

Gambaran Kepercayaan Diri Korban *Bullying* pada Remaja di KEC Bua

Aviyatul Fitria¹, Abdul Kadir², Marhani³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo

¹aviyatulfitria@gmail.com, ²abdulkadir@umpalopo.ac.id,

³marhani88@umpalopo.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe the self-confidence of adolescents who are victims of bullying in Bua District. Using a qualitative method with a phenomenological approach, data were collected from four main informants aged 12–24 years and four supporting informants through purposive sampling. Primary data were obtained from in-depth semi-structured interviews, observation, recordings, and documentation, while secondary data came from literature, journals, and related documents. The results show that bullying, especially verbal and social forms such as exclusion, humiliation, and gossip, causes a decline in self-confidence, social interaction difficulties, and social withdrawal among adolescents. Victims tend to experience trauma, fear, shame, and prolonged anxiety, which negatively affect their social relations and emotional balance. However, the findings also highlight that supportive social environments, including family, peers, and inner circles, are essential for victims' psychological recovery and rebuilding their self-confidence. Creating safe, positive, and accepting environments can become a crucial foundation for restoring adolescents' self-esteem and fostering their personal growth after experiencing bullying.

Keywords: self-confidence; bullying; adolescents; supportive environment

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kepercayaan diri remaja korban *bullying* di Kecamatan Bua. Dengan menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologi, data dikumpulkan dari empat informan utama berusia 12–24 tahun dan empat informan pendukung melalui *purposive sampling*. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, rekaman, dan dokumentasi, sedangkan data sekunder berasal dari literatur, jurnal, dan dokumen terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying*, khususnya bentuk verbal dan sosial seperti pengucilan, penghinaan, dan gosip, menyebabkan penurunan kepercayaan diri, kesulitan interaksi sosial, dan pengasingan diri pada remaja. Korban cenderung mengalami trauma, rasa takut, malu, dan kecemasan berkepanjangan yang berdampak negatif pada relasi sosial dan keseimbangan emosionalnya. Namun demikian, temuan ini juga menegaskan bahwa lingkungan sosial yang supotif, termasuk keluarga, teman sebaya, dan lingkaran terdekat, sangat penting bagi pemulihan psikologis dan pembangunan kembali kepercayaan diri korban. Penciptaan lingkungan yang aman, positif, dan penuh penerimaan dapat menjadi fondasi penting untuk memulihkan harga diri remaja serta mendukung pertumbuhan pribadinya setelah mengalami *bullying*.

Kata kunci: kepercayaan diri; *bullying*; remaja; lingkungan supotif

PENDAHULUAN

Bullying sebagai fenomena dalam masyarakat yang harus menjadi perhatian utama, karena intimidasi terkait pada sistem kekuasaan sosial, yang sering disalah gunakan untuk menindas orang lain dalam berbagai cara baik itu verbal maupun non-verbal (Adoe & Atty, 2023). Peristiwa *bullying* tidak dapat dipungkiri bahwa hal tersebut juga dilakukan oleh sekelompok remaja (Prawitasari, 2021). *Bullying* sama sekali tidak memberikan rasa ketenangan pada korbannya, justru *bullying* hanya memberikan rasa rendah diri kepada korban, menganggap dirinya selalu tidak berguna setiap melakukan sesuatu di lingkungan sosial, serta selalu merasa terancam (Putri & Silalahi, 2017).

Bullying dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan internal korban, seperti munculnya rasa cemas, perasaan khawatir, stres psikis, bahkan pikiran untuk bunuh diri (Ades sulfiah, 2024). Ketika korban mengalami *bullying* dia juga akan merasakan emosi yang tidak stabil serta sakit kepala bahkan sampai dendam, tertekan, malu dan sedih yang berkepanjangan (Bulu et al., 2019). Korban yang mengalami *bullying* seperti *bullying* verbal maupun non verbal, sering tidak merasakan bahwa dia sudah menjadi korban *bullying*, sehingga dia merasakan yang dilakukan terhadap dirinya murni dari kesalahannya sehingga kepribadiannya secara tidak langsung akan terbentuk menjadi pribadi yang rendah terhadap kepercayaan diri sendiri (Ani & Nurhayati, 2019). Penting untuk mempertimbangkan risiko yang dapat dialami remaja, serta mencari solusi guna menghentikan siklus kekerasan. Semua pihak memiliki tanggung jawab terhadap kelangsungan hidup remaja, karena memiliki hak yang wajib dipenuhi oleh negara, orang tua dan masyarakat. Diperlukan komitmen bersama disertai tindakan untuk mencegah terjadinya perundungan baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat (Fathiyah, 2021).

