AL-IBRAH
Jurnal Pendidikan dan Keilmuan Islam
e-ISSN: 2580-0663
p-ISSN: 2088-1886

MEKANISME KOPING DAN STRATEGI PERTAHANAN DIRI SISWA KORBAN PERUNDUNGAN DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Putri Hidayati*[1], Chairunnisa[2], Ahmaddin Ahmad Tohar[3]
[1]Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Riau, Indonesia
[2] Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Riau, Indonesia
[3] Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Riau, Indonesia

***Abstract*:** Bullying in schools is a complex phenomenon that negatively impacts the psychological well-being and learning process of students. This study aims to systematically examine strategies for addressing bullying in schools, including the phenomenon of teachers as perpetrators of bullying, based on previous research. The method used was a literature review by examining relevant national and international articles, particularly research in the context of education in Indonesia. The results of the study indicate that bullying in Indonesian schools is still often normalized as a joke or a form of discipline, so its handling is not optimal. Effective strategies include strengthening school anti-bullying policies, improving teacher competency and ethical awareness, optimizing guidance and counseling services, empowering students as active bystanders, and providing a safe and fair reporting mechanism. This study emphasizes that efforts to prevent and address bullying must be carried out comprehensively by involving the entire school community to create a safe learning climate oriented towards the psychological well-being of students.

Keywords: Bullying, Psychology, Education, School

Corresponding author: Putri Hidayati
Email Address putrihidayati1002@gmail.com
Article History: Received: November 20, 2025, Revised: December 20, 2025, Accepted: December 28 2025, Published: December 31 2025.

PENDAHULUAN

Bullying merupakan isu serius yang perlu mendapat perhatian karena berdampak langsung pada kesehatan mental, perkembangan sosial-emosional, serta prestasi akademik peserta didik. Pembahasan mengenai bullying sangat penting karena fenomena ini tidak hanya berkaitan dengan perilaku menyimpang di lingkungan sekolah, tetapi juga berdampak serius terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan peserta didik. Menurut Ifroh et al.,[1] bullying muncul dari relasi kuasa yang tidak seimbang, di mana pelaku memanfaatkan posisinya untuk menyakiti korban secara emosional dan sosial. Espelage dan Hong[2] menekankan bahwa bullying merupakan proses sosial yang kompleks, di mana pelaku berupaya memperoleh status atau kekuasaan melalui perilaku intimidatif

[1] Ifroh, R. H., Dwi, A., Suci, R., & Fajariani, W. (2018). *Pemberdayaan siswa sekolah dasar di wilayah kampung kb pelita kencana kelurahan pelita mengenai bullying usia sekolah*. *1*(3), 184–196.
[2] Ibid, 185

This is an open access article under CC-BY-SA license.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769
dalam konteks kelompok sebaya. Menurut Modecki et al,[3] memperluas definisi tersebut dengan mencakup bentuk cyberbullyingtindakan agresif yang dilakukan melalui media digital, yang menambah jangkauan dan intensitas dampaknya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bullying bukan hanya persoalan individu, tetapi masalah sosial dan pendidikan yang memerlukan perhatian lintas sektor salah satunya pada lingkungan sekolah.

Sekolah yang seharusnya menjadi tempat Pendidikan baik akademik maupun moral bagi siswa, malah menjadi salah satu tempat yang ditraumakan oleh siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, serta keinginan untuk mengakhiri hidup dibandingkan dengan rekan sebaya mereka.[4] Dampak jangka panjang dari bullying dapat memengaruhi perkembangan sosial-emosional, kemampuan akademik, dan kualitas hidup individu hingga dewasa.[5] Oleh karena itu, pembahasan bullying menjadi penting sebagai upaya memahami akar masalah dan strategi intervensi yang efektif guna menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung perkembangan psikologis peserta didik. Selain itu, bullying memberikan pengaruh negatif terhadap iklim sekolah dan prestasi akademik secara keseluruhan. Studi menunjukkan bahwa lingkungan yang tidak aman akibat tindakan intimidasi dapat menurunkan motivasi belajar, partisipasi sosial, serta rasa memiliki terhadap sekolah.[6] Dalam konteks global, WHO[7] menegaskan bahwa penanggulangan bullying merupakan tanggung jawab lintas sektor yang mencakup pendidikan, kesehatan, serta kebijakan perlindungan anak. Upaya preventif seperti edukasi empati, penguatan dukungan sosial, dan kebijakan anti-bullying terbukti efektif menekan prevalensi kekerasan di sekolah.[8] Dengan demikian, pembahasan bullying menjadi urgensi akademik dan sosial untuk memastikan hak anak atas pendidikan yang aman dan bermartabat.

Salah satu fenomena bullying yang terjadi baru-baru ini, yaitu kasus viral yang terjadi di salah satu SMK kota Palembang, Sumatera Selatan, menarik perhatian publik setelah seorang guru menuduh siswanya menggunakan narkoba di depan teman-teman sekelasnya tanpa bukti yang jelas. Siswa berinisial *M* (15 tahun) dituding menggunakan narkoba di hadapan siswa lain, yang kemudian videonya tersebar luas di media sosial.[9] Perundungan yang dilakukan oleh figur otoritas seperti guru

[3] Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, G, A., Guerra, N. G., & Runions, K. (2014). Bullying Prevalence Across Contexts : A Meta-analysis Measuring Cyber and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, *55*(5), 602–611. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007

[4] Kowalski, R., Limber, S. P., & Mccord, A. (2018). A Developmental Approach to Cyberbullying : Prevalence and Protective Factors. *Aggression and Violent Behavior*, *2017*. https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.009

[5] Ibid, 23.

