

STUDI FENOMENOLOGI: PENGALAMAN SISWA YANG MENGALAMI BULLYING DI SMP NEGERI 5 CIKARANG UTARA

Kikana Aulia Seisha^{1*}, Nisa Marwa Nabilah², Riska Subhianti Putri³, Yulta Kadang⁴

¹⁻³Universitas Medika Suhevan

E-mail Korespondensi: kikanaauliaseisha@gmail.com

Disubmit: 29 April 2025

Diterima: 18 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i2.20481>

ABSTRACT

Bullying is a social phenomenon that is increasingly receiving attention, especially the verbal, physical and psychological impacts experienced by victims. Bullying is divided into 2, namely, verbal bullying and physical bullying. This research aims to explore the experiences of students who experience bullying at SMPN 5 Cikarang Utara. Using a qualitative approach with a phenomenological design, the researcher conducted in-depth interviews. This research was carried out at North Cikarang 5 State Junior High School. The sampling technique used purposive sampling with a total of 8 respondents. There are 5 themes resulting from this research, namely: 1) Forms of bullying experienced by students who experience bullying 2) Verbal, physical and psychological impacts on students who experience bullying 3) Effects of bullying on students who experience bullying 4) The importance of social support for students who experience bullying 5) Coping mechanisms used by students against bullying. In addition, they expect social support from friends to help them overcome the experience. These findings reveal the importance of attention and support from the social environment in reducing the negative impact of bullying.

Keywords: *Bullying Experience, Impact of Bullying, Phenomenological.*

ABSTRAK

Bullying merupakan fenomena sosial yang semakin mendapat perhatian, terutama dampak verbal, fisik dan psikologis yang dialami korban. Bullying dibagi menjadi 2 yaitu, bullying verbal dan bullying fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa yang mengalami bullying di SMPN 5 Cikarang Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *fenomenologi*, peneliti melakukan wawancara mendalam (*Indepth Interview*). Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Cikarang Utara. Teknik sampelnya menggunakan purposive sampling dengan jumlah 8 responden. Hasil tema dari penelitian ini ada 5 yaitu: 1) Bentuk-bentuk bullying yang dialami oleh siswa yang mengalami bullying 2) Dampak verbal, fisik dan psikologis terhadap siswa yang mengalami bullying 3) Akibat bullying pada siswa yang mengalami bullying 4) Pentingnya dukungan sosial pada siswa yang mengalami bullying 5) Mekanisme koping yang dilakukan siswa terhadap bullying. Selain itu, mereka mengharapkan dukungan sosial dari teman untuk membantu

mereka mengatasi pengalaman tersebut. Temuan ini mengungkapkan pentingnya perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial dalam mengurangi dampak negatif bullying.

Kata Kunci: Pengalaman Bullying, Dampak Bullying, Fenomenologi.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan hormon, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan cepat ini memengaruhi emosi dan perilaku remaja, seperti konflik dengan orang tua, agresivitas, sikap menghakimi, serta perilaku negatif seperti bullying (Agustanadea et al., 2019). Bullying merupakan tindakan kekerasan yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti, mengintimidasi, atau mempermalukan individu lain, baik secara fisik, verbal, maupun mental (Anisah et al., 2024). Fenomena bullying telah menjadi perhatian global karena dampaknya yang serius terhadap kesehatan mental dan fisik korban. Menurut *Organisation For Economic Co-Operation and Development* (2021), terdapat 42.540 kasus bullying di seluruh dunia, sementara data dari *World Health Organization* (2024) menunjukkan bahwa 6% anak muda terlibat dalam tindakan perundungan di sekolah.

Di Indonesia, bullying menjadi permasalahan yang cukup serius. Berdasarkan laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2024), terdapat 3.877 kasus bullying, dengan 329 kasus terjadi di lingkungan pendidikan. Fakta ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah masih menjadi tempat yang rentan terhadap praktik perundungan. Selain itu, data dari Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jawa Barat menunjukkan bahwa terdapat 861 kasus kekerasan di lingkup satuan pendidikan, dengan 87 di antaranya merupakan kasus bullying. Kabupaten Bekasi

menempati urutan kedua di Jawa Barat dalam jumlah kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak, dengan 269 kasus pada tahun 2023, di mana 18 kasus merupakan tindakan perundungan (Diskominfo Kab. Bekasi, 2024).

Dampak dari bullying sangat kompleks dan mencakup berbagai aspek kehidupan korban. Secara psikologis, korban bullying cenderung mengalami kecemasan, stres, depresi, bahkan pemikiran untuk bunuh diri (Rahmah et al., 2024). Dampak fisiknya meliputi cedera akibat kekerasan fisik, gangguan tidur, sakit kepala, hingga gangguan pencernaan seperti GERD (Putri, 2022). Selain itu, bullying juga berdampak pada prestasi akademik korban, di mana mereka mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Penurunan rasa percaya diri dan ketakutan terhadap lingkungan sekitar juga menjadi dampak psikologis yang signifikan bagi korban (Fajri et al., 2024).