Bullying berarti seseorang yang suka mengintimidasi atau mengganggu individu yang lebih lemah, masyarakat menggambarkan perilaku *bullying* antara lain adalah penindasan, pemalakan, pengucilan, serta tindakan intimidasi terhadap korban (Halimah et al., 2015). *Bullying* merupakan bentuk perilaku agresif yang tidak boleh dibiarkan atau diabaikan. Diperlukan upaya dari berbagai pihak untuk mengatasi *bullying* yang terjadi di lingkungan sekitar, salah satunya melalui peran aktif konselor (M. Ali et al., 2021). Selain itu, diketahui bahwa *bullying* verbal merupakan jenis *bullying* yang paling sering dialami oleh remaja. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang dilakukan di Jakarta, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *bullying* dan tingkat depresi pada remaja (Aprilia Ramadhani & Sofia Retnowati, 2013). Hingga kini, *bullying* masih menjadi perilaku yang kerap terjadi di lingkungan sosial. Tindakan ini dilakukan oleh seorang remaja yang sengaja menyakiti remaja lain, baik secara verbal maupun fisik. *Bullying* bisa terjadi satu kali atau berulang, dan sering kali pelakunya merasa puas atas tindakan tersebut. Perilaku seperti ini berdampak negatif pada korban dan harus dihilangkan dari lingkungan pendidikan maupun masyarakat luas (Febrianti et al., 2024).

Bullying kerap dianggap sepele karena sering kali dihubungkan dengan perilaku menyimpang yang terbentuk seiring pertumbuhan. Sejak usia dini, generasi

muda didorong untuk menjalin interaksi sosial, sehingga ketika memasuki masa remaja, mereka telah memiliki banyak pengalaman dengan lingkungan sekitarnya. Dalam kasus kekerasan, terdapat dua pihak yang perlu diperhatikan, yaitu korban dan pelaku. Pelaku kekerasan tidak memandang jenis kelamin atau usia bisa laki-laki maupun perempuan, muda maupun tua. Sementara itu, korban *bullying* cenderung tidak memiliki kekuatan atau keberanian untuk melawan, terutama jika mereka tidak memiliki kemampuan untuk membela diri (Susan Kezia Valerrie Siahaya, 2021). Apabila korban terus-menerus mengalami perundungan, hal ini dapat berdampak pada penurunan rasa percaya diri serta memengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan sosial pribadinya, semakin besar intensitas *bullying* individu semakin rendah rasa kepercayaan diri, semakin rendah risikonya, semakin tinggi kepercayaan diri (Busyra, 2019). Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi biasanya berada dalam lingkungan sosial yang mendukung. Meningkatkan dukungan sosial dalam kehidupan pribadi dapat berkontribusi pada peningkatan rasa kepercayaan diri (Kresna & Rahmasari, 2020).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek yang paling penting dalam kepribadian diri seseorang yang dimana ketika seseorang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah dalam berinteraksi, serta mengeluarkan pendapat yang positif dan akan selalu menghargai pendapat orang lain (Amri, 2018). Namun masalah kepercayaan diri merupakan salah satu persoalan yang sering dialami oleh remaja. Pemikiran negatif terhadap kemampuan dan potensi diri menjadi penyebab rendahnya rasa percaya diri. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kurangnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, kesulitan dalam menunjukkan kemampuan, kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan, serta hambatan dalam berinteraksi sosial (Oktavianto et al., 2023).

Kasus *bullying* bisa memengaruhi rasa percaya diri remaja, dan sering menyebabkan berbagai masalah seperti merasa tidak mampu, mudah putus asa, serta kurang yakin pada diri sendiri dalam berbagai keadaan (Manto et al., 2020). Faktor yang memengaruhi rasa percaya diri terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, harga diri, konsep diri, pengalaman hidup, serta penampilan fisik. Semua hal tersebut berperan penting dalam membentuk tingkat kepercayaan diri seseorang, dan bisa menjadi penyebab utama rendahnya rasa percaya diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh lingkungan, seperti perilaku individu dengan tingkat pendidikan rendah yang cenderung merasa minder saat berhadapan dengan orang yang lebih pintar. Sebaliknya, individu dengan pendidikan tinggi biasanya lebih mandiri, tidak bergantung pada orang lain, dan hal ini dapat mendorong kreativitas, baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat (Omnihara et al., 2019).

Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di KEC BUA, diketahui bahwa ada beberapa remaja yang menjadi korban *bullying*, salah satu remaja yang menyatakan dirinya sedang menjadi korban *bullying* yang membuatnya kehilangan pekerjaan, remaja ini Bernama Putri *Bullying* ini terjadi pada lingkungan kerja bahkan sampai kepada lingkungan tempat tinggalnya, bentuk *bullying* yang diterima putri yaitu *bullying* verbal gosip fitnah yang disebarluaskan tanpa mencari tahu

kebenaran dari putri langsung, fitnahan ini pertama kali di sebarkan oleh rekan kerja sekaligus sepupu dari putri dia menyatakan kepada orang di kampung bahwa putri bekerja tidak serius melainkan hanya malas-malasan, dan hanya berpacaran terus sehingga orang di kampung percaya dan putri menjadi topik pembicaraan orang-orang di kampung, Ketika putri mengetahui bahwa dia sedang menjadi pembicaraan orang-orang dia meminta *resign* dari bosnya karena tidak tahan kerja bersama rekan kerja yang hanya tahu memfitnah dan bergosip saja, Putri memilih pulang ke rumah tetapi dengan kepercayaan diri yang menurun tidak seperti biasanya, bahkan keluar rumah saja untuk ke warung merasa malas, dia menghindari itu karena tidak mau berinteraksi oleh orang-orang di sekelilingnya, putri yang menjadi pribadi yang tidak lagi berinteraksi dengan banyak orang dia lebih nyaman di kamar, meskipun putri bisa menjelaskan mengenai gosip yang tidak benar itu langsung kepada orang yang memfitnahnya tapi dia memilih membiarkan saja dengan kata orang-orang seperti itu tidak akan pernah puas ketika melihat kita bahagia atas pencapaian kita, dan merasa malas juga berbicara kepadanya. Putri juga memberikan informasi kepada peneliti bahwa dua temannya menjadi korban *bullying* yang bernama Yanti dan Bunga.

