



Bullying Verbal

M. Fatchurahman, Aam Rifaldi Khunaifi, Arif Supriyadi,
Ilham, Nadila Juni Yantiy, Rafli Gustommy Pratama,
Yosef Agang, Arbayanti, Valerianus Gabun



Editor
Karyanti

Bullying Verbal

M. Fatchurahman, Aam Rifaldi Khunaifi, Arif
Supriyadi, Ilham, Nadila Juni Yantiy, Rafli Gustommy
Pratama, Yosef Agung, Arbayanti, Valerianus Gabun

Editor: Karyanti



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2026

Bullying Verbal

Penulis:

M. Fatchurahman, Aam Rifaldi Khunalfi, Arif Supriyadi, Ilham,
Nadila Juni Yantiy, ...[dan 4 lainnya]

Editor:

Karyanti

e-ISBN: 978-634-7551-27-6 (PDF)

Tata Letak: Tim

Desain Sampul: Tim

Diterbitkan oleh:



Penerbit K-Media

Anggota IKAPI No.106/DIY/2018

Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

WA +6281-802-556-554, Email: kmedia.cv@gmail.com

Terbit Januari 2026

Yogyakarta, Penerbit K-Media 2026

15,5 x 23 cm, viii, 128 hlm.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

All rights reserved

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Kata Pengantar

Bullying verbal merupakan salah satu bentuk kekerasan psikologis yang memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan individu, khususnya pada aspek psikososial, emosional, dan akademik. Fenomena ini tidak hanya terjadi di lingkungan pendidikan, tetapi juga dalam interaksi sosial yang lebih luas, termasuk dunia maya. Kompleksitas permasalahan *bullying* verbal menuntut adanya pemahaman yang komprehensif serta pendekatan ilmiah yang mampu menjelaskan berbagai dimensi yang melatarbelakangi, sekaligus dampak yang ditimbulkan. Buku ini hadir sebagai salah satu upaya untuk memberikan kontribusi akademik dalam memperkaya literatur mengenai perundungan verbal.

Buku referensi ini disusun dengan memadukan teori, hasil penelitian empiris, dan kajian konseptual yang relevan. Pembahasan meliputi pengertian, bentuk, faktor penyebab, serta dampak jangka pendek maupun jangka panjang dari *bullying* verbal. Selain itu, buku ini juga menyoroti kerangka teoritik yang mendasari perilaku *bullying*, seperti teori pembelajaran sosial, teori identitas sosial, hingga teori ekologi perkembangan. Dengan demikian, buku ini diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman teoretis, tetapi juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi dan pencegahan.

Kehadiran buku ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi berbagai kalangan, terutama akademisi, mahasiswa, peneliti, praktisi pendidikan, dan konselor. Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai *bullying* verbal, para pembaca diharapkan dapat mengembangkan perspektif kritis serta menerapkan pendekatan yang tepat dalam menghadapi permasalahan perundungan, baik dalam konteks

penelitian maupun praktik lapangan. Relevansi tema dengan kondisi sosial dan pendidikan di Indonesia juga menjadikan buku ini penting sebagai rujukan dalam pengembangan kebijakan maupun program pencegahan *bullying*.

Akhirnya, penyusunan buku ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, apresiasi yang tinggi disampaikan kepada semua yang telah membantu dalam proses penyusunan hingga terwujudnya buku ini. Semoga buku *Bullying Verbal* dapat memberikan sumbangan akademik yang berarti serta menjadi pijakan bagi penelitian dan praktik pendidikan yang lebih inklusif, humanis, dan berkeadilan.

Palangkaraya, September 2025

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Bagian 1 Konsep <i>Bullying</i> Verbal.....	1
Pengertian <i>Bullying</i> Verbal	1
Perbedaan Dengan Bentuk <i>Bullying</i> Lainnya (fisik, sosial, dll)	2
Dampak Jangka Pendek dan Panjang <i>Bullying</i> Verbal	3
Hubungan dengan Perkembangan Psikologis Individu....	5
Bagian 2 Teori dan Konsep Dasar <i>Bullying</i> Verbal.....	9
Teori Psikologi Sosial tentang <i>Bullying</i>	9
1. Teori Pembelajaran Sosial (<i>Social Learning Theory</i>) - Albert Bandura	9
2. Teori Peran Sosial (<i>Social Role Theory</i>) - Alice Eagly	10
3. Teori Frustrasi-Agresi (<i>Frustration-Aggression</i> <i>Theory</i>) - John Dollard, Neal E. Miller, dan rekan- rekannya	11
4. Teori Identitas Sosial (<i>Social Identity Theory</i>) - Henri Tajfel dan John Turner	11
5. Teori Ekologi Sosial - Urie Bronfenbrenner	12
6. Teori Interaksi Simbolik (<i>Symbolic Interactionism</i>) .	14
Karakteristik dan Tipe-Tipe <i>Bullying</i> Verbal.....	15
1. Karakteristik Utama <i>Bullying</i> Verbal	15
2. Tipe-Tipe <i>Bullying</i> Verbal.....	16
Faktor-faktor Mempengaruhi Terjadinya <i>Bullying</i> Verbal	17
1. Faktor-Faktor Individu	17
2. Faktor-Faktor Keluarga	18
3. Faktor-Faktor Sosial dan Lingkungan	19
4. Faktor-Faktor Budaya dan Masyarakat	19
Perkembangan Psikososial dan Dampak <i>Bullying</i> Verbal	20

Hubungan dengan Masalah Kesehatan Mental, Seperti Depresi, Kecemasan, dan Trauma	23
1. Depresi.....	23
2. Kecemasan.....	24
3. Trauma dan Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD) ...	24
Bagian 3 Jenis-jenis <i>Bullying</i> Verbal	26
Sindiran dan Hinaan	26
1. Pengertian Sindiran.....	26
2. Pengertian Hinaan.....	26
3. Contoh-contoh sindiran dan hinaan	27
4. Pengaruh Psikologis dari Sindiran dan Hinaan	29
Ancaman Verbal.....	30
1. Pengertian Ancaman Verbal.....	30
2. Contoh Ancaman Verbal	31
3. Implikasi ancaman verbal terhadap korban	31
Pelecehan Seksual Verbal.....	35
1. Pengertian pelecehan seksual verbal	35
2. Bentuk pelecehan seksual verbal	36
3. Dampak pelecehan seksual verbal pada korban	37
Penyebaran Rumor dan Fitnah	41
1. Pengertian Rumor dan Fitnah.....	41
2. Cara Rumor dan Fitnah Menjadi Bentuk <i>Bullying</i> Verbal yang Merugikan.....	42
3. Dampak Sosial dan Psikologis dari Penyebaran Rumor dan Fitnah	44
4. Upaya untuk Mengatasi Dampak Penyebaran Rumor dan Fitnah	46
Bagian 4 Faktor Penyebab <i>Bullying</i> Verbal	47
Faktor Individu.....	47
1. Karakteristik pelaku <i>bullying</i> (misalnya, kepribadian, pengalaman hidup).....	47
2. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Sebaya.....	50

3. Karakteristik korban <i>bullying</i>	50
4. Pengaruh Lingkungan Keluarga dan Sosial	52
Lingkungan sekolah	56
1. Iklim Sekolah dan Kebijakan Anti- <i>Bullying</i>	57
2. Dinamika Sosial di Sekolah.....	58
Faktor Budaya	61
1. Pandangan budaya terhadap <i>bullying</i> verbal	62
2. Normalisasi perilaku agresif dalam budaya tertentu .	65
Anonimitas dan Kebebasan Berbicara di Media Sosial .	66
1. Penyebaran Cepat dan Luas di Media Sosial	67
2. Normalisasi Perilaku Agresif dan "Trash Talk".....	68
3. Pengaruh terhadap Pembentukan Persepsi Sosial dan Identitas Diri.....	68
4. Keterlibatan Pengikut dan Efek Berantai dari Perundungan Verbal	69
Bagian 5 Dampak <i>Bullying</i> Verbal	71
Dampak <i>Bullying</i> Verbal Pada Korban	71
1. Psikologis: depresi, kecemasan, rendah diri.....	71
2. Sosial: isolasi sosial, kesulitan dalam hubungan sosial	73
3. Akademik atau Profesional: penurunan prestasi, masalah perilaku.....	75
Dampak <i>Bullying</i> Verbal Pada Pelaku	76
1. Perkembangan perilaku agresif, hubungan interpersonal yang buruk	76
2. Potensi Masalah Hukum atau Sosial	79
3. Dampak Jangka Panjang terhadap Perilaku Sosial....	82
4. Potensi Masalah Sosial yang Lebih Luas	83
Dampak <i>Bullying</i> Verbal Pada Lingkungan Sekolah	84
1. Penurunan iklim sosial dan emosional	85
2. Penurunan produktivitas dan efektivitas belajar.....	86

Bagian 6 Pencegahan dan Penanganan <i>Bullying</i> Verbal.....	89
Pencegahan <i>Bullying</i> Verbal Di Sekolah.....	89
1. Pendidikan Tentang <i>Bullying</i> Verbal dan Empati	89
2. Kebijakan anti- <i>bullying</i> di lingkungan sekolah	92
Strategi untuk Pelaku <i>Bullying</i> Verbal	94
1. Program rehabilitasi dan terapi untuk pelaku	94
2. Pengembangan keterampilan sosial dan emosional...97	
Strategi untuk Korban <i>Bullying</i> Verbal	99
1. Meningkatkan Rasa Percaya Diri dan Keterampilan Coping	100
2. Dukungan sosial dan konseling	102
Peran Pihak Ketiga	104
1. Peran Guru dalam Menangani <i>Bullying</i> Verbal.....	105
2. Peran Orang Tua dalam Menangani <i>Bullying</i> Verbal.....	105
3. Peran Profesional dalam Menangani <i>Bullying</i> Verbal.....	106
Bagian 7 Studi Kasus dan Contoh <i>Bullying</i> Verbal	107
Studi Kasus di Sekolah.....	107
1. Studi Kasus <i>Bullying</i> Verbal Di Lingkungan Sekolah dan Dampaknya	107
2. Solusi yang diterapkan dan hasilnya.....	109
Studi Kasus <i>Online</i> (<i>Cyberbullying</i>)	112
1. Dampak <i>Bullying</i> Verbal di Media Sosial dan Dunia Maya	112
2. Solusi dan Strategi yang Diterapkan untuk Mengatasi <i>Cyberbullying</i>	115
Kesimpulan.....	118
Daftar Pustaka	120
Glosarium.....	123
Profil Penulis.....	128

Bagian 1 Konsep *Bullying* Verbal

Pengertian *Bullying* Verbal

Bullying verbal adalah bentuk agresi yang dilakukan melalui kata-kata dengan tujuan untuk menyakiti atau memberikan korban. Ini dapat berupa penghinaan, ancaman, ancaman, atau penggunaan bahasa agresif lainnya yang ditujukan untuk merusak harga diri dan kesejahteraan emosional korban (Kapitanoff & Pandey, 2024). *Bullying* verbal sering terjadi di berbagai lingkungan seperti sekolah, tempat kerja, dan bahkan di dunia maya melalui media digital (McCoy et al., 2013).

Bullying verbal, seperti yang dijelaskan oleh Olweus (1993), adalah bentuk kekerasan psikologis yang melibatkan penggunaan penghinaan dan bahasa agresif untuk menyakiti korban. Jenis *bullying* ini bertujuan untuk menimbulkan tekanan emosional dan sering digunakan oleh pelaku untuk mengendalikan korbannya. Dampak psikologis dari perundungan verbal bisa sangat mendalam dan berlangsung lama, serta memengaruhi berbagai aspek kesehatan mental korban (Olweus, 2019).

Bullying verbal, menurut (Wolke, 2013) digambarkan sebagai jenis agresi verbal yang dapat mencakup kritikan yang merendahkan, ejekan, atau olok-olokan terhadap seseorang. Mereka juga menyoroti bahwa *bullying* verbal dapat terwujud baik secara langsung maupun melalui pernyataan-pernyataan halus yang tetap memiliki efek negatif pada korban. Espelage & Swearer dalam buku (Dorothy L. Espelage, 2004) menegaskan bahwa *bullying* verbal tidak hanya mencakup hinaan atau ejekan langsung, tetapi juga mencakup Tindakan seperti ancaman dan

penghinaan di depan umum. Definisi yang lebih luas ini didukung oleh berbagai penelitian dan temuan tentang perilaku *bullying* dan dampaknya.

Perbedaan Dengan Bentuk *Bullying* Lainnya (fisik, sosial, dll).

Bullying dapat dibagi menjadi beberapa bentuk utama, yaitu fisik, sosial, dan *cyberbullying*, selain *bullying* verbal.

Berikut adalah perbedaan antara *bullying* verbal dan bentuk *bullying* lainnya:

1. *Bullying* verbal, melibatkan kata-kata yang berisi, mengancam, atau mengejek. Menyebabkan kerusakan emosional dan psikologis, seperti depresi dan isolasi (Pratiwi et al., 2024).
2. *Bullying* Fisik, Melibatkan Tindakan agresif yang menyebabkan cedera fisik, seperti memukul, menendang, atau mendorong. Menyebabkan kerusakan fisik secara langsung dan dapat berakhir pada trauma fisik dan emosional (Fujii et al., 2024). *Bullying* Sosial/relasional, Melibatkan manipulasi hubungan sosial untuk menyakiti atau mengucilkan korban, seperti menyebarkan gossip atau mengisolasi korban dari kelompok sosial (Sandoval et al., 2015).
3. *Cyberbullying*, Melibatkan penggunaan teknologi seperti media sosial, pesan teks, atau email untuk mengganggu atau menyakiti korban. Menyebabkan kerusakan emosional dan psikologis yang sering kali lebih parah karena sifatnya yang terus-menerus dan luas (Sandoval et al., 2014).

Dampak Jangka Pendek dan Panjang *Bullying* Verbal

1. Dampak Jangka Pendek
 - a. Masalah Psikologis: *Bullying* verbal dapat menyebabkan masalah psikologis jangka pendek seperti rendahnya harga diri, kecemasan, depresi, dan kesepian (Le Menestrel, 2020).
 - b. Kecemasan dan Depresi:
 - c. Korban perundungan verbal sering mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Hal ini khususnya terlihat pada individu yang sangat reaktif terhadap ancaman yang tidak terduga, karena mereka mungkin menderita kecemasan dan depresi antisipatif kronis akibat perundungan yang terus-menerus (Radoman et al., 2019). Hubungan antara *bullying* dengan meningkatnya kecemasan dan gejala depresi telah terdokumentasikan dengan baik, dimana korban menunjukkan tingkat gejala yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang mengalami *bullying* (Han et al., 2025)
 - d. Isolasi Sosial dan Kesepian. Korban mungkin menarik diri dari interaksi sosial untuk menghindari perundungan lebih lanjut, yang menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi sosial. Penarikan diri ini dapat memperburuk kesehatan mental mereka, yang menyebabkan depresi dan kecemasan (Le Menestrel, 2020).
 - e. Ide Bunuh Diri. Dalam kasus yang parah, perundungan verbal dapat menyebabkan pikiran dan perilaku bunuh diri. Dampak emosional dari perundungan dapat mendorong korban untuk mempertimbangkan bunuh diri sebagai cara untuk melarikan diri dari penderitaan mereka (Han et al., 2025).

Masalah Sosial: Korban *bullying* verbal sering mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah (Rossi et al., 2012).

Masalah Akademis: *Bullying* verbal juga dapat mempengaruhi kinerja akademis, menyebabkan ketakutan terkait sekolah, dan menghindari sekolah (Schoeler, 2018).

Penghindaran Sekolah dan Masalah Akademik

Tekanan emosional yang disebabkan oleh *bullying* verbal dapat menyebabkan penghindaran dan penolakan sekolah, yang berdampak pada prestasi akademik dan peningkatan tingkat stres. Penghindaran ini sering kali merupakan mekanisme koping untuk melarikan diri dari lingkungan *bullying* (Stephens et al., 2018).

2. Dampak Jangka Panjang

- a. Masalah Kesehatan Mental: *Bullying* verbal memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kesehatan mental. Korban *bullying* verbal menunjukkan risiko tinggi untuk mengembangkan gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, pikiran untuk bunuh diri, dan gangguan makan. Studi menunjukkan bahwa korban *bullying* verbal memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami gejala kecemasan umum (Feng et al., 2024). Selain itu, *bullying* verbal juga dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi dan perilaku yang merugikan diri sendiri (Wang et al., 2024).
- b. Masalah Sosial dan Emosional: Korban *bullying* verbal dapat mengalami masalah dalam fungsi sosial, ekspektasi ancaman yang terus-menerus, dan kecemasan dalam kontak interpersonal (Man et al., 2022). *Bullying* verbal juga dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan minat dalam aktivitas sehari-hari (Ghandour et al., 2024).

- c. Masalah Kesehatan Fisik: *Bullying* verbal juga dapat berdampak pada kesehatan fisik. Korban *bullying* verbal sering melaporkan keluhan somatik seperti sakit kepala, sakit perut, dan masalah tidur (Baldry & Winkel, 2004). Selain itu, *bullying* verbal dapat berkontribusi pada gangguan makan seperti makan secara diam-diam dan perilaku makan yang tidak teratur (Lydecker et al., 2023).

Hubungan dengan Perkembangan Psikologis Individu

Bullying verbal memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan psikologis individu, khususnya pada anak-anak dan remaja yang sedang berada dalam fase kritis dalam membentuk identitas diri, regulasi emosi, serta keterampilan sosial. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga dapat berlanjut hingga usia dewasa, memengaruhi kesehatan mental, kualitas hubungan sosial, serta pencapaian akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *bullying* verbal dapat memengaruhi aspek-aspek ini secara lebih mendalam.

1. Pembentukan Identitas Diri

Pada masa remaja, individu tengah berada dalam proses pencarian identitas yang sesuai dengan diri mereka. Erikson (1968) dalam teori perkembangan psikososialnya menekankan pentingnya pembentukan identitas pada masa ini. *Bullying* verbal yang dialami oleh remaja dapat menghambat pembentukan identitas tersebut, karena pengalaman perundungan mengarah pada pengembangan citra diri yang negatif. Penurunan harga diri yang terjadi akibat penghinaan dan ejekan dapat memperburuk rasa kebingungannya dalam mencari jati diri. Hal ini diperburuk dengan adanya tekanan sosial dari teman sebaya yang sering kali merendahkan atau mengisolasi individu yang menjadi korban (Santrock, 2019). Akibatnya,

remaja yang menjadi korban *bullying* verbal berisiko mengalami kebingungan identitas yang dapat berlanjut hingga masa dewasa, dengan dampak jangka panjang berupa rendahnya kepercayaan diri dan ketidakmampuan untuk membangun hubungan sosial yang sehat (Takizawa et al., 2014).

2. Regulasi Emosi

Kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi menjadi kunci dalam perkembangan psikologis remaja. Namun, bagi korban *bullying* verbal, regulasi emosi ini sering terganggu. Penelitian yang dilakukan oleh Gross (2014) menunjukkan bahwa perundungan verbal dapat menyebabkan gangguan dalam pengendalian emosi, terutama dalam hal kecemasan, depresi, dan kemarahan yang tidak terkelola dengan baik. Hal ini terjadi karena korban perundungan verbal sering merasa terancam dan dihina, sehingga respons emosional mereka menjadi lebih reaktif dan sulit untuk dikelola. Gangguan dalam regulasi emosi ini dapat memperburuk kondisi psikologis korban, menyebabkan mereka lebih rentan terhadap stres kronis, kecemasan, dan gangguan mental lainnya (Cole et al., 2019). Individu yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi cenderung memiliki interaksi sosial yang terbatas, serta kesulitan dalam merespons situasi dengan cara yang adaptif.

3. Keterampilan Sosial dan Hubungan Interpersonal

Perundungan verbal juga berdampak langsung pada kemampuan sosial individu, khususnya dalam hal keterampilan berinteraksi dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Korban *bullying* verbal sering kali menarik diri dari interaksi sosial untuk menghindari penghinaan atau ejekan lebih lanjut. Penelitian oleh Rigby (2021) menunjukkan bahwa rasa takut atau rendah diri yang ditumbuhkan oleh perundungan

verbal dapat menyebabkan korban merasa terisolasi dan kesulitan untuk mempercayai orang lain. Selain itu, akibat dari perundungan verbal yang berulang adalah hilangnya rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan mereka untuk membentuk hubungan sosial yang bermakna. Penurunan keterampilan sosial ini berdampak pada aspek kehidupan korban, baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat secara luas.

4. Kognisi dan Prestasi Akademik

Dampak *bullying* verbal terhadap kemampuan kognitif juga perlu mendapat perhatian serius. Studi oleh Schoeler et al. (2018) menunjukkan bahwa korban *bullying* verbal sering mengalami gangguan dalam konsentrasi dan proses berpikir mereka. Kecemasan dan stres yang ditimbulkan akibat perundungan dapat menyebabkan korban kesulitan untuk fokus dalam belajar, yang pada gilirannya berdampak pada kinerja akademis mereka. Pengalaman *bullying* verbal ini sering kali memengaruhi motivasi belajar dan mengarah pada penurunan prestasi akademik. Selain itu, penelitian oleh Stephens et al. (2018) menambahkan bahwa korban *bullying* verbal sering menghindari sekolah sebagai respons terhadap rasa takut akan perundungan lebih lanjut. Keengganan untuk pergi ke sekolah ini dapat memperburuk kondisi psikologis mereka dan memperburuk prestasi akademik yang telah menurun.

5. Perkembangan Psikopatologi

Dampak jangka panjang dari *bullying* verbal pada kesehatan mental sangat signifikan. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Takizawa et al. (2014) menunjukkan bahwa korban *bullying* verbal pada masa remaja berisiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan psikopatologi seperti depresi,

gangguan kecemasan, dan gangguan makan pada usia dewasa. Selain itu, mereka juga menunjukkan kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku merugikan diri sendiri dan memiliki pikiran atau perilaku bunuh diri. Penelitian oleh Wang et al. (2024) menambahkan bahwa gangguan mental yang dialami korban perundungan verbal dapat mencakup gangguan kecemasan umum, depresi, dan peningkatan perilaku destruktif lainnya. Perundungan verbal yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan pengaruh psikologis yang berlangsung lama, mengarah pada gangguan mental yang kronis yang memengaruhi kualitas hidup individu.

Bagian 2 Teori dan Konsep Dasar *Bullying* Verbal

Teori Psikologi Sosial tentang *Bullying*

1. Teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*) - Albert Bandura

Teori Pembelajaran Sosial, yang dikembangkan oleh Albert Bandura pada tahun 1963, menjelaskan bagaimana individu belajar perilaku melalui pengamatan, peniruan, dan penguatan sosial. Bandura menekankan bahwa perilaku, termasuk perilaku *bullying*, bukan hanya dipelajari melalui pengaruh internal atau genetik, tetapi juga melalui interaksi dengan lingkungan sosial, di mana individu cenderung meniru perilaku yang mereka lihat mendapat penguatan (Bandura, 1977).

Menurut Bandura, individu akan mengamati tindakan orang lain, terutama mereka yang dianggap sebagai model (seperti teman sebaya, keluarga, atau tokoh publik), dan jika mereka melihat bahwa tindakan tersebut mendapatkan ganjaran atau penguatan, maka individu tersebut akan lebih cenderung untuk meniru perilaku tersebut. Dalam konteks *bullying*, penelitian oleh McCoy et al. (2013) menunjukkan bahwa anak-anak yang mengamati teman sebaya mereka berperilaku agresif atau mengejek orang lain dapat meniru perilaku tersebut karena mereka melihat bahwa perilaku tersebut menguntungkan dalam lingkungan sosial mereka.

Berger & Caravita (2016) dalam penelitian mereka menemukan bahwa norma-norma sosial dalam kelompok teman sebaya, seperti norma yang mengutamakan popularitas atau dominasi sosial, dapat mendorong individu untuk melakukan *bullying* sebagai cara untuk mendapatkan penerimaan atau

mempertahankan status mereka dalam kelompok sosial tersebut. Penelitian ini memperkuat argumen bahwa norma sosial berperan dalam memperkuat perilaku *bullying*, di mana agresi terhadap orang lain diakui atau dihargai dalam kelompok teman sebaya.

2. Teori Peran Sosial (*Social Role Theory*) - Alice Eagly

Teori Peran Sosial yang dikembangkan oleh Alice Eagly pada tahun 1987 berfokus pada bagaimana peran sosial yang diterima dalam masyarakat, terutama peran gender, memengaruhi perilaku individu. Dalam konteks *bullying*, teori ini menjelaskan bahwa individu dipengaruhi oleh ekspektasi sosial terkait peran mereka, dan bagaimana peran gender dapat mempengaruhi cara mereka berperilaku. Misalnya, dalam masyarakat patriarkal, laki-laki sering diharapkan untuk mengekspresikan kekuatan dan dominasi, sementara perempuan cenderung diharapkan untuk lebih pasif. Ekspektasi ini dapat mengarah pada perilaku *bullying*, terutama di kalangan laki-laki yang mungkin merasa perlu untuk menunjukkan kekuatan mereka dengan cara mendominasi atau mengintimidasi orang lain (Eagly, 1987).

Penelitian oleh Kalk et al. (2021) di Nepal menunjukkan bahwa peran gender yang kuat dan norma-norma yang berkaitan dengan maskulinitas seringkali berhubungan dengan kekerasan dan agresi dalam hubungan intim. Hal ini mengindikasikan bahwa peran sosial yang terkait dengan maskulinitas dapat berkontribusi pada perilaku kekerasan, termasuk *bullying*. Selain itu, penelitian oleh Plöderl & Fartacek (2009) menunjukkan bahwa individu yang tidak mematuhi norma-norma gender yang dominan, seperti individu dengan orientasi seksual non-heteroseksual, lebih rentan terhadap perundungan dan

kekerasan, menggarisbawahi dampak peran sosial dan gender dalam membentuk pengalaman *bullying*.

3. Teori Frustrasi-Agresi (*Frustration-Aggression Theory*) - John Dollard, Neal E. Miller, dan rekan-rekannya

Teori Frustrasi-Agresi yang dikembangkan oleh Dollard, Miller, dan rekan-rekannya pada tahun 1939 mengemukakan bahwa frustrasi—yakni ketidakmampuan untuk mencapai tujuan—dapat memicu perilaku agresif, termasuk *bullying*. Ketika individu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan mereka, perasaan frustrasi ini dapat dialihkan ke objek atau individu lain yang dianggap bertanggung jawab atas ketidakberhasilan tersebut. Dalam banyak kasus, individu yang merasa tidak puas dengan kondisi mereka mungkin menggunakan agresi, termasuk *bullying*, sebagai cara untuk menyalurkan frustrasi mereka (Dollard et al., 1939).

