

GAMBARAN PENERIMAAN DIRI KORBAN BULLYING

Tasya Firly Febriana

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. tasya.17010664128@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Bullying adalah suatu perilaku yang dapat berdampak buruk pada korbannya terutama dalam menerima dirinya. Pada kenyataannya terdapat beberapa korban yang dapat menerima dirinya dengan baik pasca menjadi korban *bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran penerimaan diri pada korban *bullying* dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian berjumlah tiga orang dengan karakteristik perempuan berusia 18-22 tahun, pernah mengalami *bullying* pada masa SMA, serta *bullying* yang dialami dapat berupa fisik, verbal, social dan *cyberbullying*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara secara mendalam dan semi-terstruktur serta menggunakan teknik analisa tematik. Dalam penelitian ini menemukan empat tema yaitu perlakuan *bullying* yang diterima, dampak *bullying*, tahapan penerimaan diri, dan aspek penerimaan diri. Hasil penelitian ini memaparkan bahwa ketiga subjek korban *bullying* memiliki penerimaan diri yang baik. Meskipun melalui situasi yang sulit namun ketiga subjek dapat bangkit dengan memiliki penerimaan diri serta dapat bertumbuh dan berkembang lebih baik.

Kata Kunci: *bullying*, dampak *bullying*, penerimaan diri, korban *bullying*

Abstract

Bullying is a behavior that can harm the victim, especially in accepting himself. Some victims can accept themselves well after being victims of bullying. This study aims to see the description of self-acceptance in victims of bullying by using qualitative research methods and case study approaches. The research subjects were three people with the characteristics of women aged 18-22 years, had experienced bullying during high school, and the bullying experienced could be in the form of physical, verbal, social, and cyberbullying. Data collection techniques used are in-depth and semi-structured interviews and using thematic analysis techniques. This study found four themes, namely bullying received, the impact of bullying, stages of self-acceptance, and aspects of self-acceptance. The results of this study explained that the three subjects who were victims of bullying had good self-acceptance. Despite going through a difficult situation, the three subjects were able to rise by having self-acceptance and being able to grow and develop better.

Keywords: *bullying*, impact of *bullying*, self-acceptance, victims of *bullying*

PENDAHULUAN

Bullying merupakan suatu fenomena yang sering terjadi pada lingkungan sosial. Menurut Kementerian Kesehatan (2018) *bullying* sering terjadi di sekolah, komunitas, dan kelompok *geng*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan bahwa terdapat 37.381 kasus *bullying* terjadi selama kurun waktu sembilan tahun sejak tahun 2011 hingga 2019. Selama kurun waktu sembilan tahun tersebut kasus *bullying* terus meningkat setiap tahunnya di Indonesia (Tim KPAI, 2020). Pada tahun 2018 ditemukan sebanyak 161 kasus kekerasan anak dan kasus korban *bullying* sebanyak 36 kasus atau sebesar 22,4%. Adapun pelaku korban *bullying* sebanyak 41 kasus atau sebesar 25,5% (Widiastuti, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Organization of Economic Co-operation and Development* (OECD) melalui program *Programme for International Student Assessment* (PISA) tahun 2018, menyatakan sebanyak 41% siswa/i di Indonesia pernah merasakan *bullying* selama masa sekolah. Berdasarkan data ini juga diketahui tindakan *bullying* yang diterima setidaknya dapat terjadi beberapa kali dalam sebulan. Atas hasil penelitian ini pula menunjukkan bahwa tingkat *bullying* di Indonesia di atas rata-rata negara anggota OECD sebesar 23% (TIM CNN Indonesia, 2019).

Pada tahun selanjutnya, tahun 2019 KPAI menerima laporan kasus kekerasan dan *bullying*. Adapun rincian kasus tersebut ialah 12 korban *bullying* dan psikis, 8

korban kasus kekerasan fisik, 3 korban kekerasan seksual, 3 korban pengeroyokan, dan 7 korban kebijakan. 37 kasus ini terjadi dan tersebar di seluruh Indonesia (Fatiara & Hidayati, 2019). Pada 2019 KPAI menuturkan bahwa di jenjang SMP kasus *bullying* terjadi sebesar 22% dan pada jenjang SMA terjadi sebesar 39% (*Sepanjang 2019, 153 Anak Menjadi Korban Fisik Dan Bullying*, 2019). Dari data tersebut menunjukkan bahwa pada jenjang SMA memiliki persentase yang lebih besar daripada SMP terkait dengan kasus *bullying*.

