

FENOMENA *BULLYING* DI LINGKUNGAN PENDIDIKAN DAN MEDIA DIGITAL: BENTUK, DAMPAK DAN UPAYA PENCEGAHAN

Muhammad Nazril Ilham¹, Hanif Taufiqur Rahmansyah², M. Zulhafiz Rasyidi³, Fabio Rifaldi⁴, Maskinodrat Sinawang⁵, Muhammad Habib Wildan⁶, Ilham Hudi⁷

Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Riau

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 2026

Revised January 2026

Accepted January 2026

Available online January 2026

Email:

nazrililhamastro0211@gmail.com,

haniftaufiqurrahmansyah@gmail.com,

mzulhafizrasyidi23@gmail.com,

rifaldifabio@gmail.com,

maskinooo27@gmail.com,

wyldannn19@gmail.com



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2026 by Author.

Abstrak

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan tujuan menyakiti, menekan, atau mengintimidasi individu lain yang berada dalam posisi lebih lemah. Fenomena ini masih banyak terjadi di lingkungan pendidikan seperti sekolah dan kampus, serta semakin berkembang di ruang digital seiring pesatnya penggunaan media sosial. *Bullying* dapat muncul dalam berbagai bentuk, antara lain *bullying* fisik, verbal, sosial, dan *cyberbullying*. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya dirasakan oleh korban, seperti rasa takut, stres, kecemasan, hingga gangguan kesehatan mental, tetapi juga berdampak pada pelaku yang berpotensi memiliki perilaku sosial negatif dan masalah hukum. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengertian *bullying*, jenis-jenis *bullying*, dampak yang ditimbulkan, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh korban, saksi, dan institusi pendidikan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui analisis materi edukatif mengenai *bullying*. Hasil kajian menunjukkan bahwa pencegahan *bullying* membutuhkan kerja sama semua pihak untuk menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan bebas dari kekerasan.

Kata kunci: *bullying*, kesehatan mental, pencegahan

Abstract

Bullying is an aggressive behavior carried out intentionally and repeatedly with the aim of hurting, pressuring, or intimidating individuals who are in a weaker position. This phenomenon still frequently occurs in educational environments such as schools and universities and has increasingly expanded into digital spaces along with the rapid growth of social media. *Bullying* can take various forms, including physical, verbal, social, and *cyberbullying*. The impacts of *bullying* are not only experienced by victims, such as fear, stress, anxiety, and mental health disorders, but also affect perpetrators who may develop negative social behaviors and face legal consequences. This article aims to examine the concept of *bullying*, its types, the impacts it causes, and prevention efforts that can be undertaken by victims, bystanders, and educational institutions. The method used is a descriptive qualitative approach through the analysis of educational materials related to *bullying*. The findings indicate that preventing *bullying* requires the cooperation of all parties to create a safe, supportive, and violence-free environment.

Keywords: *bullying*, mental health, prevention

PENDAHULUAN

Kehidupan sosial manusia terdiri atas beberapa fase dan tingkatan. Pada saat lahir, manusia sebagai individu tumbuh dan berkembang di lingkungan keluarga. Setiap hari, ia melakukan kontak dan interaksi dengan keluarga terutama orang tua. Pada fase ini, bayi ditanamkan nilai-nilai yang dianut oleh orang tuanya. Bertumbuh dewasa dan menjadi remaja, manusia sebagai individu mulai mengenal lingkungan yang lebih luas daripada keluarga. Sosialisasi yang dialami individu mulai bertambah luas. Individu mulai berinteraksi dengan teman sebayanya. Hal ini membuat keterampilan sosial individu makin meningkat. Jika nilai-nilai yang ditanamkan oleh kedua orang tuanya diserap dengan baik, maka keterampilan sosial yang dimiliki oleh individu tersebut bisa menjadi lebih baik. Hal itu disebabkan karena manusia tumbuh dan berkembang

dari fase ke fase tanpa meninggalkan apa yang telah ia pelajari dari fase sebelumnya. Sebaliknya, apabila sosialisasi nilai-nilai yang ditanamkan keluarga kurang terserap oleh anak, maka bisa jadi perkembangan perilaku dan psikososialnya terhambat. Akibatnya, remaja mulai menunjukkan gejala-gejala patologis seperti kenakalan dan perilaku-perilaku beresiko lainnya, salah satunya adalah *bullying* (Darmayanti, 2019).