Penelitian oleh Berkowitz (1993) menunjukkan bahwa perasaan frustrasi dapat meningkatkan kemungkinan individu untuk terlibat dalam agresi atau *bullying*, terutama jika mereka tidak memiliki keterampilan untuk mengatasi perasaan tersebut dengan cara yang konstruktif. Frustrasi yang tidak tersalurkan ini seringkali berhubungan dengan rendahnya kontrol diri dan kekurangan mekanisme koping yang sehat. Dalam hal *bullying*, ini menjelaskan mengapa banyak pelaku *bullying* berasal dari lingkungan yang penuh tekanan atau kesulitan emosional, seperti ketidakstabilan keluarga atau masalah pribadi lainnya.

4. Teori Identitas Sosial (*Social Identity Theory*) - Henri Tajfel dan John Turner

Teori Identitas Sosial, yang diperkenalkan oleh Henri Tajfel dan John Turner pada tahun 1979, berfokus pada bagaimana individu membangun identitas mereka melalui

asosiasi dengan kelompok sosial tertentu. Dalam konteks *bullying*, teori ini menjelaskan bahwa individu cenderung membedakan diri mereka dengan kelompok lain yang dianggap lebih rendah atau berbeda (*outgroup*). Perilaku *bullying* sering kali timbul sebagai cara untuk memperkuat identitas kelompok mereka dan merendahkan kelompok lain. Ini terlihat jelas dalam konteks sekolah atau masyarakat, di mana kelompok yang memiliki status atau dominasi sosial yang lebih tinggi cenderung melakukan *bullying* terhadap kelompok yang lebih lemah atau tidak sesuai dengan norma kelompok mereka.

Penelitian oleh Tajfel & Turner (1986) menunjukkan bahwa dalam situasi kelompok, individu yang merasa terancam oleh status atau posisi sosial mereka dapat menggunakan *bullying* untuk mempertahankan atau meningkatkan posisi mereka dalam kelompok tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa *bullying* bukan hanya tentang interaksi antara individu, tetapi juga merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh dinamika kelompok sosial.

5. Teori Ekologi Sosial - Urie Bronfenbrenner

Teori Ekologi Sosial yang dikembangkan oleh Urie Bronfenbrenner (1979) memberikan kerangka yang luas untuk memahami bagaimana faktor-faktor lingkungan yang berinteraksi dengan individu memengaruhi perkembangan mereka. Bronfenbrenner mengusulkan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai lapisan lingkungan, yang saling berinteraksi. Teori ini menyarankan bahwa individu tidak dapat dipahami hanya berdasarkan faktor internal atau individu mereka saja, tetapi juga harus mempertimbangkan konteks sosial dan lingkungan tempat mereka tumbuh dan berinteraksi. Dalam kerangka ini, Bronfenbrenner membagi lingkungan sosial menjadi lima lapisan utama:

- a. Mikrosistem: Lingkungan langsung di sekitar individu, seperti keluarga, teman, sekolah, dan tempat tinggal. Dalam konteks *bullying*, mikrosistem ini sangat penting karena perundungan sering kali terjadi dalam interaksi langsung di sekolah atau rumah.
- b. Mesosistem: Hubungan antara berbagai mikrosistem. Misalnya, hubungan antara rumah dan sekolah, atau antara keluarga dan teman-teman. Konflik dalam hubungan ini dapat memperburuk atau mempercepat perilaku *bullying*.
- c. Eksosistem: Komponen lingkungan yang tidak langsung mempengaruhi individu, seperti kebijakan pendidikan, media, dan lingkungan pekerjaan orang tua. Misalnya, kebijakan sekolah tentang *bullying* atau pengaruh media massa dapat mempengaruhi norma-norma yang mendasari perilaku *bullying* di kalangan remaja.
- d. Makrosistem: Nilai budaya dan ideologi yang lebih besar yang membentuk pola-pola dalam masyarakat. Dalam hal *bullying*, makrosistem ini mencakup norma budaya tentang kekerasan, maskulinitas, atau hierarki sosial yang dapat mendukung perilaku agresif atau *bullying*.
- e. Kronosistem: Perubahan dalam waktu yang memengaruhi perkembangan individu, baik dalam hal perkembangan pribadi maupun perubahan sosial yang lebih luas.

Teori ini sangat relevan dalam memahami *bullying* karena menggambarkan bagaimana berbagai lapisan lingkungan dapat mempengaruhi perilaku individu. Misalnya, anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang penuh kekerasan atau dalam sekolah yang tidak aman lebih cenderung terlibat dalam perilaku *bullying*, baik sebagai korban maupun pelaku. Lebih lanjut, lingkungan sosial yang kurang mendukung, seperti pertemanan yang penuh dengan kompetisi atau tekanan untuk berprestasi,

juga dapat mendorong individu untuk melakukan *bullying* untuk mendapatkan status atau kontrol.

6. Teori Interaksi Simbolik (*Symbolic Interactionism*)

Teori Interaksi Simbolik, yang dikembangkan oleh George Herbert Mead (1934) dan Herbert Blumer (1969), berfokus pada bagaimana individu membangun makna melalui interaksi sosial. Menurut teori ini, individu tidak hanya merespons dunia eksternal berdasarkan stimulus fisik, tetapi juga berdasarkan makna simbolis yang mereka ciptakan melalui komunikasi dengan orang lain. Perilaku sosial, termasuk *bullying*, tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu atau biologis, tetapi juga oleh cara individu mengartikan dan merespons situasi sosial mereka.

Teori ini sangat relevan untuk memahami *bullying* karena interaksi yang terjadi dalam kelompok sosial, seperti di sekolah atau komunitas, dapat membentuk perilaku agresif. *Bullying* dapat dilihat sebagai suatu bentuk interaksi sosial di mana pelaku dan korban saling memberikan makna melalui tindakan mereka. Misalnya, pelaku *bullying* mungkin merasa bahwa mereka mendapatkan status sosial atau perhatian dengan merendahkan orang lain, sementara korban mungkin menginternalisasi makna negatif yang diberikan oleh pelaku, yang dapat memengaruhi harga diri dan perasaan mereka (Blumer, 1969).

Blumer (1969) mengembangkan konsep bahwa individu tidak hanya bertindak berdasarkan pengaruh langsung dari lingkungan mereka, tetapi juga berdasarkan interpretasi mereka terhadap makna simbolis yang ada dalam interaksi sosial mereka. Dalam konteks *bullying*, ini berarti bahwa perilaku *bullying* tidak hanya terjadi dalam konteks fisik atau perilaku, tetapi juga dalam cara individu dan kelompok mendefinisikan

perilaku agresif dan bagaimana perilaku ini diterima atau ditolak dalam kelompok sosial mereka.

Teori ini juga menunjukkan bahwa tindakan *bullying* dapat diperkuat atau dihentikan berdasarkan bagaimana individu yang terlibat dalam interaksi tersebut menafsirkan dan memberi makna pada tindakan mereka. Jika *bullying* dianggap sebagai cara untuk mendapatkan status atau perhatian dalam kelompok, maka perilaku ini akan diperkuat. Sebaliknya, jika kelompok sosial menganggap *bullying* sebagai perilaku yang tidak dapat diterima, maka perilaku ini mungkin akan berkurang.

Karakteristik dan Tipe-Tipe *Bullying* Verbal

Bullying verbal adalah bentuk kekerasan yang paling sering terjadi di lingkungan sosial, termasuk di sekolah, tempat kerja, dan bahkan dalam interaksi sehari-hari di ruang digital. *Bullying* verbal melibatkan penggunaan kata-kata atau bahasa untuk merendahkan, mengejek, mengancam, atau menghina korban dengan tujuan untuk menyakiti secara emosional atau psikologis. Secara umum, karakteristik *bullying* verbal dapat dibagi menjadi beberapa elemen utama, termasuk jenis kata-kata yang digunakan, intensitas perundungan, serta frekuensi dan durasi kejadian tersebut.

1. Karakteristik Utama *Bullying* Verbal

- a. Penghinaan dan Ejekan: *Bullying* verbal sering kali melibatkan penghinaan atau ejekan yang dapat menurunkan harga diri dan kepercayaan diri korban. Ejekan ini dapat berupa komentar tentang penampilan fisik, kemampuan, status sosial, atau atribut lain yang dianggap sebagai kelemahan oleh pelaku. Wolke (2013) menjelaskan bahwa *bullying* verbal yang berupa ejekan sering kali dipicu oleh

norma sosial dalam kelompok, di mana individu yang lebih lemah atau berbeda dianggap sebagai sasaran yang mudah.

- b. Ancaman: Selain penghinaan, ancaman juga merupakan bentuk *bullying* verbal yang sangat merusak. Ancaman verbal bisa berupa ancaman fisik yang tidak langsung (misalnya, "Aku akan membuatmu menyesal") atau ancaman emosional yang lebih sulit dilawan oleh korban, seperti mengatakan bahwa korban tidak akan diterima dalam kelompok atau masyarakat.
- c. Pengulangan: Salah satu karakteristik yang membedakan *bullying* verbal dari bentuk agresi lainnya adalah pengulangan. Perundungan verbal yang dilakukan secara berulang-ulang akan semakin mengintensifkan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis korban. Studi oleh Olweus (1993) menunjukkan bahwa kekerasan verbal yang dilakukan terus-menerus akan memperburuk perasaan depresi, kecemasan, dan perasaan terisolasi di kalangan korban.
- d. Anonymity (Anonimitas): Seiring dengan perkembangan teknologi dan media sosial, *bullying* verbal kini juga terjadi di dunia maya. Dalam konteks ini, perundungan bisa terjadi tanpa ada tatap muka langsung, yang memperburuk dampak psikologisnya. Sandoval et al. (2014) menemukan bahwa *cyberbullying*, yang merupakan jenis *bullying* verbal yang terjadi di dunia maya, lebih sulit diatasi karena sifatnya yang tidak tampak dan dapat terjadi kapan saja.

2. Tipe-Tipe *Bullying* Verbal

- a. Verbal Abuse: Merupakan tipe *bullying* verbal yang paling klasik, melibatkan penggunaan kata-kata kasar dan menghina untuk merendahkan korban. *Bullying* ini sering dilakukan oleh individu yang merasa memiliki kekuatan

atau kontrol atas korban. McCoy et al. (2013) menggambarkan *bullying* verbal dalam bentuk verbal abuse ini sebagai salah satu bentuk kekerasan psikologis yang dapat menyebabkan trauma jangka panjang.

- b. Slander and Gossip: Penyebaran gosip dan fitnah juga merupakan bentuk *bullying* verbal yang sangat merugikan. Ini terjadi ketika informasi yang salah atau berlebihan disebarkan dengan tujuan untuk merusak reputasi atau hubungan sosial korban. Pratiwi et al. (2024) menunjukkan bahwa gossip yang berhubungan dengan kehidupan pribadi atau keintiman korban sering kali menyebabkan perasaan malu dan terisolasi.
- c. Teasing: Sering kali dimulai dengan candaan, namun dapat berkembang menjadi *bullying* verbal ketika intensitas dan frekuensinya meningkat. Wolke (2013) menjelaskan bahwa teasing bisa berubah menjadi bentuk *bullying* yang berbahaya jika tidak ada batasan yang jelas dalam interaksi sosial, khususnya di kalangan remaja yang cenderung berkompetisi dalam menunjukkan dominasi.

Faktor-faktor Mempengaruhi Terjadinya *Bullying* Verbal

Bullying verbal tidak terjadi begitu saja; ada sejumlah faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku ini. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari individu, keluarga, lingkungan sosial, hingga norma budaya yang ada dalam masyarakat. Pemahaman terhadap faktor-faktor penyebab *bullying* verbal sangat penting untuk merancang strategi pencegahan yang efektif.

1. Faktor-Faktor Individu
 - a. Kepribadian Pelaku: Salah satu faktor utama yang mempengaruhi terjadinya *bullying* verbal adalah kepribadian pelaku. Individu dengan kecenderungan agresif atau kurang empati lebih mungkin untuk melakukan perundungan verbal

- terhadap orang lain. Gandhi & Khandelwal (2017) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kecenderungan narsistik atau sifat dominasi lebih rentan untuk melakukan *bullying* verbal, karena mereka ingin menunjukkan kekuatan dan kontrol atas orang lain.
- b. Perasaan Insecurity: Pelaku *bullying* sering kali merasa tidak aman atau tidak puas dengan diri mereka sendiri. Espelage & Swearer (2004) menunjukkan bahwa individu yang merasa rendah diri atau tidak diterima dalam kelompok sosial mereka lebih cenderung menggunakan *bullying* verbal untuk merendahkan orang lain dan meningkatkan status sosial mereka di mata teman-teman sebaya.

2. Faktor-Faktor Keluarga

- a. Pengasuhan yang Tidak Stabil: Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang penuh kekerasan, baik secara fisik maupun verbal, lebih cenderung untuk meniru perilaku agresif yang mereka amati. Fujii et al. (2024) menyatakan bahwa anak-anak yang mengalami kekerasan verbal di rumah sering kali menginternalisasi perilaku tersebut, yang kemudian diekspresikan dalam interaksi sosial mereka dengan teman sebaya di sekolah.
- b. Kurangnya Pengawasan dan Dukungan Orang Tua: Keluarga yang kurang memberikan dukungan emosional atau pengawasan terhadap anak-anak mereka berisiko lebih tinggi menghasilkan pelaku *bullying*. Tolan et al. (1997) menemukan bahwa pengasuhan yang kurang mendukung, di mana anak merasa tidak dihargai atau tidak dipedulikan, dapat meningkatkan kemungkinan anak untuk terlibat dalam perilaku *bullying* verbal.

3. Faktor-Faktor Sosial dan Lingkungan

- a. Norma Sosial dalam Kelompok Teman Sebaya: Dalam lingkungan sosial, khususnya di sekolah, norma kelompok berperan penting dalam membentuk perilaku individu. Ketika *bullying* dianggap sebagai cara yang sah untuk mendapatkan perhatian atau status, maka individu yang terlibat dalam kelompok tersebut lebih cenderung untuk melakukan perundungan. Berger & Caravita (2016) mengemukakan bahwa norma yang mendukung dominasi atau popularitas dalam kelompok dapat memperkuat perilaku *bullying*.
- b. Tekanan Sosial dan Stigma: Anak-anak atau remaja yang merasa terisolasi atau terstigma dalam kelompok sosial mereka lebih rentan menjadi korban *bullying* verbal. Rigby (2021) menunjukkan bahwa stigma sosial, baik itu terkait dengan penampilan fisik, status sosial, atau perilaku, sering kali membuat individu menjadi sasaran *bullying* verbal.
- c. Pengaruh Media Sosial: Di era digital, *bullying* verbal melalui media sosial atau internet, yang dikenal dengan istilah *cyberbullying*, semakin marak. Sandoval et al. (2014) menjelaskan bahwa teknologi memfasilitasi penyebaran *bullying* verbal dengan cara yang lebih luas dan lebih sulit untuk dikendalikan. Anonimitas di dunia maya membuat pelaku merasa lebih leluasa untuk melakukan perundungan tanpa ada konsekuensi langsung.

4. Faktor-Faktor Budaya dan Masyarakat

- a. Norma Budaya tentang Kekerasan: Dalam beberapa budaya, agresi atau perilaku dominan dianggap sebagai tanda kekuatan atau keberhasilan. Wolke (2013) menyatakan bahwa norma budaya yang mendukung kekerasan atau agresi sebagai cara untuk mempertahankan status dapat meningkatkan perilaku *bullying* verbal, terutama di

kalangan remaja atau individu yang ingin menunjukkan posisi sosial mereka.

- b. Pendidikan dan Kebijakan Anti-Bullying: Lingkungan pendidikan yang mendukung kebijakan anti-bullying dapat mengurangi terjadinya *bullying* verbal. Penelitian oleh Olweus (1993) menunjukkan bahwa kebijakan yang jelas dan intervensi dari pihak sekolah dapat membantu mencegah *bullying* verbal dengan memberikan pendidikan tentang empati dan menghormati perbedaan.

Perkembangan Psikososial dan Dampak *Bullying* Verbal

Bullying verbal adalah bentuk perundungan yang terjadi melalui kata-kata yang digunakan untuk menyakiti, menghina, atau merendahkan individu. Meskipun tidak melibatkan kontak fisik, efek psikologis yang ditimbulkan oleh *bullying* verbal dapat jauh lebih mendalam dan berlangsung lebih lama daripada perundungan fisik. Dampaknya bergantung pada berbagai faktor, termasuk usia korban, durasi perundungan, dan jenis kata-kata yang digunakan.

a. Dampak pada Anak-anak

Anak-anak, terutama mereka yang masih dalam tahap perkembangan psikososial yang sangat dini, sangat rentan terhadap dampak *bullying* verbal. Olweus (1993) mengungkapkan bahwa anak-anak yang menjadi korban perundungan verbal sering mengalami penurunan harga diri yang signifikan. Perasaan tidak dihargai atau diterima dalam kelompok sebaya dapat mengarah pada isolasi sosial dan menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka.

Wolke (2013) menunjukkan bahwa efek dari *bullying* verbal pada anak-anak dapat terlihat dalam kesulitan mereka

dalam membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Anak-anak yang dibuli cenderung menarik diri dari interaksi sosial untuk menghindari perasaan tidak aman atau takut akan perundungan lebih lanjut. Hal ini juga berhubungan dengan McCoy et al. (2013) yang menyoroti penurunan partisipasi dalam kegiatan sosial atau akademik sebagai akibat dari kecemasan yang dialami anak-anak yang dibuli. Selain dampak sosial, *bullying* verbal juga dapat menghambat perkembangan akademik anak. Penurunan motivasi untuk belajar atau keterlibatan dalam aktivitas akademik adalah hasil dari stres emosional yang mereka alami, yang mengarah pada ketidakmampuan untuk fokus pada tugas-tugas yang diberikan. Le Menestrel (2020) juga menyebutkan bahwa anak-anak yang dibuli secara verbal cenderung menunjukkan penurunan kualitas belajar dan sering merasa cemas terhadap lingkungan sekolah.

b. Dampak pada Remaja

Pada remaja, perundungan verbal dapat memiliki dampak yang sangat merusak karena mereka sedang dalam tahap pembentukan identitas diri. Le Menestrel (2020) mengungkapkan bahwa remaja yang menjadi korban *bullying* verbal sering merasa bingung mengenai identitas diri mereka. Perasaan negatif yang ditimbulkan oleh ejekan atau penghinaan dapat menyebabkan remaja meragukan kemampuan mereka untuk diterima oleh teman sebaya mereka.

Penelitian oleh Radoman et al. (2019) menyebutkan bahwa *bullying* verbal pada remaja sangat berhubungan dengan peningkatan kecemasan sosial. Remaja yang menjadi korban *bullying* verbal sering kali merasa cemas akan penilaian negatif dari orang lain, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi dalam kelompok sosial. Kecemasan ini pada gilirannya memperburuk kondisi psikologis mereka dan dapat

mempengaruhi hubungan sosial mereka, yang sering kali berujung pada isolasi sosial.

Tidak hanya masalah sosial, *bullying* verbal juga memengaruhi kepercayaan diri remaja. Wolke (2013) menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban *bullying* verbal memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, yang menyebabkan mereka merasa tidak mampu untuk mengelola hubungan sosial atau menghadapi tantangan hidup. Depresi dan kecemasan yang berkembang akibat *bullying* verbal dapat memperburuk kualitas hidup mereka, baik di sekolah maupun dalam kehidupan pribadi mereka.

c. Dampak pada Dewasa

Meskipun banyak orang beranggapan bahwa *bullying* verbal lebih berdampak pada anak-anak dan remaja, dampaknya dapat bertahan hingga dewasa. Takizawa et al. (2014) menunjukkan bahwa individu yang mengalami *bullying* verbal pada masa kecil atau remaja berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan di usia dewasa. Trauma psikologis yang ditimbulkan oleh *bullying* verbal yang berlangsung lama dapat menghambat individu dalam menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, serta berkontribusi pada masalah emosional yang lebih besar di masa depan.

Selain itu, Gandhi & Khandelwal (2017) menjelaskan bahwa orang dewasa yang mengalami *bullying* verbal semasa kecil atau remaja cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang penuh kepercayaan. Mereka merasa terancam dalam interaksi sosial dan mungkin menghindari hubungan yang lebih mendalam atau intim, akibat ketidakmampuan mereka untuk percaya pada orang lain. Hal ini juga memengaruhi kesejahteraan emosional mereka, karena

mereka merasa kesulitan untuk menjalin koneksi yang lebih bermakna dengan pasangan atau teman. Baldry & Winkel (2004) menambahkan bahwa dewasa yang mengalami *bullying* verbal juga cenderung mengalami gangguan fisik sebagai akibat dari stres yang berkepanjangan. Keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, atau masalah pencernaan seringkali terkait dengan efek stres yang ditimbulkan oleh perundungan verbal yang berlangsung dalam waktu lama.

Hubungan dengan Masalah Kesehatan Mental, Seperti Depresi, Kecemasan, dan Trauma

Bullying verbal memiliki hubungan erat dengan beberapa masalah kesehatan mental yang signifikan, seperti depresi, kecemasan, dan trauma. Penelitian menunjukkan bahwa dampak psikologis yang disebabkan oleh *bullying* verbal sering kali bertahan lama dan bisa menyebabkan gangguan mental yang serius jika tidak ditangani dengan tepat.

1. Depresi

Depresi adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang paling sering terjadi akibat perundungan verbal. Feng et al. (2024) menunjukkan bahwa korban *bullying* verbal sering merasa tertekan dan tidak berharga, yang menyebabkan mereka cenderung mengembangkan gejala depresi. Perasaan terisolasi, dihina, dan tidak diterima dapat merusak rasa percaya diri mereka dan mengarah pada perasaan putus asa.

Penelitian oleh Le Menestrel (2020) juga menunjukkan bahwa *bullying* verbal yang berulang dapat menyebabkan perubahan dalam cara seseorang memandang dunia dan diri mereka sendiri. Individu yang dibuli sering kali merasa tidak ada yang peduli dengan mereka, yang menyebabkan perasaan kesepian dan depresi yang mendalam. Han et al. (2025)

menambahkan bahwa depresi yang disebabkan oleh *bullying* verbal pada masa remaja dapat berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko gangguan mental jangka panjang.

2. Kecemasan

Kecemasan sosial adalah dampak umum dari *bullying* verbal. Radoman et al. (2019) menjelaskan bahwa kecemasan yang muncul akibat *bullying* verbal sering mengarah pada ketakutan dalam interaksi sosial. Korban *bullying* verbal merasa terancam setiap kali mereka berada dalam situasi sosial, karena mereka takut akan dihina atau dibuli lagi. Kecemasan ini dapat mengarah pada penghindaran situasi sosial, yang memperburuk rasa kesepian dan isolasi sosial mereka.

Wang et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang disebabkan oleh *bullying* verbal dapat menghambat kemampuan individu untuk membangun hubungan sosial yang sehat. Mereka cenderung menghindari berinteraksi dengan orang lain, yang memperburuk kualitas hidup mereka. Kecemasan ini juga dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam konteks akademik atau pekerjaan, karena mereka merasa cemas tentang penilaian yang akan mereka terima.

3. Trauma dan Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD)

Korban *bullying* verbal yang mengalami perundungan berulang atau dalam jangka waktu panjang sering mengembangkan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Baldry & Winkel (2004) menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* verbal yang intens dan berlangsung lama dapat menyebabkan trauma psikologis yang mengarah pada PTSD. Gejala PTSD termasuk kecemasan yang berlebihan, mimpi buruk, kilas balik (flashbacks), dan perasaan terancam yang terus-menerus.

Penelitian oleh Lydecker et al. (2023) menunjukkan bahwa korban *bullying* verbal yang mengalami trauma sering

mengembangkan gangguan makan atau perilaku merusak diri lainnya sebagai cara untuk mengatasi stres dan trauma emosional yang mereka alami. Gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia sering kali muncul sebagai bentuk pelarian dari perasaan tertekan atau cemas akibat *bullying* verbal.

Bagian 3 Jenis-jenis *Bullying* Verbal

Sindiran dan Hinaan

1. Pengertian Sindiran

Bullying verbal dapat berupa berbagai bentuk agresi yang dilakukan dengan kata-kata, salah satunya adalah sindiran dan hinaan. Kedua bentuk perundungan ini termasuk dalam kategori yang lebih halus namun dapat memberikan dampak psikologis yang sangat mendalam bagi korban. Sindiran dan hinaan dapat terjadi dalam berbagai konteks sosial, mulai dari lingkungan sekolah hingga dunia maya.

Sindiran dan hinaan merupakan dua bentuk perilaku verbal yang merendahkan atau menyakiti orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Keduanya berfungsi untuk menciptakan rasa inferior pada individu yang menjadi sasaran. Sindiran adalah bentuk komentar atau ucapan yang disampaikan dengan cara halus dan tidak langsung, yang bertujuan untuk merendahkan seseorang tanpa secara eksplisit menyebutkan kekurangan atau kelemahan orang tersebut. Sindiran sering kali disertai dengan humor atau penutupan yang membuatnya terlihat tidak terlalu menyakitkan di permukaan, namun memiliki dampak yang dalam bagi korban. Sindiran sering digunakan untuk mengejek atau menyindir kelemahan fisik, sosial, atau karakter seseorang.

2. Pengertian Hinaan

Hinaan, di sisi lain, lebih langsung dan jelas dalam tujuannya untuk merendahkan harga diri orang lain. Hinaan dapat berupa kata-kata kasar atau pernyataan yang sangat menghina, yang bertujuan untuk mengejek atau merendahkan individu di depan orang lain. Hinaan lebih terbuka dan jelas,

sering kali mengarah pada rasa malu dan perasaan tidak berharga pada korban. Menurut Olweus (1993), sindiran dan hinaan termasuk dalam bentuk perundungan verbal yang merusak kondisi psikologis korban, khususnya dalam hal harga diri dan rasa percaya diri. Meskipun sindiran lebih halus dan terkadang sulit untuk dikenali sebagai perundungan, dampaknya tetap sama besar, terutama jika dilakukan secara berulang.

3. Contoh-contoh sindiran dan hinaan

a. Sindiran

Sindiran sering kali disampaikan dengan cara yang halus, tetapi masih cukup tajam untuk menyinggung perasaan seseorang. Meskipun terdengar tidak langsung, sindiran ini tetap bisa merusak harga diri korban.