Peneliti juga bertemu dengan seorang remaja laki-laki yang Bernama Rifky duduk di depan rumah dengan tatapan kosong sehingga peneliti menghampiri dan menanyakan semua baik-baik saja? lalu Rifky menjawab sangat tidak baik sambil tertawa dan menjawab pusing mau kerja bagaimana lagi, sampai pada Rifky bercerita bahwa dia tidak menerima dukungan pada kedua orang tuanya, selalu di anggap remeh, lemah, dan direndahkan, seperti contohnya Rifky yang dulu mempunyai semangat tinggi untuk bekerja, seperti pekerjaannya sekarang yaitu mekanik motor, namun karena kedua orang tuanya tidak mendukung malahan membandingkan dengan anak tetangga Rifky menjadi malas dan terlihat lemah dalam melakukan hal-hal yang sebenarnya dia mampu, selalu melihat dirinya seperti orang bodoh.

Dampak yang terjadi akibat perilaku *bullying* biasanya mengakibatkan sering merasa menyendiri, menjadi pendiam, *menjadi* kurang berinteraksi, Serta menjadikan korban *bullying* penurunan kepercayaan diri yang rendah seperti, mampu melakukan hal-hal yang dia minati tetapi kurangnya dukungan oleh orang di sekelilingnya dan banyaknya remehan mengakibatkan penurunan minat dan bakat, menjadi sering merenung terlihat seperti orang bodoh. Berdasarkan pernyataan di atas, maka peneliti mengangkat judul "Gambaran Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Pada Remaja di Kec Bua". Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri korban *bullying* pada remaja di Kec Bua.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman remaja korban *bullying* secara mendalam. Informan dipilih secara *purposive sampling* yang terdiri atas empat informan utama (tiga perempuan dan satu laki-laki berusia 12–24 tahun) serta empat informan pendukung yang memiliki keterkaitan pengetahuan terhadap kasus

tersebut. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, rekaman, dan dokumentasi, sedangkan data sekunder berasal dari literatur, jurnal, buku, serta dokumen relevan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi data dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber dan *member checking* untuk memastikan kesesuaian temuan dengan pengalaman informan. Analisis data dilakukan mengikuti tahapan Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, validasi, dan penarikan kesimpulan guna menemukan pola, tema, atau makna yang relevan dengan kepercayaan diri korban *bullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Informan

a. Informan PI

Informan PI dalam penelitian ini adalah seorang remaja berinisial Pi yang berusia 19 tahun dan berdomisili di Jalan Dusun Jelajja, Kecamatan Bua. Saat ini, Pi bekerja di sebuah toko grosir yang letaknya tidak jauh dari tempat tinggalnya. Setiap hari, ia membantu menjalankan berbagai kegiatan toko seperti menyusun barang, melayani pelanggan, dan mencatat transaksi. Meskipun telah memiliki pekerjaan, Pi masih menyimpan rasa trauma akibat pengalaman bullying yang pernah ia alami di masa lalu. Hal ini membuatnya merasa tidak betah dalam beberapa pekerjaan sebelumnya, sehingga ia sering berpindah-pindah tempat kerja. Trauma tersebut masih membekas dan terkadang memengaruhi kepercayaan dirinya dalam berinteraksi dengan lingkungan kerja yang baru.

b. Informan YN

Informan kedua dalam penelitian ini berinisial YN, seorang remaja berusia 19 tahun yang berdomisili di Jalan Dusun Jelajja, Kecamatan Bua. Saat ini, YN menjalani kesehariannya dengan berjualan melalui bisnis online shop dan sekaligus membantu orang tuanya menjaga kios kecil milik keluarga. Sebelumnya, YN sempat mengenyam pendidikan tinggi di salah satu kampus di Kota Palopo selama dua semester. Namun, karena mengalami konflik dalam keluarga serta mendapatkan tekanan dari lingkungan sekitar yang kerap memberikan penilaian negatif, YN memutuskan untuk berhenti kuliah. Tidak adanya dukungan dari orang-orang terdekat semakin memperkuat keputusannya untuk tidak melanjutkan pendidikan. Kondisi ini membuat YN lebih memilih fokus bekerja dan menjalani aktivitas mandiri sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang dirasakannya.