[6] Jenkins, L. N., & Demaray, M. K. (2015). *INDIRECT EFFECTS IN THE PEER VICTIMIZATION-ACADEMIC ACHIEVEMENT RELATION : THE ROLE OF ACADEMIC SELF-CONCEPT AND GENDER*. *1*.

[7] Ibid, 5.

[8] Hinduja, S., & W.Patchin, J. (2020). *Cyberbullying* (2020 (ed.)).

[9] Olweus, D. (2013). *School Bullying : Development and Some Important Challenges*. 10.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769

memiliki efek yang lebih destruktif dibandingkan perundungan oleh teman sebaya diantaranya korban mengalami ketakutan ekstrem untuk kembali ke sekolah, siswa cenderung menginternalisasi hinaan tersebut sebagai kebenaran, sehingga memicu *low self-esteem* (rendah diri) yang kronis serta tekanan mental yang terus-menerus dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan umum atau depresi, yang menghambat perkembangan kognitif dan sosial siswa di masa depan.[10] Secara ideal, Guru BK (Bimbingan Konseling) seharusnya menjadi pelindung pertama bagi siswa. Namun, dalam kasus-kasus di Lampung, sering ditemukan kesenjangan di mana Guru BK justru terjebak dalam posisi sulit untuk membela siswa karena tekanan dari rekan sejawat. Di sinilah pentingnya peran psikolog eksternal atau lembaga independen untuk menjaga objektivitas penanganan.

Dalam mengatasi permasalahan ini, tidak cukup ditangani dalam kajian pendidikan saja. Maka dibutuhkan kajian mendalam mengenai psikologi pendidikan dalam mengatasi perundungan di sekolah karena disiplin ilmu ini mampu membedah dinamika interaksi sosial dan perkembangan emosional yang terjadi di lingkungan belajar.[11] Menurut Zahra et al.,[12] melalui pendekatan psikologis, sekolah tidak hanya berfokus pada pemberian sanksi kepada pelaku, tetapi juga pada upaya preventif melalui pengembangan kecerdasan emosional dan empati. Hal ini mencakup penerapan Disiplin Positif yang menggantikan hukuman intimidatif dengan metode bimbingan yang membangun harga diri siswa. Dengan memahami latar belakang psikologis perilaku agresif guru maupun siswa, psikologi pendidikan membantu menciptakan ekosistem sekolah yang aman, di mana setiap individu merasa dihargai, sehingga peluang terjadinya penyalahgunaan kekuasaan (*abuse of power*) dapat diminimalisir.[13]

Dalam konteks penanganan korban, psikologi pendidikan juga memiliki fungsi rehabilitatif. Konseling individu dan kelompok menjadi sarana penting untuk membantu korban bullying memulihkan rasa percaya diri, harga diri, serta motivasi belajar.[14] Langkah awal untuk menghindari pembullian yaitu guru dan psikolog sekolah harus berperan dalam menciptakan model perilaku positif melalui bimbingan dan keteladanan. Dengan demikian, penguatan mekanisme koping dan strategi pertahanan diri tidak hanya berfungsi sebagai upaya perlindungan psikologis jangka pendek, tetapi juga sebagai fondasi penting bagi ketahanan (resiliensi) siswa dalam menghadapi tekanan sosial dan membangun kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

[10] Sari, A. P., Elliya, R., & Triyoso. (2019). HUBUNGAN PERILAKU BULLYING DENGAN TINGKAT STRESS. *Jurnal Maternitas Aisyah*, *1*(1), 56.
[11] Aidar. (2025). Bullying Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan. *Jurnal Pendidikan, Riset Dan Teknologi*, *1*(1), 39–49.
[12] Zahra et al., 2024, 67.
[13] Nida et al., 2025, 99.
[14] Smith, 2023, 56.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (*literature review*). Metode ini bertujuan untuk menghimpun dan menelaah berbagai sumber pustaka yang relevan guna memperoleh pemahaman konseptual mengenai fenomena bullying di sekolah dari perspektif psikologi pendidikan. Kajian pustaka digunakan untuk membahas konsep, karakteristik, dampak psikologis, serta strategi penanganan bullying berdasarkan hasil penelitian dan pemikiran ilmiah yang telah ada. Data penelitian diperoleh dari sumber sekunder berupa artikel jurnal nasional dan internasional yang membahas *bullying* di lingkungan sekolah. Literatur nasional diambil dari jurnal terindeks SINTA dan basis data Neliti, sedangkan literatur internasional diperoleh melalui Google Scholar. Penelusuran pustaka dilakukan dengan menggunakan kata kunci *bullying*, *school bullying*, *psikologi pendidikan*, dan *strategi penanganan bullying*.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membaca, mencatat, dan mengklasifikasikan isi literatur sesuai dengan fokus pembahasan penelitian. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan mengkaji isi setiap sumber pustaka, kemudian menyusunnya secara tematis untuk menunjukkan keterkaitan antar konsep dan temuan penelitian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi yang menjelaskan pola umum, kecenderungan, dan implikasi penanganan bullying di sekolah. Keabsahan kajian dijaga melalui penggunaan sumber pustaka yang kredibel dan relevan, serta konsistensi dalam mengaitkan hasil kajian dengan tujuan penelitian. Seluruh sumber rujukan dicantumkan sesuai dengan kaidah sitasi APA sebagai bentuk penerapan etika akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying berakar dari interaksi sosial yang tidak seimbang, di mana seseorang atau kelompok menggunakan kekuasaan untuk mendominasi dan menyakiti pihak lain yang dianggap lemah. Fenomena ini bukanlah perilaku baru, melainkan bagian dari dinamika sosial yang telah ada sejak lama dalam lingkungan pendidikan maupun masyarakat. Menurut Olweus,[15] bullying muncul ketika terdapat ketidakseimbangan kekuatan (*power imbalance*) yang berulang dan disengaja, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis. Dalam perspektif psikologi sosial, perilaku ini terbentuk dari proses belajar sosial di mana individu meniru tindakan agresif yang mereka lihat di lingkungan keluarga, media, atau kelompok sebaya.[16]