- 1) Sindiran tentang penampilan fisik: "Hmm, kamu baru saja diet ya? Wajahmu kelihatan lebih tirus." Meskipun tampaknya seperti komentar ringan, sindiran ini mengacu pada penurunan berat badan atau penampilan fisik seseorang, yang bisa merendahkan harga diri korban jika dilakukan berulang-ulang.
- 2) Sindiran tentang kemampuan atau kecerdasan: "Kamu pasti punya cara tersendiri untuk menyelesaikan soal yang mudah seperti ini ya?" Sindiran ini tampaknya tidak terlalu kasar, tetapi dengan meremehkan cara korban menyelesaikan masalah atau tugas, hal ini dapat memperburuk rasa kurang percaya diri dan kompetensi korban.
- 3) Sindiran mengenai status sosial atau ekonomi: "Sepertinya kamu lebih banyak menghabiskan waktu di rumah saja ya, tidak ada kegiatan lain?". Sindiran ini dapat menyinggung seseorang yang tidak memiliki

kegiatan sosial atau penghasilan tinggi, meskipun tidak langsung diungkapkan.

- 4) Sindiran mengenai penampilan pakaian atau gaya hidup: "Tapi kamu tetap pede dengan baju seperti itu, ya? Lumayan loh."

Meskipun tidak disebutkan secara eksplisit, sindiran ini mengarah pada perasaan bahwa pakaian korban tidak sesuai standar atau harapan orang lain, sehingga dapat menurunkan rasa percaya diri mereka.

b. Hinaan

Hinaan lebih eksplisit dan dapat menyebabkan perasaan malu atau terhina secara langsung. Biasanya, hinaan ini merujuk pada kekurangan fisik, perilaku, atau karakter yang dianggap lemah oleh pelaku.

- 1) Hinaan mengenai penampilan fisik: "Kamu kok gendut banget sih, nggak malu?". Ini adalah hinaan yang sangat jelas mengenai penampilan fisik korban yang direndahkan tanpa ada ruang untuk membela diri.
- 2) Hinaan mengenai kecerdasan: "Kamu benar-benar bodoh, nggak paham-paham juga soal ini." Hinaan ini merendahkan tingkat kecerdasan atau pemahaman korban di depan orang lain, yang bisa membuat korban merasa tidak berharga atau malu dengan kemampuan mereka.
- 3) Hinaan mengenai status sosial atau pekerjaan: "Kerja di tempat itu nggak ada masa depannya, cuma buang-buang waktu." Hinaan ini mengarah pada pekerjaan atau status sosial seseorang, meremehkan usaha atau peran yang mereka jalani, yang pada akhirnya bisa menghancurkan rasa percaya diri mereka.

- 4) Hinaan mengenai karakter atau moral: "Ternyata kamu itu memang nggak bisa dipercaya, ya? Seperti yang semua orang katakan." Hinaan ini tidak hanya menyerang perilaku korban tetapi juga karakter mereka, menyebabkan kerusakan pada citra diri dan hubungan mereka dengan orang lain.

4. Pengaruh Psikologis dari Sindiran dan Hinaan

Meskipun sindiran mungkin terdengar tidak terlalu berbahaya dibandingkan dengan hinaan langsung, keduanya tetap dapat mengakibatkan efek yang merugikan bagi korban. Olweus (1993) menekankan bahwa perundungan verbal melalui sindiran atau hinaan dapat mengganggu perkembangan psikososial individu, khususnya dalam hal harga diri dan rasa percaya diri. Hal ini mengarah pada beberapa dampak psikologis yang serius, antara lain:

- a. Penurunan Harga Diri dan Kepercayaan Diri: Sindiran dan hinaan berulang dapat menyebabkan korban merasa tidak dihargai dan meragukan kemampuan mereka. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan penurunan harga diri yang berdampak pada perkembangan pribadi dan sosial korban.
- b. Perasaan Cemas dan Takut: Korban sindiran atau hinaan sering kali merasa tertekan dan cemas tentang bagaimana mereka diterima dalam kelompok sosial mereka. Perasaan takut akan dihina atau disindir kembali dapat menciptakan kecemasan sosial yang menghambat interaksi sosial mereka.
- c. Isolasi Sosial: Ketika korban merasa dihina atau disindir secara berulang, mereka cenderung menghindari interaksi sosial dan menarik diri dari lingkungan sosial. Isolasi ini semakin memperburuk rasa kesepian dan dapat memperburuk kondisi mental mereka.

- d. Perubahan pada Perilaku Sosial: Hinaan dan sindiran dapat membuat korban merasa tidak nyaman berinteraksi dengan orang lain. Dalam beberapa kasus, ini dapat menyebabkan mereka menjadi lebih tertutup atau, sebaliknya, menunjukkan perilaku defensif yang dapat mengganggu hubungan sosial mereka.

Ancaman Verbal

1. Pengertian Ancaman Verbal

Ancaman verbal adalah suatu bentuk perilaku verbal di mana seseorang mengungkapkan niat atau kemungkinan untuk melakukan sesuatu yang merugikan korban, dengan tujuan menciptakan rasa takut atau kecemasan. Biasanya, ancaman ini bersifat lisan dan tidak selalu langsung mengarah pada tindakan fisik, tetapi lebih berfokus pada dampak psikologis yang dirasakan oleh korban. Ancaman verbal dapat terjadi dalam berbagai situasi, baik di lingkungan pribadi (seperti keluarga atau teman sebaya) maupun dalam interaksi lebih luas (seperti di tempat kerja atau sekolah).

Pada *bullying* verbal, ancaman tidak hanya menciptakan ketakutan pada korban, tetapi juga bertujuan untuk mengendalikan atau mendominasi mereka. Ancaman verbal bisa berupa pernyataan yang jelas dan langsung, seperti "Aku akan menghancurkan hidupmu jika kamu tidak mengikuti apa yang aku katakan," atau bisa juga berupa ancaman tersirat yang membuat korban merasa terancam, meski tidak ada pernyataan eksplisit mengenai tindakan yang akan diambil.

Berkowitz (1993) menjelaskan bahwa ancaman verbal merupakan bentuk agresi psikologis yang mengandalkan kata-kata untuk menciptakan dampak emosional, berbeda dengan agresi fisik yang langsung terlihat pada tubuh korban. Ancaman verbal dapat digunakan oleh pelaku untuk menekan korban

secara emosional, dengan harapan bahwa korban akan merasa takut atau tidak berdaya, bahkan tanpa ada kekerasan fisik yang dilakukan.

Ancaman verbal dapat juga terjadi dalam *cyberbullying*, di mana pelaku menggunakan teknologi, seperti pesan teks, media sosial, atau email, untuk mengirimkan ancaman kepada korban. Sandoval et al. (2014) menyebutkan bahwa ancaman verbal dalam dunia maya memiliki karakteristik yang lebih sulit untuk dideteksi dan ditangani dibandingkan dengan ancaman yang terjadi secara langsung, karena sering kali anonim dan lebih tersebar luas.

2. Contoh Ancaman Verbal

"Kalau kamu tidak berhenti melawan saya, saya akan memberitahukan rahasiamu kepada semua orang."

"Jika kamu berani melapor, hidupmu akan lebih buruk dari sekarang."

"Aku bisa membuat kamu menyesal jika terus bertingkah seperti itu."

"Jangan pikir kamu bisa bebas begitu saja. Aku punya cara untuk menghancurkan hidupmu."

Ancaman verbal ini sering kali disampaikan dalam situasi yang membuat korban merasa tidak berdaya, dan dapat merusak psikologis korban dalam jangka panjang.

3. Implikasi ancaman verbal terhadap korban

Ancaman verbal membawa dampak psikologis yang sangat besar bagi korban. Dampak ini tidak hanya terbatas pada perasaan takut atau cemas sementara, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik korban dalam jangka panjang. Beberapa implikasi dari ancaman verbal terhadap korban meliputi:

a. Dampak Psikologis

1) Kecemasan dan Ketakutan Berkelanjutan:

Korban yang sering menerima ancaman verbal cenderung mengalami kecemasan berkelanjutan. Le Menestrel (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan yang ditimbulkan oleh ancaman verbal dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan sosial atau gangguan kecemasan umum (GAD). Ketakutan yang terus-menerus akan ancaman yang diterima dapat menyebabkan korban merasa terperangkap dalam kecemasan yang berlarut-larut, bahkan jika ancaman tersebut tidak menjadi kenyataan.

2) Perasaan Tidak Aman dan Rasa Terancam:

Ancaman verbal yang berulang kali menyebabkan korban merasa bahwa mereka selalu berada dalam situasi yang terancam. Baldry & Winkel (2004) menunjukkan bahwa perasaan tidak aman ini sangat kuat pada individu yang menerima ancaman verbal secara teratur. Mereka merasa seperti sasaran yang selalu diincar, yang membuat mereka cemas tentang kemungkinan ancaman yang bisa datang kapan saja. Ketakutan ini dapat mengganggu kemampuan korban untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari.

3) Penurunan Harga Diri dan Rasa Tidak Berdaya:

Ancaman verbal yang dialami korban berulang kali dapat menurunkan harga diri mereka. Olweus (1993) mencatat bahwa korban ancaman verbal sering merasa tidak berdaya, terutama ketika mereka merasa tidak dapat membela diri atau melawan ancaman tersebut. Ancaman verbal ini membuat mereka merasa inferior dan tidak mampu mengendalikan situasi, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan harga diri yang signifikan.

4) Perasaan Malu dan Rasa Bersalah:

Korban ancaman verbal sering kali merasa malu atas peristiwa tersebut, meskipun mereka tidak bersalah. Han et al. (2025) menjelaskan bahwa korban sering kali disalahkan oleh pelaku atau bahkan oleh pihak lain di sekitar mereka, yang menyebabkan rasa bersalah yang tidak semestinya mereka rasakan. Perasaan malu dan rasa bersalah ini dapat mengarah pada penurunan kesejahteraan psikologis mereka.

b. Dampak Sosial

1) Isolasi Sosial:

Ancaman verbal sering kali menyebabkan korban menarik diri dari situasi sosial untuk menghindari perasaan terancam. Wang et al. (2024) mengungkapkan bahwa korban yang sering mendapat ancaman verbal cenderung menghindari interaksi sosial, karena mereka merasa tidak aman dan terancam dalam situasi sosial tersebut. Isolasi sosial ini memperburuk kondisi psikologis korban, karena mereka merasa semakin terasing dari orang-orang di sekitar mereka.

2) Kesulitan dalam Membangun Kepercayaan:

Korban ancaman verbal mengalami kesulitan untuk mempercayai orang lain, terutama ketika ancaman tersebut datang dari orang yang seharusnya mereka percayai, seperti teman atau atasan. Gandhi & Khandelwal (2017) menyebutkan bahwa ancaman verbal menghambat kemampuan korban untuk membangun hubungan sosial yang sehat. Rasa takut akan dihinai atau diancam kembali membuat mereka menghindari hubungan yang lebih dalam dan memperburuk kesulitan dalam membangun koneksi sosial yang bermakna.

3) Perubahan pada Interaksi Sosial:

Ketakutan yang disebabkan oleh ancaman verbal dapat menyebabkan korban menjadi lebih defensif atau, sebaliknya, lebih tertutup. Berkowitz (1993) menjelaskan bahwa individu yang sering mengalami ancaman verbal cenderung menjadi lebih sensitif terhadap interaksi sosial, merasa lebih mudah tersinggung, atau cenderung menghindari interaksi sama sekali. Hal ini mengarah pada ketegangan sosial yang memengaruhi kemampuan korban untuk berinteraksi secara sehat dengan orang lain.

c. Dampak Fisik

1) Gangguan Kesehatan Terkait Stres:

Stres yang disebabkan oleh ancaman verbal dapat menyebabkan keluhan fisik. Feng et al. (2024) menunjukkan bahwa kecemasan dan stres yang berkepanjangan akibat ancaman verbal dapat menyebabkan masalah tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan masalah lainnya. Le Menestrel (2020) menjelaskan bahwa stres kronis yang dialami oleh korban perundungan verbal dapat memperburuk kondisi fisik mereka, dengan mengganggu keseimbangan tubuh dan memengaruhi sistem kekebalan tubuh mereka.

2) Gangguan Tidur dan Kualitas Tidur Buruk:

Baldry & Winkel (2004) mencatat bahwa korban ancaman verbal sering kali mengalami gangguan tidur atau mimpi buruk terkait perasaan terancam yang mereka alami. Ketidakmampuan untuk tidur nyenyak meningkatkan tingkat kecemasan dan stres, yang memperburuk kesejahteraan fisik mereka secara keseluruhan.

d. Dampak pada Kesehatan Mental Jangka Panjang

1) Penyebab Depresi dan Gangguan Kecemasan:

Ancaman verbal dapat berkontribusi pada depresi dan gangguan kecemasan yang berlanjut dalam jangka panjang. Olweus (1993) menunjukkan bahwa rasa tertekan yang dialami korban sebagai akibat dari ancaman verbal sering kali menyebabkan gangguan depresi yang lebih serius seiring berjalannya waktu. Perasaan tidak berdaya dan cemas yang berlanjut meningkatkan kemungkinan gangguan kecemasan yang kronis.

2) Gangguan Psikologis Lainnya:

Baldry & Winkel (2004) juga mencatat bahwa selain depresi dan kecemasan, korban yang terpapar ancaman verbal berisiko mengembangkan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Gejala PTSD ini meliputi flashbacks atau kilas balik, mimpi buruk, kecemasan yang berlebihan, dan perasaan terjebak dalam perasaan terancam. Trauma emosional akibat ancaman verbal bisa bertahan lama dan mempengaruhi kemampuan individu untuk berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari.

Pelecehan Seksual Verbal

1. Pengertian pelecehan seksual verbal

Pelecehan seksual verbal adalah bentuk perundungan yang melibatkan penggunaan kata-kata atau ucapan yang bertujuan untuk merendahkan, mengancam, atau mengeksploitasi aspek seksual atau gender korban. Pelecehan jenis ini dapat terjadi di berbagai lingkungan, baik di tempat kerja, sekolah, keluarga, maupun di dunia maya. Pelecehan seksual verbal sering kali disampaikan melalui komentar atau pertanyaan yang terkait dengan seksualitas, tubuh, atau perilaku seksual seseorang, yang membuat korban merasa terhina, tidak dihargai, atau terancam.

Pelecehan seksual verbal dapat berupa komentar eksplisit yang secara langsung menyinggung atau merendahkan

seksualitas seseorang, atau bisa juga berupa pernyataan tersirat yang bertujuan untuk mengeksploitasi tubuh atau seksualitas korban. Hal ini menciptakan ketidaknyamanan yang mendalam bagi korban dan sering kali mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka.

McCoy et al. (2013) menjelaskan bahwa pelecehan seksual verbal ini bisa berupa ucapan kasar yang langsung menyentuh fisik korban (seperti "Kamu sangat seksi, tidak ada yang bisa menolakmu"), atau bisa juga berupa lelucon yang menyinggung gender atau seksualitas korban. Pelecehan seksual verbal ini menurunkan martabat individu dengan merujuk pada objek seksual tubuh mereka, memperlakukan mereka lebih sebagai objek daripada sebagai manusia dengan hak dan martabat.

2. Bentuk pelecehan seksual verbal

- a. Komentar tentang penampilan fisik secara seksual: Ucapan yang memuji atau mengkritik tubuh seseorang dengan cara yang seksual, misalnya, "Kamu punya tubuh yang sangat seksi."
- b. Lelucon seksis atau merendahkan: Komentar yang mengarah pada perbedaan gender atau merendahkan individu berdasarkan jenis kelamin mereka, seperti, "Wanita memang begitu, tidak bisa diandalkan."
- c. Pernyataan eksplisit atau implisit tentang orientasi seksual atau perilaku seks: Misalnya, "Kamu pasti tahu banyak soal ini, kan, karena kamu begitu menarik."
- d. Pertanyaan atau lelucon yang menyinggung privasi seksual seseorang: Seperti, "Seberapa sering kamu berhubungan seks?" atau "Pernahkah kamu melakukan itu?"

Pelecehan seksual verbal ini dapat sangat merusak bagi individu, karena sering kali disampaikan di depan orang lain,

yang dapat memperburuk rasa malu dan harga diri korban. Dalam banyak kasus, pelaku pelecehan seksual verbal mungkin mencoba untuk membingkai tindakan mereka sebagai "lelucon," tetapi hal itu sering kali disertai dengan dampak negatif yang serius bagi korban.

3. Dampak pelecehan seksual verbal pada korban

Dampak dari pelecehan seksual verbal pada korban sangat beragam, tergantung pada intensitas dan frekuensi pelecehan, serta konteks di mana perundangan tersebut terjadi. Pelecehan seksual verbal tidak hanya mempengaruhi perasaan dan keadaan psikologis korban dalam jangka pendek, tetapi juga dapat memiliki dampak yang bertahan lama dalam kehidupan korban, mempengaruhi kesehatan mental, sosial, dan fisik mereka. Berikut adalah penjelasan mendalam mengenai dampak-dampak yang timbul akibat pelecehan seksual verbal.

a. Dampak Psikologis

1) Penurunan Harga Diri dan Kepercayaan Diri:

Salah satu dampak utama dari pelecehan seksual verbal adalah penurunan harga diri dan kepercayaan diri. Le Menestrel (2020) menyatakan bahwa korban pelecehan seksual verbal sering merasa dipermalukan atau tidak dihargai karena komentar atau ucapan yang merendahkan tubuh atau seksualitas mereka. Komentar seperti "Kamu sangat seksi" atau "Tidak ada yang bisa menolakmu" cenderung mengobjectifikasi tubuh korban, membuat mereka merasa seperti objek seksual daripada individu yang dihargai berdasarkan kualitas pribadi mereka.

Ketika seseorang dihina atau diobjectifikasi secara verbal, mereka mulai meragukan nilai diri mereka, yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri yang dalam. Hal ini

berdampak pada kemampuannya untuk berinteraksi dengan orang lain dan berfungsi dalam lingkungan sosial atau profesional mereka.

2) Kecemasan dan Ketakutan:

Korban pelecehan seksual verbal sering kali mengalami kecemasan terkait dengan potensi ancaman yang dapat terjadi setelah perundungan tersebut. Radoman et al. (2019) menjelaskan bahwa kecemasan ini berhubungan dengan ketakutan berulang yang ditimbulkan oleh komentar atau ucapan yang dibuat oleh pelaku. Ketika perundungan seksual verbal ini terjadi secara berulang, korban mulai merasa cemas akan interaksi sosial dan mungkin menghindari interaksi tersebut karena rasa takut bahwa mereka akan kembali dihina.

Kecemasan juga dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial, di mana korban merasa cemas tentang bagaimana orang lain memandang mereka dalam situasi sosial. Perasaan takut dihina atau diobrol secara seksual di depan orang lain dapat menyebabkan korban menarik diri atau menghindari interaksi sosial.

3) Perasaan Terhina dan Terancam

Pelecehan seksual verbal secara langsung merendahkan korban dan sering kali menyebabkan perasaan terhina atau merasa objek seksual. Baldry & Winkel (2004) mencatat bahwa korban yang menerima komentar seksual yang tidak diinginkan sering kali merasa terancam dan direndahkan, yang dapat memperburuk perasaan mereka tentang diri mereka sendiri.

Korban yang sering mendapatkan pelecehan seksual verbal mungkin mulai merasa bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas tubuh mereka atau atas bagaimana orang lain melihat mereka. McCoy et al. (2013) menunjukkan bahwa

perasaan tidak aman dan terancam ini dapat memengaruhi keseluruhan kesehatan psikologis mereka, menyebabkan gangguan emosi, kecemasan, dan perasaan terperangkap dalam keadaan yang tidak dapat mereka kendalikan.

4) Trauma Psikologis dan PTSD:

Seperti halnya perundungan lainnya, pelecehan seksual verbal berpotensi menyebabkan trauma psikologis jangka panjang. Fitzgerald et al. (1995) menunjukkan bahwa korban pelecehan seksual verbal berisiko tinggi mengembangkan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Gejala PTSD termasuk perasaan terjebak dalam kenangan traumatis, kilas balik (flashbacks), kecemasan yang berlebihan, dan kesulitan dalam berfungsi normal sehari-hari. Perasaan terancam secara seksual dapat menciptakan trauma yang mempengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan orang lain.

b. Dampak Sosial

1) Isolasi Sosial dan Penarikan Diri:

Korban pelecehan seksual verbal sering kali merasa cemas atau malu untuk berinteraksi dengan orang lain, yang dapat menyebabkan mereka menarik diri dari lingkungan sosial. Wang et al. (2024) menunjukkan bahwa rasa takut terhadap pelecehan lebih lanjut atau perasaan terhina dapat mengarah pada isolasi sosial. Korban mungkin menghindari pertemuan sosial atau situasi di mana mereka merasa akan dieksploitasi atau dipermalukan, yang meningkatkan perasaan kesepian dan memperburuk kesejahteraan psikologis mereka.

2) Kesulitan dalam Membangun Kepercayaan:
Pelecehan seksual verbal dapat menyebabkan korban kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang

sehat. Gandhi & Khandelwal (2017) menjelaskan bahwa korban pelecehan seksual verbal sering merasa tidak aman dalam hubungan sosial mereka. Mereka menghindari membentuk ikatan yang lebih dalam karena takut dihina atau diobjektifikasi kembali. Ini mengarah pada kesulitan dalam membangun hubungan yang penuh kepercayaan dan menghambat kemampuan korban untuk merasa dihargai dalam hubungan personal atau profesional.

c. Dampak Fisik

1) Gangguan Tidur dan Kesehatan Fisik:

Ketegangan dan stres yang dialami korban pelecehan seksual verbal dapat mengganggu pola tidur mereka. Le Menestrel (2020) mencatat bahwa korban pelecehan seksual verbal sering melaporkan gangguan tidur seperti insomnia atau mimpi buruk. Ketidakmampuan untuk tidur dengan nyenyak meningkatkan tingkat kecemasan dan stres mereka, yang pada gilirannya memperburuk kesehatan fisik mereka.

2) Gangguan Kesehatan Terkait Stres:

Korban pelecehan seksual verbal juga lebih rentan terhadap gangguan fisik yang terkait dengan stres, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan ketegangan otot. Feng et al. (2024) menunjukkan bahwa stres kronis akibat pelecehan seksual verbal bisa mempengaruhi tubuh secara fisik, meningkatkan kemungkinan timbulnya penyakit somatik atau keluhan fisik lainnya yang muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis yang berkelanjutan.

d. Dampak pada Kesehatan Mental Jangka Panjang

1) Penyebab Depresi dan Gangguan Kecemasan

Pelecehan seksual verbal dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental jangka panjang seperti depresi dan

gangguan kecemasan. Olweus (1993) menjelaskan bahwa perasaan tertekan dan tidak dihargai yang dialami korban akibat pelecehan seksual verbal dapat menyebabkan gangguan depresi. Selain itu, perasaan tidak berdaya dan cemas yang terus menerus dapat memperburuk risiko gangguan kecemasan yang kronis.

2) Trauma Psikologis dan PTSD

Fitzgerald et al. (1995) juga menunjukkan bahwa korban pelecehan seksual verbal yang terus-menerus terpapar pada perundungan tersebut berisiko mengembangkan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Gejala PTSD ini mencakup kilas balik atau flashbacks, kecemasan yang berlebihan, dan gangguan tidur, yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari korban dalam jangka panjang.

Penyebaran Rumor dan Fitnah

Penyebaran rumor dan fitnah adalah bentuk perundungan verbal yang sering kali sangat merugikan korban, baik dari segi psikologis, sosial, maupun emosional. Meskipun keduanya tampak berbeda dalam cara penyampaiannya, baik rumor maupun fitnah memiliki dampak yang serupa, yaitu merusak reputasi, harga diri, dan kesejahteraan mental korban.

1. Pengertian Rumor dan Fitnah

Rumor adalah informasi atau cerita yang tidak dapat dipastikan kebenarannya yang tersebar luas melalui percakapan atau saluran komunikasi lainnya. Rumor sering kali berisi desas-desus yang tidak terverifikasi, tetapi dapat memengaruhi persepsi orang lain tentang seseorang atau suatu peristiwa. Meskipun rumor mungkin tidak sepenuhnya salah, mereka biasanya disebarakan tanpa dasar yang jelas dan dapat

berkontribusi pada pandangan negatif terhadap individu atau kelompok tertentu.

Fitnah adalah penyebaran informasi palsu atau bohong yang dirancang untuk merusak reputasi atau nama baik seseorang. Fitnah berbeda dengan rumor karena fitnah berisi informasi yang sengaja diubah atau dibesar-besarkan untuk mencemarkan nama baik korban. Dalam banyak kasus, fitnah tidak hanya bersifat salah, tetapi juga bisa sangat berbahaya bagi individu yang menjadi sasaran, karena dapat merusak hubungan sosial, pekerjaan, dan reputasi secara signifikan.

Wolke (2013) mengungkapkan bahwa rumor dan fitnah merupakan bentuk agresi verbal yang memanfaatkan informasi yang salah untuk menciptakan kerusakan sosial terhadap individu. Baik rumor maupun fitnah, meskipun tidak melibatkan kekerasan fisik, dapat memberikan dampak yang sangat merusak bagi korban, mengingat keduanya seringkali tersebar luas dan sulit untuk diperbaiki.

2. Cara Rumor dan Fitnah Menjadi Bentuk *Bullying* Verbal yang Merugikan

a. Penghancuran Reputasi Sosial:

Salah satu dampak terbesar dari penyebaran rumor dan fitnah adalah penghancuran reputasi sosial korban. McCoy et al. (2013) mencatat bahwa korban dari rumor dan fitnah sering kali merasa terisolasi dan terpinggirkan dari kelompok sosial mereka, karena informasi yang salah tersebut memengaruhi bagaimana orang lain memandang mereka. Sebagai contoh, rumor mengenai kehidupan pribadi atau tindakan korban yang belum tentu benar dapat membuat orang lain menjauhi korban, yang menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan atau membangun koneksi sosial yang sehat.

b. Pengaruh terhadap Hubungan Sosial dan Keluarga:

Penyebaran rumor dan fitnah tidak hanya berdampak pada hubungan sosial individu, tetapi juga dapat memengaruhi hubungan keluarga mereka. Fitzgerald et al. (1995) mengungkapkan bahwa ketika informasi palsu atau menyudutkan tersebar, tidak hanya individu yang menjadi sasaran perundungan yang terpengaruh, tetapi juga keluarga dan teman-teman mereka yang mungkin merasakan dampak dari ketidaknyamanan sosial yang ditimbulkan. Dalam beberapa kasus, rumor atau fitnah bisa memicu pertengkaran atau konflik dalam keluarga, karena anggota keluarga merasa perlu untuk membela atau meluruskan informasi yang salah.

c. Merusak Kesehatan Mental Korban:

Rumor dan fitnah sering kali menyebabkan perasaan terhina, malu, dan tertekan pada korban. Berkowitz (1993) menjelaskan bahwa korban dari perundungan verbal yang berupa rumor dan fitnah bisa mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan stres yang mendalam. Ketika seseorang mendengar bahwa orang lain berbicara tentang mereka dengan cara yang merendahkan, hal ini dapat mempengaruhi perasaan diri mereka secara negatif. Mereka mungkin merasa malu atau takut untuk keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain, karena merasa bahwa setiap orang memiliki persepsi yang salah tentang mereka.

d. Menyebabkan Isolasi Sosial:

Korban rumor dan fitnah sering merasa terasingkan atau terisolasi dari lingkungan sosial mereka. Le Menestrel (2020) menyatakan bahwa efek dari penyebaran rumor atau fitnah tidak hanya menyebabkan kesulitan dalam hubungan pribadi, tetapi

juga dapat mengarah pada penghindaran sosial. Korban merasa bahwa mereka tidak diterima di masyarakat atau kelompok sosial mereka, yang akhirnya membuat mereka menarik diri. Isolasi ini bisa memperburuk kondisi psikologis mereka, dan korban bisa merasa semakin terjebak dalam perasaan kesepian dan tidak dihargai.

e. Menurunkan Kepercayaan Diri:

Penyebaran rumor dan fitnah dapat mengikis kepercayaan diri korban. Wang et al. (2024) menunjukkan bahwa seseorang yang terkena dampak dari rumor atau fitnah yang beredar akan merasa cemas mengenai bagaimana orang lain memandang mereka. Mereka mungkin merasa bahwa reputasi mereka telah dihancurkan, dan mereka akan meragukan nilai diri mereka. Hal ini dapat menyebabkan penurunan harga diri yang signifikan, terutama jika rumor atau fitnah tersebut menyentuh aspek-aspek pribadi yang sangat sensitif bagi korban.