Bullying telah lama menjadi suatu dinamika sekolah, hal ini akan semakin terus ada jika tidak adanya penerapan bimbingan dan konseling terhadap peserta didik. Istilah *bullying* memiliki makna yang luas mencakup berbagai bentuk penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti orang lain yang berada di sekitar kita, sehingga orang yang terdampak menjadi tersakiti dan trauma (Wiyani, 2014), di Indonesia banyak dijumpai kekerasan terhadap anak, karena dalam perlindungan hukum belum dioptimalkan. Proses perkembangannya ini sangat menentukan bagi pembentukan kualitas karakter anak di masa depan. Definisi *bullying* menurut komisi nasional perlindungan anak adalah kekerasan fisik dan psikologis, berjangka panjang yang dilakukan secara individu atau kelompok. (Chakrawati, 2015). *Bullying* termasuk dalam bentuk kekerasan terhadap anak yang mana di dalam pasal 1 angka 15a undang-undang nomor 35 tahun 2014 tentang perubahan atas undang-undang nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak dijelaskan bahwa kekerasan yang dilontarkan kepada anak maka akan mengakibatkan timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikis, seksual, dan/penelantaran.

Bullying merupakan fenomena sosial yang hingga saat ini masih menjadi permasalahan serius dalam berbagai lingkungan, khususnya di dunia pendidikan. Perilaku *bullying* dapat didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Tindakan ini tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik, tetapi juga mencakup kekerasan verbal, sosial, dan psikologis yang sering kali luput dari perhatian. *Bullying* kerap muncul dalam bentuk ejekan, penghinaan, pengucilan, hingga tindakan intimidasi yang berdampak langsung pada kenyamanan dan keamanan peserta didik. Kondisi ini diperparah oleh anggapan sebagian masyarakat yang masih menganggap *bullying* sebagai candaan, bentuk kedisiplinan, atau bagian dari proses pendewasaan. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *bullying* dapat menimbulkan dampak jangka panjang terhadap perkembangan emosional, sosial, dan akademik individu (Rachmawati, 2024). Pemahaman yang mendalam mengenai *bullying* menjadi sangat penting sebagai langkah awal untuk membangun lingkungan pendidikan yang aman, inklusif, dan berkeadilan bagi semua pihak.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi turut memperluas ruang terjadinya *bullying*, terutama melalui media digital. Fenomena ini dikenal sebagai *cyberbullying*, yaitu tindakan intimidasi atau kekerasan yang dilakukan melalui media sosial, aplikasi pesan instan, maupun platform digital lainnya. *Cyberbullying* memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan *bullying* konvensional, karena dapat dilakukan secara anonim, tersebar luas, dan berlangsung tanpa batasan ruang serta waktu (Afnan, 2023). Akibatnya, tekanan psikologis yang dialami korban menjadi lebih berat dan berkelanjutan. Korban *cyberbullying* sering mengalami kecemasan, stres, rasa takut berlebihan, bahkan gangguan kesehatan mental yang serius. Selain itu, jejak digital dari tindakan *bullying* dapat terus tersimpan dan diakses kembali, sehingga memperpanjang penderitaan korban. Dalam konteks ini, lingkungan pendidikan tidak hanya dituntut untuk mengatasi *bullying* yang terjadi secara langsung, tetapi juga mampu merespons tantangan *bullying* di ruang digital. Hal ini menunjukkan bahwa *bullying* merupakan persoalan kompleks yang memerlukan pendekatan komprehensif dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami dan menggambarkan fenomena *bullying* secara mendalam berdasarkan kajian konsep, bentuk, dampak, serta upaya pencegahannya. Data penelitian diperoleh dari sumber sekunder berupa materi edukatif, dokumen tertulis, serta literatur yang relevan dengan topik *bullying*. Sumber-sumber tersebut mencakup bahan presentasi, artikel ilmiah, buku, dan laporan yang membahas *bullying* dalam konteks pendidikan dan media digital. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik studi pustaka, yaitu dengan membaca, mencatat, dan mengelompokkan informasi yang berkaitan dengan pengertian *bullying*, jenis-jenis *bullying*, dampak terhadap korban dan pelaku, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu mengolah data yang telah dikumpulkan secara sistematis untuk kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif. Tahapan analisis meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang relevan diseleksi dan disusun sesuai dengan fokus penelitian, kemudian diinterpretasikan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena *bullying*. Keabsahan data dijaga dengan membandingkan berbagai sumber literatur guna memperoleh konsistensi informasi. Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas dan mendalam mengenai *bullying* serta menjadi bahan rujukan bagi upaya pencegahan dan penanganan *bullying* di lingkungan pendidikan.