Secara historis, asal mula bullying juga dapat ditelusuri dari struktur sosial yang menekankan hierarki dan dominasi, terutama di lingkungan sekolah yang kompetitif. Penelitian yang dilakukan

[15] Olweus, D. (2013). *School Bullying : Development and Some Important Challenges*. *9*, 1–30. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516

[16] Aidar. (2025). Bullying Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan. *Jurnal Pendidikan, Riset Dan Teknologi*, *1*(1), 40.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769

oleh Volk et al.,[17] menjelaskan bahwa bullying merupakan strategi sosial evolusioner untuk memperoleh status dan pengaruh di antara kelompok sebaya. Dengan kata lain, perilaku ini bukan hanya bentuk agresi, tetapi juga hasil dari dinamika kekuasaan dan kebutuhan akan pengakuan sosial. Selain itu, faktor budaya turut memperkuat legitimasi perilaku agresif dalam beberapa konteks, di mana tindakan mengejek atau mempermalukan dianggap bagian dari pembentukan karakter.[18] Oleh karena itu, memahami asal muasal bullying memerlukan pendekatan multidimensional mencakup aspek psikologis, sosial, dan budaya agar upaya pencegahannya dapat dilakukan secara efektif dan berkelanjutan.

Bullying atau perundungan di lingkungan sekolah Indonesia merupakan persoalan yang kian mengemuka dan menuntut perhatian serius dari pemangku kebijakan pendidikan. Sebagai contoh, Pada September 2024, seorang mahasiswa baru berinisial "Siti Rosalina" menjadi korban penganiayaan saat menjalani kegiatan pengenalan kampus (ospek) di Universitas Lakidende (UNILAKI) Konawe, Sulawesi Tenggara. Pada kasus lain, guru yang idealnya berperan sebagai figur teladan, pengarah moral, serta pembentuk karakter peserta didik. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, terjadi pergeseran perilaku bullying di mana sebagian guru justru menjadi pelaku perundungan terhadap siswa baik secara verbal, psikologis, maupun simbolik. Fenomena ini menandai adanya penyimpangan dari nilai-nilai dasar profesi pendidik yang menjunjung tinggi etika, empati, dan perlindungan terhadap anak. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zalaluddin et al.,[19] pada salah satu SMA di Jawa Barat menyatakan bahwa terdapat 7 siswa menyatakan pernah mengalami kekerasan baik verbal maupun non verbal. Dalam penelitian yang sama, ditemukan indikasi bahwa tindakan kekerasan oleh pendidik tetap memicu tekanan psikologis kolektif meskipun tidak dialami secara langsung oleh seluruh siswa. Hal ini disebabkan oleh munculnya rasa takut, empati terhadap sesama murid, serta persepsi adanya ancaman terhadap keamanan pribadi di lingkungan sekolah.

Dari perspektif psikologi pendidikan, perilaku bullying oleh guru merupakan bentuk penyalahgunaan otoritas pendidikan yang berdampak serius terhadap kesehatan mental siswa. Bullying oleh guru dapat menimbulkan trauma psikologis, menurunkan kepercayaan diri, dan menyebabkan penurunan motivasi belajar.[20] Dalam banyak kasus, bentuk perundungan tersebut tidak selalu bersifat fisik, melainkan dalam bentuk komentar merendahkan, perlakuan diskriminatif,

[17] Volk, A. A., Dane, A. V, & Marini, Z. A. (2014). What is bullying ? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, *34*(4), 327–343. https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.09.001
[18] Zych et al., 2019, 55.
[19] Zalaluddin, M., Putra, A. S. D., & Salma Haniyah Putri Pernama. (2025). Analisis Masalah Kekerasan Guru Pada Karakter Murid Sekolah Menengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, *5*(2), 72–78.
[20] Hidayat, M. T. (2022). Strategi Guru dalam Mengatasi Perilaku Bullying Siswa di Sekolah Dasar Ramadhanti *Jurnal Basicedu*, *6*(3), 45.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769

atau pemberian hukuman berlebihan yang mempermalukan siswa di depan umum. Menurut penelitian Novita dan Raharjo,[21] pola pengajaran yang menekankan hukuman dan kekerasan verbal masih ditemukan di beberapa sekolah di Indonesia, terutama di daerah dengan struktur pendidikan yang hierarkis. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan paradigma pendidikan perlu diarahkan pada pendekatan humanistik dan berbasis empati agar guru benar-benar berfungsi sebagai role model yang menumbuhkan rasa aman, percaya diri, dan penghargaan terhadap martabat siswa.

