak jarang pula ditemukan korban mengakhiri hidupnya karena dampak yang diperoleh dari perundungan yang dialami.

Dalam pengalaman pribadi penulis sendiri, dirinya pernah berada di fase yang dominan, saat merasa tidak memiliki sama sekali tempat aman menjadi diri sendiri, pikiran untuk mengakhiri hidup juga seringkali terlintas, bukan hanya sekedar keinginan belaka, namun juga pernah hampir mencoba beberapa cara yang dapat dilakukannya. Hal ini juga menjadi bukti kuat bahwa *bullying* bukan hanya berdampak pada sosial dan emosional, namun juga dapat mengancam keselamatan jiwa korban.

Dan begitu pula dalam dampak jangka panjang seperti; kesulitan dalam menjalin hubungan saat dewasa, masalah kesehatan mental yang berkelanjutan, kesulitan dalam karir dan pekerjaan, hingga resiko penyalahgunaan zat berbahaya. Oleh karena itu, Sangat penting bagi lingkungan sekitar memahami tanda-tanda tersebut pada anak, serta memberikan ruang aman dan responsif agar perasaan tersebut tidak berujung pada keputusan fatal pada kehidupannya.

Dampak *bullying* tidak hanya memberikan luka sesaat, akan tetapi juga dapat merubah pola pikir dan pengalaman emosional jangka panjang yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan perkembangan psikologis anak. Ketika seorang anak mengalami tekanan perlakuan menyakitkan secara terus menerus, maka secara tidak langsung membentuk persepsi negatif terhadap diri sendiri juga lingkungannya. Dan gangguan-gangguan yang terjadi pada korban merupakan bentuk responsif terhadap apa yang dialaminya.

Dalam tahap perkembangan psikologis, anak yang seharusnya memiliki ruang untuk mencari jati diri, membangun kepercayaan dan membentuk hubungan sosialisasi yang sehat. Namun, Pengalaman yang dialami dapat menghambat proses dengan semua dampak yang terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan perkembangan psikologis anak adalah dua aspek yang erat kaitannya, dimana ketidakseimbangan salah satu diantaranya sangat mempengaruhi keseluruhan proses pertumbuhan dan perkembangan anak terutama pada masa transisi anak ke remaja maupun remaja menuju dewasa.

3. Peran penting lingkungan dalam mendukung korban bullying

Lingkungan menjadi peran yang sangat penting dalam proses pemulihan anak yang menjadi korban *bullying*. Dukungan dari lingkungan sekitar seperti orangtua, keluarga, guru, maupun teman sebaya dapat menjadi faktor apakah seorang anak mampu bangkit kembali dan mengatasi luka emosional yang dialaminya.

Berdasarkan pengalaman penulis, salah satu hal yang memperparah kondisi adalah ketidakhadiran dukungan dari berbagai pihak dalam lingkungan terdekatnya. Alih-alih mendapatkan tempat aman untuk bersuara dan diterima, bahwa sebaliknya, penulis merasa lebih baik menyimpan dan menyembunyikan rasa sakit dan berusaha menyelesaikannya sendirian. Karena ketika lingkungannya bahkan menganggapnya sepele dan membandingkannya dengan orang lain, bahkan menyalahkan korban atas kejadian, hal tersebut akan semakin memperdalam luka batin dan membuat harga dirinya semakin terkikis.

Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak No. 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak Bab III Mengenai Hak dan Kewajiban Anak, mengatakan bahwa "Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan

serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi". Oleh karena itu, Peran lingkungan bukan hanya hadir secara fisik, namun juga dengan menunjukkan rasa empati, penerimaan, dan kepekaan untuk mendengarkan tanpa menghakimi. Sebab, sebuah dukungan kecil yang tulus dapat menjadi titik balik bagi korban untuk kembali percaya pada dirinya sendiri juga terhadap orang lain, serta membuka jalan menuju pemulihan yang lebih menyeluruh.