PEMBAHASAN

1. Pengertian *Bullying*

Menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak, definisi *bullying* adalah perilaku kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya. Atau dengan kata lain *bullying* dapat dianggap sebagai tindakan seseorang yang disengaja untuk membuat orang lain merasa takut atau terancam, sehingga menyebabkan korban merasa tidak aman, atau bahkan tidak bahagia (Lestari, 2016). Tindakan tersebut menyoroti bahwa *bullying* tidak hanya terbatas pada tindakan fisik, tetapi juga mencakup kekerasan psikologis, namun yang pasti *bullying* seringkali terjadi dalam waktu yang cukup lama, menyebabkan dampak yang berkepanjangan pada kesejahteraan korban. Menurut Volk (2014), perilaku *bullying* adalah tindakan negatif di mana seseorang dengan sengaja menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan pada orang lain. Ini sebagian besar mencerminkan perilaku agresif yang melibatkan kontak fisik, katakata kasar, atau bahkan ekspresi wajah atau gerakan tubuh yang menghina. Selain itu, *bullying* juga dapat mencakup pengucilan yang disengaja dari suatu kelompok.

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

Terdapat dua jenis *bullying*, yaitu *direct bullying* dan *indirect bullying*. *Direct bullying* terjadi ketika pelaku melakukan perilaku perundungan secara langsung kepada korban, seperti melakukan pukulan, ejekan, atau tindakan agresif lainnya secara langsung. Sementara itu, *indirect bullying* terjadi ketika pelaku melakukan perilaku perundungan secara tidak langsung terhadap korban, seperti dengan cara melakukan pengucilan atau pengasingan. Pengucilan atau pengasingan adalah tindakan yang bertujuan untuk mengisolasi atau menolak individu tertentu dari lingkungan sosialnya (Almira & Marheni, 2021). Hal ini bisa terjadi melalui penolakan dalam interaksi sosial, menghindari kehadiran korban dalam kegiatan atau kelompok tertentu, atau bahkan membatasi akses korban terhadap sumber daya yang penting.

Bullying adalah salah satu perbuatan menyimpang di sekolah bila dikaitkan dengan perilaku yang sangat merusak sehingga tidak menyadari bahwa perbuatan itulah yang akan merusak karakter peserta didik. Hal ini terjadi karena adanya masa lalu yang kelam yang terjadi oleh perseorangan sehingga melampiaskan kekecewaan itu ke orang lain atau temannya sendiri. Korban *bullying* seringkali merasakan ketidak nyamanan atau merasa cemas saat berangkat ke sekolah. *Bullying* adalah sebuah diksi yang sudah tidak asing ditelinga kita, *bullying* adalah sebuah tindakan dengan tujuan untuk menyakiti seseorang dengan cara individu atau kelompok, yang sasarannya tertuju pada fisik, maupun psikologis. Hingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya. Bahayanya adalah, tindakan ini tidak memandang usia maupun keadaan (Zakiya, 2017). Korban *bullying* akan merasakan suatu ketidaknyamanan jangka pendek, maka dampaknya adalah, korban akan isolasi, rendah diri, dan menarik diri dari lingkungan. Dan efek jangka panjangnya adalah, korban akan mengalami gangguan, emosi, dan perilaku negatif, masalah psikologis yang parah seperti stress parah dan depresi, bahkan bunuh diri. (Wahyudi, 2018).