Hasil studi awal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Cikarang Utara menunjukkan bahwa kasus bullying masih terjadi di kalangan siswa. Dari 1.078 siswa, sebanyak 85 siswa (7,9%) melaporkan mengalami bullying. Beberapa kasus yang ditemukan melibatkan tindakan bullying verbal dan fisik, seperti ejekan terhadap nama orang tua, pukulan, dorongan, serta hinaan yang berdampak pada kondisi psikologis korban. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa yang mengalami bullying di SMP

Negeri 5 Cikarang Utara. Dengan pendekatan studi fenomenologi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak psikologis yang dialami korban serta strategi yang mereka lakukan dalam menghadapi perundungan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan bullying di lingkungan sekolah. Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dengan menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami secara lebih mendalam pengalaman siswa yang mengalami bullying di Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Menggali pengalaman korban dalam menghadapi tindakan bullying di lingkungan sekolah. (2) Menganalisis pandangan korban terhadap tindakan bullying. (3) Memahami dampak tindakan bullying terhadap kehidupan sehari-hari korban. (4) Menggali cara korban dalam menyikapi tindakan bullying yang terjadi. (5) Menganalisis upaya yang dilakukan korban dalam menangani serta mencegah bullying. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi institusi pendidikan, guru, dan orang tua dalam memahami serta menangani bullying di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan intervensi yang lebih efektif dalam mencegah dan menangani kasus bullying di tingkat pendidikan dasar.

TINJAUAN PUSTAKA

Secara konseptual, pengalaman sebagai korban bullying memiliki dampak langsung terhadap pembentukan perilaku sosial. Dalam psikologi perkembangan, interaksi sosial yang positif merupakan komponen penting dalam tumbuh

kembang remaja. Ketika pengalaman negatif seperti bullying mendominasi kehidupan sosial siswa, maka terbentuklah perilaku sosial yang disfungsional. Teori Erik Erikson mengenai perkembangan psikososial menyatakan bahwa pada tahap remaja, individu menghadapi krisis antara identitas dan kebingungan peran. Jika pada tahap ini individu mendapatkan pengalaman yang penuh tekanan dan penolakan sosial, maka mereka cenderung mengalami hambatan dalam mengembangkan identitas diri yang positif (Darwin, 2018).

Bullying tidak hanya menimbulkan luka fisik, tetapi juga memengaruhi aspek sosial siswa. Perilaku sosial merupakan pola tingkah laku yang muncul dalam hubungan sosial antarindividu yang dipengaruhi oleh respons terhadap orang lain dalam lingkungan bersama. Perilaku sosial ini bisa bersifat asosiatif— seperti kerja sama dan gotong royong—maupun disosiatif, seperti persaingan dan pertentangan. Ketika seseorang mengalami bullying, terutama secara berulang, ia cenderung mengalami gangguan dalam membentuk dan mempertahankan interaksi sosial yang sehat. Korban bullying dapat mengalami isolasi sosial, penurunan kepercayaan diri, penarikan diri dari kelompok, hingga kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas sosial sehari-hari, termasuk dalam proses pembelajaran (Lestari, 2025).

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif (Sugiyono, 2022) dengan pendekatan studi fenomenologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa yang mengalami bullying di SMP Negeri 5 Cikarang Utara pada tanggal 10 Desember 2024. Populasi dalam

penelitian ini adalah siswa yang memiliki pengalaman bullying di SMP Negeri 5 Cikarang Utara. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 8 partisipan. Dengan metode pengumpulan data melalui observasi,

wawancara mendalam (*In-depth interview*), dokumentasi dan audio-visual yaitu untuk merekam percakapan antara peneliti dan partisipan. Teknik analisa data pada penelitian menggunakan Analisis tematik (Braun & Clarke, 2006).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Jumlah Partisipan Yang Mengalami Bullying Di SMP Negeri 5 Cikarang Utara

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	7	87,5%
Laki-Laki	1	12,5%
Jumlah	8	100

Berdasarkan tabel diatas penelitian ini melibatkan 8 partisipan, terdiri dari 7 perempuan (87,5%) dan 1 laki-laki (12,5%).

Tabel 2. Umur Partisipan Yang Mengalami Bullying Di SMP Negeri 5 Cikarang Utara

Usia	N	%
13 Tahun	3	37,5%
14 Tahun	3	37,5%
15 Tahun	2	25%
Jumlah	8	100

Berdasarkan tabel diatas sebanyak 3 partisipan berusia 13 tahun (37,5%), 3 partisipan berusia 14 tahun (37,5%), dan 2 partisipan

berusia 15 tahun (25%), seluruh partisipan memiliki pengalaman menjadi korban bullying.

Tabel 3. Tingkat kelas partisipan yang mengalami bullying di SMP Negeri 5 Cikarang Utara

Kelas	N	%
7	3	37,5%
8	3	37,5%
9	2	25%
Jumlah	8	100

Berdasarkan tabel diatas dari segi tingkat pendidikan, 3 partisipan (37,5%) berasal dari kelas 7, 3

partisipan lainnya (37,5%) dari kelas 8, dan 2 partisipan (25%) dari kelas 9.