A. Jenis-jenis Bullying

Bullying merupakan perilaku agresif yang ditandai oleh niat menyakiti, dilakukan secara berulang, serta adanya ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban, dan di sekolah termanifestasi dalam bentuk fisik, verbal, relasional, psikologis/emosional, dan siber. Bullying fisik berdampak pada hilangnya rasa aman dan munculnya trauma, bullying verbal dan emosional memicu stres, rendah diri, serta gangguan emosi yang menghambat motivasi belajar,[22] sementara *bullying* relasional merusak hubungan sosial dan *sense of belonging* siswa di lingkungan sekolah.[23] Perkembangan teknologi turut melahirkan *cyberbullying* yang memperluas dampak perundungan karena dapat terjadi kapan saja dan di mana saja melalui media digital, sehingga berisiko tinggi terhadap kesejahteraan psikologis dan konsentrasi belajar siswa[24]

B. Faktor-faktor Penyebab Bulllying

Fenomena bullying di sekolah merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor individu, keluarga, dan lingkungan sekolah yang memengaruhi perkembangan sosial-emosional siswa. Dari perspektif psikologi pendidikan, perilaku bullying dapat dipahami melalui pendekatan bio-psiko-sosial yang memandang agresivitas siswa sebagai produk karakteristik personal, relasi keluarga, serta iklim sosial di sekolah.[25] Secara individual, siswa dengan empati rendah, kontrol diri lemah, dan kecenderungan agresivitas tinggi lebih rentan menjadi pelaku bullying karena keterbatasan dalam regulasi emosi dan kebutuhan untuk mendominasi teman sebaya.[26] Kondisi ini menunjukkan bahwa bullying tidak hanya merupakan pelanggaran disiplin, tetapi juga refleksi dari ketidakseimbangan perkembangan sosial-emosional yang belum difasilitasi secara optimal dalam proses pendidikan.

---

[21] Ibid, 49.
[22] Ummah, S. Z., Zumrotun, E., & Muhaimin, M. (2025). *Dampak Psikologis Bullying terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa di SDN 1 Mindahan*. *8*(1).
[23] Salmivalli, C., Voeten, M., & Poskiparta, E. (2011). Bystanders Matter : Associations Between Reinforcing , Defending , and the Frequency of Bullying Behavior in Classrooms Bystanders Matter : Associations Between Reinforcing , Defending , and the Frequency of Bullying Behavior in Classrooms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *40(5)*, 668–676. https://doi.org/10.1080/15374416.2011.597090
[24] Kowalski et al., 2018.
[25] Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). *Understanding the Psychology of Bullying*. *70*(4), 344–353.
[26] Olweus, 2013.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769

Selain faktor individu, lingkungan keluarga dan iklim sekolah turut berkontribusi signifikan terhadap munculnya perilaku bullying. Pola asuh yang keras, tidak konsisten, serta minim dukungan emosional mendorong anak menginternalisasi kekerasan sebagai strategi interaksi sosial yang kemudian direproduksi di lingkungan sekolah.[27] Faktor lain yang penting adalah pengaruh teman sebaya (*peer group*). Menurut Salmivalli,[28] pelaku bullying sering memperoleh penguatan sosial dari kelompok teman, baik melalui tawa, dukungan pasif, maupun keheningan. Oleh karena itu, intervensi berbasis psikologi pendidikan harus mencakup pelatihan empati dan moral kelompok sebaya untuk mencegah mereka menjadi *bystanders* pasif. Terakhir, pengaruh media dan budaya digital memperkuat fenomena bullying. Paparan kekerasan di media sosial dan permainan daring menormalkan perilaku agresif di kalangan remaja. Kowalski et al.,[29] menemukan bahwa siswa dengan kontrol diri rendah dan paparan digital tinggi lebih berisiko menjadi pelaku *cyberbullying*. Oleh karena itu, pendidikan modern perlu menekankan literasi digital, kesadaran etika daring, serta penguatan empati dalam interaksi virtual[30]

Dari tinjauan psikologi pendidikan, penyebab bullying bersifat multidimensional. Faktor individu, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media saling berinteraksi dalam membentuk perilaku agresif siswa. Maka, strategi pencegahan yang efektif harus mencakup pendekatan holistik dengan melibatkan guru, orang tua, dan siswa secara aktif dalam membangun budaya empati serta lingkungan belajar yang aman dan inklusif.

C. Karakteristik Pelaku dan Korban Bullying

Pelaku bullying dalam lingkungan pendidikan umumnya ditandai oleh perilaku agresif yang bersifat dominatif dan berulang, yang bertujuan untuk memperoleh atau mempertahankan status sosial di antara teman sebaya. Berdasarkan kajian Salmivalli et al.,[31] pelaku bullying cenderung memiliki empati afektif yang rendah serta kemampuan regulasi emosi yang lemah, sehingga kurang mampu memahami atau mempertimbangkan dampak perilaku mereka terhadap korban. Dalam konteks psikologi pendidikan, karakteristik ini menunjukkan bahwa bullying tidak semata-mata perilaku individual, tetapi juga berkaitan dengan dinamika kekuasaan dan norma sosial yang berkembang di lingkungan sekolah.