2. Tipe *Bullying*

a. *Physical Bullying*

Physical bullying merupakan bentuk *bullying* yang paling mudah dikenali karena melibatkan kontak fisik secara langsung antara pelaku dan korban. Bentuk *bullying* ini mencakup tindakan seperti memukul, menendang, mendorong, mencubit, menampar, atau merusak barang milik korban dengan tujuan menyakiti atau mengintimidasi. *Physical bullying* biasanya terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan kekuatan, baik dari segi fisik, jumlah, maupun posisi sosial, sehingga korban berada dalam kondisi tidak mampu melawan (Kennedy, 2020). Dampak dari *physical bullying* tidak hanya berupa luka fisik yang terlihat, seperti memar atau cedera, tetapi juga menimbulkan trauma psikologis yang mendalam. Korban sering merasa takut, cemas, dan tidak aman berada di lingkungan tertentu, terutama di sekolah atau kampus. Rasa takut tersebut dapat memengaruhi kehadiran dan prestasi akademik korban, bahkan memicu penarikan diri dari lingkungan sosial. Selain itu, korban *physical bullying* juga berisiko mengalami gangguan kepercayaan diri dan harga diri yang rendah. Apabila tidak ditangani dengan serius, *physical bullying* dapat berkembang menjadi kekerasan yang lebih berat dan berujung pada tindakan kriminal. Diperlukan pengawasan yang ketat, penegakan aturan yang tegas, serta edukasi mengenai dampak buruk kekerasan fisik agar perilaku *physical bullying* dapat dicegah sejak dini.

b. *Verbal Bullying*

Verbal bullying merupakan bentuk *bullying* yang dilakukan melalui penggunaan kata-kata yang menyakiti, merendahkan, atau menghina korban. Bentuk ini meliputi ejekan, celaan, ancaman, julukan negatif, penghinaan terhadap fisik, latar belakang keluarga, maupun kemampuan akademik korban. Meskipun tidak meninggalkan bekas

luka secara fisik, verbal *bullying* dapat menimbulkan dampak psikologis yang sangat serius. Korban sering kali mengalami rasa malu, minder, stres, kecemasan, serta kehilangan kepercayaan diri. Dalam jangka panjang, verbal *bullying* dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan perasaan tidak berharga. Verbal *bullying* sering dianggap sepele karena dianggap sebagai candaan atau bentuk interaksi biasa, padahal dampaknya dapat lebih berbahaya dibandingkan kekerasan fisik. Tindakan ini juga kerap terjadi secara berulang dan berlangsung dalam waktu yang lama, sehingga tekanan psikologis yang dialami korban semakin berat. Verbal *bullying* dapat memicu bentuk *bullying* lainnya, seperti *bullying* sosial atau *cyberbullying*. Penting bagi lingkungan pendidikan dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran bahwa kata-kata memiliki kekuatan yang besar dan dapat melukai secara emosional (Kurniati, 2023). Edukasi tentang komunikasi yang sehat dan empatik menjadi langkah penting dalam mencegah verbal *bullying*.

c. *Social Bullying*

Social bullying, yang juga dikenal sebagai *relational bullying*, merupakan bentuk *bullying* yang bertujuan untuk merusak hubungan sosial dan reputasi korban. Bentuk *bullying* ini dilakukan dengan cara mengucilkan korban dari kelompok, menyebarkan gosip atau fitnah, mempermalukan korban di depan umum, serta memanipulasi hubungan pertemanan agar orang lain menjauhi korban. *Social bullying* sering kali sulit dikenali karena tidak melibatkan kekerasan fisik secara langsung, namun dampaknya sangat merusak secara emosional dan sosial. Korban *social bullying* cenderung merasa kesepian, terisolasi, dan tidak diterima dalam lingkungan sosialnya. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri, gangguan emosional, serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial di masa depan. *Social bullying* juga dapat berdampak pada prestasi akademik korban karena hilangnya rasa aman dan kenyamanan di lingkungan belajar. Tindakan ini sering dilakukan secara terselubung dan melibatkan banyak pihak, sehingga sulit untuk diidentifikasi dan ditangani (Kellij, 2022). Diperlukan peran aktif dari pendidik dan lingkungan sosial untuk menciptakan budaya inklusif, menghargai perbedaan, serta mendorong sikap empati dan solidaritas antarindividu guna mencegah terjadinya *social bullying*.

d. *Cyberbullying*

Cyberbullying merupakan bentuk *bullying* yang dilakukan melalui media digital, seperti media sosial, aplikasi pesan instan, forum daring, dan *platform* digital lainnya. Bentuk *cyberbullying* meliputi mengirim pesan menghina atau mengancam, menyebarkan foto atau video yang mempermalukan korban, menyebarkan informasi pribadi tanpa izin, serta memberikan komentar negatif secara terus-menerus di ruang digital. *Cyberbullying* memiliki dampak yang sangat serius karena dapat terjadi kapan saja dan di mana saja, tanpa batasan ruang dan waktu. Selain itu, sifat dunia digital yang memungkinkan anonimitas membuat pelaku merasa lebih berani melakukan tindakan *bullying*. Korban *cyberbullying* sering mengalami tekanan psikologis yang berat, seperti stres, kecemasan, depresi, hingga keinginan untuk mengakhiri hidup. Jejak digital yang sulit dihapus juga memperpanjang penderitaan korban karena konten negatif dapat terus tersebar dan diakses oleh banyak orang. *Cyberbullying* menjadi tantangan besar bagi individu, keluarga, dan institusi pendidikan. Diperlukan literasi digital yang kuat, pengawasan penggunaan media sosial, serta penegakan aturan dan hukum yang tegas untuk mencegah dan menangani *cyberbullying* secara efektif (Chun, 2020).