Tabel 4. Pengalaman bullying partisipan yang mengalami bullying di SMP Negeri 5 Cikarang Utara

Kejadian	N	%
Kelas 7	3	37,5%
Kelas 8	2	25%
Kelas 9	1	12,5%
Dikelas 7 dan 8	1	12,5%
Dikelas 7,8 dan 9	1	12,5%
Jumlah	8	100

Berdasarkan pengalaman bullying, sebanyak 3 partisipan (37,5%) mengalami bullying di kelas 7, 2 partisipan (25%) di kelas 8, lalu 1 partisipan (12,5%) di kelas 9, sementara itu ada 1 partisipan (12,5%) yang mengalami bullying dikelas 7 dan 8 dan ada juga 1 partisipan (12,5%) yang mengalami bullying disetiap kelasnya yaitu di kelas 7,8 dan 9.

Hasil Analisis Tematik

Analisis data dalam penelitian ini menghasilkan lima tema utama yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti. Tema-tema tersebut dirumuskan untuk menjawab tujuan penelitian, yaitu mengeksplorasi pengalaman siswa yang mengalami bullying di SMP Negeri 5 Cikarang Utara. Tema dan subtema yang ditemukan merupakan hasil identifikasi dari jawaban berbagai pertanyaan yang mencerminkan keseluruhan fenomena yang diteliti.

Tema 1: Bentuk-bentuk bullying yang dialami oleh siswa yang mengalami bullying

Pada tema ini, dijelaskan bentuk-bentuk bullying yang dialami partisipan, termasuk bagaimana hal tersebut memengaruhi pandangan dan respons mereka terhadap situasi yang dihadapi. Pada tema ini partisipan mengatakan bahwa mereka mengalami bullying verbal dan bullying fisik.

Bullying Verbal

Pada tema ini, Partisipan mengalami bullying di sekolah, seperti komentar fisik yang membuat mereka malu, sedih, dan menangis, membentuk pola pikir dan respons terhadap tekanan, digambarkan dalam pernyataan partisipan berikut ini.

“hoooh ngatain pedok, pincang. Terus katanya kalo kaki kayak gitu mah gak usah sekolah gitu disitu aku langsung menjauh malu terus nangis.”. (P1)

“hmmmmmm aku pernah dikatain jelek terus kayak apasi pokoknya joker gitu, mewing atau gimana (sambil menangis)” (P2)

Bullying Fisik

Partisipan juga merasa bahwa kerap kali ia mendapatkan tindakan kekerasan dari pelaku seperti dikeroyok, ditendang dan lain-lain, sebagaimana yang diungkapkan partisipan berikut.

“pas pelajaran olahraga lagi main kucing kucingan apip dibunderin ditendang punggungnya terus sama belakang tuh terus pas di perpustakaan ini apip didengkulin dan terus kalau pas di itu depan kelas ditutup matanya langsung dikeroyok 5 orang” (P4)

“itu di dodok ini nya (dipukul belakang punggungnya sambil menunjuk ke arah belakang badan)” (P2)

Partisipan hanya bisa menangis saat diperlakukan demikian, menunjukkan rasa ketidakberdayaan,

seperti yang diungkapkan partisipan sebagai berikut.

*“ Dia kaya ngebully saya secara verbal gitu ngata ngatain gitu pulangnya dikata katain abis itu yang lain juga sama dikata katain anj*ng lah gitu kak kasar la saya langsung nangis disitu kak,”* (P3)

Tema 2: Dampak verbal, fisik dan psikologis terhadap siswa yang mengalami bullying

Pada tema ini, partisipan yang menjadi korban bullying menyatakan bahwa setelah mengalami perundungan, terdapat perubahan yang dirasakan, dampak dari perundungan tersebut mencakup efek secara verbal, fisik, dan psikologis.

Dampak Verbal

Sub tema ini Subtema ini membahas dampak verbal bullying, seperti sedih, menangis, dan takut. Ucapan pelaku membuat partisipan mudah tersinggung oleh kata-kata menyakitkan. Dalam hal ini pernyataan partisipan sebagai berikut:

“aku kaya murung, sedih” (P5)

“ Ya mempengaruhi sih kadang-kadang mikir kayak pengen kurus aja gitu gak mau gendut biar gak dibully mulu Biar gak dikata katain” (P7)

Dampak Fisik

Saat dilakukan wawancara adanya dampak fisik akibat bullying pada partisipan, seperti sakit, pusing lalu demam, gemeter serta lemas juga. Hal tersebut adalah dampak fisik dari korban bullying yang menerima perlakuan perlaku tersebut, hal ini seperti yang diungkapkan oleh partisipan.

“aku kayak kepikiran down banget jadi sakit gitu, demam.”(P2)

Dampak Psikologis

Saat dilakukan wawancara didapatkan masalah psikologis yang

dialami partisipan yaitu panik attack, anxiety, menutup diri, kepikiran. Tindakan bullying dapat meninggalkan dampak psikologis yang serius bagi korban, seperti yang diungkapkan oleh partisipan:

“kepikiran karna saya punya panic attack sama anxiety gitu kak. Jadi kalo presentasi kedepan tuh kaya takut gitu” (P3)

“ya aku kepikiran omongannya nyakitin aku sampai sekarang masih ingat aja bikin aku jadi menutup diri” (P6)

Akibat dari tindakan bullying tersebut partisipan merasa dirinya sangat terpuruk, ia berkata bahwa jika ia ingat hal tersebut itu menghambat aktivitasnya seperti yang diungkapkan sebagai berikut.