[27] Campbell, M., & Bauman, S. (2018). Cyberbullying: Definition, consequences, prevalence. In *Reducing Cyberbullying in Schools*. Elsevier Inc. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811423-0.00001-8
[28] Salmivalli, 2017, 33.
[29] Kowalski et al., 2018, 12.
[30] Hinduja & Patchin, 2020, 89.
[31] Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). *Understanding the Psychology of Bullying. 70*(4), 34.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769

Korban bullying, di sisi lain, sering kali memiliki karakteristik psikososial yang membuat mereka lebih rentan menjadi target agresi, seperti rendahnya kepercayaan diri, keterampilan sosial yang terbatas, serta posisi sosial yang lemah di dalam kelompok sebaya. Juvonen & Graham,[32] menegaskan bahwa pengalaman menjadi korban bullying secara konsisten berkaitan dengan meningkatnya masalah internalisasi, seperti kecemasan dan perasaan tidak aman, yang dalam jangka panjang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan proses belajar siswa. Berdasarkan studi-studi yang direview, kerentanan ini memperkuat siklus bullying karena korban kesulitan melakukan perlawanan atau mencari dukungan sosial yang efektif.

Dalam situasi tekanan psikologis seperti *bullying*, siswa sebagai korban tidak hanya merasakan dampak emosional tetapi juga mengembangkan berbagai mekanisme koping untuk menangani rasa stres dan tertekan tersebut. Berdasarkan teori Lazarus & Folkman,[33] koping merupakan upaya kognitif dan perilaku individu untuk menghadapi tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki. Teori ini membedakan dua bentuk utama strategi koping, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping, yang memiliki implikasi berbeda terhadap kesejahteraan psikologis siswa. *Problem-focused coping* melibatkan upaya aktif untuk mengatasi atau mengubah sumber stres, misalnya melalui rencana tindakan, problem solving, atau *seeking social support* kepada teman dan guru, yang terbukti berkorelasi dengan pengurangan stres akademik dan peningkatan kesejahteraan siswa karena mereka berusaha menyelesaikan akar permasalahan.[34]

Sebaliknya, *emotion-focused coping* lebih menekankan pada pengelolaan emosi yang muncul akibat tekanan, seperti pengendalian emosi, penerimaan situasi, atau kegiatan pengalihan, yang efektif dalam jangka pendek untuk meredakan ketegangan tetapi jika dominan dapat memicu gejala stres kronis; penelitian terbaru menunjukkan bahwa strategi *emotion-focused coping* seperti *escape/avoidance* dan *positive reappraisal* dapat membantu kesejahteraan siswa melalui regulasi emosional, termasuk *self-control* dan relaksasi, namun juga dapat memperpanjang stres jika tidak diimbangi dengan pendekatan *problem-solving*. Studi sistematis tentang strategi koping korban bullying dan cyberbullying juga menemukan bahwa penggunaan kedua strategi tersebut sangat bervariasi tergantung konteks dan dukungan sosial yang tersedia, serta pentingnya diferensiasi aplikasi strategi adaptif versus maladaptif dalam konteks pendidikan.[35] Dengan demikian, respons siswa korban terhadap tekanan bullying mencerminkan keseimbangan antara menghadapi masalah

[32] Juvonen, J., & Graham, S. (2014). *Bullying in Schools : The Power of Bullies and the Plight of Victims*. *1*(10), 160–185. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115030
[33] Lazarus, R. S., & Folkman, S. K. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
[34] Lestari, 2022, 42.
[35] Kartika, K., Darmayanti, H., & Kurniawati, F. (2020). Sistematik Reviu Strategi Coping yang Diterapkan Korban Face-to-face Bullying dan Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Integratif*, *8*, 41–69.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769

secara langsung (*problem-focused*) dan mengelola reaksi emosional (*emotion-focused*), serta menunjukkan bahwa intervensi pendidikan yang efektif harus memperkuat kemampuan siswa menggunakan koping adaptif secara seimbang agar mereka dapat mempertahankan fungsi akademik dan kesejahteraan psikologis.

Selain pelaku dan korban, dinamika bullying di sekolah juga sangat dipengaruhi oleh peran siswa lain yang bertindak sebagai penonton atau *bystanders*. Salmivalli et al.[36] menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di kelas sebenarnya berada pada posisi bystander dan respons mereka—baik mendukung pelaku, membela korban, maupun bersikap pasif—berkontribusi langsung terhadap frekuensi dan keberlanjutan perilaku bullying. Dalam perspektif psikologi pendidikan, bystander bukanlah pihak netral, melainkan aktor sosial yang berpotensi memperkuat atau melemahkan norma bullying di lingkungan belajar.