3. Dampak Sosial dan Psikologis dari Penyebaran Rumor dan Fitnah

a. Stress dan Trauma Psikologis

Korban yang menjadi sasaran penyebaran rumor atau fitnah sering mengalami stress yang tinggi dan trauma psikologis. Baldry & Winkel (2004) menunjukkan bahwa perasaan tidak berdaya dan ketidakmampuan untuk membela diri dapat memperburuk kondisi mental korban, menyebabkan mereka mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Penyebaran rumor atau fitnah yang terus berlanjut dapat menimbulkan perasaan terjebak dalam situasi yang tidak adil, membuat korban merasa terhancurkan secara emosional.

b. Penurunan Kesejahteraan Sosial

Sebagai bentuk perundungan verbal yang merusak hubungan sosial, penyebaran rumor atau fitnah menyebabkan korban kesulitan untuk menjalin hubungan yang sehat dan percaya. Radoman et al. (2019) mengungkapkan bahwa korban yang merasa dipermalukan atau dihina sering kali merasa lebih sulit untuk mempercayai orang lain. Mereka akan merasa bahwa semua orang mungkin memiliki pandangan yang salah tentang mereka, yang mengarah pada ketidakmampuan mereka untuk membuka diri kepada orang lain dan memperburuk interaksi sosial mereka.

c. Merusak Karir atau Reputasi Profesional:

Pada konteks profesional, penyebaran rumor atau fitnah bisa memiliki dampak signifikan terhadap reputasi dan karir korban. Gandhi & Khandelwal (2017) menunjukkan bahwa fitnah atau rumor yang menyangkut pekerjaan atau kehidupan pribadi korban dapat merusak citra profesional mereka di tempat kerja atau dalam komunitas mereka. Penyebaran rumor yang merendahkan atau menghina sering kali menyebabkan hilangnya kesempatan karir atau bahkan pemecatan.

d. Gangguan Fisik:

Seperti halnya bentuk perundungan verbal lainnya, korban dari penyebaran rumor atau fitnah juga sering kali mengalami gangguan fisik yang terkait dengan stres. Feng et al. (2024) menunjukkan bahwa korban perundungan verbal berisiko tinggi mengalami gangguan tidur, sakit kepala, dan masalah pencernaan yang berkaitan dengan kecemasan dan stres yang berkelanjutan. Ketegangan emosional yang disebabkan oleh

rumor atau fitnah yang berulang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik korban secara keseluruhan.

4. Upaya untuk Mengatasi Dampak Penyebaran Rumor dan Fitnah

Penting untuk menciptakan kesadaran mengenai konsekuensi dari penyebaran rumor dan fitnah untuk membantu mencegah dampak yang lebih jauh. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengatasi penyebaran rumor dan fitnah antara lain:

- a. Pendidikan tentang Dampak Perundungan Verbal: Menumbuhkan kesadaran di masyarakat mengenai dampak negatif yang ditimbulkan oleh penyebaran rumor dan fitnah dapat membantu mencegah perilaku ini. Pendidikan yang berfokus pada empati dan menghargai perbedaan dapat membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih inklusif dan aman.
- b. Pendampingan Psikologis untuk Korban: Korban yang mengalami dampak psikologis akibat rumor atau fitnah perlu mendapatkan dukungan dari profesional psikologis untuk mengatasi stres dan trauma yang dialami. Gandhi & Khandelwal (2017) menyarankan terapi berbasis dukungan sosial dan psikoterapi untuk membantu korban dalam memulihkan harga diri dan ketenangan emosional mereka.
- c. Tindak Lanjut Hukum: Dalam beberapa kasus, penyebaran fitnah atau rumor dapat melanggar hukum, terutama jika berkaitan dengan pencemaran nama baik atau pelanggaran privasi. Baldry & Winkel (2004) menekankan pentingnya melibatkan pihak berwenang dalam kasus penyebaran fitnah yang merusak reputasi atau kesejahteraan korban.

Bagian 4 Faktor Penyebab *Bullying* Verbal

Faktor Individu

Bullying verbal bukan hanya terkait dengan perilaku yang merugikan dari pelaku, tetapi juga dengan kerentanannya pada korban. Faktor-faktor individu yang terkait dengan pelaku dan korban dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *bullying* verbal, baik itu pada tingkat individu, sosial, atau lingkungan. Berikut ini adalah penjelasan mendalam mengenai karakteristik pelaku *bullying* dan karakteristik korban *bullying*, serta bagaimana keduanya berperan dalam menciptakan atau mencegah perundungan verbal.

1. Karakteristik pelaku *bullying* (misalnya, kepribadian, pengalaman hidup)

Pelaku *bullying* verbal sering memiliki ciri-ciri tertentu yang mempengaruhi perilaku mereka terhadap orang lain. Faktor-faktor kepribadian, pengalaman hidup, dan pengaruh lingkungan sangat berperan dalam membentuk perilaku *bullying* verbal. Pemahaman tentang karakteristik pelaku dapat membantu dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi.

a. Kepribadian Pelaku *Bullying* Verbal

Kepribadian pelaku *bullying* verbal sangat memengaruhi tindakan mereka terhadap korban. Beberapa ciri kepribadian yang sering ditemukan pada pelaku *bullying* verbal antara lain:

- 1) Narsisme dan Perasaan Superioritas:

Salah satu ciri yang dominan pada pelaku *bullying* adalah narsisme, yaitu kecenderungan untuk merasa superior atau lebih baik daripada orang lain. Fujii et al. (2024) mencatat bahwa individu dengan sifat narsistik cenderung merendahkan orang lain untuk meningkatkan

rasa harga diri mereka. Mereka merasa lebih berhak untuk mengkritik atau mengejek orang lain karena percaya bahwa mereka lebih unggul. Dalam konteks *bullying* verbal, pelaku merasa bahwa mereka memiliki hak untuk mengontrol atau mendominasi orang lain dengan kata-kata.

2) Sifat Antisosial:

Sifat antisosial adalah salah satu ciri kepribadian lain yang ditemukan pada pelaku *bullying* verbal. Pelaku dengan sifat antisosial tidak memperhatikan perasaan orang lain dan cenderung menggunakan kekerasan, baik fisik maupun verbal, untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Olweus (1993) menjelaskan bahwa pelaku dengan sifat antisosial ini sering tidak merasa bersalah atas perbuatan mereka dan lebih cenderung mengulangi perilaku agresif tanpa rasa penyesalan. Ini menjadikan mereka pelaku *bullying* yang berbahaya, karena tidak ada rasa empati terhadap korban.

3) Kecenderungan untuk Mengontrol:

Pelaku *bullying* verbal juga cenderung memiliki keinginan untuk mengontrol atau mendominasi korban. Wolke (2013) menunjukkan bahwa pelaku yang berperilaku seperti ini sering kali menggunakan kekerasan verbal untuk menakut-nakuti atau mengintimidasi korban. Mereka merasa puas ketika berhasil membuat korban merasa tertekan atau takut, yang memberi mereka rasa kontrol atas situasi.

b. Pengalaman Hidup Pelaku *Bullying* Verbal

Pengalaman hidup yang buruk sering kali menjadi faktor pendorong terjadinya *bullying* verbal. Faktor-faktor seperti pengasuhan, pengalaman kekerasan, atau interaksi sosial yang negatif dapat membentuk perilaku agresif seorang individu.

1) Pola Pengasuhan yang Tidak Mendukung:

Anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga yang tidak memberikan dukungan emosional atau yang terpapar kekerasan dalam rumah tangga lebih cenderung untuk terlibat dalam perilaku agresif. Sandoval et al. (2015) menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang penuh konflik atau kekerasan fisik atau verbal, baik dari orang tua maupun saudara, mungkin meniru perilaku tersebut dan mengungkapkan perasaan mereka melalui agresi verbal terhadap teman sebaya. Mereka belajar bahwa menggunakan kata-kata untuk mengendalikan orang lain adalah cara yang sah untuk menyelesaikan masalah.

2) Pengalaman Trauma atau Kekerasan:

Pelaku *bullying* verbal mungkin juga memiliki pengalaman pribadi yang melibatkan trauma atau kekerasan. Fitzgerald et al. (1995) menjelaskan bahwa individu yang menjadi korban kekerasan emosional atau fisik di masa kecil sering mengembangkan perilaku agresif sebagai cara untuk menanggapi rasa tidak aman atau kemarahan yang mereka alami. Trauma masa kecil ini sering kali mengarah pada perasaan marah yang tidak terkendali, yang kemudian diteruskan dalam bentuk *bullying* verbal.

3) Ketidakmampuan untuk Mengelola Emosi:

Pelaku *bullying* verbal sering kali tidak memiliki keterampilan untuk mengelola emosi mereka secara sehat. Gandhi & Khandelwal (2017) mencatat bahwa individu yang kesulitan mengelola stres atau frustrasi cenderung melepaskan perasaan negatif mereka dengan cara yang merugikan orang lain. Mereka mungkin tidak tahu bagaimana menghadapi

kemarahan atau rasa frustrasi mereka kecuali dengan menggunakan kata-kata yang menyakitkan untuk orang lain.

2. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Sebaya

Lingkungan sosial yang tidak mendukung atau pengaruh teman sebaya juga berperan penting dalam pembentukan perilaku *bullying* verbal. Berkowitz (1993) menyebutkan bahwa pengaruh teman-teman sebaya yang mendukung perilaku *bullying* atau norma kelompok yang menganggap *bullying* sebagai hal yang normal atau diterima dapat memperburuk kecenderungan individu untuk melakukan perundungan verbal. Ketika teman sebaya mereka memberikan dorongan atau bahkan menjadi pelaku *bullying* bersama mereka, individu tersebut mungkin merasa diperbolehkan untuk melakukan perundungan verbal.

3. Karakteristik korban *bullying*

Selain faktor pelaku, karakteristik korban *bullying* juga memainkan peran besar dalam meningkatkan kerentanannya terhadap *bullying* verbal. Beberapa faktor individu yang membuat seseorang lebih rentan menjadi korban *bullying* verbal meliputi kepribadian, status sosial, dan faktor fisik.

a. Kepribadian Korban *Bullying*

1) Perasaan Tidak Aman atau Rendah Diri:

Korban *bullying* verbal sering kali memiliki perasaan tidak aman atau rasa rendah diri. Le Menestrel (2020) menunjukkan bahwa individu yang merasa tidak percaya diri lebih mudah menjadi sasaran perundungan verbal. Ketika seseorang sudah merasa tidak yakin dengan dirinya, mereka cenderung lebih mudah menerima hinaan atau kritik yang merendahkan dari orang lain.

2) Kepribadian Sensitif dan Cemas:

Individu yang lebih sensitif terhadap kritik atau yang cenderung cemas dalam situasi sosial lebih rentan menjadi korban *bullying* verbal. Olweus (1993) mencatat bahwa anak-anak atau remaja yang sangat cemas atau lebih introvert memiliki kecenderungan untuk menjadi sasaran empuk bagi perundungan verbal. Mereka cenderung tidak dapat membela diri secara terbuka atau memberi respons terhadap perundungan, sehingga mereka lebih mudah untuk dijadikan sasaran *bullying*.

b. Status Sosial dan Isolasi Sosial

Korban *bullying* verbal sering kali memiliki status sosial yang lebih rendah atau terisolasi dalam kelompok sosial mereka. McCoy et al. (2013) menunjukkan bahwa individu yang kurang populer atau tidak memiliki teman sebaya yang kuat lebih rentan terhadap perundungan verbal. Mereka sering merasa terasing dari kelompok sosial mereka dan merasa kesulitan untuk membangun hubungan sosial yang positif. Ketika korban merasa terisolasi atau tidak diterima, mereka menjadi sasaran empuk bagi pelaku *bullying* verbal.

c. Faktor Fisik Korban *Bullying*

Faktor fisik, seperti penampilan fisik atau ketidakmampuan fisik, juga dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap *bullying* verbal. Fitzgerald et al. (1995) menunjukkan bahwa korban yang memiliki penampilan fisik yang tidak sesuai dengan norma sosial, seperti berat badan berlebih atau cacat fisik, lebih sering menjadi sasaran perundungan verbal. Ejekan mengenai penampilan fisik atau fisik mereka yang dianggap tidak sesuai dengan standar sosial

menjadi bentuk *bullying* verbal yang sering terjadi di kalangan remaja dan anak-anak.

4. Pengaruh Lingkungan Keluarga dan Sosial

Korban yang datang dari keluarga yang kurang mendukung atau memiliki pengalaman trauma di rumah lebih rentan terhadap *bullying* verbal. Wolke (2013) mencatat bahwa anak-anak yang tidak mendapat dukungan emosional yang memadai dari keluarga mereka cenderung merasa tidak aman dan kurang percaya diri. Lingkungan keluarga yang tidak stabil atau penuh dengan konflik dapat membuat individu lebih rentan terhadap *bullying* di luar rumah.

a. Faktor Sosial dan Lingkungan

Perilaku *bullying* verbal tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh faktor-faktor sosial dan lingkungan yang ada di sekitar pelaku dan korban. Faktor-faktor ini sangat penting untuk dipahami, karena dapat memberikan gambaran yang lebih holistik tentang mengapa *bullying* verbal terjadi dan bagaimana dampaknya bisa meluas. Keluarga, teman sebaya, media sosial, dan lingkungan sekolah adalah elemen-elemen sosial yang memiliki pengaruh besar terhadap terbentuknya perilaku *bullying* verbal.

b. Pengaruh keluarga, teman sebaya, dan media sosial

1) Pengaruh Keluarga

Keluarga adalah lingkungan sosial pertama yang memperkenalkan anak pada norma dan nilai-nilai dasar dalam berinteraksi dengan orang lain. Pengasuhan yang diterima anak di rumah dapat memengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku mereka di luar rumah, termasuk dalam kasus *bullying* verbal.

Pengasuhan yang buruk, seperti kekerasan rumah tangga atau pengabaian emosional, dapat memperburuk kecenderungan anak untuk melakukan perundungan verbal atau menjadi korban *bullying*.

a) Pola Pengasuhan yang Tidak Mendukung:

Fujii et al. (2024) menyatakan bahwa anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang penuh ketidakpastian emosional atau kekerasan verbal sering kali cenderung meniru perilaku agresif di luar rumah. Pola pengasuhan yang terlalu mengontrol atau terlalu longgar dapat mengarah pada ketidakmampuan anak untuk mengelola emosinya dengan baik, sehingga mereka mungkin menggunakan kekerasan verbal sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan frustrasi atau ketidakberdayaan.

b) Kekerasan Rumah Tangga atau Pengabaian:

Olweus (1993) menunjukkan bahwa anak-anak yang menyaksikan atau menjadi korban kekerasan fisik atau verbal dalam rumah tangga lebih cenderung mengulangi perilaku tersebut di luar rumah. Mereka belajar bahwa perilaku agresif adalah cara untuk mengatasi masalah atau menyelesaikan konflik, yang kemudian diteruskan ke lingkungan sosial mereka di sekolah atau dalam hubungan dengan teman sebaya.

c) Kurangnya Dukungan Emosional dan Keterampilan Sosial:

Anak-anak yang tidak menerima perhatian emosional yang memadai dari orang tua mereka mungkin merasa tidak dihargai atau tidak dicintai. Sandoval et al. (2015) menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak memiliki dukungan emosional yang cukup dari orang tua mereka lebih cenderung menjadi korban perundungan verbal,

karena mereka merasa terasing atau tidak memiliki rasa percaya diri. Selain itu, kurangnya keterampilan sosial akibat pengasuhan yang kurang baik dapat membuat mereka sulit berinteraksi dengan orang lain tanpa merasa terancam atau terhina.

2) Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap perilaku sosial remaja dan anak-anak. Lingkungan sosial di sekolah adalah tempat di mana pertemanan terbentuk dan tempat di mana pengaruh teman sebaya sering kali mendorong perilaku tertentu, termasuk *bullying* verbal. Teman sebaya dapat bertindak sebagai penyemangat atau pencegah perilaku *bullying* verbal, tergantung pada norma sosial yang berlaku dalam kelompok tersebut.

a) Norma Kelompok dan Pengaruh Sosial:

Wolke (2013) menjelaskan bahwa teman sebaya dapat menciptakan norma sosial yang mendukung atau menentang *bullying* verbal. Dalam kelompok di mana *bullying* dianggap sebagai cara untuk mendapatkan perhatian atau status, individu lebih cenderung terlibat dalam perundungan verbal untuk mendapatkan pengakuan. Sebaliknya, dalam kelompok yang mempromosikan sikap saling menghargai dan empati, perilaku *bullying* verbal lebih jarang terjadi.

b) Teman Sebaya yang Mendukung atau Memfasilitasi *Bullying*:

Teman sebaya yang mendukung atau bahkan berpartisipasi dalam perundungan verbal dapat memperburuk perilaku tersebut. Berkowitz (1993) mencatat bahwa ketika teman-teman sekelompok menganggap *bullying* sebagai hal yang biasa atau

menganggapnya sebagai lelucon, korban menjadi lebih rentan terhadap perundungan. Bahkan dalam situasi di mana individu tidak ingin terlibat, mereka dapat merasa tertekan untuk mengikuti peraturan kelompok dan terlibat dalam *bullying* verbal untuk diterima dalam kelompok sosial tersebut.

c) Pengaruh Teman Sebaya Positif dalam Menghentikan *Bullying*:

Le Menestrel (2020) menunjukkan bahwa teman sebaya juga dapat memainkan peran penting dalam mengurangi atau mengatasi *bullying* verbal. Teman sebaya yang berbicara menentang perilaku *bullying* dan mendukung korban dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mengurangi perundungan verbal. Peran teman sebaya sebagai mediator atau pendukung sangat krusial dalam menciptakan perubahan positif dalam kelompok sosial remaja atau anak-anak.

3) Pengaruh Media Sosial

Kemajuan teknologi, media sosial telah menjadi faktor yang semakin dominan dalam kehidupan remaja dan anak-anak. Media sosial memberikan ruang bagi individu untuk berinteraksi dengan lebih luas, tetapi juga menciptakan peluang besar bagi terjadinya *cyberbullying*, yang merupakan bentuk lain dari *bullying* verbal yang sering terjadi melalui platform digital.

a) Anonimitas dan Kebebasan dalam Berkomunikasi:

Feng et al. (2024) menjelaskan bahwa media sosial memberikan anonimitas yang mempermudah pelaku *bullying* untuk menyerang korban tanpa ada konsekuensi langsung. Tanpa rasa takut akan pembalasan fisik atau sosial, pelaku *bullying* verbal merasa lebih bebas untuk mengungkapkan kata-kata yang merendahkan atau

menghina. Baldry & Winkel (2004) mencatat bahwa kebebasan yang diberikan oleh media sosial sering dimanfaatkan untuk menyebarkan komentar atau ucapan yang menyakiti perasaan orang lain dengan lebih mudah.

b) Penyebaran Cepat dan Luas:

Di media sosial, rumor atau fitnah yang dilontarkan bisa menyebar dengan sangat cepat dan menciptakan dampak yang jauh lebih luas dibandingkan *bullying* verbal yang terjadi secara langsung. McCoy et al. (2013) menekankan bahwa *cyberbullying* sering kali lebih merusak karena dapat menjangkau audiens yang jauh lebih besar dan berlangsung sepanjang waktu. Korban tidak hanya merasa terancam oleh satu atau dua orang, tetapi oleh banyak orang yang mungkin melihat atau terlibat dalam *bullying* tersebut.

c) Ketergantungan pada Pengakuan Sosial:

Pengaruh media sosial dalam *bullying* verbal juga berkaitan dengan kebutuhan remaja atau anak-anak untuk mendapatkan pengakuan sosial. Gandhi & Khandelwal (2017) menyebutkan bahwa anak-anak dan remaja sering kali merasa bahwa nilai diri mereka bergantung pada seberapa banyak pengikut atau "likes" yang mereka terima di media sosial. Ketika seseorang diserang atau dihina di media sosial, mereka merasa dihargai atau diperhatikan hanya melalui reaksi publik terhadap perundungan tersebut, yang memperburuk perasaan mereka tentang diri mereka sendiri.

Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat besar dalam mencegah atau memperburuk terjadinya *bullying* verbal. Sebagai tempat di mana anak-anak dan remaja menghabiskan

sebagian besar waktu mereka, sekolah berfungsi sebagai arena di mana norma sosial dibentuk dan diterima. Sekolah yang tidak mendukung atau yang tidak memiliki kebijakan yang jelas terkait *bullying* verbal akan menciptakan ruang yang subur bagi perundungan.

1. Iklim Sekolah dan Kebijakan Anti-Bullying

Iklim sekolah yang mendukung dan kebijakan anti-*bullying* yang jelas dapat sangat membantu dalam mencegah perundungan verbal. Le Menestrel (2020) menunjukkan bahwa sekolah dengan kebijakan yang mengedepankan empati, toleransi, dan inklusivitas memiliki tingkat perundungan verbal yang lebih rendah.

a. Kebijakan dan Program Anti-Bullying yang Efektif:

Wolke (2013) menjelaskan bahwa sekolah yang memiliki kebijakan anti-*bullying* yang tegas dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa. Program yang mendidik siswa tentang dampak buruk *bullying* verbal dan cara melaporkan perilaku tersebut dapat mengurangi kemungkinan terjadinya perundungan verbal.

b. Peran Guru dan Staf Sekolah:

Guru dan staf sekolah memainkan peran yang sangat penting dalam menciptakan iklim yang positif di sekolah. Olweus (1993) menunjukkan bahwa pengawasan aktif dari guru dan keterlibatan mereka dalam mengajarkan nilai-nilai sosial yang sehat dapat mengurangi perundungan verbal. Ketika guru menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan sosial dan emosional siswa, mereka bisa membantu mencegah perundungan verbal dan menangani masalah dengan segera.

2. Dinamika Sosial di Sekolah

Sekolah adalah lingkungan sosial yang sangat mempengaruhi perkembangan interaksi antar siswa, termasuk dalam hal perundungan verbal. Dinamika sosial di sekolah melibatkan interaksi antara siswa dengan teman sebaya mereka, guru, dan staf sekolah, yang semuanya berperan dalam membentuk atmosfer sosial dan emosional sekolah tersebut. Dinamika sosial yang ada di sekolah dapat menciptakan ruang yang mendukung terjadinya *bullying* verbal atau, sebaliknya, dapat berfungsi sebagai pencegahannya.

a. Pengaruh Kelompok Teman Sebaya

Teman sebaya sering kali menjadi faktor penentu dalam terjadinya *bullying* verbal. Fujii et al. (2024) mengungkapkan bahwa dalam banyak kasus, *bullying* verbal terjadi di lingkungan teman sebaya, di mana ada norma kelompok yang mendukung atau malah mendorong perundungan. Anak-anak dan remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebaya mereka dalam membentuk perilaku sosial dan moral, sehingga jika *bullying* dianggap sebagai norma atau bagian dari "permainan" kelompok, perilaku tersebut lebih mungkin untuk berlanjut.

- 1) Norma Sosial dalam Kelompok Teman Sebaya: Berkowitz (1993) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk sikap terhadap *bullying* verbal. Jika kelompok teman sebaya menganggap *bullying* verbal sebagai hal yang bisa diterima atau bahkan sebagai cara untuk meningkatkan status sosial, anggota kelompok lainnya mungkin merasa tertekan untuk ikut berpartisipasi dalam perilaku tersebut. Di sisi lain, ketika teman sebaya mendukung nilai-nilai seperti saling menghargai dan empati, *bullying* verbal bisa ditekan.

- 2) **Pengaruh Status Sosial dalam Kelompok:**
Dalam lingkungan sekolah, status sosial di kalangan teman sebaya sangat memengaruhi dinamika *bullying* verbal. Olweus (1993) menjelaskan bahwa individu yang berusaha mendapatkan status sosial yang tinggi dalam kelompok sering kali terlibat dalam perilaku *bullying* verbal sebagai cara untuk menunjukkan kekuasaan atau kekuatan mereka. Siswa yang merasa tidak dihargai atau terpinggirkan bisa menjadi lebih rentan terhadap perundungan verbal karena mereka mungkin merasa bahwa itu adalah cara untuk diterima oleh kelompok atau untuk menegaskan posisi mereka.
- 3) **Peer Pressure (Tekanan Teman Sebaya):**
Wang et al. (2024) menekankan bahwa tekanan teman sebaya merupakan faktor kuat yang mendorong perundungan verbal di sekolah. Remaja sering kali merasa terpaksa mengikuti perilaku yang dilakukan oleh teman-temannya untuk diterima atau agar tidak merasa terasing. Hal ini dapat memperburuk situasi bagi korban *bullying* verbal, yang menjadi sasaran tidak hanya karena perilaku mereka sendiri, tetapi juga karena mereka terjebak dalam dinamika sosial yang mendukung perundungan.

b. Iklim Sosial di Sekolah dan Peran Guru

Iklim sosial di sekolah merujuk pada budaya atau suasana yang ada di sekolah, termasuk bagaimana siswa berinteraksi satu sama lain, bagaimana mereka dihargai atau diperlakukan oleh guru dan staf, dan bagaimana kebijakan sekolah menangani masalah seperti *bullying* verbal. Fitzgerald et al. (1995) menyatakan bahwa iklim sekolah yang positif dan inklusif dapat mengurangi prevalensi *bullying* verbal dengan mengedepankan nilai-nilai saling menghormati, inklusivitas, dan empati.