“kalau misalkan aku mau makan kalau inget aku jadi gamau makan, nih kan aku udh bapak udh bilang ke bk udh laporan ke bk abistu, apa namanya ehmm aku kata bapak besok suruh ke bk terus aku kayak kepikiran down” (P2)

Tema 3: Akibat bullying pada siswa yang mengalami bullying

Pada tema ini menjelaskan mengenai pengaruh bullying terhadap kehidupan sehari-hari siswa yang mengalami bullying. Akibat yang dirasakan partisipan ini seperti rasa tidak ingin sekolah, perasaan sedih dan ketakutan, lalu partisipan merasa ia menutup diri.

Dampak Sosial

Partisipan mengatakan Bullying membuat partisipan enggan ke sekolah akibat ejekan dan kekerasan, menimbulkan rasa malu, takut, dan kurang percaya diri hingga menghindarinya. yang diungkapkan oleh partisipan berikut.

“ emmmm... di rumah bilang ke mama mama aku nggak mau sekolah ah soalnya katain mulu gitu aku takut terus malu” (P1)

“sedihhh, kesal gitu deh.. hampir mau mikir apa aku pindah sekolah aja ya.. ya kayak udh males sekolah gitu takut juga” (P2)

Dampak Emosional

Bagi partisipan, sering merasa kesal, takut, dan kehilangan kepercayaan pada orang lain. Mereka mulai menghindari interaksi sosial, bahkan dengan teman dekat. Rasa takut untuk berbicara atau mengungkapkan perasaan membuat mereka semakin menutup diri, seperti yang dikatakan partisipan sebagai berikut.

“tapi kalau inget saya suka kesal dan bikin saya nutup diri” (P5)

Beberapa partisipan juga mereka dirinya takut tidak mempunyai teman akibat bullying tersebut, mereka merasa setelah perlakuan perlakuan bullying tersebut teman temannya tidak menemaninya lagi, hal itu diungkapkan oleh partisipan.

“jadi saya kalau sendirian dikelas tuh kaya temen saya ga pada masuk sekolah, saya jadi takut kaya ih ga punya temen dikatain bae gitu kepikiran kalau inget suka pengen nangis” (P3)

Tema 4: Pentingnya dukungan sosial pada siswa yang mengalami bullying

Pada tema ini Partisipan membutuhkan dukungan sosial, terutama dari teman, untuk menghadapi bullying melalui bimbingan, umpan balik, dan solusi masalah.

Kebutuhan akan dukungan sosial

Korban bullying membutuhkan dukungan sosial untuk merasa didukung dan membangkitkan semangat mereka. Partisipan mengatakan bahwa mereka merasa membutuhkan teman.

“temen yang dukung atau belain aku” (P1)

“temen” (P4)

Keinginan untuk berteman dan diterima

Bagi partisipan ingin memiliki teman yang tidak menghakimi, karena korban bullying butuh dukungan agar merasa diterima dan tidak semakin terisolasi., hal ini diungkapkan sebagai berikut.

“ehmm apayaaa temen si aku udh banyak, tapi jujur aku butuh orang yang gak judge aku” (P2)

Beberapa Partisipan ingin memiliki teman cerita dan didengar, karena dukungan dari orang terdekat membantu mereka menghadapi situasi dan membangun kembali kepercayaan diri, seperti yang diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut.

“saya butuhnya ada yang ngedengerin saya gitu tanpa menghakimi terus juga pengen ada temen cerita tapi disisi lain saya takut cerita soalnya kaya takut kesebar sama orang orang gitu” (P3)

Tema 5: Mekanisme koping yang dilakukan siswa terhadap bullying

Usaha siswa yang mengalami bullying dalam menghadapi bullying ini adalah dengan cara menghindari dari pelaku bullying, agar hal itu terulang lagi.

Mekanisme Positif

Partisipan menghadapi bullying dengan menghindari pelaku akibat rasa takut, trauma, dan upaya melindungi diri., hal itu sejalan dengan pernyataan partisipan berikut.

“diam aja, nutupin diri menghindar karna males aja aku gaberani kalau dia rame rame” (P1)

Namun ada beberapa partisipan yang mengatakan bahwa mereka menghindar namun pelaku juga menghindar membuat mereka saling menghindar, berikut ungkapannya.

“menghindar, mereka menghindari saya kayak saling menghindar soalnya takut” (P3)

Pada tahap ini, ada partisipan yang memilih untuk melaporkan hal tersebut ke guru agar pelaku tidak menganggunya lagi, mereka berpikir bahwa yang bisa melindungi ia di sekolah adalah guru, hal ini sejalan ungkapan sebagai berikut.

"ya bilangin aja ke gurunya pasti bakal diam gitu" (P5)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dianalisis dengan mengacu pada konsep, teori, serta penelitian sebelumnya yang relevan. Selain itu, bagian keterbatasan penelitian menguraikan berbagai kendala yang dihadapi selama proses penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Cikarang Utara, dimulai pada bulan Desember hingga selesai. Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pertanyaan terbuka mengenai pengalaman siswa yang mengalami bullying. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah delapan orang, terdiri dari tujuh perempuan dan satu laki-laki.

Tema 1: Bentuk-bentuk bullying yang dialami oleh siswa yang mengalami bullying

Bullying menjadi masalah bagi siswa, dengan kekerasan dan ejekan berulang yang membuat korban merasa rendah diri dan tidak berharga.