Fenomena *bystander effect* menjelaskan kecenderungan *bystander* untuk tidak bertindak meskipun menyadari adanya perilaku bullying. Menurut Thornberg dan Jungert,[37] ketidakaktifan ini dipengaruhi oleh difusi tanggung jawab, ketakutan terhadap konsekuensi sosial, serta proses *moral disengagement* yang membuat siswa membenarkan sikap pasif mereka. Berdasarkan kajian tersebut, semakin kuat tekanan sosial dan norma kelompok yang permisif terhadap bullying, semakin kecil kemungkinan bystander melakukan tindakan pembelaan terhadap korban.

Dalam konteks intervensi pendidikan, pemahaman terhadap peran bystander menjadi kunci dalam upaya pencegahan bullying yang berkelanjutan. Polanin et al.,[38] melalui meta-analisis menunjukkan bahwa program anti-bullying yang secara spesifik menargetkan peningkatan perilaku *defending* pada bystander lebih efektif dalam menurunkan insiden bullying dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada pelaku atau korban. Temuan ini menegaskan bahwa pemberdayaan bystander merupakan strategi strategis dalam menciptakan iklim sekolah yang aman dan mendukung proses belajar siswa.

D. Dampak Bullying

Bullying di sekolah memiliki konsekuensi psikologis, sosial, dan akademik yang luas, baik bagi korban, pelaku, maupun lingkungan sekolah secara keseluruhan. Dalam perspektif psikologi pendidikan, bullying tidak hanya dipandang sebagai perilaku menyimpang secara sosial, tetapi juga

[36] Salmivalli et al., 2012, 56.
[37] Thornberg & Jungert, 2017, 71.
[38] Polanin, J. R., Espelage, D. L., Pigott, T. D., Polanin, J. R., Espelage, D. L., A, T. D. P., Polanin, J. R., Espelage, D. L., & Pigott, T. D. (2019). A Meta-Analysis of School-Based Bullying Prevention Programs ' Effects on Bystander Intervention Behavior A Meta-Analysis of School-Based Bullying Prevention Programs ' Effects on Bystander Intervention Behavior. *School Psychology Review*, *41*(1), 47–65.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769
sebagai faktor yang dapat menghambat perkembangan kognitif dan emosional peserta didik. Menurut Hymel & Swearer,[39] pengalaman menjadi korban bullying menyebabkan penurunan *self-esteem*, meningkatnya kecemasan, serta munculnya gejala depresi yang berpotensi memengaruhi prestasi akademik. Siswa yang mengalami intimidasi berulang kali menunjukkan penurunan motivasi belajar dan keterlibatan dalam aktivitas sekolah, yang berujung pada penurunan hasil akademik serta kehadiran yang tidak teratur.

Sementara itu, pelaku bullying juga menghadapi dampak negatif, meskipun dalam bentuk yang berbeda. Ummah et al.,[40] siswa yang terlibat sebagai pelaku cenderung menunjukkan kecenderungan antisosial, rendahnya empati, serta risiko lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku agresif di masa depan. Secara psikologis, perilaku agresi yang berulang memperkuat pola *hostile attribution bias* yaitu kecenderungan untuk menafsirkan situasi sosial sebagai ancaman yang pada akhirnya menghambat perkembangan moral dan sosial siswa.[41] Dari sudut pandang perkembangan pendidikan, hal ini menandakan bahwa pelaku membutuhkan bimbingan sosial-emosional, bukan hanya hukuman disipliner.

Dampak bullying tidak berhenti pada individu saja, tetapi juga meluas pada iklim sekolah secara keseluruhan. Gage et al.,[42] menemukan bahwa sekolah dengan tingkat bullying tinggi memiliki iklim belajar yang negatif, rendahnya rasa aman, serta meningkatnya ketegangan antara guru dan siswa. Kondisi tersebut dapat menurunkan efektivitas proses belajar-mengajar dan melemahkan semangat kebersamaan di antara warga sekolah. Kowalski, Limber, dan McCord[43] menambahkan bahwa fenomena *cyberbullying* memperluas ruang terjadinya intimidasi hingga ke ranah digital, menjadikan tekanan psikologis korban lebih sulit diatasi karena tidak terbatas oleh waktu maupun tempat.

Dari perspektif psikologi pendidikan, efek bullying menegaskan pentingnya intervensi berbasis kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Sekolah harus berperan sebagai lingkungan suportif yang mampu menumbuhkan rasa aman, empati, dan resiliensi bagi siswa. Pencegahan dan penanganan bullying tidak hanya berfokus pada aspek perilaku, tetapi juga harus memperhatikan pemulihan psikologis korban, rehabilitasi moral pelaku, dan rekonstruksi budaya sekolah yang mendukung perkembangan sosial-emosional secara positif.[44] Dengan demikian, pendidikan dapat

[39] Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four Decades of Research on School Bullying. *Amrican Psychologist*, *70*(4), 293–300.
[40] Ummah et al., 2025.
[41] Gage, N. A., Prykanowski, D. A., & Larson, A. (2014). School Climate and Bullying Victimization : A Latent Class Growth Model Analysis. *Scool Psychology Quarterly*, *29*(3), 256–271.
[42] Gage et al., 2014, 55.
[43] Kowalski, Limber, & McCord, 2021, 71.
[44] Hinduja & Patchin, 2020, 92.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769

berfungsi sebagai sarana pemulihan dan pembentukan karakter, bukan sekadar tempat penegakan disiplin formal.