3. Dampak *Bullying*

a. Bagi Korban

Bullying memberikan dampak yang sangat serius terhadap kondisi psikologis dan emosional korban. Individu yang menjadi korban *bullying* sering kali merasa takut dan tidak aman, baik di lingkungan sekolah, kampus, maupun ruang sosial lainnya. Rasa takut tersebut berkembang menjadi perasaan minder dan rendah diri karena korban terus-menerus menerima perlakuan merendahkan, ejekan, atau intimidasi. Akibatnya, korban mengalami pikiran yang tidak tenang, sulit berkonsentrasi, serta mengalami gangguan tidur. Tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus dapat memicu stres dan *anxiety* yang berkepanjangan. Dalam kondisi tertentu, korban merasa tidak memiliki dukungan sosial dan kehilangan harapan, sehingga muncul perasaan putus asa. Perasaan tertekan yang mendalam ini dapat berkembang menjadi depresi dan bahkan memunculkan keinginan untuk mengakhiri hidup (Suripto, 2024). Dampak tersebut menunjukkan bahwa *bullying* bukan sekadar masalah sosial biasa, melainkan ancaman serius terhadap kesehatan mental korban. Jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat, kondisi psikologis korban dapat memburuk dan memengaruhi perkembangan kepribadian serta kualitas hidupnya di masa depan. Dukungan emosional, pendampingan psikologis, serta lingkungan yang aman sangat dibutuhkan oleh korban *bullying*.

b. Bagi Pelaku

Bullying juga memberikan pengaruh negatif terhadap pelaku. Individu yang terbiasa melakukan *bullying* cenderung memiliki pola hidup yang tidak sehat secara sosial dan emosional, sehingga menciptakan kehidupan yang toxic bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya. Pelaku *bullying* umumnya menunjukkan perilaku agresif, kurang empati, serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang positif. Dalam jangka panjang, kebiasaan melakukan intimidasi dan kekerasan dapat membentuk karakter yang menyimpang dan menghambat perkembangan moral pelaku. Selain dampak sosial, pelaku *bullying* juga berisiko terlibat dalam permasalahan hukum. Tindakan *bullying*, terutama yang melibatkan kekerasan fisik atau *cyberbullying*, dapat melanggar norma hukum dan berujung pada sanksi pidana atau administratif. Konsekuensi hukum tersebut dapat merugikan masa depan pelaku, baik dalam dunia pendidikan maupun kehidupan profesional. Dengan demikian, *bullying* tidak hanya merusak korban, tetapi juga merugikan pelaku itu sendiri (Nurhayaty, 2020). Upaya pencegahan dan pembinaan perilaku menjadi penting agar pelaku dapat menyadari kesalahan dan mengubah perilaku ke arah yang lebih positif.

4. Tanda-Tanda *Bullying*

a. Ketidakseimbangan Kekuatan

Ketidakseimbangan kekuatan merupakan salah satu ciri utama yang membedakan *bullying* dari konflik biasa. Dalam *bullying*, pelaku berada pada posisi yang lebih kuat dibandingkan korban, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Kekuatan fisik biasanya terlihat pada pelaku yang memiliki tubuh lebih besar atau lebih dominan, sehingga mampu melakukan kekerasan secara langsung (Yasmin, 2024). Namun, ketidakseimbangan kekuatan tidak selalu bersifat fisik, melainkan juga dapat berupa kekuatan sosial, seperti popularitas, status senioritas, jumlah kelompok, atau pengaruh di lingkungan sekolah dan media sosial. Korban umumnya berada dalam posisi lemah, kurang percaya diri, atau tidak memiliki dukungan sosial yang memadai, sehingga sulit untuk melawan atau membela diri. Kondisi ini menyebabkan korban cenderung diam dan menerima perlakuan tidak adil tersebut. Ketidakseimbangan kekuatan juga membuat pelaku merasa memiliki kontrol atas korban, sehingga tindakan *bullying* dapat terus

berlanjut tanpa hambatan. Dalam konteks *cyberbullying*, kekuatan pelaku dapat berasal dari anonimitas dan kemampuan menyebarkan informasi secara luas, yang semakin memperburuk posisi korban. Oleh karena itu, memahami ketidakseimbangan kekuatan sangat penting agar bullying tidak disalahartikan sebagai sekadar konflik antarindividu yang setara.