Bullying Verbal

Bullying verbal merupakan bentuk intimidasi secara lisan. Contoh bullying verbal adalah menghina korban dengan kata kasar, memanggil korban dengan julukan tidak pantas, menjatuhkan nama korban dan mengejek kekuarangan fisik korban. Pada penelitian ini,

Mekanisme Negatif

Selalu saja ada ketakutan akibat perbuatan bullying tersebut, seperti yang diungkapkan oleh partisipan ini ia mempunyai rasa takut atau ketakutan jika bertemu dengan pelaku bullying, hal ini diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut.

"mencoba kak tapi kadang aku pergi karna takut, Aku nggak mau ini masalah terjadi lagi gitu kan" (P8)

bahwa partisipan mendapatkan perlakuan bullying verbal yang berupa sebuah ejekan tentang bentuk tubuh atau kata kata kasar lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Syahputra et al., 2024) Bullying menyebabkan stres, menurunkan kepercayaan diri, membuat korban malu, cemas, sulit fokus, dan kesulitan berinteraksi. Korban bullying mengalami tekanan emosional berat yang sering diekspresikan melalui tangisan. Ejekan berulang melukai harga diri, menimbulkan rasa sedih, marah, dan frustrasi, hingga mereka merasa tidak berdaya. Fenomena ini sama seperti yang diungkapkan di penelitian (Dilla et al., 2024) korban bullying sering kali menangis sebagai respons terhadap tekanan emosional yang mereka alami. Perilaku bullying dapat menyebabkan perasaan cemas, stres, dan depresi pada korban, yang memicu reaksi emosional seperti menangis. Menangis menjadi salah satu cara bagi korban untuk melepaskan emosi negatif yang terpendam akibat perlakuan buruk yang mereka terima.

Bullying Fisik

Bullying fisik melibatkan tindakan seperti memukul, menendang, mencakar, atau meludahi, yang menyebabkan rasa sakit dan mudah dikenali. Pada

penelitian ini, bahwa partisipan mendapatkan perlakuan bullying fisik yang berupa sebuah pukulan dan tendangan. Dampak dari bullying fisik seperti pusing dan sakit membuat partisipan cenderung kurang terbuka dan percaya ke orang baru Namun sebagai seorang yang akan menjadi perawat tentu kami bersikap terbuka dimana kami mempunyai kemampuan untuk beradaptasi lebih cepat.

Seperti yang diungkapkan oleh (Bratajaya, 2022) kemampuan perawat pemula untuk beradaptasi dengan cepat sangat dipengaruhi oleh soft skills yang dimilikinya sebagai bekal dalam memasuki dunia kerja. Namun, hal tersebut saja tidak cukup, lingkungan kerja juga berperan dalam mendukung keberhasilan proses adaptasi.

Menurut penelitian (Nur et al., 2022) seperti kekerasan fisik dan verbal, yang dapat menyebabkan trauma jangka panjang. Kekerasan fisik yang dialami sering kali disertai dengan isolasi sosial, kurangnya teman dekat, serta penurunan kesehatan mental. Menurut Douglas Vanderbilt dan Marilyn Augustyn, pelaku bullying juga cenderung memiliki masalah kesehatan mental, termasuk tingkat depresi dan tekanan psikologis yang tinggi, mereka sering mengalami gangguan kecemasan, menghadapi banyak masalah sosial, dan menunjukkan kepribadian antisosial.

Tema 2: Dampak verbal, fisik dan psikologis terhadap siswa yang mengalami bullying

Dampak bullying terbagi menjadi verbal, fisik, dan psikologis. Partisipan cenderung memikirkan pengalaman mereka dan takut mengalaminya lagi. Beberapa mengalami panic attack, anxiety, demam, dan pusing.

Dampak verbal

Korban bullying sering kali terus memikirkan perlakuan buruk yang mereka terima, sehingga perasaan sedih yang mendalam sulit untuk dihindari. Seperti yang dirasakan oleh partisipan di penelitian ini, mereka selalu memikirkan ejekan ejekan yang mereka terima dan merasa sedih itu membuat mereka menangis karna tindakan bullying tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Hermi et al., 2024) bullying verbal sering kali dipandang kurang berbahaya dibandingkan bullying fisik, tetapi dampaknya dapat sangat merugikan. Korban bullying verbal dapat mengalami, Penurunan kepercayaan diri korban sering merasa terdiskriminasi dan kehilangan rasa percaya diri akibat ejekan dan penghinaan yang diterima. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk bergaul dan menjalin interaksi dengan teman sebaya.

Dampak fisik

Korban bullying mengalami dampak psikologis dan fisik, seperti sakit kepala dan demam akibat stres dan tekanan emosional. Pada penelitian ini partisipan juga mengalami sakit kepala dan demam, partisipan juga mengatakan hal itu terjadi dikarenakan ia merasa down membuat ia menjadi sakit, mereka juga mengatakan bahwa hal tersebut bagaikan dampak yang ia terima dari perlakuan bullying tersebut. Bullying fisik melibatkan tindakan kekerasan langsung, seperti memukul atau mendorong.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Jamil et al., 2020) korban perundungan dapat mengalami gangguan fisik seperti sakit kepala dan demam sebagai akibat dari tekanan psikologis yang mereka rasakan. Stres serta kecemasan yang berlangsung lama akibat perundungan dapat memicu berbagai

reaksi pada tubuh. Gejala tersebut timbul karena tubuh merespons stres dengan melepaskan hormon tertentu yang berdampak pada sistem imun dan fungsi fisiologis lainnya. Akibatnya, kesehatan fisik korban dapat menurun, termasuk munculnya sakit kepala dan peningkatan suhu tubuh.