E. Resiliensi dan Pertahanan Diri Siswa

Resiliensi merupakan faktor psikologis kunci yang menentukan bagaimana siswa korban bullying mampu bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan yang dialaminya. Dalam konteks bullying, resiliensi dipahami sebagai kapasitas siswa untuk bangkit dari pengalaman perundungan tanpa mengalami kerusakan psikologis yang berkepanjangan, serta tetap mempertahankan fungsi akademik dan sosial yang adaptif.[45] Secara kognitif, proses resiliensi diawali oleh *cognitive appraisal*, yaitu bagaimana siswa menafsirkan pengalaman bullying sebagai ancaman atau tantangan, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka stres dan koping Lazarus dan Folkman. Siswa yang resilien cenderung melakukan penilaian kognitif yang lebih adaptif dengan memandang bullying sebagai situasi yang dapat dihadapi atau diatasi, bukan sebagai ancaman permanen terhadap harga diri, sehingga menurunkan risiko kecemasan, depresi, dan learned helplessness.[46]

Dalam mekanisme pertahanan diri, resiliensi berperan dalam mendorong penggunaan strategi koping yang lebih konstruktif pada siswa korban bullying. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi tinggi lebih mampu mengatur emosi negatif, menghindari pola penghindaran ekstrem (*avoidance*), serta lebih aktif mencari dukungan sosial dari teman, guru, atau keluarga (*seeking social support*) sebagai bentuk *problem-focused coping.*[47] Sebaliknya, resiliensi yang rendah berkorelasi dengan kecenderungan penarikan diri sosial dan koping berbasis emosi yang maladaptif, yang justru memperparah dampak psikologis bullying.[48] Oleh karena itu, dari perspektif psikologi pendidikan, resiliensi berfungsi sebagai sistem pertahanan psikologis yang melindungi siswa dari dampak negatif bullying sekaligus memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan sosial di lingkungan sekolah secara lebih adaptif.

F. Strategi Mengatasi Bullying di Sekolah

Berdasarkan kajian pustaka, strategi mengatasi bullying di sekolah perlu diawali dengan pemahaman bahwa bullying merupakan fenomena sistemik yang dipengaruhi oleh budaya sekolah, relasi kuasa, dan norma sosial yang berlaku. Dalam konteks sekolah di Indonesia, perilaku bullying sering kali dinormalisasi sebagai candaan, bentuk pendisiplinan, atau praktik senioritas, sehingga

[45] Romano et al., 2020, 84.
[46] Moore & Woodcock, 2021, 67.
[47] Wu et al., 2022, 42.
[48] Arslan, 2021, 63.

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769
tidak selalu dipersepsikan sebagai masalah serius. Literatur menunjukkan bahwa sekolah yang memiliki kebijakan anti-bullying tertulis, disosialisasikan secara konsisten, dan ditegakkan secara adil cenderung memiliki tingkat bullying yang lebih rendah karena kebijakan tersebut membentuk iklim sekolah yang aman dan berkeadilan bagi seluruh warga sekolah[49]

Kajian pustaka juga menegaskan bahwa peran guru, wali kelas, dan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan elemen kunci dalam pencegahan dan penanganan bullying. Guru memiliki posisi strategis untuk mendeteksi tanda-tanda awal perundungan melalui interaksi sehari-hari dengan siswa, sementara komunikasi empatik, pengawasan kelas, dan penguatan pendidikan karakter terbukti efektif menurunkan bullying verbal dan sosial. Selain itu, layanan BK berperan secara preventif dan kuratif melalui bimbingan klasikal, konseling individual, serta pelatihan keterampilan sosial dan regulasi emosi yang membantu pemulihan psikologis korban sekaligus mencegah pengulangan perilaku bullying oleh pelaku.[50]

Namun demikian, hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa strategi anti-bullying tidak dapat hanya berfokus pada siswa, karena guru juga berpotensi menjadi pelaku bullying, terutama dalam bentuk verbal dan psikologis atas nama disiplin. Praktik seperti mempermalukan siswa, memberi label negatif, atau menggunakan komunikasi otoriter berdampak pada penurunan harga diri, motivasi belajar, dan keberanian siswa untuk berpartisipasi aktif. Oleh karena itu, literatur menekankan pentingnya peningkatan kompetensi profesional dan kesadaran etik guru melalui pelatihan komunikasi empatik, disiplin positif, serta manajemen kelas berbasis psikologi pendidikan sebagai strategi utama dalam mencegah bullying oleh guru dan membangun relasi guru–siswa yang sehat[51]

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, penanganan bullying di lingkungan sekolah perlu diarahkan tidak hanya pada upaya pencegahan perilaku agresif, tetapi juga pada penguatan mekanisme koping dan strategi pertahanan diri siswa sebagai korban perundungan. Bullying yang berakar pada ketidakseimbangan kekuasaan dan dinamika sosial yang tidak sehat terbukti menimbulkan dampak psikologis, sosial, dan akademik yang serius bagi siswa. Dalam konteks psikologi pendidikan, mekanisme koping yang adaptif seperti regulasi emosi, kemampuan mencari dukungan sosial, dan pemaknaan positif terhadap pengalaman berperan penting dalam membantu korban mengelola tekanan emosional serta memulihkan kesejahteraan psikologisnya.