c. Informan BA

Informan ketiga dalam penelitian ini berinisial BA, seorang remaja berusia 19 tahun yang tinggal di Jalan Dusun Jelajja, Kecamatan Bua. Sebelumnya, BA sempat bekerja di salah satu konter milik kakaknya, namun memutuskan berhenti karena mengalami *bullying* berupa *body shaming* dari lingkungan sosialnya. Pengalaman tersebut menimbulkan luka emosional yang mendalam dan membuat BA merasa tidak nyaman berada di lingkungan kerja

maupun sosial. Padahal, BA dulunya dikenal sebagai pribadi yang ceria, mudah bergaul, dan sangat suka berinteraksi dengan banyak orang. Namun kini, akibat trauma yang dialaminya, BA lebih memilih mengurung diri di rumah dan belum kembali bekerja.

d. Informan Rf

Informan dalam penelitian ini berinisial RF, seorang remaja berusia 20 tahun yang tinggal di Jalan Dusun Jelajja, Kecamatan Bua. Saat ini, RF bekerja sebagai mekanik otomotif di sebuah bengkel. Meskipun pekerjaan ini menunjukkan kemandiriannya, RF kerap menerima perbandingan negatif dari teman-teman sebayanya. Tak hanya dari lingkungan sosial, ia juga tidak mendapatkan dukungan dari orang tuanya karena pekerjaannya dianggap lebih rendah dibandingkan pekerjaan remaja lain di sekitarnya. Hal ini membuat RF merasa tidak berguna dan berpikir bahwa apa yang ia kerjakan tidak berarti. Ia juga sering merasa gagal bahkan sebelum mencoba, karena pemikiran negatif yang sudah tertanam akibat perlakuan orang-orang di sekitarnya. Pengalaman *bullying* dan kurangnya dukungan ini memberi dampak besar terhadap kepercayaan dirinya, hingga ia sulit melihat nilai positif dalam dirinya sendiri meskipun sebenarnya ia memiliki kemampuan.

2. Gambaran Kepercayaan Diri Korban Bullying Pada Remaja Di dsn jelajja Kec Bua

Berdasarkan Hasil Analisis, Gambaran Kepercayaan Diri Korban *Bullying* Pada Remaja Di Kec Bua, meliputi beberapa hal sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Bentuk *Bullying* yang Dialami Remaja Di Dsn jelajja Kec Bua

No	Tema	Analisis	Keterangan
1.	Lingkungan Dekat sebagai pelaku <i>bullying</i> .	-Penurunan Kepercayaan diri dalam kehidupan Sosial -Minimnya empati Sosial -Lingkungan tidak suportif	Jawaban dari semua Informan.
2.	<i>Bullying</i> Verbal dari orang sekitar.	-Penyerangan terhadap citra tubuh -Perbandingan Sosial	Jawaban dari semua Informan.

Sumber : Diolah oleh Peneliti

Tabel 2. Gambaran Kesulitan Bergaul Dan Berinteraksi Sosial

No	Tema	Analisis	Keterangan
1.	Penurunan kepercayaan diri dalam kehidupan sosial.	- Lingkungan dekat sebagai pelaku <i>bullying</i> - Minimnya empati sosial	Jawaban dari semua Informan.
2.	Penghindaran	-Trauma sosial di dua	Jawaban dari semua

sosial dan trauma lingkungan	lingkungan sosial dan keluarga	-Ketidaknyamanan dalam ruang sosial.	Informan.
3. Perubahan kepribadian akibat <i>bullying</i> .	-Perubahan identitas diri pasca keputusan besar	Jawaban dari semua Informan.	
4. Penurunan kualitas relasi sosial.	-Penurunan kualitas relasi sosial -Penolakan sosial -Isolasi sosial	Jawaban dari semua Informan.	

Sumber: Diolah oleh Peneliti

Tabel 3. Pengasingan Diri Dari Lingkungan Sosial

No	Tema	Analisis	Keterangan
1.	Penghindaran Sosial dan trauma Lingkungan	-Trauma sosial dan Penghindaran. -Kecemasan terhadap penilaian publik	Jawaban dari semua Informan.
2.	Penarikan Diri Sosial karena rasa takut.	-Rasa malu dan cemas tampil di depan umum.	Jawaban dari semua Informan.
3.	Penurunan kepercayaan diri dalam kehidupan sosial	-dominasi eksternal terhadap kepercayaan diri -pengaruh eksternal terhadap identitas diri	Jawaban dari semua Informan.

Sumber: Diolah oleh Peneliti

Tabel 4. Membutuhkan lingkungan yang sportif untuk bangkit

No	Tema	Analisis	Keterangan
1.	Dukungan sosial sebagai faktor penguat	-hubungan sosial sesama korban -hubungan dukungan <i>inner circle</i>	Jawaban dari semua Informan.
2.	Kebutuhan dukungan dan lingkungan positif	-harapan akan lingkungan yang suportif dan aman -lingkungan aman dan cinta diri -pentingnya dukungan untuk pemulihan mental	Jawaban dari semua Informan.
3.	<i>Self-care</i> untuk membangun	-Strategi mengatasi dengan <i>coping</i> terhadap	Jawaban dari semua Informan.