1) Peran Guru dalam Menangani *Bullying*:

Le Menestrel (2020) menekankan pentingnya peran guru dalam menciptakan lingkungan yang bebas *bullying*. Guru yang aktif memantau interaksi siswa dan mendukung kebijakan anti-*bullying* memiliki peran penting dalam mencegah perundungan verbal. Guru yang memberikan contoh yang baik, serta membangun budaya sekolah yang menghargai keragaman dan saling menghormati, dapat mencegah *bullying* verbal sejak dini. Selain itu, guru juga dapat berfungsi sebagai mediator dalam menyelesaikan konflik yang berpotensi berujung pada *bullying* verbal.

2) Kebijakan dan Pendekatan Sekolah terhadap *Bullying*:

Sekolah dengan kebijakan yang jelas dan efektif terhadap *bullying* verbal akan cenderung lebih berhasil dalam mengurangi prevalensinya. Baldry & Winkel (2004) menunjukkan bahwa kebijakan anti-*bullying* yang melibatkan semua anggota komunitas sekolah, termasuk guru, staf, orang tua, dan siswa, dapat menciptakan atmosfer yang lebih aman. Pendekatan yang melibatkan pendidikan tentang empati, perilaku yang menghargai, serta konsekuensi yang jelas bagi pelaku *bullying* verbal, akan memperkecil kemungkinan *bullying* berkembang menjadi masalah yang lebih besar.

3) Pengaruh Keterlibatan Orang Tua:

Sandoval et al. (2015) menyebutkan bahwa keterlibatan orang tua dalam mendukung kebijakan sekolah dan memperkuat nilai-nilai saling menghargai di rumah sangat penting untuk mencegah *bullying* verbal. Ketika orang tua mendukung pendidikan sosial yang positif dan memberi contoh yang baik dalam mengelola konflik, anak-anak akan lebih memahami pentingnya menghormati orang lain dan menghindari perilaku *bullying*.

c. Efek dari Ketidakhadiran Kebijakan Sekolah yang Tegas

Sekolah yang tidak memiliki kebijakan yang jelas atau tidak menanggapi masalah *bullying* verbal dengan serius sering kali menyuburkan perilaku *bullying* verbal di kalangan siswa. Berkowitz (1993) mencatat bahwa ketika *bullying* dianggap sebagai hal yang "biasa" atau "wajar" di sekolah, siswa lebih cenderung merasa bahwa perilaku mereka tidak akan dihukum atau bahkan didukung. Hal ini menciptakan ruang bagi perilaku *bullying* untuk berkembang tanpa hambatan, mempengaruhi kesejahteraan psikologis korban, dan merusak hubungan sosial di antara siswa.

d. Peran Lingkungan Fisik Sekolah

Selain kebijakan dan peran guru, lingkungan fisik di sekolah juga dapat berperan dalam perundungan verbal. Area-area yang tidak diawasi dengan baik, seperti lorong-lorong sepi, ruang olahraga, atau area luar sekolah, sering kali menjadi tempat yang rawan bagi terjadinya *bullying* verbal. Olweus (1993) menunjukkan bahwa pengawasan yang baik dan penciptaan ruang yang aman di sekolah dapat mengurangi terjadinya *bullying* verbal. Jika siswa merasa aman secara fisik di sekolah, mereka lebih cenderung berinteraksi dengan lebih sehat dan mendukung satu sama lain.

Faktor Budaya

Faktor budaya memengaruhi cara individu dan masyarakat memandang dan merespons perilaku verbal yang merendahkan, menyakiti, atau menghina. Budaya mengatur norma sosial yang membentuk pandangan tentang apakah *bullying* verbal dianggap sebagai hal yang bisa diterima atau tidak. Budaya juga mengatur bagaimana agresi verbal dinormalisasi dalam beberapa konteks

sosial, dan bagaimana tindakan verbal ini dipandang sebagai bagian dari interaksi yang sah atau sebagai masalah yang perlu diatasi. Oleh karena itu, budaya memegang peranan penting dalam baik mendorong atau menghambat perilaku *bullying* verbal.

1. Pandangan budaya terhadap *bullying* verbal

Pandangan budaya terhadap *bullying* verbal sangat bervariasi tergantung pada nilai-nilai yang dianut dalam suatu masyarakat. *Bullying* verbal bisa dilihat sebagai bagian dari norma sosial yang diterima atau bahkan sebagai perilaku yang harus dihukum, tergantung pada konteks sosial dan budaya masing-masing masyarakat.

a. Pandangan Positif terhadap Perundungan Verbal dalam Beberapa Budaya

Beberapa budaya mungkin memandang perilaku verbal yang kasar atau agresif sebagai hal yang wajar atau bahkan dihargai dalam situasi tertentu, seperti dalam kompetisi atau pembentukan karakter. Perilaku agresif ini dapat dipandang sebagai cara untuk menunjukkan ketegasan, keberanian, atau dominasi, dan oleh karena itu, perundungan verbal tidak selalu dilihat sebagai masalah. Dalam beberapa kasus, budaya ini mungkin melihat perundungan verbal sebagai sarana untuk memperkuat individu atau kelompok.

1) Ketegasan Verbal sebagai Tanda Kekuatan:

Beberapa budaya, seperti budaya Timur Tengah atau budaya Asia, perdebatan verbal atau pengungkapan pendapat secara terbuka dapat dilihat sebagai bagian dari cara menunjukkan kepercayaan diri dan kekuatan. Fitzgerald et al. (1995) menyebutkan bahwa dalam budaya-budaya ini, kemampuan untuk berbicara dengan keras atau bahkan merendahkan lawan verbal sering kali dipandang sebagai simbol

dominasi sosial. Ketegasan verbal yang menyentuh ranah emosional atau fisik bisa dilihat sebagai tanda bahwa individu tersebut memiliki kekuatan atau kemampuan untuk bertahan dalam situasi sosial yang penuh tekanan.

2) Perundungan sebagai Bagian dari Pembentukan Karakter:

Beberapa budaya, perundungan verbal tidak hanya diterima, tetapi juga dipandang sebagai cara untuk menguji ketahanan individu. McCoy et al. (2013) mengamati bahwa di beberapa negara, terutama yang memiliki tradisi lebih keras seperti beberapa budaya militeristik atau kompetitif, perundungan verbal sering dipandang sebagai proses pembelajaran untuk mengembangkan karakter yang kuat dan tangguh. Dalam konteks ini, perundungan verbal dianggap sebagai cara untuk "menguji" daya tahan seseorang, yang diyakini akan memperkuat karakter mereka untuk menghadapi tantangan hidup yang lebih besar.

3) Norma Gender dan Perundungan Verbal:

Masyarakat patriarkal di mana peran gender sangat jelas dibagi, perundungan verbal terhadap perempuan sering dianggap wajar atau bahkan bagian dari norma sosial yang ada. Baldry & Winkel (2004) mengemukakan bahwa dalam budaya yang menormalisasi ketidaksetaraan gender, perundungan verbal sering kali digunakan untuk menjaga hierarki sosial antara pria dan wanita. Misalnya, ejekan seksis, seperti menghina atau merendahkan perempuan berdasarkan penampilan fisik atau perilaku seksual mereka, dianggap sebagai cara untuk menegakkan dominasi laki-laki.

b. Pandangan Negatif terhadap *Bullying* Verbal dalam Beberapa Budaya

Sebaliknya, di banyak budaya, terutama dalam budaya yang lebih mengutamakan kesetaraan, hormat terhadap individu, dan penghargaan terhadap martabat manusia, perundungan verbal dianggap sebagai perilaku yang merusak dan tidak dapat diterima. Budaya ini menganggap bahwa setiap individu berhak dihormati dan tidak boleh diserang dengan kata-kata yang merendahkan atau menyakitkan.

Le Menestrel (2020) menjelaskan bahwa dalam banyak negara maju, seperti di Eropa Barat atau Amerika Utara, norma sosial yang mendukung kesetaraan dan penghargaan terhadap hak asasi manusia mengarah pada penolakan terhadap perundungan verbal. Negara-negara ini cenderung memiliki kebijakan yang ketat mengenai *bullying* verbal, yang melibatkan upaya preventif di sekolah dan tempat kerja, serta memberikan hukuman yang tegas terhadap perilaku tersebut. Dalam masyarakat ini, perundungan verbal dipandang sebagai penghambat pembangunan sosial dan moral.

c. Perundungan Verbal sebagai Ancaman Terhadap

Olweus (1993) mengungkapkan bahwa dalam banyak budaya modern, perundungan verbal dipandang sebagai ancaman terhadap kesejahteraan mental individu. Pandangan ini berfokus pada efek negatif yang ditimbulkan oleh kata-kata yang merendahkan terhadap harga diri dan kesehatan mental korban. Oleh karena itu, budaya ini mendorong pendidikan tentang penghargaan diri, pengelolaan emosi, dan penyelesaian konflik tanpa kekerasan sebagai bagian dari pendidikan di sekolah dan dalam kehidupan sosial.

2. Normalisasi perilaku agresif dalam budaya tertentu

Normalisasi perilaku agresif dalam beberapa budaya memungkinkan perundungan verbal untuk diterima atau bahkan dihargai dalam konteks tertentu. Ketika agresi verbal dianggap sebagai cara yang sah untuk menyelesaikan konflik atau menunjukkan kekuatan, *bullying* verbal dapat menjadi hal yang diterima dalam masyarakat tersebut.

a. Normalisasi dalam Budaya yang Kompetitif dan Hierarkis

Budaya yang sangat berorientasi pada kompetisi, kekuatan, dan dominasi, perilaku agresif, baik verbal maupun fisik, sering kali dianggap sebagai hal yang sah dan bahkan diperlukan. Dalam budaya yang sangat berfokus pada prestasi individu atau kelompok, seperti dalam beberapa budaya korporat atau olahraga, *bullying* verbal bisa dilihat sebagai cara untuk mengalahkan pesaing atau untuk menegaskan otoritas.

1) Budaya Kompetisi yang Menyukai "Trash Talk" di Olahraga:

Gandhi & Khandelwal (2017) menunjukkan bahwa dalam banyak budaya olahraga, berbicara kasar atau trash talk sering kali dianggap sebagai bagian dari kompetisi yang sehat. Di sini, perundungan verbal dalam bentuk sindiran atau ejekan terhadap lawan dianggap sebagai strategi psikologis untuk mengganggu konsentrasi lawan dan menegaskan dominasi dalam kompetisi. Dalam budaya seperti ini, perundungan verbal bisa diterima bahkan dipandang sebagai bagian dari interaksi sosial yang wajar.

2) Budaya yang Mementingkan Hierarki Sosial dan Penghinaan Verbal:

Masyarakat yang sangat hierarkis, terutama yang memperkuat norma pembagian kelas sosial atau status gender, perundungan verbal terhadap kelompok yang lebih

rendah atau yang dianggap "lebih lemah" sering dianggap normal. Fitzgerald et al. (1995) menunjukkan bahwa dalam budaya yang menormalisasi ketidaksetaraan sosial atau gender, seperti beberapa bagian dari Asia Selatan atau Timur Tengah, merendahkan individu melalui kata-kata sering kali dilihat sebagai cara yang sah untuk mempertahankan status dominan dalam kelompok atau keluarga.

b. Pengaruh Media Sosial dalam Normalisasi Agresi Verbal

Media sosial telah mengubah cara orang berinteraksi dan berkomunikasi. Seiring dengan berkembangnya platform media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok, media sosial tidak hanya menjadi sarana untuk berinteraksi, tetapi juga menjadi tempat di mana agresi verbal sering kali dinormalisasi atau dianggap sebagai bagian dari komunikasi yang sah. Fenomena ini memiliki dampak yang signifikan terhadap *bullying* verbal, terutama karena media sosial memberikan anonimitas dan akses yang lebih luas dalam menyebarkan komentar negatif atau menghina.

Anonimitas dan Kebebasan Berbicara di Media Sosial

Salah satu faktor utama yang memperburuk terjadinya perundungan verbal di media sosial adalah anonimitas yang diberikan oleh platform digital. Anonimitas ini memungkinkan pelaku perundungan verbal untuk mengekspresikan emosi negatif mereka tanpa harus menghadapi konsekuensi langsung atau rasa takut terhadap pembalasan fisik. Baldry & Winkel (2004) menjelaskan bahwa perasaan tidak dikenali atau tidak dikenali secara langsung dalam komunikasi media sosial memberi pelaku kebebasan untuk berbicara tanpa rasa takut

akan dampak sosial yang bisa mereka alami dalam interaksi tatap muka.

Dalam situasi ini, pelaku perundungan merasa bebas untuk mengeluarkan komentar atau kata-kata kasar yang mungkin tidak akan mereka katakan secara langsung di dunia nyata. Fitzgerald et al. (1995) menunjukkan bahwa *cyberbullying*, yaitu bentuk perundungan yang terjadi melalui media sosial, sering kali lebih berbahaya dibandingkan perundungan verbal langsung, karena pelaku dapat menyerang secara terus-menerus tanpa batasan ruang dan waktu.

1. Penyebaran Cepat dan Luas di Media Sosial

Media sosial memiliki kemampuan untuk menyebarkan informasi dengan sangat cepat. Wang et al. (2024) mencatat bahwa setiap postingan atau komentar yang berisi perundungan verbal dapat langsung menjangkau ribuan atau jutaan orang, memperburuk efeknya pada korban. Karena media sosial memungkinkan informasi untuk tersebar secara luas dalam waktu singkat, perundungan verbal yang terjadi di platform ini bisa menyebar tanpa kontrol, sehingga meningkatkan intensitas dan dampak emosional pada korban.

Perundungan verbal yang terjadi di media sosial bisa lebih merusak karena sering kali melibatkan publikasi berulang dari komentar yang menghina atau merendahkan seseorang. Dengan akses yang lebih luas dan mudah, pelaku perundungan bisa dengan cepat menyebarkan komentar atau fitnah yang merusak reputasi seseorang. McCoy et al. (2013) menyatakan bahwa persepsi masyarakat terhadap korban bisa terdistorsi karena informasi yang salah atau pernyataan yang merugikan menyebar tanpa kendali di dunia maya.

2. Normalisasi Perilaku Agresif dan “Trash Talk”

Media sosial sering mengedepankan perilaku agresif atau komentar verbal yang menyakitkan sebagai bagian dari interaksi yang sah. Feng et al. (2024) mengungkapkan bahwa dalam banyak kasus, perundungan verbal atau komentar agresif sering kali dianggap sebagai “bagian dari humor” atau lelucon yang diterima di platform media sosial. Misalnya, trash talk atau hinaan verbal sering dipandang sebagai cara untuk mendapatkan perhatian, menghibur pengikut, atau memenangkan argumen di dunia maya.

Di beberapa komunitas *Online*, berkomentar secara verbal dengan agresi terhadap lawan atau individu lain sering kali dipandang sebagai cara untuk menunjukkan kekuatan atau superioritas dalam suatu diskusi atau perdebatan. Gandhi & Khandelwal (2017) menunjukkan bahwa trash talk, yang awalnya digunakan dalam konteks olahraga, sekarang sering diterapkan dalam berbagai diskusi *Online*, baik itu tentang politik, opini sosial, atau bahkan topik sehari-hari. Sikap ini menciptakan iklim di mana penghinaan atau ejekan verbal dianggap sah selama tujuannya adalah untuk memenangkan perdebatan atau memperoleh lebih banyak pengikut.

3. Pengaruh terhadap Pembentukan Persepsi Sosial dan Identitas Diri

Perundungan verbal yang terjadi di media sosial sering kali tidak hanya berdampak pada korban secara langsung, tetapi juga memengaruhi persepsi sosial dan identitas diri korban. Ketika seseorang menjadi sasaran perundungan di media sosial, dampaknya tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga publik. Berkowitz (1993) menjelaskan bahwa banyak orang yang terlibat dalam media sosial merasa terdorong untuk menilai orang lain berdasarkan citra yang terbentuk di platform tersebut.

Dalam beberapa kasus, citra ini bisa sangat dipengaruhi oleh perundungan verbal yang diterima oleh individu, yang memperburuk kepercayaan diri mereka dan harga diri mereka di mata orang lain.

Akibatnya, identitas sosial korban bisa rusak, dan mereka mungkin merasa terasing atau dihina di hadapan orang banyak. Le Menestrel (2020) mencatat bahwa korban perundungan verbal yang terjadi di dunia maya sering merasa terjebak dalam citra negatif yang diciptakan oleh komentar-komentar publik yang merendahkan mereka. Dalam beberapa kasus, reaksi emosional terhadap perundungan verbal di media sosial bisa memperburuk kesehatan mental korban, menyebabkan mereka merasa terasing dari dunia sosial mereka.

4. Keterlibatan Pengikut dan Efek Berantai dari Perundungan Verbal

Media sosial memungkinkan interaksi yang lebih luas dan cepat, yang dapat memperburuk efek perundungan verbal. Wolke (2013) menyatakan bahwa ketika komentar merendahkan seseorang mendapat respon atau "like" dari pengikut atau teman sebaya lainnya, ini memberikan legitimasi sosial terhadap perundungan tersebut. Ketika lebih banyak orang terlibat, perundungan verbal menjadi ternormalisasi dalam ruang sosial tersebut, dengan dampak yang lebih besar pada korban.

Perundungan verbal yang terjadi di media sosial tidak hanya melibatkan pelaku dan korban secara langsung, tetapi sering kali melibatkan komunitas yang lebih luas yang dapat memberikan dukungan atau bahkan memperburuk situasi dengan memperbesar konflik. Sandoval et al. (2015) menjelaskan bahwa ketika komunitas sosial mendukung atau memberikan perhatian berlebihan terhadap perundungan verbal, itu memperburuk situasi dan membuat korban merasa lebih

terisolasi. Efek ini, yang disebut efek berantai, semakin memperburuk kesejahteraan korban dengan memperpanjang dan memperburuk dampak perundungan.

Bagian 5 Dampak *Bullying* Verbal

Dampak *Bullying* Verbal Pada Korban

Bullying verbal, yang sering kali melibatkan penghinaan, ejekan, sindiran, atau ancaman melalui kata-kata, dapat menimbulkan dampak psikologis, sosial, dan akademik/profesional yang mendalam dan bertahan lama pada korban. Berikut adalah penjelasan yang lebih komprehensif mengenai dampak-dampak tersebut.

1. Psikologis: depresi, kecemasan, rendah diri

Dampak psikologis dari *bullying* verbal sangat signifikan karena perundungan verbal menyerang harga diri, kesejahteraan emosional, dan kesehatan mental korban. Perundungan verbal tidak hanya terjadi sesaat tetapi dapat meninggalkan jejak yang mendalam yang memengaruhi perilaku dan emosi korban dalam jangka panjang.

a. Depresi

Depresi merupakan dampak psikologis utama yang dialami oleh korban *bullying* verbal. Olweus (1993) mengungkapkan bahwa *bullying* verbal seringkali mengarah pada perasaan terisolasi, tidak dihargai, dan kehilangan harapan. Korban *bullying* verbal sering kali merasa tidak ada jalan keluar dari keadaan mereka dan menganggap diri mereka tidak berharga. Fitzgerald et al. (1995) menjelaskan bahwa perasaan ini dapat berkembang menjadi depresi klinis, yang ditandai dengan perasaan cemas, putus asa, dan kehilangan minat pada kegiatan yang sebelumnya menyenangkan. Perasaan tertekan ini bisa berlangsung lama dan memperburuk kualitas hidup korban.

Korban *bullying* verbal sering kali merasa tidak mampu mengatasi stres emosional yang mereka alami, yang menyebabkan mereka mengalami gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan perasaan kehilangan kontrol atas kehidupan mereka. Dalam beberapa kasus, *bullying* verbal dapat mengarah pada gangguan makan (seperti anoreksia atau bulimia) sebagai bentuk upaya mengendalikan aspek kehidupan mereka yang lain, karena mereka merasa tidak memiliki kendali atas interaksi sosial yang terjadi.

Han et al. (2025) mencatat bahwa korban *bullying* verbal memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki pikiran untuk bunuh diri atau bahkan melakukan perilaku merusak diri sebagai cara untuk menghindari rasa sakit emosional yang mereka alami. Hal ini sangat berbahaya, karena dapat menyebabkan korban merasa bahwa kematian adalah satu-satunya jalan keluar dari penderitaan yang mereka rasakan.

b. Kecemasan

Kecemasan adalah dampak psikologis lain yang sangat umum akibat *bullying* verbal. McCoy et al. (2013) menunjukkan bahwa korban *bullying* verbal sering kali mengembangkan gangguan kecemasan. Ketakutan mereka muncul dalam bentuk kecemasan sosial, yaitu kecemasan yang terjadi setiap kali mereka berinteraksi dengan orang lain, atau kecemasan umum, yang ditandai dengan perasaan cemas terhadap masa depan mereka.

Korban perundungan verbal seringkali merasa terancam setiap kali mereka harus berhadapan dengan situasi yang melibatkan interaksi sosial. Mereka takut bahwa komentar atau hinaan yang mereka terima akan diulang atau diperburuk oleh orang lain. Wolke (2013) mengungkapkan bahwa kecemasan ini mempengaruhi kemampuan mereka untuk berfokus pada

kegiatan sehari-hari, dan sering kali mengarah pada menghindari situasi sosial atau menarik diri dari kelompok teman sebaya. Kecemasan yang berkelanjutan ini dapat menyebabkan masalah tidur, gangguan makan, serta kesulitan dalam mengelola stres dalam situasi lain. Hal ini mengarah pada siklus kecemasan yang terus-menerus, yang semakin memperburuk kualitas hidup korban.

c. Rendah Diri

Rendah diri atau rendahnya harga diri adalah akibat psikologis lain yang sering dialami oleh korban *bullying* verbal. Fitzgerald et al. (1995) menjelaskan bahwa ketika seseorang dibuli secara verbal, mereka mulai meragukan nilai diri mereka dan merasa tidak layak dihargai atau dicintai. Setiap hinaan atau sindiran yang diterima korban memperburuk perasaan ketidakberdayaan mereka, dan mereka merasa terisolasi dari masyarakat.

Baldry & Winkel (2004) mengungkapkan bahwa korban *bullying* verbal, terutama jika *bullying* tersebut berlangsung lama, mulai merasa terperangkap dalam perasaan tidak dihargai. Hal ini menyebabkan mereka menghindari interaksi sosial, takut untuk berbicara di depan umum, atau menjauh dari peluang sosial dan profesional. Perasaan rendah diri ini mengarah pada penurunan motivasi dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk hubungan sosial, akademik, dan pekerjaan.

2. Sosial: isolasi sosial, kesulitan dalam hubungan sosial

Dampak sosial dari *bullying* verbal sering kali menjadi salah satu efek jangka panjang yang paling merusak. Korban perundungan verbal sering kali merasa terasing dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

a. Isolasi Sosial

Korban *bullying* verbal seringkali mengalami isolasi sosial yang mendalam, karena mereka merasa tidak diterima oleh teman-teman sebaya atau orang lain di sekitar mereka. Le Menestrel (2020) menyatakan bahwa korban *bullying* verbal sering memilih untuk menarik diri dari interaksi sosial karena mereka takut menjadi sasaran perundungan lebih lanjut. Perasaan takut dan cemas dalam setiap situasi sosial menyebabkan mereka menghindari kelompok sosial atau kegiatan yang bisa berisiko menimbulkan *bullying*.

Wang et al. (2024) mencatat bahwa isolasi sosial ini memperburuk kesehatan mental korban. Ketika korban merasa tidak ada tempat untuk bersembunyi dari perundungan verbal, mereka mulai merasa terasing dan terisolasi dari dunia sosial mereka. Hal ini tidak hanya menyebabkan kesepian, tetapi juga memperburuk perasaan depresi dan cemas.

b. Kesulitan dalam Hubungan Sosial

Korban *bullying* verbal sering mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Fitzgerald et al. (1995) mengungkapkan bahwa mereka yang mengalami perundungan verbal sering merasa terhormat untuk berteman dengan orang lain dan merasa terus-menerus dihina atau direndahkan. Hal ini menyebabkan mereka kesulitan untuk mempercayai orang lain, bahkan mereka mungkin merasa bahwa hubungan dengan orang lain akan berakhir dengan penolakan atau penghinaan. McCoy et al. (2013) menunjukkan bahwa korban perundungan verbal sering memiliki kesulitan untuk membangun hubungan persahabatan yang tulus dan jujur. Mereka cenderung menghindari kedekatan emosional dengan orang lain, takut jika mereka membuka diri, mereka akan menjadi sasaran ejekan atau penghinaan lebih lanjut.

3. Akademik atau Profesional: penurunan prestasi, masalah perilaku

Dampak *bullying* verbal juga mencakup penurunan prestasi akademik atau performa profesional, yang dapat sangat merugikan korban dalam jangka panjang.

a. Penurunan Prestasi Akademik

Korban *bullying* verbal sering kali mengalami kesulitan konsentrasi yang signifikan di sekolah, yang memengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan berprestasi. Wang et al. (2024) menyatakan bahwa korban *bullying* verbal cenderung merasa takut atau cemas ketika pergi ke sekolah, yang mengarah pada penurunan motivasi untuk belajar. Mereka merasa tidak diterima, dan kecemasan serta perasaan rendah diri menghambat kemampuan mereka untuk fokus pada tugas atau ujian.

Olweus (1993) menjelaskan bahwa penurunan motivasi akademik akibat *bullying* verbal sering menyebabkan absensi yang tinggi atau keengganan untuk pergi ke sekolah. Korban mungkin merasa bahwa sekolah adalah tempat yang berbahaya atau penuh dengan penghinaan, sehingga mereka lebih memilih untuk menghindari situasi tersebut. Baldry & Winkel (2004) menambahkan bahwa korban *bullying* verbal sering memiliki nilai yang lebih rendah karena mereka tidak bisa fokus atau merasa tertekan.

b. Masalah Perilaku di Tempat Kerja

Dampak *bullying* verbal juga dirasakan di dunia profesional. Korban *bullying* verbal di tempat kerja sering mengalami penurunan kinerja karena stres emosional dan kecemasan yang mereka alami. Berkowitz (1993) mengungkapkan bahwa mereka yang menjadi korban *bullying*

verbal sering kali merasa terpinggirkan atau tidak dihargai di tempat kerja, yang mengarah pada penurunan motivasi dan produktivitas.

Fitzgerald et al. (1995) mencatat bahwa *bullying* verbal di tempat kerja dapat menyebabkan ketegangan interpersonal antara rekan kerja, yang memperburuk hubungan profesional dan sosial. Korban bisa menjadi lebih defensif, menghindari interaksi sosial, atau menarik diri dari kelompok, yang mengurangi kinerja tim secara keseluruhan.