[49] Hidayat, 2022.
[50] Wardhani & Setyowati, 2023, 87.
[51] Stamland, K., Janne, G., & Hildegunn, S. (2022). Bullying by Teachers Towards Students — a Scoping Review. *International Journal of Bullying Prevention*. https://doi.org/10.1007/s42380-022-00131-z

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769

Sementara itu, strategi pertahanan diri yang konstruktif, seperti kemampuan asertivitas, penetapan batasan diri, dan keberanian melapor, membantu siswa membangun rasa aman dan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi perundungan tanpa memperkuat siklus kekerasan. Oleh karena itu, integrasi penguatan mekanisme koping dan strategi pertahanan diri dalam program sekolah melalui peran guru, layanan bimbingan dan konseling, serta pemberdayaan teman sebaya menjadi fondasi penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Aidar. (2025). Bullying Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan. *Jurnal Pendidikan, Riset Dan Teknologi*, *1*(1), 39–49.

Campbell, M., & Bauman, S. (2018). Cyberbullying: Definition, consequences, prevalence. In *Reducing Cyberbullying in Schools*. Elsevier Inc. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811423-0.00001-8

Gage, N. A., Prykanowski, D. A., & Larson, A. (2014). School Climate and Bullying Victimization : A Latent Class Growth Model Analysis. *Scool Psychology Quarterly*, *29*(3), 256–271.

Hidayat, M. T. (2022). Strategi Guru dalam Mengatasi Perilaku Bullying Siswa di Sekolah Dasar Ramadhanti *Jurnal Basicedu*, *6*(3), 4566–4573.

Hinduja, S., & W.Patchin, J. (2020). *Cyberbullying* (2020 (ed.)).

Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four Decades of Research on School Bullying. *Amrican Psychologist*, *70*(4), 293–300.

Ifroh, R. H., Dwi, A., Suci, R., & Fajariani, W. (2018). *Pemberdayaan siswa sekolah dasar di wilayah kampung kb pelita kencana kelurahan pelita mengenai bullying usia sekolah*. *1*(3), 184–196.

Jenkins, L. N., & Demaray, M. K. (2015). *INDIRECT EFFECTS IN THE PEER VICTIMIZATION-ACADEMIC ACHIEVEMENT RELATION : THE ROLE OF ACADEMIC SELF-CONCEPT AND GENDER*. *1*.

Juvonen, J., & Graham, S. (2014). *Bullying in Schools : The Power of Bullies and the Plight of Victims*. *1*(10), 160–185. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115030

Kartika, K., Darmayanti, H., & Kurniawati, F. (2020). Sistematik Reviu Strategi Coping yang Diterapkan Korban Face-to-face Bullying dan Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Integratif*, *8*, 41–69.

Kowalski, R., Limber, S. P., & Mccord, A. (2018). A Developmental Approach to Cyberbullying : Prevalence and Protective Factors. *Aggression and Violent Behavior*, *2017*. https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.009

Lazarus, R. S., & Folkman, S. K. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, G, A., Guerra, N. G., & Runions, K. (2014). Bullying

doi: 10.61815/alibrah.v10i2.769

Prevalence Across Contexts : A Meta-analysis Measuring Cyber and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, *55*(5), 602–611. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007

Olweus, D. (2013). *School Bullying : Development and Some Important Challenges*. *9*, 1–30. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516

Polanin, J. R., Espelage, D. L., Pigott, T. D., Polanin, J. R., Espelage, D. L., A, T. D. P., Polanin, J. R., Espelage, D. L., & Pigott, T. D. (2019). A Meta-Analysis of School-Based Bullying Prevention Programs ' Effects on Bystander Intervention Behavior A Meta-Analysis of School-Based Bullying Prevention Programs ' Effects on Bystander Intervention Behavior. *School Psychology Review*, *41*(1), 47–65.

Salmivalli, C., Voeten, M., & Poskiparta, E. (2011). Bystanders Matter : Associations Between Reinforcing , Defending , and the Frequency of Bullying Behavior in Classrooms Bystanders Matter : Associations Between Reinforcing , Defending , and the Frequency of Bullying Behavior in Classrooms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *40(5)*, 668–676. https://doi.org/10.1080/15374416.2011.597090

Sari, A. P., Elliya, R., & Triyoso. (2019). HUBUNGAN PERILAKU BULLYING DENGAN TINGKAT STRESS. *Jurnal Maternitas Aisyah*, *1*(1).

Stamland, K., Janne, G., & Hildegunn, S. (2022). Bullying by Teachers Towards Students — a Scoping Review. *International Journal of Bullying Prevention*. https://doi.org/10.1007/s42380-022-00131-z

Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). *Understanding the Psychology of Bullying*. *70*(4), 344–353.

Ummah, S. Z., Zumrotun, E., & Muhaimin, M. (2025). *Dampak Psikologis Bullying terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa di SDN 1 Mindahan*. *8*(1).

Volk, A. A., Dane, A. V, & Marini, Z. A. (2014). What is bullying ? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, *34*(4), 327–343. https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.09.001

Zalaluddin, M., Putra, A. S. D., & Salma Haniyah Putri Pernama. (2025). Analisis Masalah Kekerasan Guru Pada Karakter Murid Sekolah Menengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, *5*(2), 72–78.