kembali	<i>bullying</i>
kepercayaan	-ketergantungan pada
diri	Validasi di luar

Sumber: Diolah oleh Peneliti

Pembahasan

1. Gambaran Bentuk *Bullying* yang Dialami Remaja Di dsn jelaja Kec Bua

Berdasarkan hasil penelitian di lingkungan sosial remaja di Kecamatan Bua dengan ke enam informan, berbagai bentuk *bullying* masih sering terjadi dan menjadi perhatian serius. Di lingkungan tempat tinggal maupun dalam pergaulan sehari-hari, remaja kerap mengalami *bullying* dalam bentuk pengucilan dari kelompok, penyebaran gosip, hingga perlakuan tidak adil dari teman sebaya. Bentuk *bullying* sosial ini sering kali tidak terlihat secara fisik, namun memberikan dampak psikologis yang mendalam, seperti rendah diri, kecemasan, hingga depresi. Dalam beberapa kasus, pelaku *bullying* menggunakan media sosial sebagai sarana untuk memermalukan atau menjatuhkan korban di hadapan publik. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial berperan penting dalam terbentuknya dinamika perundungan yang dialami remaja di Kecamatan Bua.

Bullying verbal terjadi melalui kata-kata yang menyakitkan atau merendahkan, seperti ejekan, hinaan, julukan, ancaman, dan komentar negatif yang berulang. Bentuk ini sangat umum dialami remaja dan berdampak pada harga diri serta kesehatan mental korban. Contohnya termasuk mengejek fisik, kemampuan, latar belakang sosial, atau bahkan menghina keluarga korban. *Bullying* verbal sering sulit dideteksi karena tidak meninggalkan bekas fisik (Maria Isabela, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *bullying* fisik maupun verbal dapat berdampak signifikan terhadap kepercayaan diri korban, sehingga memiliki dampak perubahan perilaku, penarik diri, ketakutan, serta penurunan kemampuan sosial dan akademik (Tutik Ernawati & Nararya Rahadyan Budiyono, 2024).

Bullying verbal sering kali sulit dikenali karena tidak menimbulkan cedera fisik, tetapi efeknya terhadap kesehatan mental korban sangat berat. Dampak yang dirasakan meliputi menurunnya rasa percaya diri, perasaan malu yang mendalam, kecemasan yang berkepanjangan, hingga gangguan depresi. Pelaku biasanya melancarkan serangan verbal yang berulang kali dengan kata-kata kasar yang menyasar aspek pribadi korban, sehingga menciptakan ketidakseimbangan kekuasaan antara mereka (Kurnia et al., 2019).

Hal ini juga tercermin dari pernyataan salah satu informan, PI (kutipan wawancara nomor 12), yang mengungkapkan : “iya, saya merasa berubah. Saya jadi lebih pendiam, Dulu saya percaya diri sekali, sekarang saya lebih banyak ragu.”

Kutipan ini memperkuat temuan bahwa *bullying* berdampak langsung terhadap penurunan kepercayaan diri dan mendorong korban untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya.

2. Gambaran Kesulitan Bergaul dan Berinteraksi Sosial

Berdasarkan data yang diperoleh dari seluruh informan, dapat disimpulkan

bahwa bullying memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan sosial remaja di Kecamatan Bua. Dampak utama yang dirasakan meliputi penurunan kepercayaan diri, yang dipicu oleh perilaku bullying dari lingkungan terdekat serta rendahnya empati sosial di sekitar korban. Selain itu, para korban mengalami trauma dan cenderung menghindari interaksi sosial, baik di lingkungan masyarakat maupun keluarga, karena rasa tidak nyaman yang terus-menerus.

Salah satu informan, YN (kutipan wawancara nomor 2), menggambarkan pengalamannya dengan kata : *"nggak terlalu dekat, jujur. Sejak saya berhenti kuliah, saya merasa dijauhi, bahkan kadang kayak diomongin terus. Jadi saya mulai menghindar juga.*

Kutipan tersebut mencerminkan dampak langsung bullying terhadap kemampuan bergaul dan menjalin interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan kesulitan dalam bergaul dan menjalin interaksi sosial menggambarkan situasi di mana individu, khususnya anak-anak dan remaja, mengalami hambatan dalam membentuk hubungan serta berkomunikasi dengan orang lain. Gejala yang muncul antara lain rasa malu berlebihan, kurang percaya diri, sifat tertutup, dan kecenderungan menjauh dari lingkungan sosial. Faktor penyebabnya dapat berasal dari dalam diri, seperti rasa takut terhadap penilaian negatif, kurangnya kemampuan sosial, atau masalah psikologis tertentu. Di sisi lain, pengaruh eksternal seperti pola asuh yang terlalu membatasi, lingkungan sekolah yang tidak ramah, serta kurangnya dukungan sosial dari masyarakat juga turut memperburuk kondisi ini. Akibatnya, individu merasa tidak nyaman saat bersosialisasi, sulit mengelola emosi, dan cenderung mengalami hambatan dalam perkembangan sosial dan emosional apabila tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat (Husaini & Lestari, 2019).