Fenomena ini sama juga dengan penelitian Kanda, (2024) dampak dari bullying fisik meliputi, Cedera fisik korban dapat mengalami luka yang memerlukan perawatan medis, dengan potensi dampak jangka panjang pada kesehatan fisik mereka. Kecemasan dan ketakutan korban sering merasa terancam dan takut untuk pergi ke sekolah atau berinteraksi dengan orang lain, yang dapat menyebabkan penghindaran sosial.

Dampak psikologis

Bullying dapat menyebabkan dampak psikologis serius, seperti depresi, kecemasan, dan stres pada korban. Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa bullying memberikan dampak verbal, fisik, dan psikologis. Selama wawancara, mereka menyebutkan bahwa bullying membuat mereka merasa murung, hilangnya nafsu makan dan mengalami serangan panik serta kecemasan. Stres adalah suatu kondisi tidak nyaman atau tidak nyaman yang dialami oleh mereka individu dan keadaan ini mengganggu pikiran, emosi, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Istilah-istilah ini bersifat individual dan subjektif (Anggraini et al., n.d.).

Hal ini seperti yang diungkapkan menurut penelitian (Anshori et al., 2020) korban bullying sering mengalami penurunan nafsu makan dan perasaan murung sebagai respons terhadap tekanan psikologis yang mereka alami, stres dan kecemasan yang ditimbulkan oleh

tindakan bullying dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental korban.

Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa beberapa partisipan memiliki dorongan untuk membalas. Menurut Dollard Teori ini menyatakan bahwa frustrasi yang dialami seseorang akibat tekanan atau hambatan tertentu dapat memicu perilaku agresif, dalam konteks bullying, korban yang merasa tertekan, marah, atau frustrasi akibat tindakan pelaku mungkin meluapkan emosinya dengan membalas perilaku tersebut (Sturney, 2022).

Tema 3: Akibat bullying pada siswa yang mengalami bullying

Dampak sosial

Bullying memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan sehari-hari terhadap siswa yang menjadi korban bullyin. Berdasarkan temuan penelitian, beberapa partisipan mengungkapkan bahwa bullying memengaruhi aktivitas mereka, baik di sekolah maupun di lingkungan sosial. Sebelum mengalami bullying, mereka adalah individu yang aktif dalam belajar dan berinteraksi dengan teman-teman sebaya. Fenomena ini juga terlihat pada penelitian yang dilakukan Rohmani et al., (2024) korban bullying sering merasa terbebani untuk tetap hadir di sekolah karena berbagai tekanan psikologis yang mereka alami akibat tindakan bullying. Salah satu dampak signifikan adalah munculnya rasa takut dan cemas yang berlebihan, yang membuat mereka enggan atau bahkan menghindari untuk datang ke sekolah.

Seperti yang diungkapkan oleh (Nurfaniza et al., 2024) selain itu, korban bullying cenderung merasa tidak diinginkan dan ditolak oleh teman-teman sekelasnya. Perasaan isolasi sosial ini menambah beban mental mereka, sehingga sekolah tidak lagi dirasakan sebagai tempat

yang aman atau menyenangkan bagi partisipan.

Dampak emosional

Korban bullying juga mengalami keterbatasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari akibat tekanan psikologis dan emosional. Seperti di penelitian ini banyak yang mengaku hanya melakukan hal-hal yang dirasa benar-benar perlu dan menghindari situasi yang memicu perasaan tidak nyaman. Selain itu, korban bullying sering merasa terbebani oleh tekanan untuk tetap hadir di sekolah meskipun mereka takut berinteraksi dengan pelaku bullying.

Fenomena ini sama dengan penelitian (Nirwana, 2024) Perilaku bullying sangat berpengaruh ke kehidupan sehari-hari dan terhadap hasil pencapaian peserta didik di sekolah. Dampak ini tidak hanya dirasakan oleh korban bullying. Aspek psikologis siswa menjadi bagian yang paling terpengaruh akibat perilaku bullying, korban sering mengalami rasa rendah diri, kecemasan yang berlebihan, bahkan rasa takut untuk pergi ke sekolah.

Tema 4: Pentingnya dukungan sosial pada siswa yang mengalami bullying

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa yang menjadi korban bullying untuk mengatasi dampak bullying yang mereka alami, korban bullying membutuhkan dukungan karena mereka sering mengalami dampak emosional, psikologis, dan sosial yang serius akibat perlakuan buruk yang mereka terima. Rasa takut, rendah diri, dan stres berkepanjangan dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka, bahkan berisiko menyebabkan depresi atau gangguan kecemasan.

Kebutuhan akan dukungan sosial

Dalam penelitian ini, partisipan yang mengalami bullying merasa membutuhkan teman untuk berbagi dan ingin didengarkan, situasi serupa juga sering dialami oleh siswa korban bullying, di mana mereka merasa terisolasi dan tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan sosial tanpa adanya dukungan yang cukup. Jika tidak ada pada dukungan dari keluarga dan teman-teman menyebabkan perasaan tidak nyaman, hilangnya rasa identitas, dan kecemasan yang memperburuk kondisi psikologis mereka.