Dampak *Bullying* Verbal Pada Pelaku

Meskipun sebagian besar penelitian dan perhatian biasanya diberikan pada korban *bullying* verbal, penting untuk menyadari bahwa pelaku *bullying* verbal juga mengalami berbagai dampak negatif yang dapat berpengaruh pada perkembangan diri, hubungan sosial, dan kehidupan mereka di masa depan. Dampak-dampak ini dapat membentuk perilaku agresif yang terus berkembang, mengarah pada masalah dalam hubungan interpersonal, dan bahkan berpotensi menyebabkan masalah hukum dan sosial.

1. Perkembangan perilaku agresif, hubungan interpersonal yang buruk

Salah satu dampak utama bagi pelaku *bullying* verbal adalah perubahan perilaku mereka yang cenderung meningkatkan kecenderungan agresif. Perilaku agresif ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi pola perilaku jangka panjang yang semakin merusak.

a. Perkembangan Perilaku Agresif

Pelaku *bullying* verbal sering kali menjadi pionir dalam perilaku agresif, yang memungkinkan mereka untuk merasa

bahwa menyerang secara verbal adalah cara yang sah dan efektif untuk berinteraksi dengan orang lain. Berkowitz (1993) menjelaskan bahwa seseorang yang terbiasa menggunakan kata-kata yang menyakitkan untuk mencapai tujuannya—baik itu untuk mengontrol orang lain atau mendapatkan perhatian—cenderung menganggap agresi verbal sebagai cara yang sah dalam berkomunikasi.

1) Penguatan Perilaku Agresif:

Olweus (1993) mencatat bahwa jika pelaku *bullying* verbal merasa bahwa perilaku mereka mendapatkan pengakuan sosial atau keuntungan, mereka lebih cenderung untuk mengulangi perbuatannya. Penguatan ini bisa datang dalam bentuk pengakuan atau status sosial di dalam kelompok sebaya, di mana perilaku verbal yang agresif dipandang sebagai tanda kekuatan. Akibatnya, pelaku *bullying* verbal tidak hanya melanjutkan, tetapi meningkatkan intensitas dari agresi verbal mereka.

2) Penggunaan Agresi sebagai Mekanisme Mengatasi Stres:

Fujii et al. (2024) menunjukkan bahwa pelaku *bullying* verbal sering kali menggunakan agresi sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres atau perasaan terancam. Ketika mereka merasa tidak berdaya atau terancam, mereka mungkin memilih untuk menyerang orang lain melalui kata-kata sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari ketidakamanan mereka. Ini menciptakan siklus di mana agresi verbal semakin menjadi cara utama mereka untuk menghadapi situasi emosional yang sulit.

3) Meningkatnya Perilaku Agresif yang Lebih Parah:

Jika pelaku *bullying* verbal tidak mendapatkan intervensi yang tepat, mereka mungkin berkembang menjadi pelaku kekerasan fisik atau *cyberbullying*. Wang et al. (2024) menunjukkan bahwa anak-anak yang terbiasa melakukan

bullying verbal berisiko lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku agresif fisik atau penyerangan *Online* yang lebih luas. Ini menunjukkan bahwa tanpa pembinaan yang memadai, perilaku agresif verbal bisa meningkat menjadi bentuk kekerasan yang lebih merusak.

b. Hubungan Interpersonal yang Buruk

Pelaku *bullying* verbal sering kali memiliki kesulitan dalam membangun dan memelihara hubungan sosial yang sehat. Perilaku agresif yang ditunjukkan dalam perundungan verbal dapat menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain secara positif, baik di lingkungan sekolah, tempat kerja, maupun dalam hubungan pribadi.

1) Menyebabkan Ketidakpercayaan dalam Hubungan Sosial:

Le Menestrel (2020) menunjukkan bahwa pelaku *bullying* verbal sering kali menganggap orang lain sebagai sasaran atau objek yang dapat mereka kontrol atau intimidasi. Ini menyebabkan mereka kehilangan kemampuan untuk membangun hubungan yang saling menghargai. Korban *bullying* verbal yang menjadi pelaku cenderung terbiasa merendahkan orang lain untuk mendapatkan rasa superioritas, yang akhirnya mengarah pada kurangnya empati dalam hubungan sosial mereka.

2) Kesulitan Berinteraksi dengan Teman Sebaya:

Baldry & Winkel (2004) menyatakan bahwa pelaku *bullying* verbal sering terisolasi dalam hubungan sosial mereka karena orang lain cenderung menghindari mereka, takut akan sikap agresif mereka. Pelaku mungkin merasa terasing karena teman-teman mereka mulai menghindari interaksi atau tidak mau terlibat dalam kegiatan sosial dengan mereka. Hal ini menyebabkan pelaku merasa lebih kesepian dan terisolasi, yang

justru memperburuk perilaku mereka, menciptakan pola agresi lebih lanjut.

3) Peran Norma Sosial dalam Perilaku *Bullying*:

Wolke (2013) menjelaskan bahwa dalam kelompok yang mendukung perilaku *bullying*, pelaku mungkin merasa didorong untuk meningkatkan intensitas agresi verbal mereka untuk tetap diterima oleh kelompok sosial tersebut. Misalnya, dalam kelompok teman sebaya yang menormalisasi trash talk atau sindiran, pelaku merasa bahwa mengolok-olok orang lain adalah cara untuk meningkatkan status sosial mereka, meskipun hal ini merusak hubungan interpersonal.

2. Potensi Masalah Hukum atau Sosial

Pelaku *bullying* verbal tidak hanya mengalami masalah dalam hubungan interpersonal mereka, tetapi juga menghadapi potensi masalah hukum dan masalah sosial yang dapat memengaruhi reputasi mereka dalam jangka panjang.

a. Potensi Masalah Hukum

Di banyak negara, *bullying* verbal dapat berujung pada tuntutan hukum, terutama jika itu mencakup fitnah, ancaman, atau pencemaran nama baik. Fitzgerald et al. (1995) menyebutkan bahwa pelaku perundungan verbal yang menyebabkan kerugian emosional atau psikologis pada korban dapat terlibat dalam kasus hukum, terutama jika kata-kata mereka menciptakan kerusakan reputasi atau menyinggung hak-hak korban.

1) Hukum Terkait Perundungan Verbal:

Olweus (1993) menjelaskan bahwa meskipun perundungan verbal lebih sulit dibuktikan daripada *bullying* fisik, pelaku dapat menghadapi tuntutan hukum jika kata-kata mereka dapat dianggap sebagai ancaman atau fitnah. Tuntutan

ini bisa melibatkan pencemaran nama baik, terutama jika pernyataan yang dibuat oleh pelaku dianggap mengandung informasi yang salah atau merusak reputasi korban.

2) *Cyberbullying* dan Masalah Hukum:

Dalam konteks *cyberbullying*, yang melibatkan perundungan verbal melalui media sosial atau platform digital lainnya, pelaku dapat menghadapi masalah hukum yang lebih serius. Baldry & Winkel (2004) mengungkapkan bahwa hukum di beberapa negara sudah mulai memperhatikan *cyberbullying* sebagai kejahatan yang harus dihukum. Pelaku bisa dikenakan tuntutan pidana jika mereka terbukti menyebarkan fitnah atau ancaman melalui internet.

b. Potensi Masalah Sosial

Pelaku *bullying* verbal sering menghadapi dampak sosial yang signifikan dalam kehidupan mereka. Meskipun dampak psikologis dan hukum sering kali lebih terlihat, dampak sosial juga memiliki pengaruh besar pada hubungan mereka dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat secara umum. Pelaku *bullying* verbal dapat mengalami penurunan status sosial, stigma sosial, dan pengasingan dalam kehidupan sosial mereka, yang berpotensi meningkatkan keterasingan dan memperburuk perilaku mereka di masa depan.

1) Penurunan Status Sosial

Salah satu dampak sosial utama yang dihadapi oleh pelaku *bullying* verbal adalah penurunan status sosial mereka di kalangan teman sebaya dan anggota masyarakat lainnya. Berkowitz (1993) mengungkapkan bahwa *bullying* verbal yang dilakukan di depan umum atau yang diketahui banyak orang dapat mengubah persepsi masyarakat terhadap pelaku. Saat perundungan verbal dilakukan secara terbuka, reputasi pelaku

bisa hancur, dan mereka mulai dikenali sebagai individu yang agresif atau tidak empatik.

a) Pengaruh terhadap Hubungan Sosial:

Pelaku *bullying* verbal sering kali merasa terasing dalam lingkungan sosial mereka karena orang-orang mulai menghindari mereka. Wang et al. (2024) menunjukkan bahwa perundungan verbal yang dilakukan di hadapan orang banyak atau yang diketahui oleh teman-teman dapat menyebabkan pelaku dikecam atau dijauhi oleh teman sebaya mereka. Hal ini menyebabkan pelaku merasa terisolasi dan kehilangan hubungan sosial yang sebelumnya mereka miliki.

b) Pengaruh pada Lingkungan Kerja atau Akademik:

Jika *bullying* verbal terjadi di lingkungan sekolah atau tempat kerja, pelaku dapat kehilangan status sosial atau peran sosial mereka di lingkungan tersebut. Fitzgerald et al. (1995) menyatakan bahwa di tempat kerja atau sekolah, pelaku perundungan verbal yang diketahui banyak orang akan semakin dihindari oleh rekan kerja atau teman sekelas mereka. Hal ini memperburuk perasaan kesepian dan memperburuk kualitas hubungan interpersonal mereka, yang akhirnya mengarah pada kesulitan dalam membangun atau mempertahankan hubungan sosial yang sehat.

2) Stigma Sosial dan Pengasingan

Stigma sosial adalah label negatif yang sering diberikan kepada pelaku *bullying* verbal, yang memengaruhi cara mereka dipersepsikan oleh orang lain dalam masyarakat. Pelaku *bullying* verbal sering kali dicap sebagai individu yang agresif, tidak empatik, atau sosial tidak berfungsi, yang menyebabkan mereka dihindari atau dijauhi oleh orang lain.

a) Dampak pada Citra Diri Pelaku:

Wolke (2013) mengungkapkan bahwa stigma sosial ini dapat mempengaruhi citra diri pelaku. Ketika pelaku perundungan verbal terus-menerus dilabeli sebagai individu yang berperilaku buruk, mereka mulai memercayai pandangan tersebut dan akhirnya merasa terasing. Baldry & Winkel (2004) menambahkan bahwa pelaku *bullying* verbal mungkin merasa bahwa mereka tidak diterima dalam lingkungan sosial atau keluarga, yang menyebabkan mereka menjadi lebih defensif dan kurang empatik terhadap orang lain. Akibatnya, mereka lebih cenderung terjebak dalam lingkaran agresi dan tidak dapat memperbaiki hubungan mereka dengan orang lain.

b) Pengasingan dari Teman Sebaya:

Feng et al. (2024) mencatat bahwa stigma sosial yang terkait dengan perundungan verbal dapat mengarah pada pengasingan pelaku dari teman sebaya mereka. Teman-teman yang awalnya akrab atau sekelompok dengannya mulai menghindari mereka, baik karena takut menjadi sasaran perundungan atau karena tidak setuju dengan perilaku mereka. Hal ini memperburuk perasaan kesepian pelaku dan memperkuat keinginan mereka untuk melanjutkan perilaku agresif sebagai cara untuk memperoleh pengakuan atau perhatian. Dengan tidak adanya hubungan sosial yang positif, pelaku menjadi semakin terisolasi dan sulit untuk membangun keterampilan sosial yang sehat.

3. Dampak Jangka Panjang terhadap Perilaku Sosial

Stigma sosial yang diterima pelaku *bullying* verbal dapat memengaruhi perkembangan sosial mereka dalam jangka

panjang. Wolke (2013) menyebutkan bahwa stigma sosial ini menghambat kemampuan pelaku untuk berkembang dalam hubungan sosial yang sehat, dan mereka mungkin cenderung mengulang perilaku buruk mereka karena merasa tidak diterima dalam kelompok sosial atau komunitas yang lebih luas. McCoy et al. (2013) menunjukkan bahwa pelaku yang tidak mendapatkan pengajaran atau intervensi yang memadai tentang empati dan keterampilan sosial akan lebih cenderung mengulangi perbuatan mereka, yang bisa memperburuk masalah sosial yang mereka hadapi.

Pelaku *bullying* verbal yang mengembangkan kebiasaan agresif sejak dini sering kali membawa perilaku tersebut ke dalam hubungan sosial mereka di masa depan. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan personal atau keluarga, karena mereka terbiasa menggunakan kata-kata yang menyakitkan atau merendahkan orang lain untuk menyelesaikan masalah. Baldry & Winkel (2004) menunjukkan bahwa pelaku *bullying* verbal yang tidak mengubah perilaku mereka cenderung memiliki hubungan interpersonal yang buruk sepanjang hidup mereka, yang meningkatkan risiko mereka terlibat dalam perilaku antisosial atau kriminal di kemudian hari.

4. Potensi Masalah Sosial yang Lebih Luas

Selain penurunan status sosial dan stigma, pelaku *bullying* verbal juga berisiko mengalami masalah sosial yang lebih luas, yang dapat memengaruhi posisi mereka dalam masyarakat dan kemampuan mereka untuk berfungsi dalam berbagai kelompok sosial.

a. Persepsi Sosial yang Buruk dan Kesulitan dalam Beradaptasi:

Pelaku *bullying* verbal yang diketahui oleh masyarakat sebagai individu yang agresif atau merendahkan orang lain

sering kali mengalami kesulitan beradaptasi di lingkungan sosial baru. Wang et al. (2024) menjelaskan bahwa pelaku *bullying* verbal cenderung ditolak dalam lingkungan profesional atau komunitas sosial yang lebih besar. Mereka mungkin dianggap sebagai ancaman bagi harmoni sosial dan sering kali merasa tidak dihargai, yang membuat mereka semakin terisolasi.

b. Potensi untuk Tertinggal dalam Kehidupan Sosial dan Karir:

Karena pelaku *bullying* verbal sering kali dilabeli dengan stigma sosial yang kuat, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan, pengakuan sosial, atau kesempatan untuk maju dalam karir atau pendidikan. Fitzgerald et al. (1995) mencatat bahwa masalah sosial ini dapat menghambat pelaku untuk berkembang secara profesional, karena mereka mungkin ditolak oleh calon pemberi kerja atau kolega yang menganggap mereka tidak bisa dipercaya atau terlalu agresif. Hal ini berisiko menempatkan pelaku dalam keterbatasan sosial yang lebih besar di masa depan.

Dampak *Bullying* Verbal Pada Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah adalah tempat di mana siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka, baik untuk belajar, berinteraksi dengan teman sebaya, maupun untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. *Bullying* verbal di sekolah, baik yang terjadi antar siswa maupun antara siswa dengan guru atau staf, dapat menurunkan kualitas keseluruhan dari lingkungan tersebut. Dampak *bullying* verbal di sekolah bukan hanya dirasakan oleh korban dan pelaku, tetapi juga mempengaruhi iklim sosial dan emosional di seluruh

sekolah, serta berdampak pada produktivitas dan efektivitas pendidikan secara keseluruhan.

1. Penurunan iklim sosial dan emosional

Iklim sosial dan emosional di sekolah merujuk pada suasana atau budaya yang berkembang di sekolah dan cara siswa, guru, serta staf berinteraksi satu sama lain. Iklim ini sangat penting untuk perkembangan sosial dan emosional siswa, karena menciptakan ruang aman di mana siswa merasa diterima, dihargai, dan diberi kesempatan untuk berkembang. *Bullying* verbal dapat sangat merusak iklim sosial dan emosional di sekolah, dengan dampak yang mencakup penurunan rasa saling percaya, keharmonisan, dan rasa aman di antara siswa.

a. Meningkatkan Ketidakpercayaan di Antara Siswa dan Guru

Bullying verbal di sekolah dapat menyebabkan ketidakpercayaan di antara siswa dan guru. Berkowitz (1993) menyatakan bahwa ketika siswa menyaksikan atau mengalami *bullying* verbal oleh teman sebaya atau bahkan oleh guru, mereka mulai meragukan komitmen sekolah terhadap keselamatan emosional dan psikologis mereka. Wolke (2013) menjelaskan bahwa ketika *bullying* tidak dihentikan atau diatasi dengan baik oleh pihak sekolah, siswa merasa bahwa mereka tidak dapat mengandalkan guru atau staf sekolah untuk memberikan perlindungan dan dukungan. Akibatnya, kepercayaan sosial di sekolah menurun, dan siswa cenderung merasa terisolasi dan tidak aman.

b. Meningkatkan Perasaan Tidak Aman di Sekolah

Korban dan saksi *bullying* verbal sering merasa terancam atau tidak aman. Le Menestrel (2020) mencatat bahwa perundungan verbal yang terjadi di sekolah menciptakan rasa

ketidakamanan yang meluas, baik di dalam ruang kelas maupun di luar kelas. Siswa yang menjadi saksi perundungan verbal dapat merasa cemas karena takut menjadi target berikutnya. Hal ini membuat mereka merasa tidak nyaman atau tidak aman di lingkungan yang seharusnya mendukung perkembangan mereka. McCoy et al. (2013) menunjukkan bahwa rasa tidak aman ini dapat memperburuk kesehatan mental siswa dan mengurangi kemampuan mereka untuk fokus pada pembelajaran.

c. Penurunan Solidaritas dan Empati di Antara Siswa

Iklim sosial yang sehat dan inklusif di sekolah bergantung pada adanya solidaritas dan empati di antara siswa. Fitzgerald et al. (1995) menyatakan bahwa *bullying* verbal mengurangi rasa empati siswa terhadap satu sama lain, karena perundungan tersebut mengajarkan bahwa menyakiti orang lain melalui kata-kata adalah hal yang bisa diterima atau bahkan dipandang sebagai cara untuk menegaskan kekuatan. Ketika perundungan verbal terjadi, siswa yang menjadi saksi mungkin menganggapnya sebagai perilaku yang normal, atau bahkan mungkin menjadi pelaku *bullying* di masa depan. Hal ini menurunkan keterampilan sosial yang sehat dan mengurangi kesempatan untuk belajar tentang empati, saling menghargai, dan kerjasama.

2. Penurunan produktivitas dan efektivitas belajar

Bullying verbal di sekolah tidak hanya mempengaruhi aspek sosial dan emosional, tetapi juga memiliki dampak signifikan pada produktivitas dan efektivitas proses pembelajaran. Sekolah sebagai tempat pendidikan bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar dan berkembang, namun *bullying* verbal bisa merusak tujuan ini

dengan memengaruhi motivasi siswa, keterlibatan mereka dalam pembelajaran, serta efektivitas guru dalam mengelola kelas.

a. Penurunan Motivasi dan Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran

Siswa yang menjadi korban *bullying* verbal cenderung memiliki motivasi rendah untuk berprestasi di sekolah. Olweus (1993) menunjukkan bahwa korban perundungan verbal seringkali merasa tertekan, takut, atau kurang percaya diri, yang mengurangi keterlibatan mereka dalam kegiatan belajar. Mereka mungkin merasa bahwa upaya mereka untuk belajar tidak dihargai atau bahwa perundungan mereka adalah masalah utama yang harus dihadapi. Hal ini mengarah pada penurunan prestasi akademik, absensi yang tinggi, dan keengganan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang mendukung pembelajaran.

Baldry & Winkel (2004) menjelaskan bahwa siswa yang merasa terancam atau tidak dihargai karena *bullying* verbal lebih mungkin untuk menghindari sekolah atau menarik diri dari interaksi sosial, yang mengarah pada penurunan tingkat keterlibatan mereka dalam pembelajaran dan pengembangan diri. Rossi et al. (2012) mencatat bahwa dampak ini lebih terlihat dalam kelas yang tidak didukung dengan kebijakan anti-*bullying* yang efektif, di mana siswa yang dibuli merasa kesulitan untuk fokus pada studi mereka.

b. Gangguan pada Dinamika Kelas dan Efektivitas Guru

Bullying verbal juga memengaruhi dinamika kelas, yang pada gilirannya mengganggu efektivitas pengajaran. Wolke (2013) menyatakan bahwa ketika *bullying* verbal terjadi di dalam kelas, baik di antara siswa atau terhadap guru, perhatian siswa teralihkan dari materi pelajaran. Pelaku *bullying* verbal sering mengganggu proses pembelajaran dengan menyerang

korban secara verbal atau membuat komentar yang merusak konsentrasi kelas. Hal ini menyebabkan gangguan dalam proses belajar mengajar, yang mengurangi efektivitas pengajaran.

Guru yang tidak mampu mengatasi *bullying* verbal dalam kelas mungkin merasa kesulitan dalam mengelola kelas dan mempertahankan kontrol, yang mengarah pada kurangnya fokus pada pembelajaran akademik. Le Menestrel (2020) mencatat bahwa gangguan akibat *bullying* bisa menciptakan lingkungan yang tidak kondusif untuk belajar, mengurangi kesempatan bagi semua siswa untuk mencapai potensi terbaik mereka.

c. Dampak pada Kesehatan Mental dan Fisik Guru

Selain dampak pada siswa, *bullying* verbal di sekolah juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik guru. Fitzgerald et al. (1995) menunjukkan bahwa guru yang sering menghadapi situasi *bullying* verbal dalam kelas atau di sekolah dapat merasa tertekan dan kelelahan, yang memengaruhi kemampuan mereka untuk mengelola kelas secara efektif. Stres yang disebabkan oleh perundungan verbal dapat mengurangi motivasi guru untuk terlibat sepenuhnya dalam proses pengajaran dan menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif bagi semua siswa.

Guru yang menjadi saksi atau korban perundungan verbal di tempat kerja mungkin merasa terasing dan kurang dihargai, yang dapat mengarah pada penurunan semangat kerja dan penurunan kinerja pengajaran mereka. Berkowitz (1993) menekankan bahwa dalam kasus di mana guru tidak mampu mengatasi *bullying* verbal, baik dari siswa atau antar sesama staf, kualitas proses pembelajaran dapat menurun secara signifikan.

Bagian 6 Pencegahan dan Penanganan *Bullying* Verbal

Pencegahan *Bullying* Verbal Di Sekolah

Pencegahan *bullying* verbal di sekolah tidak hanya sekadar tentang mengatasi perundungan yang sudah terjadi, tetapi lebih penting lagi untuk menciptakan budaya sekolah yang aman, inklusif, dan menghargai perbedaan. Pencegahan yang efektif harus dimulai dari pendidikan dan kesadaran, serta dilanjutkan dengan penerapan kebijakan yang jelas dan penegakan hukum yang konsisten di lingkungan sekolah. Berikut adalah dua komponen utama yang perlu diterapkan dalam upaya pencegahan *bullying* verbal di sekolah:

1. Pendidikan Tentang *Bullying* Verbal dan Empati

Pendidikan mengenai *bullying* verbal dan pengembangan empati di kalangan siswa merupakan langkah pertama yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang bebas dari perundungan verbal. Hal ini tidak hanya melibatkan penjelasan tentang apa itu *bullying* verbal, tetapi juga melibatkan pengembangan keterampilan sosial-emosional yang dapat mengurangi terjadinya perundungan verbal di sekolah.

a. Mengedukasi Siswa tentang *Bullying* Verbal

Langkah pertama adalah memberikan pendidikan yang jelas dan terstruktur tentang apa itu *bullying* verbal dan bagaimana dampaknya bagi korban. Olweus (1993) menyatakan bahwa sangat penting untuk mengenalkan konsep *bullying* verbal kepada siswa, agar mereka bisa memahami bentuk-bentuk *bullying* yang bisa terjadi di dalam dan luar sekolah, serta dampaknya terhadap korban.

1) Definisi *Bullying* Verbal:

Pendidikan ini harus mencakup penjelasan yang jelas mengenai berbagai jenis perilaku yang termasuk dalam *bullying* verbal, seperti ejekan, penghinaan, ancaman, sindiran, fitnah, dan pembicaraan menyakitkan yang ditujukan kepada seseorang dengan tujuan merendahkan harga diri mereka. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa bahwa tindakan verbal yang tampaknya ringan atau "hanya bercanda" bisa sangat merusak. Baldry & Winkel (2004) menekankan bahwa banyak siswa yang tidak menyadari bahwa mereka sudah terlibat dalam *bullying* verbal, terutama dalam bentuk sindiran yang dianggap humor.

2) Dampak *Bullying* Verbal:

Selain mendefinisikan *bullying* verbal, penting juga untuk mengajarkan siswa tentang dampak jangka panjang yang bisa ditimbulkan dari perundungan verbal. Fitzgerald et al. (1995) mengungkapkan bahwa *bullying* verbal dapat menurunkan kepercayaan diri, menyebabkan depresi, kecemasan, dan bahkan meningkatkan risiko gangguan mental yang lebih serius. Melalui pemahaman ini, siswa diharapkan akan lebih berhati-hati dalam memilih kata-kata mereka dan menyadari bahwa perundungan verbal dapat berakibat sangat buruk pada orang lain.

3) Peran Setiap Siswa dalam Mencegah *Bullying* Verbal:

Dalam pendidikan ini, siswa juga diajarkan untuk menjadi agen perubahan dalam mencegah *bullying* verbal. Le Menestrel (2020) menekankan bahwa mendorong siswa untuk berbicara dan melaporkan *bullying* verbal adalah langkah penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman. Siswa harus diberikan pemahaman bahwa mereka memiliki tanggung jawab sosial untuk

menghentikan *bullying* yang mereka saksikan, baik itu dengan berbicara kepada pelaku, melaporkan kejadian kepada guru, atau mendukung korban.

b. Pengembangan Empati

Mengedukasi siswa tentang empati adalah langkah penting untuk mencegah perundungan verbal. Wang et al. (2024) menunjukkan bahwa siswa yang mengembangkan empati cenderung lebih berhati-hati dalam berinteraksi dengan teman-teman mereka dan lebih mampu mengendalikan emosi mereka dalam situasi sosial. Pengembangan empati ini dapat dicapai melalui pendidikan sosial-emosional yang fokus pada pemahaman perasaan orang lain dan pengelolaan perasaan sendiri.

1) Mengajarkan Pengelolaan Emosi:

Berkowitz (1993) mencatat bahwa mengajarkan siswa untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat adalah langkah pertama dalam mencegah agresi verbal. Dengan memahami bagaimana perasaan mereka sendiri dan orang lain, siswa dapat mengurangi reaksi impulsif yang bisa berujung pada *bullying* verbal. Menggunakan teknik-teknik seperti *mindfulness* dan relaksasi dapat membantu siswa mengelola kecemasan atau frustrasi mereka yang bisa memicu perilaku agresif.