Kesulitan dalam bergaul dan berinteraksi sosial merupakan suatu kondisi yang umumnya dialami oleh anak-anak dan remaja, di mana mereka mengalami hambatan dalam menjalin hubungan serta berkomunikasi dengan orang lain. Ciri-ciri yang sering muncul meliputi rasa malu, kurangnya rasa percaya diri, sikap tertutup, dan kecenderungan untuk menghindari pergaulan. Faktor penyebabnya bisa berasal dari dalam diri, seperti ketakutan akan penilaian negatif, keterbatasan dalam keterampilan sosial, atau adanya gangguan psikologis. Di samping itu, faktor luar seperti pola asuh orang tua yang terlalu protektif, lingkungan sekolah yang tidak mendukung, serta kurangnya penerimaan sosial dari masyarakat juga turut berkontribusi. Kondisi ini menyebabkan individu merasa tidak nyaman saat bersosialisasi, kesulitan mengendalikan emosi, dan mengalami hambatan dalam memulai atau menjaga interaksi sosial. Jika tidak segera ditangani, hal ini dapat berdampak buruk pada perkembangan sosial dan emosional individu tersebut (Ramdhani, 2015).

3. Pengasingan Diri Dari Lingkungan Sosial

Berdasarkan temuan dari seluruh informan, dapat disimpulkan bahwa pengasingan diri remaja dari lingkungan sosial di Kecamatan Bua disebabkan oleh beberapa faktor utama yang saling berkaitan. Pertama, pengalaman trauma sosial dan kecemasan terhadap penilaian publik mendorong terjadinya penghindaran

terhadap situasi sosial. Kedua, rasa takut, malu, dan kecemasan untuk tampil di hadapan orang lain menyebabkan remaja menarik diri dari interaksi sosial yang lebih luas. Ketiga, penurunan kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh tekanan dan dominasi eksternal mengakibatkan ketidakstabilan identitas diri.

Kondisi ini terlihat dalam pernyataan beberapa informan yang menunjukkan adanya kecenderungan selektif dalam memilih lingkungan sosial. Seperti yang diungkapkan oleh informan BA (kutipan nomor 21), “*saya jadi milih-milih ajakan, bukan karena sompong, tapi saya lebih memilih tempat yang bikin saya nyaman. Kadang kalau diajak nongkrong saya langsung nolak.*”

Kutipan ini mencerminkan adanya kebutuhan untuk menjaga kenyamanan dan menghindari situasi sosial yang dianggap tidak aman secara emosional, yang merupakan bagian dari mekanisme penghindaran dalam penarikan sosial.

Kondisi-kondisi ini secara keseluruhan menciptakan kecenderungan bagi remaja untuk mengasingkan diri, yang jika tidak segera ditangani dapat menghambat perkembangan sosial, emosional, dan psikologis mereka dalam jangka panjang.

Pengasingan diri dari lingkungan sosial merupakan keadaan di mana seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar, menjauhkan diri dan menghindari keterlibatan dalam interaksi sosial dengan orang-orang di sekitarnya.

Individu yang mengalami kondisi ini umumnya merasa tidak diterima, kesepian, dan menghadapi kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang bermakna, sehingga secara perlahan mengurangi atau bahkan menghentikan kontak sosial. Berbagai faktor dapat memicu perilaku ini, seperti rendahnya rasa percaya diri, ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain, pengalaman masa lalu yang traumatis, serta lingkungan sosial dan budaya yang kurang mendukung. Dalam dunia psikologi, pengasingan diri dikenal juga sebagai penarikan sosial (*social withdrawal*) atau isolasi sosial. Bila berlangsung dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat pertumbuhan emosional dan sosial individu, serta berdampak buruk terhadap kesehatan mentalnya. Oleh sebab itu, diperlukan perhatian dan penanganan yang tepat agar individu dapat kembali menyesuaikan diri dan menjalin hubungan positif dengan lingkungan sosialnya (Adolph, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan, Pengasingan diri dari lingkungan sosial, yang juga dikenal sebagai isolasi sosial atau *social withdrawal*, merupakan suatu keadaan di mana individu, baik secara sadar maupun tidak, menjauh dari interaksi dan keterlibatan dengan orang lain di sekitarnya. Mereka yang mengalami kondisi ini umumnya merasakan kesepian, penolakan, atau ketidakberterimaan, sehingga mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang bermakna dan secara signifikan mengurangi bahkan menghentikan kontak sosial. Perilaku ini dapat disebabkan oleh faktor internal seperti kurangnya rasa percaya diri, ketakutan terhadap penilaian orang lain, atau pengalaman traumatis, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan budaya yang tidak mendukung. Jika berlangsung dalam jangka waktu lama, pengasingan diri dapat menghambat pertumbuhan emosional dan sosial serta menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental individu. Oleh karena itu, kondisi ini

memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat agar individu dapat kembali terlibat secara positif dalam kehidupan sosialnya (Adinti, 2023).