Seperti yang diungkapkan oleh Magfhiroh, (2021) korban bullying sering merasa ingin didengarkan karena mereka mengalami dampak psikologis yang signifikan akibat perilaku tersebut. Perasaan ingin didengarkan ini muncul sebagai upaya untuk mendapatkan dukungan emosional dan pemahaman dari orang lain.

Keinginan untuk berteman dan diterima

Korban bullying membutuhkan dukungan sosial untuk perlindungan dan pemulihan. Dalam penelitian ini partisipan mengaku ia juga memerlukan dukungan dari orang lain, seperti keluarga, teman sebaya, sahabat, atau orang-orang yang dapat membantu mereka. Ini dapat dilakukan dengan pendekatan emosional yang mendalam, komunikasi yang intens, serta memberikan dorongan motivasi dan kepercayaan diri, sehingga korban dapat kembali bersosialisasi tanpa trauma yang mendalam.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Romadhoni et al., 2023) korban bullying memerlukan dukungan dari lingkungan sosial untuk membantu mereka pulih dan mengatasi dampak negatif yang ditimbulkan. Dukungan ini penting

karena dapat meningkatkan kepercayaan diri korban, mengurangi perasaan terisolasi, dan membantu mereka kembali berinteraksi dengan lingkungan sosial secara positif.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan efektif dalam membangun kepercayaan diri korban bullying. Dukungan emosional, penghargaan, serta saran membantu korban merasa diterima dan dihargai, sehingga mereka lebih mandiri dan bangkit dengan dukungan teman. Tanpa dukungan sosial, korban berisiko mengalami kesulitan pemulihan dan isolasi emosional (Ayuwandari et al., 2023).

Tema 5: Mekanisme koping yang dilakukan siswa terhadap bullying **Mekanisme positif**

Siswa menghadapi bullying dengan berbagai cara, seperti mencari dukungan sosial dan melaporkan ke guru atau sekolah untuk menghentikan pelaku dan menciptakan lingkungan yang lebih aman. Dalam penelitian, partisipan yang mengalami bullying cenderung menghindari interaksi agar tidak mengalami bullying kembali, partisipan merasa bahwa itu adalah responnya terhadap situasi yang pernah ia alami. Usaha yang partisipan lakukan adalah menghindari pelaku agar tidak mengalami bullying lagi.

Seperti yang diungkapkan di penelitian (Habsy et al., 2024) Korban bullying cenderung menghindari tempat atau situasi tertentu akibat trauma, ketakutan, dan penurunan kepercayaan diri yang disebabkan oleh perundungan.

Mekanisme negatif

Selain itu, siswa juga mencoba untuk membangun jaringan dukungan dengan teman-teman sebaya yang dapat memberikan rasa aman dan saling melindungi. Dalam beberapa

kasus, siswa juga berusaha untuk mencari bantuan dari keluarga atau konselor sekolah untuk mendiskusikan perasaan mereka dan mendapatkan panduan dalam menghadapi masalah tersebut. Penelitian ini didukung oleh studi (Karim et al., 2023) pencegahan perilaku bullying di kalangan peserta didik memerlukan keterlibatan berbagai pihak, seperti keluarga dan sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengembangkan berbagai cara, seperti mencari dukungan dari teman, melaporkan kepada guru, dan menggunakan pendekatan asertif dalam menghadapi pelaku bullying. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya dan orang dewasa dalam membantu siswa mengatasi situasi bullying. Hal ini sejalan dengan penelitian (Novitasari, 2020) Korban bullying melapor ke guru untuk menghentikan perundungan dan mendapatkan intervensi sekolah, seperti konseling atau mediasi, guna menangani masalah secara efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai pengalaman siswa yang mengalami bullying maka peneliti menyimpulkan terdapat lima tema dalam penelitian ini yaitu: 1) Bentuk-bentuk bullying yang dialami oleh siswa yang mengalami bullying 2) Dampak verbal, fisik dan psikologis terhadap siswa yang mengalami bullying 3) Akibat bullying pada siswa yang mengalami bullying 4) Pentingnya dukungan sosial pada siswa yang mengalami bullying 5) Mekanisme koping yang dilakukan siswa terhadap bullying. Penelitian menunjukkan bahwa bullying memengaruhi kehidupan sehari-hari

korban, menyebabkan berbagai perubahan setelah mengalaminya.