b. Tindakan Berulang

Tindakan berulang merupakan karakteristik penting dalam perilaku bullying, yang membedakannya dari tindakan agresif sesaat atau konflik spontan. Bullying tidak terjadi hanya satu kali, melainkan dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang berkepanjangan bagi korban. Pengulangan tindakan ini dapat berupa ejekan yang terus dilontarkan, pengucilan yang dilakukan secara konsisten, hingga kekerasan fisik yang berulang (Cahyani, 2024). Pola berulang ini membuat korban merasa tidak aman dan selalu berada dalam ketakutan, bahkan ketika tidak sedang berhadapan langsung dengan pelaku. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan korban mengalami stres kronis, kecemasan berlebih, penurunan kepercayaan diri, serta gangguan kesehatan mental lainnya. Selain itu, tindakan berulang menunjukkan adanya niat dan kesengajaan dari pelaku, bukan sekadar emosi sesaat. Pada *cyberbullying*, pengulangan dapat terjadi melalui komentar negatif yang terus bermunculan, pesan menghina yang dikirim berulang kali, atau penyebaran konten merendahkan yang terus diakses oleh banyak orang.

c. Adanya Tujuan Menyakiti

Adanya tujuan untuk menyakiti merupakan unsur mendasar dalam perilaku bullying. Tindakan yang dilakukan pelaku bukanlah suatu ketidaksengajaan, melainkan didorong oleh niat untuk melukai korban, baik secara fisik maupun psikologis. Tujuan menyakiti ini dapat muncul dalam bentuk keinginan untuk merendahkan harga diri korban, menunjukkan kekuasaan, memperoleh pengakuan sosial, atau melampiaskan emosi negatif. Pelaku sering kali menyadari bahwa tindakannya akan menimbulkan penderitaan bagi korban, namun tetap melakukannya demi kepuasan pribadi atau dominasi sosial (Fijriani, 2025). Dampak dari tujuan menyakiti ini sangat besar, karena korban tidak hanya merasakan sakit secara langsung, tetapi juga mengalami trauma emosional yang berkepanjangan. Dalam bullying verbal dan sosial, tujuan menyakiti sering dilakukan dengan cara menghina, mempermalukan, atau menyebarkan gosip yang merusak reputasi korban. Sementara itu, dalam *cyberbullying*, tujuan menyakiti dapat dilakukan melalui unggahan konten yang bersifat merendahkan atau mempermalukan di ruang publik digital.

d. Adanya Luka Fisik Pada Korban

Adanya luka fisik pada korban merupakan salah satu tanda yang paling mudah dikenali dari perilaku bullying, khususnya bullying fisik. Luka fisik dapat berupa memar, luka gores, lebam, atau cedera lainnya akibat tindakan seperti memukul, menendang, mendorong, atau menyerang secara langsung. Namun, tidak semua luka fisik selalu terlihat secara kasat mata, karena korban sering berusaha menutupi atau menyembunyikan luka tersebut akibat rasa takut atau malu. Luka fisik yang dialami korban sering kali disertai dengan luka psikologis, seperti trauma, ketakutan berlebihan, dan rasa tidak aman. Dalam jangka panjang, luka fisik yang berulang dapat mengganggu kesehatan dan aktivitas sehari-hari korban, termasuk menurunkan konsentrasi belajar dan prestasi akademik. Selain itu, keberadaan luka fisik menjadi indikator kuat bahwa bullying telah mencapai tingkat kekerasan yang serius dan membutuhkan penanganan segera. Lingkungan pendidikan dan keluarga perlu peka terhadap tanda-tanda ini agar

dapat memberikan perlindungan dan bantuan yang tepat kepada korban (Tambunan, 2021).