4. Membutuhkan lingkungan yang sportif untuk bangkit

Berdasarkan jawaban dari seluruh informan, dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami *bullying* sangat membutuhkan lingkungan sosial yang suportif untuk memulihkan kondisi mental dan membangun kembali kepercayaan diri. Dukungan sosial, baik dari sesama korban maupun dari lingkaran terdekat (*inner circle*), menjadi faktor penguatan dalam proses pemulihan. Informan juga menunjukkan adanya harapan akan terciptanya lingkungan yang aman, positif, dan penuh penerimaan diri sebagai ruang yang mendukung pemulihhan emosional.

Hal ini tergambar jelas dalam pernyataan informan RF (kutipan nomor 30), *"Sama seperti anak lain, saya ingin sekali didukung apapun yang saya kerjakan. Itu sangat penting bagi saya, mungkin bukan sekarang tapi hal ini bisa berdampak pada apapun yang saya lakukan dan menumbuhkan semangat untuk lakukan hal yang disenangi. Saya anggap ketika kita senang itu pasti akan menumbuhkan rasa percaya diri kita, bahkan bisa memiliki kepercayaan diri yang tinggi ketika kita mendapatkan sepenuhnya dukungan yang hilang."*

Kutipan ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan dukungan sosial bukan hanya sebatas untuk meredakan luka emosional, tetapi juga berfungsi sebagai fondasi dalam membangun semangat, rasa aman, dan kepercayaan diri yang berkelanjutan. Rifky menyadari bahwa dukungan dari orang lain terutama dalam bentuk penerimaan terhadap apa yang ia lakukan dapat memberi dampak jangka panjang terhadap motivasi dan keyakinan diri. Ini sejalan dengan pandangan bahwa lingkungan suportif memberikan ruang bagi individu untuk bertumbuh dan menemukan kembali jati dirinya.

Selain itu, strategi *self-care* dan kemampuan mengelola stres melalui *coping mechanism* menjadi cara penting untuk menghadapi pengalaman *bullying*, meskipun sebagian remaja masih menunjukkan ketergantungan pada validasi eksternal. Hal ini menegaskan pentingnya peran lingkungan dalam membentuk ruang aman yang mampu membantu individu bangkit dari pengalaman traumatis akibat *bullying*.

Kebutuhan akan lingkungan yang suportif untuk bangkit merujuk pada situasi di mana individu membutuhkan suasana sosial yang mendukung, adil, dan dipenuhi energi positif guna memulihkan diri atau kembali berkembang setelah menghadapi tekanan, kegagalan, atau kesulitan. Lingkungan semacam ini ditandai dengan adanya dukungan emosional, apresiasi terhadap proses dan usaha, serta interaksi yang saling menghormati tanpa prasangka atau perlakuan negatif. Dalam konteks pertumbuhan individu, khususnya pada anak-anak dan remaja, kehadiran lingkungan sosial yang sehat baik dari keluarga, teman sebaya, maupun sekolah sangat berperan dalam membangun rasa percaya diri, dorongan internal, serta kemampuan untuk beradaptasi. Lingkungan yang positif ini mendorong individu untuk merasa dihargai, termotivasi, dan siap menghadapi berbagai tantangan, sehingga mempercepat proses pemulihan dan mendukung perkembangan diri secara menyeluruh (Setiasih & Suryadi, 2025).

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan, Lingkungan yang suportif merupakan kondisi sosial yang mendorong terciptanya sikap saling menghormati, menjunjung keadilan, kejujuran, dan semangat sportivitas, yang membantu individu untuk menghargai pencapaian orang lain sekaligus menyadari keterbatasan diri sendiri. Suasana seperti ini menciptakan rasa aman dan nyaman, memungkinkan seseorang mengekspresikan emosi positif, meningkatkan kepercayaan diri, dan memulihkan diri dari berbagai kesulitan (Setiasih & Suryadi, 2025). Dalam proses perkembangan individu, khususnya pada anak dan remaja, keberadaan lingkungan sosial yang positif seperti keluarga yang mendukung, pertemanan yang sehat, dan suasana sekolah yang kondusif memegang peranan penting dalam membentuk kepercayaan diri, menumbuhkan motivasi, serta meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Lingkungan yang mendukung semacam ini membuat individu merasa dihargai, termotivasi, dan lebih siap menghadapi berbagai tantangan hidup, sehingga berkontribusi pada pemulihan diri dan pertumbuhan personal secara menyeluruh (Anggraini et al., 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kepercayaan diri korban bullying pada remaja di Kecamatan Bua, dapat disimpulkan bahwa bullying masih menjadi persoalan serius yang memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan sosial dan psikologis remaja. Bentuk bullying yang umum terjadi meliputi bullying verbal dan sosial, seperti pengucilan, penghinaan, serta penyebaran gosip, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Dampak dari bullying tersebut menyebabkan remaja mengalami penurunan kepercayaan diri, kesulitan dalam berinteraksi sosial, bahkan hingga pengasingan diri dari lingkungan. Korban bullying menunjukkan kecenderungan menarik diri dari pergaulan karena rasa takut, malu, serta kecemasan yang berkepanjangan. Trauma akibat perundungan juga berdampak pada kualitas relasi sosial dan keseimbangan emosional korban. Namun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja korban bullying sangat membutuhkan lingkungan sosial yang suportif dan aman untuk dapat pulih dan kembali membangun kepercayaan dirinya. Lingkungan yang positif dapat menjadi fondasi penting bagi proses pemulihan psikologis dan penguatan identitas diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ades sulfiah, inaya amalia putri M. (2024). *Maraknya bullying dan media sosial di kalangan anak remaja*. 5(5), 8901–8904.
- Adinti, A. (2023). Social Withdrawal dan Dampaknya Bagi Remaja. *Prosding Seminar Antarbangsa*, 3(1), 490–509.
- Adoe, O., & Atty, S. D. (2023). Mengatasi Masalah Bullying di Kalangan Remaja Melalui Konseling Kristen. *Jurnal Teologi Injili*, 3(1), 25–36. <https://doi.org/10.55626/jti.v3i1.49>