SARAN

Diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pengalaman partisipan korban bullying di lingkungan sekolah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan pendekatan mixed method untuk menggali lebih jauh tentang pengalaman emosional, psikologis, sosial, dan akademik yang dialami oleh korban bullying. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain, seperti dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan kehidupan sosial siswa yang menjadi korban bullying. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang lebih luas dalam memahami pengalaman korban bullying dan cara-cara efektif untuk mendukung mereka dalam mengatasi dampak yang ditimbulkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajerin Karim, Aunurrahman, Halida, & Rr Eka Ratnawati. (2023). *Implementasi Landasan Pendidikan Dalam Mengoptimalkan Peran Guru Dan Manajemen Sekolah Dalam Mencegah Perilaku Bullying*.
- Anggraini, A. D., Nurhanifah, L., Surya, S., & Husada, M. (N.D.). *Stres Di Usia Remaja Dan Dewasa Pengaruh Stres Terhadap Tindak Kriminalitas Pada Usia Remaja Dan Dewasa*.
- Anisah, A., Nazib, F., & Putri, C. M. (2024). *Perundungan Dunia Maya Dan Cara Mengatasi Perspektif Islam*.
- Bratajaya, C. (2022). *Pengetahuan Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Dengan Luka Diabetes Mellitus Di Ruang Bougenville Rsud Bayu Asih Purwakarta*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using Thematic Analysis In Psychology*.
- Cikal Agustanadea, C., Priyono, D., Anggraini, R., Keperawatan, M. P., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., & Keperawatan, D. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Stress Dan Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di Kota (The Correlation Between The Stress Level And Emotional Quotient With Bullying Behavior In Adolescence At Pontianak City)*.
- Darwin, D., Mubin, M. F., & Hidayati, E. (2018). *Pengalaman Siswa Yang Mendapatkan Bullying Di Sma N 15 Semarang. Jurnal Keperawatan Komunitas, 2(1), 1-6*.
- Derma Putri, E. (2022). *Kasus Bullying Di Lingkungan Sekolah: Dampak Serta Penanganannya*.
- Diskominfo Kab. Bekasi. (2024, September 16). *Bekasi Siap Kolaborasi Tanggulangi Kekerasan Terhadap Anak Dan Perempuan*. Jabarprov.Go,Id.
- Fajri, N., Sjech, N., Djamil, M., Bukittinggi, D., & Syam, H. (2024). *Dampak Bullying Terhadap Kehidupan Psikologis Peserta Didik. Jurnal Kajian Pendidikan, 2(6), 320-329*.
- Habsy, B. A., Dzakia Alamsyah, A., & l'anatu Maula, A. (2024). *Studi Literatur Tentang Fenomena Bullying Di Jawa Timur. 7(1), 129-140*.
- Hermi, M., & Ramadan, Z. H. (2024). *Dampak Maraknya Aksi Verbal Bullying Terhadap Self-Esteem Peserta Didik Kelas Tinggi Di Sekolah Dasar. Jurnal Educatio Fkip Unma, 10(3)*.

- <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i3.9060>
- Kpai. (2024, May). *Hardiknas: Bergerak Serentak Wujudkan Perlindungan Anak Pada Satuan Pendidikan*. Kpai.Go.Id.
- Lestari, D., Lubis, R. R., & Parianto, P. (2025). Hubungan Antara Pengalaman Sebagai Korban Bullying Dengan Perilaku Sosial Siswa Di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa. *Jurnal Al-Fatih*, 8(1), 466-479.
- Ni Nyoman Dilla, Triana Sartika, Made Padma Dewi, & Bajirani. (2024). *Dampak Psikologis Pada Remaja Korban Bullying: Sebuah Kajian Literatur*.
- Novitasari, D. I. (2020). *Penerapan Strategi Guru Dalam Menangani School Bullying Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Taman Siswa Kota Mojokerto* (Vol. 08, Issue 03).
- Nt Magfhiroh. (2021). *Perilaku Bullying Pada Anak Di Taman Kanak Kanak*.
- Peter Sturney. (2022). *Violence And Aggression Integrating Theory, Research, And Practice*.
- Rahmah, K., & Purwoko, B. (2024). Dampak Bullying Verbal Terhadap Menurunnya Rasa Percaya Diri. *Edukasia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5, 745-750. <https://jurnaledukasia.org>
- Rizqi Ayuwandari, K., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2023). Perilaku Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp): Menguji Peran Dukungan Sosial Dan Perilaku Asertif. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 3(1), 146-154.
- Rohmani, Abd. H., & Aini, N. (2024). The Impact Of Bullying On Children's Education And Mental Health At Upt Sdn 325 Gresik. *Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 9(1), 174-193. <https://doi.org/10.33477/Alt.v9i1.7328>
- Saragih, B. P., & Soetikno, N. (2023). Self-Esteem Korban Bullying: Studi Literatur. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 79-90. <https://doi.org/10.24912/Jmmpk.v3i1.27087>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Tri Bagas Romadhoni, M., Junnatul Azzizah Heru, M., Rofiqi, A., Warquatul Hasanah, Z., & Anda Yani, V. (2023). Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (Jkp)*, 11.
- Ulfa Jamil, & Daryanti, E. (2020). Hubungan Pola Asuh Dengan Bullying Di Smpn Jamanis Kabupaten Tasikmalaya. 5, 42-53.
- World Health Organization. (2024, March 27). *One In Six School-Aged Children Experiences Cyberbullying, Finds New Who/Europe Study*. Rilismedia.
- Yusuf Anshori, M., David Saifullah, A., Sandhi, A., Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, P., Masyarakat Dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, K., Keperawatan Jiwa Dan Komunitas Fakultas Kedokteran, D., & Keperawatan Anak Dan Maternitas Fakultas Kedokteran, D. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Korban Bullying: A Scoping Review Symptoms Of Depression In Adolescents Due To Bullying: A Scoping Review. In *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas* (Vol. 2, Issue 3).