5. Cara Mencegah *Bullying*

a. Untuk Korban

Korban *bullying* memiliki peran penting dalam upaya pencegahan dengan cara berani melaporkan tindakan *bullying* yang dialaminya kepada pihak yang dipercaya, seperti guru, dosen, wali kelas, atau orang tua. Pelaporan ini penting agar korban tidak menghadapi masalah tersebut sendirian dan dapat memperoleh perlindungan serta penanganan yang tepat. Korban dianjurkan untuk berusaha menghiraukan hinaan atau provokasi dari pelaku agar tidak memperkuat perilaku *bullying* tersebut. Sikap ini bukan berarti menerima perlakuan buruk, melainkan sebagai strategi untuk mengurangi dampak psikologis dan menghentikan pelaku yang sering mencari reaksi emosional dari korban (Husin, 2020). Korban juga perlu membangun rasa percaya diri, memperkuat dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta mencari bantuan profesional apabila mengalami tekanan mental yang berat. Dengan adanya keberanian untuk berbicara dan dukungan lingkungan sekitar, korban dapat terhindar dari dampak *bullying* yang lebih serius.

b. Untuk Saksi

Saksi memiliki peran strategis dalam mencegah dan menghentikan tindakan *bullying* karena kehadiran mereka dapat menjadi penentu apakah *bullying* akan terus terjadi atau tidak. Saksi diharapkan tidak bersikap pasif atau membiarkan tindakan *bullying* berlangsung, melainkan berani melaporkan pelaku kepada pihak berwenang, seperti guru, pihak sekolah, atau aparat terkait jika diperlukan. Selain itu, saksi juga perlu memberikan dukungan moral, simpati, dan empati kepada korban agar korban tidak merasa sendirian atau terisolasi. Dukungan tersebut dapat berupa menemani korban, mendengarkan keluh kesahnya, atau membela korban secara bijak tanpa memperkeruh situasi. Sikap peduli dari saksi dapat membantu memulihkan kondisi psikologis korban serta menciptakan tekanan sosial bagi pelaku agar menghentikan perilaku *bullying*. Dengan keterlibatan aktif saksi, lingkungan sosial dapat menjadi lebih aman dan mendukung (Hakim, 2023).

c. Untuk Sekolah/Kampus

Sekolah dan kampus memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman dan bebas dari *bullying*. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan menyusun dan menerapkan aturan tegas mengenai larangan *bullying* dalam segala bentuknya (Asari, 2024). Aturan tersebut harus disertai dengan pemberian sanksi yang jelas dan tegas bagi pelaku agar menimbulkan efek jera. Selain penegakan aturan, sekolah atau kampus juga perlu memberikan edukasi secara berkelanjutan kepada peserta didik mengenai bahaya *bullying*, nilai empati, serta pentingnya saling menghargai. Edukasi ini dapat dilakukan melalui kegiatan pembelajaran, seminar, sosialisasi, atau program pendidikan karakter. Dengan kombinasi antara aturan yang tegas dan edukasi yang berkelanjutan, sekolah dan kampus dapat membangun budaya akademik yang sehat, inklusif, dan bebas dari kekerasan.