- Adolph, R. (2016). *Askep Isolasi Sosial*. 1–23.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 159.
- Anggraini, T., Wulandari, A., Bella, H. S., Anggraini, T. W., & Fetriasih, R. (2023). Dampak lingkungan sosial terhadap perkembangan psikologi anak. *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(4), 216–225. <https://doi.org/10.55904/nautical.v2i4.868>
- Ani, S. D., & Nurhayati, T. (2019). Pengaruh Bullying Verbal Di Lingkungan Sekolah Terhadap Perkembangan Perilaku Siswa. *Eduksos : Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 8(2), 88–101. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v8i2.5119>
- Aprilia Ramadhani, & Sofia Retnowati. (2013). Depresi Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 73–79.
- Bulu, Y., Maemunah, N., & Sulasmini. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Bullying pada Remaja Awal. *Nursing News*, 4(1), 54–66.
- Busyra, N. Z. (2019). Penerapan Konseling Direktif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Bulying Di Sdn Kenari Jakarta. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 100–109. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v9i2.217>
- Fathiyah. (2021). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mencegah Perilaku Bulliying Remaja. *Al-Mutsla*, 1(2), 105–117. <https://doi.org/10.46870/jstain.v1i2.11>
- Febrianti, R., Syaputra, Y. D., & Oktara, T. W. (2024). Dinamika Bullying di Sekolah: Faktor dan Dampak. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 9–24. <https://doi.org/10.30653/001.202481.336>
- Halimah, A., Khumas, A., & Zainuddin, K. (2015). Persepsi pada Bystander terhadap Intensitas Bullying pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 129. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7168>
- Husaini, A., & Lestari, S. (2019). Studi kasus tentang siswa yang kesulitan bersosialisasi dengan teman sebaya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3), 1–8.
- Kresna, K. A. Y., & Rahmasari, I. (2020). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Siswa Tunarungu. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.26576/profesi.v18i1.31>
- Kurnia, Astuti, I., & Yusuf, A. (2019). Perilaku bullying verbal pada peserta didik kelas IX SMP LKIA Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3), 1–9.
- M. Ali, F., Sakman, & Dotrimensie. (2021). Peran Sekolah Dalam Mencegah Perilaku Bullying Pada Siswa Sma Pgri Palangka Raya. *Jurnal Paris Langkis*, 2(1), 37–46. <https://doi.org/10.37304/paris.v2i1.3173>
- Manto, O. A. D., Nito, P. J. B., & Wulandari, D. (2020). Kejadian Bullying pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Banjarmasin Timur. *Dinamika Kesehatan*

Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 11(2), 2549–4058.
<https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.629>

Maria Isabela, S. A. (2023). Gambaran Perilaku Bullying Verbal Pada Remaja. *Gambaran Perilaku Bullying Verbal Pada Remaja*, 6(4), 2962–2967.

Oktavianto, E., Melinda, D. W., & Timiyatun, E. (2023). Kejadian Bullying dan Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 8–15.
<https://doi.org/10.32504/sm.v18i1.745>

Omnihara, H. W., Marpaung, W., & Mirza, R. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Penyandang Tuna Netra. *Psycho Idea*, 17(2), 114.
<https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i2.4175>

Pravitasari, I. (2021). Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Kursi Kosong (Empty Chair) dalam Terapi Gestalt. *Counsele/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.32923/couns.v1i1.1724>

Putri, S. O., & Silalahi, B. R. (2017). Gambaran Perilaku Bullying Pada Mahasiswa Umn Alwashliyah. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 146.
<https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3092>

Ramdhani, N. (2015). Perubahan Perilaku Dan Konsep Diri Remaja Yang Sulit Bergaul Setelah Menjalani Pelatihan Keterampilan Sosial. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 4, Issue 7, pp. 109–114).

Setiasih, N., & Suryadi. (2025). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 08(01), 2621–4016.

Susan Kezia Valerrie Siahaya. (2021). Penegakan Hukum Terhadap Pelaku Penindasan Atau Bullying Disekolah. *Penegakan Hukum Terhadap Pelaku Penindasan Atau Bullying Disekolah*, 10(3), 3.

Tutik Ernawati, & Nararya Rahadyan Budiyono. (2024). Gambaran Sikap Percaya Diri Korban Bullying Verbal Di MAN 3 Sleman. *Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Bahasa*, 2(3), 133–145. <https://doi.org/10.59059/perspektif.v2i3.1479>