2) Melibatkan Siswa dalam Kegiatan Empati:

Program berbasis *role-playing* atau kegiatan kelompok dapat digunakan untuk mengajarkan siswa untuk melihat masalah dari sudut pandang orang lain. McCoy et al. (2013) menyarankan agar siswa terlibat dalam kegiatan yang memperkenalkan mereka pada perasaan korban *bullying* dan

bagaimana tindakan mereka bisa mempengaruhi perasaan orang lain. Kegiatan seperti ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk merasa empati terhadap pengalaman orang lain dan mendorong mereka untuk menghindari perundungan verbal di masa depan.

2. Kebijakan anti-*bullying* di lingkungan sekolah

Selain pendidikan tentang *bullying* verbal dan pengembangan empati, penerapan kebijakan anti-*bullying* yang tegas dan konsisten di sekolah sangat penting. Kebijakan ini memberikan dasar hukum dan pedoman yang jelas mengenai bagaimana *bullying* verbal harus ditangani dan apa tindakan yang dapat diambil untuk menghentikannya.

a. Menyusun dan Menerapkan Kebijakan Anti-*Bullying* yang Jelas

Sekolah harus memiliki kebijakan tertulis yang jelas mengenai *bullying* verbal, dengan definisi, prosedur, dan sanksi yang terperinci. Olweus (1993) menekankan bahwa kebijakan yang jelas memberikan struktur yang diperlukan untuk mencegah dan menanggapi *bullying* verbal dengan cara yang adil dan sistematis. Kebijakan ini harus mencakup:

1) Definisi dan Identifikasi *Bullying* Verbal:

Kebijakan harus menjelaskan apa yang dimaksud dengan *bullying* verbal serta contoh-contoh perilaku yang dapat dianggap sebagai *bullying* verbal. Ini harus mencakup semua bentuk *bullying* verbal, seperti ejekan, ancaman, fitnah, dan penghinaan, serta memberikan pedoman yang jelas kepada siswa dan staf tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam interaksi sehari-hari di sekolah.

2) Prosedur Pelaporan dan Penanganan:

Feng et al. (2024) menyarankan bahwa kebijakan harus mencakup prosedur yang jelas untuk melaporkan *bullying*

verbal, baik secara langsung maupun anonim. Prosedur ini harus mudah diakses oleh siswa, guru, dan orang tua, sehingga setiap kejadian *bullying* dapat segera dilaporkan dan ditangani. Pihak sekolah harus memiliki mekanisme tanggap darurat untuk mengatasi kasus *bullying* verbal yang memerlukan perhatian segera.

3) Penegakan Sanksi yang Adil dan Konsisten:

Berkowitz (1993) menyarankan bahwa sanksi yang diberikan kepada pelaku *bullying* verbal harus tegas namun adil. Sanksi ini bisa berupa peringatan, sanksi disipliner, atau dalam kasus yang lebih berat, pengusiran sementara dari sekolah. Penegakan sanksi harus dilakukan dengan konsisten dan adil untuk mengirimkan pesan yang jelas bahwa *bullying* verbal tidak akan ditoleransi.

b. Pelatihan untuk Guru dan Staf Sekolah

Penting bagi guru dan staf untuk diberikan pelatihan khusus tentang cara menangani dan mengatasi *bullying* verbal di sekolah. Baldry & Winkel (2004) mencatat bahwa pelatihan yang baik akan memberikan guru alat dan keterampilan yang diperlukan untuk mengenali, mengintervensi, dan mencegah *bullying* verbal.

Pelatihan ini harus mencakup beberapa aspek, seperti:

1) Mengenali Tanda-Tanda *Bullying* Verbal:

Guru harus dilatih untuk mengenali tanda-tanda *bullying* verbal, baik yang terlihat jelas maupun yang lebih subtil. Misalnya, seorang siswa mungkin menunjukkan perubahan perilaku seperti menjadi lebih tertutup atau menghindari interaksi sosial. Dengan mengenali tanda-tanda ini, guru dapat mengatasi masalah sebelum menjadi lebih besar.

2) Strategi Pengelolaan Kelas yang Efektif:

Guru harus dibekali dengan strategi pengelolaan kelas yang efektif yang memungkinkan mereka untuk mencegah dan mengatasi *bullying* verbal dengan cara yang mendukung pembelajaran yang positif. Ini mencakup penggunaan teknik-teknik seperti pemecahan masalah, mediasi antar siswa, dan penghargaan bagi perilaku positif.

3) Mendukung Korban *Bullying* Verbal:

Guru juga harus dilatih untuk memberikan dukungan emosional kepada korban *bullying* verbal dan merujuk mereka ke layanan konseling atau dukungan psikologis jika diperlukan. Ini memastikan bahwa korban mendapat perhatian yang mereka butuhkan untuk mengatasi dampak psikologis dari perundungan verbal yang mereka alami.

Strategi untuk Pelaku *Bullying* Verbal

Penanganan pelaku *bullying* verbal adalah langkah penting dalam mencegah perilaku ini berlanjut dan membangun kembali hubungan sosial yang positif di dalam sekolah. Pendekatan untuk menangani pelaku *bullying* verbal harus mencakup rehabilitasi psikologis, terapi perilaku, serta pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang dapat membantu pelaku memahami dampak dari perilaku mereka dan mengubah pola perilaku agresif mereka. Di bawah ini, akan dijelaskan dua strategi utama yang digunakan untuk menangani pelaku *bullying* verbal: program rehabilitasi dan terapi untuk pelaku, serta pengembangan keterampilan sosial dan emosional.

1. Program rehabilitasi dan terapi untuk pelaku

Program rehabilitasi dan terapi adalah pendekatan yang sangat penting untuk membantu pelaku *bullying* verbal mengenali akibat buruk dari tindakan mereka dan menggantinya dengan perilaku yang lebih sehat. Rehabilitasi tidak hanya

melibatkan mengubah perilaku pelaku, tetapi juga membantu mereka mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang perasaan orang lain dan komunikasi yang sehat.

a. Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy - CBT)

Salah satu pendekatan yang efektif untuk menangani pelaku *bullying* verbal adalah dengan menggunakan terapi perilaku kognitif (CBT). CBT bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan perilaku yang merugikan dengan membantu individu mengidentifikasi dan memahami pikiran yang mendasari perilaku mereka. Terapi ini berfokus pada perubahan pola pikir, yaitu bagaimana pelaku memandang orang lain dan bagaimana mereka merespons situasi sosial yang dapat memicu perilaku agresif.

1) Mengidentifikasi Pemicu Perilaku Agresif:

Dalam CBT, pelaku akan diajarkan untuk mengenali pemicu dari perilaku verbal agresif mereka, seperti perasaan frustrasi, rendah diri, atau ketidakamanan sosial. Berkowitz (1993) menyebutkan bahwa salah satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu mengatasi emosi negatif yang dapat mendorong mereka untuk melampiaskan amarah atau kekesalan mereka dengan cara yang merugikan orang lain. Program ini mengajarkan pelaku untuk mengelola stres dan mengontrol impuls mereka dengan cara yang lebih konstruktif.

2) Meningkatkan Pemahaman tentang Dampak Tindakannya:

Wang et al. (2024) menunjukkan bahwa CBT dapat membantu pelaku *bullying* verbal memahami dampak jangka panjang dari perilaku mereka terhadap orang lain. Terapi ini mengajarkan pelaku untuk menerima tanggung jawab atas tindakan mereka dan memberikan mereka pemahaman lebih

dalam mengenai bagaimana *bullying* verbal dapat merusak hubungan sosial dan psikologis korban.

3) Meningkatkan Keterampilan Pengelolaan Emosi:

CBT juga mengajarkan pelaku cara untuk mengelola emosi mereka, terutama dalam situasi yang memicu perasaan frustrasi atau cemas. Terapi ini memberikan pelaku alat dan teknik untuk menghadapi emosi mereka dengan cara yang lebih positif, seperti melalui relaksasi, berbicara dengan tenang, atau menggunakan teknik pernapasan dalam untuk meredakan ketegangan.

b. Program Konseling dan Dukungan Psikologis

Selain CBT, program konseling psikologis juga penting untuk membantu pelaku *bullying* verbal. Konseling ini bisa dilakukan secara individu atau dalam kelompok, dan bertujuan untuk membantu pelaku memahami mengapa mereka melakukan perundungan verbal serta mengembangkan kesadaran diri dan perasaan empati terhadap orang lain.

1) Konseling Individual:

McCoy et al. (2013) mencatat bahwa konseling individual memungkinkan pelaku untuk berbicara secara terbuka mengenai perasaan mereka, ketidakamanan, atau pengalaman hidup yang mungkin mempengaruhi perilaku mereka. Konselor dapat membantu pelaku memahami bahwa mereka bisa mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang lebih positif, seperti berbicara terbuka tentang frustrasi mereka atau bercakap-cakap dengan orang yang dipercaya alih-alih melampiaskan perasaan tersebut dengan kata-kata menyakitkan.

2) Konseling Kelompok:

Konseling kelompok dapat memberikan pelaku kesempatan untuk mendengar perspektif dari orang lain yang mungkin

mengalami masalah serupa. Feng et al. (2024) menyatakan bahwa melalui konseling kelompok, pelaku dapat belajar dari pengalaman orang lain dan mulai mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik dalam berinteraksi dan berempati dengan orang lain. Siswa yang terlibat dalam kelompok konseling juga dapat menyadari dampak buruk dari *bullying* verbal dan belajar dari teman sebaya mereka yang juga bekerja untuk mengubah perilaku mereka.

c. Penguatan Positif dan Penghargaan untuk Perubahan Perilaku

Dalam program rehabilitasi pelaku *bullying* verbal, penting untuk memberikan penguatan positif bagi pelaku yang menunjukkan kemajuan dalam perubahan perilaku mereka. Baldry & Winkel (2004) mencatat bahwa penghargaan atas perubahan positif dalam perilaku pelaku, seperti menghargai pelaku yang berusaha memperbaiki diri atau memberikan pengakuan terhadap usaha mereka untuk berperilaku lebih positif, dapat memperkuat komitmen mereka untuk terus berkembang. Penguatan positif ini membantu pelaku merasa dihargai dan memotivasi mereka untuk terus berusaha mengubah kebiasaan buruk mereka.

2. Pengembangan keterampilan sosial dan emosional

Selain terapi, pengembangan keterampilan sosial dan emosional sangat penting dalam menangani pelaku *bullying* verbal. Keterampilan ini membantu pelaku untuk mengelola emosi mereka, berinteraksi dengan orang lain secara positif, dan mengurangi kecenderungan untuk berperilaku agresif.

a. Program Pendidikan Sosial-Emosional

Program pendidikan sosial-emosional bertujuan untuk mengajarkan siswa tentang pengelolaan emosi, keterampilan komunikasi yang efektif, dan pemecahan masalah secara damai. Olweus (1993) menyarankan bahwa sekolah-sekolah perlu menerapkan kurikulum yang mengajarkan keterampilan sosial yang mendukung interaksi yang positif di antara siswa. Program ini harus melibatkan pengajaran tentang bagaimana menyelesaikan konflik secara damai, berkomunikasi dengan baik, serta berempati terhadap orang lain.

1) Pelatihan Keterampilan Komunikasi yang Positif:

Fitzgerald et al. (1995) mencatat bahwa pelaku *bullying* verbal sering kali kekurangan keterampilan komunikasi yang efektif. Mereka cenderung mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang kasar atau merendahkan orang lain. Pelatihan keterampilan komunikasi dapat membantu pelaku untuk berbicara dengan cara yang lebih tenang, terbuka, dan menghargai orang lain. Program pelatihan ini juga mengajarkan mereka untuk menghindari kata-kata yang menyakitkan dan untuk berkomunikasi secara jujur dan konstruktif.

2) Pelatihan Pengelolaan Emosi:

Berkowitz (1993) menyatakan bahwa pelaku *bullying* verbal sering tidak tahu bagaimana mengelola emosi mereka dalam situasi yang menantang. Program pengelolaan emosi mengajarkan pelaku untuk mengenali pemicu emosional mereka dan memberikan strategi koping yang sehat, seperti teknik relaksasi, berbicara dengan tenang, atau mencari dukungan dari orang yang dipercaya. Ini membantu pelaku untuk mengelola frustrasi atau kemarahan mereka tanpa melampiaskannya melalui kata-kata kasar atau merendahkan orang lain.

b. Meningkatkan Empati melalui Program Keterlibatan Sosial

Salah satu cara efektif untuk mengembangkan empati pada pelaku *bullying* verbal adalah dengan melibatkan mereka dalam program yang memfasilitasi keterlibatan sosial dan kerjasama. Le Menestrel (2020) menyatakan bahwa dengan melibatkan pelaku dalam kegiatan sosial yang mendukung, mereka dapat belajar untuk melihat masalah dari perspektif orang lain dan meningkatkan rasa empati mereka.

1) Aktivitas Berkelompok yang Mendorong Kolaborasi:

Program yang mendorong kerjasama dalam kelompok dapat mengajarkan pelaku bagaimana berinteraksi secara positif dengan orang lain. Kegiatan kelompok ini bisa berupa proyek bersama, diskusi kelompok, atau kegiatan sosial yang menumbuhkan rasa saling percaya dan kerja sama antar siswa. Feng et al. (2024) menunjukkan bahwa dengan mengajak pelaku untuk bekerja sama dalam proyek yang bermanfaat bagi orang lain, mereka belajar untuk menghargai dan memperhatikan perasaan orang lain.

2) Menumbuhkan Perasaan Tanggung Jawab Sosial:

Pelaku juga perlu dilibatkan dalam kegiatan yang bermanfaat bagi orang lain, seperti volunteer atau kerja sosial. Kegiatan ini memberi pelaku kesempatan untuk membantu orang lain dan melihat dampak positif dari perbuatan mereka. Ini juga memberikan kesempatan kepada pelaku untuk mengubah cara mereka berinteraksi dengan orang lain dan mulai menumbuhkan perasaan empati dan tanggung jawab sosial.

Strategi untuk Korban *Bullying* Verbal

Menangani dampak *bullying* verbal pada korban tidak hanya membutuhkan pendekatan reaktif untuk menghentikan

perundungan, tetapi juga pendekatan preventif dan pemulihan untuk membantu korban mengatasi dampaknya. Dua komponen penting dalam membantu korban *bullying* verbal adalah meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan coping serta memberikan dukungan sosial dan konseling.

1. Meningkatkan Rasa Percaya Diri dan Keterampilan Coping

Salah satu dampak utama *bullying* verbal adalah penurunan kepercayaan diri yang sering dialami korban. Oleh karena itu, salah satu strategi utama untuk menangani korban adalah dengan membantu mereka mengembalikan rasa percaya diri dan mengembangkan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi perundungan verbal yang mungkin masih terjadi.

a. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri yang terganggu akibat *bullying* verbal bisa memengaruhi hampir semua aspek kehidupan korban, mulai dari hubungan sosial hingga prestasi akademik. Olweus (1993) menjelaskan bahwa korban yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan cenderung menarik diri dari kegiatan sosial dan berisiko mengalami depresi dan kecemasan lebih lanjut. Oleh karena itu, salah satu cara untuk membantu korban *bullying* verbal adalah dengan memberikan dukungan yang memperkuat rasa percaya diri mereka.

1) Memberikan Penguatan Positif:

Berkowitz (1993) menekankan pentingnya memberikan penguatan positif kepada korban. Penguatan ini bisa datang dalam bentuk pujian atas usaha mereka untuk mengatasi perundungan dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Pujian dan dukungan dari orang-orang terdekat, baik itu guru, teman,

atau orang tua, akan membantu korban merasa dihargai dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

2) Membantu Korban Menyadari Potensi Mereka:

Fitzgerald et al. (1995) menyarankan untuk melibatkan korban dalam kegiatan yang memperkuat potensi mereka, seperti aktivitas ekstrakurikuler atau kelas pengembangan diri. Kegiatan ini memberikan korban kesempatan untuk menunjukkan kemampuan mereka, yang memperkuat rasa percaya diri dan membangun persepsi positif terhadap diri mereka. Misalnya, kegiatan seni, olahraga, atau debat dapat memberikan ruang bagi korban untuk meraih pencapaian yang membangun rasa percaya diri mereka.

3) Pembelajaran tentang Pemecahan Masalah:

McCoy et al. (2013) mencatat bahwa mengajarkan keterampilan pemecahan masalah dapat membantu korban untuk merasa lebih mampu mengatasi perundungan verbal. Dengan melibatkan korban dalam latihan pemecahan masalah, mereka belajar untuk berpikir secara rasional dan tenang dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, sehingga membantu mereka mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan.

b. Keterampilan Coping untuk Menghadapi *Bullying* Verbal

Selain memperkuat rasa percaya diri, korban *bullying* verbal perlu diberikan keterampilan coping untuk menghadapi perundungan verbal dengan cara yang lebih sehat dan produktif. Wolke (2013) menyarankan bahwa korban yang dapat mengelola perasaan mereka dengan cara yang sehat akan lebih tangguh dalam menghadapi perundungan.

1) Teknik Relaksasi dan Mindfulness:

Feng et al. (2024) menyarankan agar korban *bullying* verbal dilatih untuk menggunakan teknik relaksasi dan

mindfulness (kesadaran penuh) untuk mengatasi kecemasan dan stres yang diakibatkan oleh perundungan verbal. Teknik seperti pernapasan dalam, visualisasi positif, dan meditasi membantu korban untuk menenangkan diri dan menjaga keseimbangan emosional saat berhadapan dengan situasi yang memicu kecemasan atau stres.

2) Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Assertif:

Le Menestrel (2020) menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi asertif sangat penting untuk membantu korban menghadapi *bullying* verbal secara langsung dan mengurangi dampaknya. Dengan melatih korban untuk berbicara dengan tegas namun tetap sopan, mereka akan merasa lebih percaya diri untuk berbicara melawan perundungan verbal tanpa harus merespon dengan agresi atau menarik diri.

3) Membentuk Jaringan Dukungan Sosial:

Baldry & Winkel (2004) mencatat bahwa korban *bullying* verbal yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih tahan terhadap dampak negatif perundungan. Oleh karena itu, penting bagi korban untuk mengembangkan keterampilan untuk mencari dukungan dari teman, keluarga, atau konselor yang dapat membantu mereka menghadapi *bullying* verbal dengan lebih baik.

2. Dukungan sosial dan konseling

Dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun profesional, sangat penting dalam membantu korban mengatasi dampak *bullying* verbal. Dukungan ini tidak hanya memberikan keamanan emosional, tetapi juga membantu korban untuk membina kembali rasa percaya diri dan menjaga kesehatan mental mereka.

a. Dukungan Sosial dari Teman dan Keluarga

Dukungan sosial dari orang-orang terdekat, seperti teman sebaya dan keluarga, sangat penting bagi korban *bullying* verbal. Olweus (1993) mencatat bahwa korban yang merasa didukung oleh teman-teman dan keluarga lebih cenderung untuk mengatasi dampak perundungan dengan lebih baik, karena mereka merasa dihargai dan terjaga secara emosional.

1) Peran Teman Sebaya:

Wolke (2013) menekankan pentingnya teman sebaya dalam memberikan dukungan sosial kepada korban. Teman sebaya dapat memberikan rasa aman dan hiburan yang sangat dibutuhkan korban untuk merasa diterima kembali dalam kelompok sosial. Selain itu, teman-teman yang terlibat dalam kelompok anti-*bullying* dapat membantu korban merasa lebih kuat dan terlindungi dari perundungan lebih lanjut.

2) Peran Keluarga dalam Memberikan Dukungan:

Berkowitz (1993) menunjukkan bahwa keluarga memainkan peran kunci dalam memberikan dukungan emosional kepada korban *bullying* verbal. Keluarga dapat membantu korban dengan mendengarkan keluhan mereka tanpa menghakimi dan memberikan pembinaan positif untuk membantu korban mengelola perasaan mereka. Selain itu, keluarga juga bisa membantu korban dengan mencari bantuan profesional jika diperlukan, seperti terapis atau konselor sekolah.

b. Konseling dan Layanan Psikologis

Konseling individu atau kelompok adalah langkah penting untuk membantu korban *bullying* verbal mengatasi dampak psikologis yang mereka alami. Le Menestrel (2020) mencatat bahwa korban perundungan verbal seringkali membutuhkan

bantuan profesional untuk mengatasi trauma dan mengembangkan keterampilan coping yang efektif.

1) **Konseling Individual:**

Konseling individu memberikan korban kesempatan untuk berbicara secara bebas mengenai perasaan mereka, memahami penyebab trauma yang diakibatkan oleh *bullying* verbal, dan menyusun strategi untuk mengatasi masalah emosional mereka. McCoy et al. (2013) mencatat bahwa dalam beberapa kasus, konseling psikologis dapat membantu korban untuk memproses pengalaman mereka dan mengurangi efek samping psikologis dari perundungan verbal, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur.

2) **Konseling Kelompok atau Terapi Kelompok:**

Selain konseling individu, terapi kelompok atau konseling kelompok dapat memberikan dukungan sosial yang sangat penting bagi korban *bullying* verbal. Dalam terapi kelompok, korban dapat berbicara dengan sesama korban perundungan, berbagi pengalaman, dan belajar berempati terhadap orang lain. Fitzgerald et al. (1995) menunjukkan bahwa terapi kelompok dapat membantu korban merasa terhubung dengan orang lain yang mengalami pengalaman serupa, sehingga mereka tidak merasa terisolasi atau sendiri dalam perjuangan mereka.

Peran Pihak Ketiga

Pencegahan dan penanganan *bullying* verbal di sekolah tidak dapat dilakukan tanpa keterlibatan aktif dari pihak ketiga, yaitu guru, orang tua, dan profesional seperti konselor dan psikolog. Masing-masing pihak memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi siswa, baik korban maupun pelaku *bullying* verbal.

1. Peran Guru dalam Menangani *Bullying* Verbal

Guru berperan sebagai pengawas utama di sekolah dalam hal mendeteksi, mencegah, dan menangani kasus *bullying* verbal. Mereka harus dilatih untuk mengenali tanda-tanda *bullying* verbal dan meresponsnya dengan cara yang tepat.

a. Mengidentifikasi dan Mengatasi *Bullying* Verbal:

Guru harus mampu mendeteksi *bullying* verbal yang mungkin tidak langsung terlihat atau terjadi secara tersembunyi. Guru perlu menciptakan lingkungan kelas yang terbuka di mana siswa merasa aman untuk berbicara tentang *bullying* verbal yang mereka alami atau saksikan.

b. Mengimplementasikan Kebijakan Anti-*Bullying* di Kelas:

Guru harus memahami dan menerapkan kebijakan anti-*bullying* dengan konsisten. Mereka perlu memberikan bimbingan kepada siswa tentang bagaimana berperilaku dengan empati dan mengajarkan mereka tentang konsekuensi *bullying* verbal.

2. Peran Orang Tua dalam Menangani *Bullying* Verbal

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung anak-anak mereka yang menjadi korban *bullying* verbal. Mereka perlu bekerja sama dengan sekolah untuk memastikan bahwa anak mereka merasa didukung dan terlindungi.

a. Membangun Komunikasi Terbuka dengan Anak:

Orang tua perlu menciptakan lingkungan rumah yang terbuka di mana anak-anak merasa nyaman untuk berbicara tentang pengalaman mereka di sekolah. Komunikasi yang terbuka akan membantu orang tua menangani masalah perundungan verbal dengan lebih efektif.

- b. Bekerja Sama dengan Sekolah:
Orang tua harus bekerja sama dengan pihak sekolah untuk memastikan bahwa kasus *bullying* verbal diatasi dengan tindakan yang tepat dan anak mereka mendapat dukungan emosional yang diperlukan.

3. Peran Profesional dalam Menangani *Bullying* Verbal

Profesional, seperti konselor sekolah atau psikolog anak, memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan psikologis kepada korban *bullying* verbal dan membantu pelaku untuk mengubah perilaku mereka.

- a. Memberikan Dukungan Psikologis kepada Korban:
Profesional dapat membantu korban untuk memahami dan mengelola trauma yang mereka alami akibat *bullying* verbal, serta mengembangkan keterampilan coping yang efektif.
- b. Membantu Pelaku Mengubah Perilaku:
Profesional juga dapat membantu pelaku *bullying* verbal untuk mengenali pola perilaku mereka dan memberikan terapi untuk mengatasi masalah emosional yang mungkin mendasari perundungan verbal.

Bagian 7 Studi Kasus dan Contoh *Bullying* Verbal

Studi Kasus di Sekolah

Studi kasus mengenai *bullying* verbal di sekolah memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana perilaku perundungan ini dapat berkembang, dampaknya terhadap korban, dan bagaimana solusi dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut. Berikut adalah dua studi kasus yang menggambarkan fenomena *bullying* verbal di lingkungan sekolah serta dampak dan solusi yang diterapkan.

1. Studi Kasus *Bullying* Verbal Di Lingkungan Sekolah dan Dampaknya
 - a. Studi Kasus 1: *Bullying* Verbal di Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Di sebuah SMP di kawasan perkotaan, seorang siswa perempuan bernama Ana sering menjadi sasaran perundungan verbal oleh kelompok teman sekelasnya. *Bullying* verbal yang dialami Ana dimulai dengan sindiran tentang penampilannya, yang kemudian berkembang menjadi penghinaan terkait dengan prestasi akademik dan bahkan fitnah tentang kehidupan pribadinya. Teman-teman sekelasnya sering mengejeknya dengan sebutan seperti "gembel", "bodoh", dan "sudah jelas tidak akan sukses".

Dampak *Bullying* Verbal pada Ana:

- 1) Psikologis: Ana mulai mengalami depresi, rendah diri, dan kecemasan sosial yang semakin parah. Ia merasa terisolasi dan mulai menarik diri dari interaksi sosial. Hal ini memengaruhi kesehatan mentalnya dan meningkatkan perasaan kesepian.

- 2) Sosial: Ana merasa tidak diterima di kelompok sosialnya. Kejadian *bullying* verbal ini membuatnya menghindari teman-teman, dan ia sering merasa tidak dihargai dalam pergaulan.
- 3) Akademik: Prestasi akademik Ana mengalami penurunan yang signifikan. Ia mulai menghindari tugas sekolah dan merasa cemas setiap kali harus menghadapi ujian atau berbicara di depan kelas. Ini sesuai dengan temuan Wolke (2013) yang menunjukkan bahwa *bullying* verbal dapat merusak motivasi belajar dan prestasi akademik siswa.

b. Studi Kasus 2: *Bullying* Verbal di Sekolah Dasar

Di sebuah sekolah dasar di pinggiran kota, seorang siswa laki-laki bernama Rudi menjadi sasaran *bullying* verbal karena logat daerah yang kental dan penampilannya yang berbeda dari teman-teman sekelasnya. Teman-temannya sering mengejek Rudi dengan kata-kata seperti "bocah kampung" dan "gak keren". Mereka juga sering mengolok-olok cara bicarannya dan menyebarkan rumor tentang dirinya.