4. Kesimpulan

Bullying merupakan permasalahan sosial yang serius dan berdampak langsung terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikologis anak. Dengan bentuk perundungan yang beragam, tidak selalu membuatnya terlihat jelas secara kasat mata. Anak yang menjadi korban cenderung menyimpan luka dalam diam, selalu merasa tidak aman, kehilangan kepercayaan diri, bahkan bisa mengalami trauma yang berkepanjangan yang menghambat pertumbuhan sosial dan emosional mereka.

Melalui pendekatan kualitatif dan refleksi pengalaman pribadi, tulisan ini menunjukkan bahwa *bullying* bukan hanya sekedar persoalan hubungan antarsebaya, melainkan juga cerminan tentang bagaimana lingkungan turut membentuk proses pemulihan, atau justru memperburuk kondisi korban. Oleh karena itu, penting bagi seluruh lingkungan untuk turut hadir secara aktif, empati, dan suportif dalam mendampingi korban.

Dengan membangun ruang aman, serta memastikan bahwa mereka merasa berharga dan dicintai, dan diterima, kita semua telah membentuk langkah awal guna menciptakan generasi yang sehat secara mental dan psikologis. Karena pada akhirnya, setiap anak berhak mendapat ruang aman, lingkungan yang

mendukung penuh, yang membuatnya dipahami dan diterima. Dan dari satu pihak yang tulus mendampingi, dapat menyelamatkan hidup seseorang.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan jurnal ini. Kepada Dosen Pengampu mata kuliah Psikologi Pendidikan atas bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan. Keluarga dan rekan-rekan, atas doa, motivasi, dan dukungan moral yang terus diberikan selama proses penyusunan ini berlangsung.

Penulis secara pribadi menyadari bahwa jurnal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami terbuka untuk menerima kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga jurnal ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan.

Daftar Pustaka

- Rachmawati, et. al., (2024). Bullying dan Dampak Jangka Panjang: Koneksi dengan Kekerasan dan Kriminalitas di Sekolah. <https://jurnalpps.uinsa.ac.id/index.php/joies/article/download/553/317/3293>
- Prastiti & Anshori, n.d. (2023). EFEK SOSIAL DAN PSIKOLOGIS PERILAKU BULLYING TERHADAP KORBAN. <https://online-journal.unja.ac.id/JSSH/article/download/23163/16095/78420>
- Nur et al., n.d (2016). DAMPAK BULLYING TERHADAP KEPERIBADIAN DAN PENDIDIKAN SEORANG ANAK <https://jurnal.inkadha.ac.id/index.php/kariman/article/download/252/180/799>
- Oktaviany & Ramadan. (2023). Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologis Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Educatio FKIP UNMA (2023) 9 (3) 1245-1251 <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/download/5400/3271/26520>
- Ibn & Bogor, n.d. (2017). DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANTRI (Studi Kasus di Pondok Pesantren Darul Muttaqien, Syarifaa h ien Parung) Nurlelah Gustiwaru Mukri. Fikrah: *Journal of Islamic Education*. <https://www.jurnalfai-uikabogor.org/index.php/fikrah/article/download/448/pdf>
- Rahmah & Purwoko. (2024). Dampak Bullying Verbal terhadap Menurunnya Rasa Kepercayaan Diri. EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran (2024) 5 745-750 <https://jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/download/845/583/>
- Munawarah, Raden Rachmy Diana. (2022). DAMPAK BULLYING TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI (STUDI KASUS) DI RAUDHATUL ATHFAL MAWAR GAYO <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bunayya/article/download/14468/7126>

Sofyan, Aris, et. al. () 7 Dampak bullying, jenis, dan ciri-ciri korban yang harus diwaspadai.

<https://www.gramedia.com/literasi/dampak-bullying/?srsltid=AfmBOor6OvBR8Wt6JxRN24biTyI1QfJnycr0ezsgEi7LjXHeFpJYsMik>