PENUTUP

Bullying merupakan permasalahan sosial yang serius dan memiliki dampak luas terhadap kesehatan mental, fisik, serta perkembangan sosial individu, khususnya di lingkungan pendidikan. Perilaku ini tidak hanya merugikan korban, tetapi juga berdampak negatif bagi pelaku dan menciptakan lingkungan yang tidak aman serta tidak kondusif. Berbagai bentuk bullying, baik fisik, verbal, sosial, maupun cyberbullying, menunjukkan bahwa tindakan ini dapat terjadi dalam berbagai situasi dan media. Oleh karena itu, upaya pencegahan bullying harus dilakukan secara menyeluruh dan melibatkan berbagai pihak. Korban perlu didorong untuk berani melapor dan mencari dukungan, saksi diharapkan bersikap aktif dan peduli, sementara sekolah dan kampus memiliki peran strategis dalam menetapkan aturan tegas serta memberikan edukasi berkelanjutan. Melalui kerja sama dan kesadaran kolektif, diharapkan dapat tercipta lingkungan pendidikan yang aman, nyaman, dan menjunjung tinggi nilai saling menghargai, sehingga bullying dapat diminimalkan bahkan dihilangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, H., & Meilawati, A. (2023). Program Bimbingan Konseling Dalam Mengurangi Tingkat Bullying Di Smp Muhammadiyah 10 Surakarta. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 102-113.
- Almira, Nabila Sella, & Marheni, Adijanti. (2021). Analisis Fenomenologis Interpretatif tentang definisi bullying dan harga diri bagi korban bullying. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 209-224.
- Asari, F. F. A. H., Saad, A. M., Fizari, A. R. F. F., Fadli, I. F., Fizari, N. B., & Mohamad, M. (2024). Kami Benci Buli: Pendekatan Stop Motion untuk Kanak-Kanak Seawal Prasekolah. *APS*, 339.
- Cahyani, M. D., Pratama, D., Mu'arifuddin, M. A., & Mardikaningsih, A. (2024). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Bahaya Bullying Di Lingkungan Sekolah SMP Raden Fatah Batu. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(8), 810-814.
- Chakrawati, F. (2015). Bullying siapa takut. solo: tiga ananda.
- Chun, J., Lee, J., Kim, J., & Lee, S. (2020). An international systematic review of cyberbullying measurements. *Computers in human behavior*, 113, 106485.
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di sekolah: Pengertian, dampak, pembagian dan cara menanggulangnya. *Pedagogia*, 17(1), 55-66.
- Fijriani, F., Solihatun, S., & Prasiska, C. (2025). Pencegahan Bullying Mulai dari Rumah: Strategi bagi Orang Tua Siswa di SD Pesona Palad, Kahuripan Kabupaten Bogor. *Jurnal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 8(3), 389-396.
- Hakim, M. L., Zulaikha, D. R. I., Sahira, N. A., Najwa, W. N., Yusrin, F., & Hafizudin, M. N. (2023). Kesan Buli Siber terhadap Psikologi Individu: Kajian Kes Mahasiswa UTHM. *Human Sustainability Procedia*, 3(1), 85-96.
- Husin, M. R., Isa, N. I. M., Rahim, N. H. F. A., Izham, W. N. I. W., Bakari, N. A. I., Anuar, F. N. S., & Mohbob, N. (2020). Gejala membuli dalam kalangan pelajar sekolah. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 2, 22-33.

- Kellij, S., Lodder, G. M., van den Bedem, N., Güroğlu, B., & Veenstra, R. (2022). The social cognitions of victims of bullying: A systematic review. *Adolescent research review*, 7(3), 287-334.
- Kennedy, R. S. (2020). A meta-analysis of the outcomes of bullying prevention programs on subtypes of traditional bullying victimization: Verbal, relational, and physical. *Aggression and violent behavior*, 55, 101485.
- Kurniati, N., Purnamasari, I., & Rahmawati, I. (2023). Analysis of the Impact of Verbal Bullying on Elementary School Children. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(20), 383-393.
- Lestari, Windy Sartika. (2016). Analisis faktor-faktor penyebab bullying di kalangan peserta didik (studi kasus pada siswa smpn 2 kota tangerang selatan).
- Nurhayaty, E., & Mulyani, A. S. (2020). Pengenalan Bulliying dan Dampaknya Pada Pelaku dan Korban. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 3(2), 173-179.
- Rachmawati, D. (2024). Bullying dan dampak jangka panjang koneksi dengan kekerasan dan kriminalitas. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 9(1), 83-104.
- Suripto, A. P., Dewi, A. S., Aprilia, C., Romadhoni, L. A., & Kristiana, T. (2024). Dampak Bullying Pada Pelajar Ditinjau Dari Aspek Kesehatan Dan HAM. *Bengawan Nursing Journal*, 2(1), 21-28.
- Tambunan, S., & Mulkiyan, M. (2021). Strategi mengatasi trauma pada korban bullying melalui konseling eksistensial. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 214-234.
- Volk, Anthony A., Dane, Andrew V, & Marini, Zopito A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327-343.
- Wahyudi, A., Supriyanto, A., & Prasetiawan, H. (2018). Peer guidance untuk mereduksi perilaku bullying pada remaja Muhammadiyah. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Wiyani, N. A. (2014). save our childern from school bullying. jogjakarta: PT ARRUIZZ MEDIA.
- Yasmin, V. A., & Zulherawan, M. (2024). PERANAN SEKOLAH DALAM UPAYA PENANGGULANGAN BULLYING (Studi Kasus Pada SMPN X Indragiri Hulu). *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(4), 1469-1479.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan. *Jurnal penelitian & PPM*, 4(2), 324-330.