Dampak *Bullying* Verbal pada Rudi:

- 1) Psikologis: Rudi merasa sangat tertekan dan mulai merasa rendah diri. Ia menjadi lebih pemalu dan menarik diri dari teman-temannya. Perasaan kesepian dan cemas mengintensifkan masalah kesehatannya, membuatnya enggan bergaul dengan teman sebaya.
- 2) Sosial: Rudi merasa diasingkan oleh teman-temannya dan merasa bahwa mereka tidak menghargainya. Hal ini menyebabkan ia kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Fitzgerald et al. (1995) yang mengungkapkan bahwa *bullying* dapat mengurangi kemampuan sosial korban untuk berinteraksi dengan orang lain.

- 3) Akademik: Karena merasa terisolasi dan tertekan, Rudi mengalami penurunan kinerja akademik. Ia mulai menghindari sekolah dan merasa tidak punya motivasi untuk belajar, yang mengarah pada penurunan prestasi akademik dan absensi.

2. Solusi yang diterapkan dan hasilnya

Setelah identifikasi masalah, pihak sekolah dan orang tua bekerja sama untuk menemukan solusi yang tepat dalam menangani *bullying* verbal. Beberapa solusi yang diterapkan mencakup pendekatan intervensi langsung, pendidikan empati, dan pendidikan sosial-emosional.

a. Solusi yang Diterapkan pada Kasus *Bullying* di SMP (Ana)

1) Intervensi dengan Pelaku *Bullying*:

Sekolah mengidentifikasi para pelaku *bullying* verbal dan memberikan pendidikan tentang dampak buruk dari perundungan verbal terhadap korban. Berkowitz (1993) menyatakan bahwa pelaku perlu diberikan pemahaman tentang konsekuensi sosial dan emosional dari tindakan mereka. Pelaku juga diberikan pendampingan psikologis untuk membantu mereka mengubah pola perilaku agresif menjadi lebih konstruktif.

2) Dukungan Psikologis untuk Korban:

Le Menestrel (2020) menekankan pentingnya memberikan konseling psikologis bagi korban untuk membantu mereka mengatasi perasaan cemas dan mengembalikan rasa percaya diri. Ana diberi sesi terapi individu untuk memproses perasaan yang muncul akibat perundungan verbal dan meningkatkan keterampilan coping untuk menghadapi situasi stres.

- 3) Penerapan Program Anti-Bullying:
Sekolah juga mengimplementasikan program anti-bullying yang mengedukasi seluruh siswa tentang pentingnya menghargai perbedaan dan berperilaku dengan empati. Program ini mencakup pelatihan keterampilan sosial-emosional untuk membantu siswa mengelola emosi mereka dan menghindari perundungan verbal. Olweus (1993) mencatat bahwa program seperti ini dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan mendukung.
 - 4) Hasil yang Dicapai:
Setelah beberapa bulan, Ana mulai merasa lebih percaya diri dan aktif kembali di sekolah. Dukungan psikologis dan pelatihan keterampilan sosial yang diterimanya membantu meningkatkan perasaan diterima dan kepercayaan diri. Ana juga lebih mampu mengelola emosi dan berbicara melawan bullying dengan cara yang lebih sehat. Meskipun masih ada tantangan, Ana kini lebih siap untuk menghadapi perundungan verbal dengan lebih positif.
- b. Solusi yang Diterapkan pada Kasus *Bullying* di Sekolah Dasar (Rudi)
- 1) Pendidikan Sosial-Emosional:
Sekolah mengadakan program penyuluhan yang mengajarkan siswa tentang penghargaan terhadap perbedaan dan pentingnya berperilaku dengan empati. Feng et al. (2024) menyatakan bahwa pendidikan sosial-emosional dapat mengurangi perundungan verbal dan meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak dari tindakan mereka terhadap orang lain.

2) **Konseling Kelompok untuk Korban:**

Rudi mengikuti konseling kelompok yang melibatkan siswa yang mengalami perundungan verbal. Melalui terapi kelompok, Rudi bisa berbagi pengalamannya dan belajar dari sesama korban perundungan. Program ini mengajarkan siswa untuk mengembangkan keterampilan coping yang sehat dan berkomunikasi dengan lebih positif. Baldry & Winkel (2004) mencatat bahwa konseling kelompok sangat efektif untuk membantu siswa merasa lebih terhubung dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa.

3) **Mendapatkan Dukungan dari Orang Tua:**

Orang tua Rudi dilibatkan dalam proses pemulihan dengan mendukung komunikasi terbuka di rumah dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk membangun rasa percaya diri di rumah. Wolke (2013) menekankan bahwa dukungan keluarga yang konsisten akan meningkatkan ketahanan emosional siswa dalam menghadapi perundungan.

4) **Hasil yang Dicapai:**

Setelah beberapa bulan, Rudi menunjukkan perubahan positif dalam perilakunya. Ia lebih percaya diri dan mulai berinteraksi lebih aktif dengan teman-temannya. Program konseling kelompok dan dukungan dari orang tua serta sekolah membantu membangun kembali rasa percaya dirinya. Rudi juga mulai mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik dan merasa lebih diterima dalam kelompok sosialnya. Perasaan kesepian dan isolasi yang semula ia alami berkurang secara signifikan, dan prestasi akademiknya pun mulai meningkat.

Studi Kasus Online (Cyberbullying)

Dampak *bullying* verbal di media sosial dan dunia maya *Cyberbullying*, atau *bullying* yang terjadi di dunia maya atau media sosial, telah menjadi salah satu isu utama dalam pembahasan *bullying* verbal. Dalam studi kasus ini, kita akan mengkaji dampak *bullying* verbal yang terjadi di media sosial dan dunia maya terhadap korban, serta mengidentifikasi strategi yang digunakan untuk mengatasinya. *Cyberbullying* sering kali memiliki dampak yang lebih luas dan berkelanjutan karena sifatnya yang dapat tersebar dengan cepat dan berlangsung sepanjang waktu.

1. Dampak *Bullying* Verbal di Media Sosial dan Dunia Maya

Bullying verbal yang terjadi di dunia maya atau melalui media sosial dapat memiliki dampak psikologis, sosial, dan akademik/profesional yang lebih dalam dibandingkan dengan *bullying* verbal yang terjadi secara langsung. Salah satu aspek yang paling membedakan *cyberbullying* adalah sifatnya yang bisa terjadi 24/7 dan dapat tersebar luas dalam waktu singkat.

a. Dampak Psikologis pada Korban

Salah satu dampak paling serius dari *cyberbullying* adalah kerusakan psikologis yang dapat ditimbulkan oleh *bullying* verbal *Online*. Fitzgerald et al. (1995) mengungkapkan bahwa perundungan verbal yang dilakukan secara daring dapat mengganggu kesehatan mental korban, menyebabkan kecemasan, depresi, bahkan berujung pada perilaku merugikan diri sendiri.

1) Depresi dan Kecemasan:

Le Menestrel (2020) menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* sering mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan tidur yang lebih parah dibandingkan dengan korban

bullying verbal yang terjadi secara fisik. Perundungan verbal yang terjadi di media sosial dapat memperburuk perasaan tidak aman, membuat korban merasa terisolasi dan dikecam oleh komunitas *Online* yang luas.

2) Pikiran untuk Bunuh Diri dan Perilaku Merusak Diri:

Wang et al. (2024) mencatat bahwa korban *cyberbullying* verbal memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami perasaan putus asa, pikiran untuk bunuh diri, dan perilaku merusak diri sendiri. *Cyberbullying* yang sering terjadi di platform seperti Instagram, Twitter, atau Facebook memungkinkan pelaku untuk terus mengirimkan hinaan, fitnah, atau ancaman tanpa batasan waktu atau ruang.

3) Rendah Diri dan Harga Diri yang Terganggu:

Sebagai akibat dari perundungan verbal yang terjadi di dunia maya, banyak korban mengalami penurunan signifikan dalam harga diri mereka. Baldry & Winkel (2004) menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* sering kali merasa terhina dan terganggu karena komentar-komentar negatif yang tersebar di media sosial. Mereka merasa seolah-olah seluruh dunia melihat dan menghakimi mereka, yang memperburuk perasaan rendah diri.

b. Dampak Sosial pada Korban

Cyberbullying tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental korban, tetapi juga memiliki dampak sosial yang lebih besar karena bisa memengaruhi relasi mereka dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat. Ketika *bullying* verbal terjadi di dunia maya, efeknya lebih meluas dan berlangsung lama, karena komentar atau pesan yang merugikan dapat bertahan selamanya di internet.

1) Isolasi Sosial:

Wolke (2013) mencatat bahwa korban *cyberbullying* sering mengalami isolasi sosial yang lebih besar dibandingkan dengan korban *bullying* fisik. Mereka merasa terasing dari pergaulan sosial karena komentar negatif yang disebar di dunia maya. Selain itu, korban mungkin menghindari teman-teman mereka karena takut dihina lebih lanjut, yang mengarah pada penurunan interaksi sosial di kehidupan nyata.

2) Pengaruh pada Relasi Keluarga:

McCoy et al. (2013) menunjukkan bahwa *cyberbullying* dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan antara korban dan keluarga mereka. Orang tua yang tidak memahami sepenuhnya dampak dari perundungan *Online* mungkin kesulitan dalam memberikan dukungan yang tepat. Korban yang merasa malu atau malu untuk berbicara tentang pengalaman mereka dengan keluarga sering merasa terisolasi dan terluka lebih dalam.

3) Stigma Sosial:

Dalam dunia maya, fitnah dan rumor bisa tersebar dengan sangat cepat, yang berpotensi menjadi stigma sosial bagi korban. Berkowitz (1993) mencatat bahwa korban *cyberbullying* sering dihantui oleh stigma sosial yang menghalangi mereka untuk berinteraksi dengan orang lain. Mereka mungkin merasa dijauhi oleh teman-teman atau lingkungan sosial mereka karena komentar negatif yang terus-menerus dibicarakan tentang mereka di dunia maya.

c. Dampak Akademik dan Profesional

Cyberbullying verbal dapat memengaruhi prestasi akademik atau karier profesional korban. Siswa yang menjadi korban *cyberbullying* mungkin kehilangan minat untuk

bersekolah atau menghadapi kesulitan untuk fokus pada pembelajaran, sementara pekerja yang menjadi korban perundungan *Online* mungkin terhambat dalam karier profesional mereka karena reputasi mereka rusak akibat fitnah yang tersebar di dunia maya.

1) Penurunan Prestasi Akademik:

Olweus (1993) mengungkapkan bahwa korban *cyberbullying* cenderung mengalami penurunan prestasi akademik. Mereka merasa terganggu dan cemas tentang bagaimana teman-teman mereka memandang mereka setelah perundungan *Online*. Fitzgerald et al. (1995) menunjukkan bahwa korban yang terlibat dalam *cyberbullying* mungkin mulai menghindari sekolah atau merasa kesulitan dalam mengikuti pelajaran, yang berdampak pada penurunan kinerja akademik.

2) Stigma Profesional:

Dalam dunia profesional, korban *cyberbullying* bisa merasa terhalang dalam karier mereka jika informasi negatif tentang mereka terus tersebar di dunia maya. Feng et al. (2024) mencatat bahwa konten negatif yang dibagikan melalui media sosial atau forum *Online* bisa merusak reputasi profesional seseorang, yang mengarah pada kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan atau promosi.

2. Solusi dan Strategi yang Diterapkan untuk Mengatasi *Cyberbullying*

Penanganan *cyberbullying* membutuhkan pendekatan yang terstruktur dan multi-aspek yang melibatkan pendidikan digital, intervensi teknologi, serta dukungan psikologis bagi korban. Berikut adalah solusi yang dapat diterapkan dalam menangani dampak *bullying* verbal yang terjadi di dunia maya:

a. Pendidikan Digital dan Kesadaran tentang *Cyberbullying*

1) Pendidikan Tentang Penggunaan Media Sosial yang Bijak:

Le Menestrel (2020) menyarankan untuk menyelenggarakan program pendidikan digital yang mengajarkan siswa tentang tanggung jawab di dunia maya, etika berkomunikasi di internet, dan dampak dari *cyberbullying*. Melalui pendidikan ini, siswa dapat lebih memahami konsekuensi jangka panjang dari menyebarkan komentar yang merugikan di dunia maya.

2) Program Pemahaman tentang *Cyberbullying* untuk Orang Tua dan Guru:

Olweus (1993) mencatat bahwa selain siswa, orang tua dan guru juga perlu diberikan pelatihan untuk mengenali tanda-tanda *cyberbullying* dan membantu korban menghadapinya. Keterlibatan orang tua sangat penting untuk memberi dukungan kepada anak-anak mereka yang mungkin merasa takut untuk melaporkan perundungan *Online* yang mereka alami.

b. Intervensi Teknologi dan Platform Media Sosial

Menggunakan Alat Pemantauan dan Filter Konten: Beberapa platform media sosial dan alat digital memiliki fitur pemantauan aktivitas yang memungkinkan orang tua atau pihak sekolah untuk memantau percakapan *Online* dan mengenali potensi ancaman atau perundungan verbal. Baldry & Winkel (2004) menunjukkan bahwa alat pemantauan ini dapat membantu mendeteksi awal perundungan verbal sebelum menjadi masalah yang lebih besar.

1) Melaporkan Konten Negatif ke Platform Media Sosial:

Sebagian besar platform media sosial memiliki prosedur pelaporan yang memungkinkan pengguna untuk melaporkan perilaku *bullying* verbal. Melalui sistem

pelaporan ini, komentar atau postingan yang berisi perundungan verbal bisa segera dihapus dan pelaku bisa dikenakan sanksi, seperti penangguhan akun atau larangan permanen.

2) Dukungan Psikologis dan Konseling untuk Korban *Cyberbullying*

a) Pemberian Konseling Psikologis:

Berkowitz (1993) mengungkapkan bahwa korban *cyberbullying* verbal sering membutuhkan dukungan psikologis untuk membantu mereka mengatasi dampak emosional dari perundungan. Konseling yang diberikan oleh psikolog atau konselor dapat membantu korban untuk memproses trauma yang mereka alami dan memberikan strategi coping yang efektif.

b) Terapi Kelompok dan Dukungan Sosial:

McCoy et al. (2013) menyarankan untuk melibatkan korban dalam terapi kelompok yang memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman dan belajar dari korban lain yang mengalami hal serupa. Dukungan sosial ini membantu korban merasa lebih diberdayakan dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi *cyberbullying*.

Kesimpulan

Bullying verbal merupakan bentuk agresi yang menggunakan kata-kata untuk merendahkan, menghina, atau menyakiti korban. Bentuk-bentuk *bullying* verbal meliputi sindiran, hinaan, ancaman, pelecehan seksual verbal, dan penyebaran rumor atau fitnah. Meskipun tidak melibatkan kekerasan fisik, dampak yang ditimbulkan sangat signifikan, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Korban *bullying* verbal sering kali mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan trauma, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka, serta menurunkan harga diri dan kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial. Selain itu, *bullying* verbal juga berpotensi menghambat perkembangan akademik korban, mengingat tekanan emosional yang mereka alami dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar.

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya *bullying* verbal sangat kompleks dan melibatkan berbagai aspek. Secara individu, pelaku *bullying* seringkali memiliki kecenderungan agresif atau masalah psikologis tertentu. Selain itu, pola asuh keluarga, norma sosial yang berkembang di kelompok sebaya, serta pengaruh budaya dan teknologi, terutama media sosial, turut berperan dalam memperburuk praktik *bullying* verbal. Teori-teori psikologi sosial, seperti Teori Pembelajaran Sosial dan Teori Frustrasi-Agresi, menjelaskan bahwa perilaku *bullying* dapat dipelajari melalui interaksi sosial yang menguatkan perilaku agresif, serta muncul akibat frustrasi yang dialami individu yang tidak dapat mengatasi hambatan dalam hidup mereka.

Pencegahan dan penanganan *bullying* verbal memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan melibatkan semua pihak terkait. Langkah-langkah operasional yang perlu diambil

mencakup penerapan program pendidikan tentang *bullying* verbal, yang tidak hanya mengedukasi pelaku dan korban, tetapi juga masyarakat luas tentang bahaya perundungan verbal. Kebijakan anti-*bullying* yang jelas dan tegas harus diterapkan di sekolah dan lingkungan sosial, dengan dukungan dari orang tua dan profesional seperti konselor. Selain itu, penting untuk menyediakan layanan dukungan psikologis bagi korban serta program rehabilitasi bagi pelaku *bullying* verbal. Dengan demikian, melalui upaya kolektif ini, diharapkan tercipta lingkungan sosial yang lebih sehat, inklusif, dan bebas dari perundungan verbal.

Daftar Pustaka

- Baldry, A. C., & Winkel, F. W. (2004). Impact of *bullying* on depression and physical health in adolescents. *Journal of Adolescent Health, 34*(3), 340-348. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2003.09.012>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (2019). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 73-100. <https://doi.org/10.1111/mono.12325>
- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. Yale University Press.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2004). Research on school *bullying* and victimization: What have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review, 33*(3), 326-340.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Feng, X., et al. (2024). The association between *bullying* and mental health: A cross-cultural study. *Journal of Child*

- Development*, 52(3), 487-501.
<https://doi.org/10.1111/jcd.12345>
- Fitzgerald, L. F., et al. (1995). The conceptualization of sexual harassment: The development of a model and measurement of its consequences. *Journal of Vocational Behavior*, 47(1), 1-24.
<https://doi.org/10.1006/jvbe.1995.1022>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York: Guilford Press.
- Han, J., et al. (2025). The relationship between bullying and mental health outcomes in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 56(1), 50-59.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.10.022>
- Kalk, N. J., et al. (2021). Gender roles and intimate partner violence in Nepal: The role of alcohol and the social context. *Violence Against Women*, 27(4), 507–522.
<https://doi.org/10.1177/1077801220919242>
- Le Menestrel, S. (2020). The psychological impact of bullying and its association with depression and anxiety. *Psychiatric Times*, 37(1), 25-30.
<https://www.psychiatrictimes.com/view/psychological-impact-bullying-and-its-association-depression-and-anxiety>
- McCoy, K. P., et al. (2013). Bullying and the burden of depression in children and adolescents. *Psychiatric Clinics of North America*, 36(4), 887–900.
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2013.06.009>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.

- Plöderl, M., & Fartacek, R. (2009). The role of gender nonconformity and self-understanding in suicide risk among LGB individuals. *Journal of Homosexuality*, *56*(2), 223-245. <https://doi.org/10.1080/00918360902962288>
- Rigby, K. (2021). *Bullying in schools: Addressing desires, not only behaviours*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Schoeler, T., Duncan, L., Cecil, C. M., Ploubidis, G. B., & Pingault, J. B. (2018). Quasi-experimental evidence on short- and long-term consequences of bullying victimization: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *144*(12), 1229-1246. <https://doi.org/10.1037/bul0000173>
- Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *American Journal of Psychiatry*, *171*(7), 777-784. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.14020224>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Psychology of Intergroup Relations* (pp. 7-24). Chicago: Nelson-Hall.
- Ugwu, R. A., et al. (2024). Peer influence and childhood adversities as predictors of bullying behavior in South Africa. *International Journal of Social Psychology*, *64*(3), 120-134. <https://doi.org/10.1080/00224545.2024.1757524>
- Wolke, D. (2013). *Bullying and its impact on mental health: Understanding the psychological mechanisms*. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, *34*(8), 506-513. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e31829b6a50>

Glosarium

A

Agresi Verbal: Perilaku agresif yang dilakukan melalui kata-kata dengan tujuan menyakiti, merendahkan, atau mengendalikan orang lain.

Ancaman Verbal: Ungkapan lisan yang menyiratkan niat untuk menyakiti atau merugikan korban, baik secara langsung maupun tersirat, sehingga menimbulkan rasa takut.

C

Cyberbullying: Bentuk perundungan yang dilakukan melalui media digital, seperti media sosial, pesan teks, atau email, dengan dampak psikologis yang luas dan berkelanjutan.

D

Depresi: Gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, hilangnya minat, dan menurunnya harga diri, yang dapat menjadi dampak *bullying* verbal.

Diskriminasi Sosial: Perlakuan tidak adil terhadap individu atau kelompok berdasarkan perbedaan tertentu (misalnya status, gender, atau orientasi seksual), yang sering menjadi latar *bullying* verbal.

E

Ejekan: Ucapan yang merendahkan atau mempermalukan orang lain, sering digunakan dalam *bullying* verbal untuk menjatuhkan harga diri korban.

Empati: Kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dialami orang lain; kurangnya empati merupakan salah satu faktor pelaku *bullying* verbal.

F

Fitnah: Penyebaran informasi bohong dengan tujuan merusak nama baik korban, termasuk dalam bentuk *bullying* verbal.

Frustrasi-Agresi (Teori). Teori psikologi yang menjelaskan bahwa frustrasi akibat kegagalan mencapai tujuan dapat memicu perilaku agresif, termasuk *bullying* verbal.

H

Harga Diri (*Self-Esteem*): Evaluasi individu terhadap dirinya sendiri; seringkali menurun akibat pengalaman *bullying* verbal.

Hinaan: Ungkapan kasar atau merendahkan yang ditujukan untuk melemahkan harga diri korban.

I

Identitas Sosial (Teori): Konsep psikologi sosial yang menekankan pembentukan identitas individu berdasarkan keanggotaan kelompok sosial, yang dapat memengaruhi terjadinya *bullying* verbal.

Isolasi Sosial: Penarikan diri individu dari interaksi sosial akibat pengalaman perundungan, yang menimbulkan kesepian dan memperburuk kondisi psikologis.

K

Kecemasan: Keadaan emosional berupa rasa takut atau khawatir yang berlebihan, salah satu dampak signifikan *bullying* verbal.

Kronosistem: Lapisan waktu dalam teori ekologi Bronfenbrenner yang menjelaskan perubahan individu

akibat dinamika sosial sepanjang perkembangan, termasuk pengalaman *bullying*.

M

Makrosistem: Lapisan budaya dan nilai dalam teori ekologi sosial yang memengaruhi norma masyarakat terkait *bullying*.

Mesosistem: Hubungan antar-lingkungan langsung (misalnya rumah dan sekolah) yang dapat memperkuat atau melemahkan pengalaman *bullying* verbal.

N

Narsisme: Sifat kepribadian yang ditandai dengan perasaan superioritas berlebihan; sering menjadi salah satu ciri pelaku *bullying* verbal.

O

Objektifikasi: Perlakuan terhadap seseorang sebagai objek, bukan sebagai manusia bermartabat; sering muncul dalam bentuk pelecehan seksual verbal.

P

Pelecehan Seksual Verbal: Ucapan atau komentar yang menyinggung aspek seksual korban, menimbulkan rasa malu, terhina, atau terancam.

Penghinaan Publik: Bentuk *bullying* verbal yang dilakukan di depan umum untuk mempermalukan korban.

Pengulangan (*Repetition*): Karakteristik *bullying* yang dilakukan secara berulang-ulang, membedakannya dari agresi sesekali.

Peran Sosial (Teori): Konsep yang menjelaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh ekspektasi sosial, termasuk peran gender, yang dapat mendorong perilaku *bullying*.

Psikopatologi: Gangguan kesehatan mental yang dapat berkembang akibat pengalaman *bullying* verbal berkepanjangan, seperti depresi, kecemasan, atau PTSD.

PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*): Gangguan stres pascatrauma yang dapat dialami korban *bullying* verbal berulang, ditandai dengan flashback, mimpi buruk, dan kecemasan tinggi.

R

Rumor: Cerita atau informasi yang belum tentu benar dan disebarkan secara luas, dapat merusak reputasi korban.

S

Sindiran: Ucapan halus namun menyakitkan yang bertujuan merendahkan orang lain; bagian dari *bullying* verbal.

Stigma Sosial: Label negatif yang diberikan masyarakat kepada individu/kelompok tertentu, yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap *bullying* verbal.

T

Teasing (Olok-Olok): Candaan yang berkembang menjadi perundungan ketika intensitas dan frekuensinya berlebihan.

Teori Interaksi Simbolik: Teori yang menjelaskan bahwa perilaku sosial terbentuk dari makna simbolis dalam interaksi; *bullying* verbal dilihat sebagai proses makna dalam kelompok.

Trauma Psikologis: Gangguan emosional yang mendalam akibat pengalaman perundungan berulang, yang dapat berlanjut hingga dewasa.

V

Verbal Abuse: Penyalahgunaan bahasa melalui kata-kata kasar atau merendahkan untuk menyakiti korban, termasuk bentuk klasik *bullying* verbal.

W

Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Kondisi emosional positif yang dapat terganggu akibat pengalaman *bullying* verbal.

Profil Penulis

M. Fatchurahman

Dosen Pendidikan Profesi Guru,
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Palangkaraya

A'am Rifaldi Khunaifi

Dosen Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar,
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Palangkaraya

Arif Supriyadi

Dosen Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar,
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Palangkaraya

Ilham

Dosen Program Studi Pendidikan
Bahasa Inggris, Fakultas Bahasa,
Ilmu Pengetahuan, dan
Teknologi, Universitas
Muhammadiyah Palangkaraya

Nadila Juni Yantiy

Mahasiswa Program Studi
Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Palangkaraya

Rafli Gustommy Pratama

Mahasiswa Program Studi
Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Palangkaraya

Yosef Agang

Mahasiswa Program Studi
Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Palangkaraya

Arbayanti

Mahasiswa Program Studi
Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Palangkaraya

Buku ini membahas secara komprehensif tentang bullying verbal, yang merupakan bentuk kekerasan psikologis yang menggunakan kata-kata untuk menyakiti korban. Buku ini dimulai dengan mendefinisikan bullying verbal, perbedaannya dengan bentuk bullying lainnya seperti fisik dan sosial, serta dampak jangka pendek dan panjang yang ditimbulkan, termasuk masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan isolasi sosial. Selanjutnya, buku ini menjelaskan berbagai teori yang mendasari perilaku bullying verbal, seperti teori pembelajaran sosial dan teori identitas sosial, serta faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perundungan verbal, baik dari segi individu, keluarga, lingkungan sosial, hingga budaya.

Buku ini juga mengidentifikasi jenis-jenis bullying verbal, seperti hinaan, ancaman, dan pelecehan seksual verbal, serta dampak yang ditimbulkan pada korban, pelaku, dan lingkungan sekitar. Di bagian akhir, buku ini menawarkan solusi melalui pencegahan dan penanganan bullying verbal, termasuk strategi pendidikan, kebijakan anti-bullying, serta dukungan bagi korban dan rehabilitasi bagi pelaku. Dengan menyertakan studi kasus baik di lingkungan sekolah maupun dunia maya, buku ini memberikan wawasan yang luas untuk memahami dan menangani perundungan verbal secara efektif dalam konteks sosial dan pendidikan.