Kasus *bullying* sendiri memang rentan terjadi pada masa remaja. Pada masa remaja ini individu sedang dalam proses mencari jati diri dimana lingkungan memiliki pengaruh yang besar. Apabila individu tidak memiliki lingkungan pertemanan yang baik maka akan berpengaruh pada pencarian jati diri yang tidak baik (Rosen et al., 2017). Maka tidak heran apabila kasus *bullying* banyak terjadi pada jenjang Pendidikan SMP-SMA dimana pada jenjang tersebut siswa berada pada masa remaja. Data ini tentu saja dapat bertambah apabila seluruh korban melaporkan mengenai tindak *bullying* yang diterimanya.

Kasus *bullying* yang terjadi tentu tidak terlepas pada beberapa faktor yang munculnya perilaku *bullying* disekolah. Rosen et al. (2017) menjelaskan empat faktor. Pertama ialah faktor keluarga. Pelaku *bullying* umumnya sering melihat pertengkaran dan kekerasan yang terjadi di keluarganya. Adanya perlakuan yang negatif dari pihak keluarga menjadikan pelaku melihat banyak adegan kekerasan sehingga, pelaku merasa biasa saja ketika melakukan *bullying* pada teman-temannya. Kedua, teman sebaya. Lingkungan pertemanan sangat berpengaruh pada tindak perilaku *bullying*. Pelaku *bullying* umumnya memiliki lingkungan pertemanan yang buruk yang secara sadar atau tidak sadar pelaku juga menjadi salah satu dari tindakan perilaku *bullying*. Ketiga, lingkungan sekolah yang tidak memiliki aturan atau hukuman yang tegas pada pelaku *bullying*. Keempat, media massa yang menampilkan berbagai informasi dengan gamblang. Hal ini juga menjadi celah ketika banyak berita mengenai kekerasan diterima oleh anak-anak. Peran media menjadi penting karena anak-anak dapat melihat berbagai macam informasi tanpa adanya penyaringan.

Media massa yang memiliki peran pun juga menimbulkan jenis *bullying* yang baru. Saat ini *bullying* sendiri telah terbagi menjadi dua kategori yaitu *bullying* tradisional dan *cyberbullying*. *Bullying* tradisional sendiri suatu perilaku yang sengaja dilakukan untuk menyakiti orang lain dan dilakukan secara berulang. *Bullying* tradisional terbagi menjadi tiga yaitu *bullying* verbal, psikologis, dan fisik. *Cyberbullying* sendiri hadir karena adanya teknologi, dimana kekerasan tersebut tetap terjadi namun menggunakan perangkat elektronik (Li et al., 2019). Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan

Perlindungan Anak (Kemenpppa) sendiri membagi jenis-jenis *bullying* menjadi 6 bagian yaitu *bullying* fisik (memukul, menendang, mencakar, dan lain-lain), *bullying* verbal (memanggil nama yang tidak disukai korban, mengejek, mengancam, sarkasme, dan lain-lain), *bullying* non-verbal (ekspresi muka tidak menyenangkan, merendahkan, sinis, biasanya disertai *bullying* fisik/verbal), *bullying* non-verbal tidak langsung/sosial (pengabaian, pengucilan, memanipulasi, dan mendiamkan korban), *cyberbullying*, dan pelecehan seksual (pelecehan secara fisik atau verbal). Meskipun terdapat perbedaan jenis di keduanya, baik tradisional *bullying* dan *cyberbullying* juga memiliki dampak pada kesehatan mental seperti timbulnya depresi (Urano et al., 2020).

Berbagai jenis *bullying* sendiri setidaknya menyebabkan tiga dampak bagi korbannya. Dampak fisik, *bullying* secara fisik tentu saja dapat menimbulkan bekas luka. Korban yang menjadi korban *bullying* fisik biasanya mendapat perlakuan kasar dari teman korban. Tak jarang seperti memukul, menendang, mencubit, hingga merebut atau merusak barang korban (Rizqi & Inayati, 2019). Dampak psikologis, diketahui bahwa *bullying* dapat menyebabkan gangguan psikologis pada korban. Korban dapat mengalami stress, cemas, rendah diri, hingga depresi (Urano et al., 2020). Tentunya korban *bullying* pun akhirnya tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Hellfeldt et al., 2020) yang dapat berdampak pada penerimaan diri korban. Dampak sosial, korban *bullying* cenderung menarik diri dari lingkungannya. Korban merasa kesulitan untuk membentuk hubungan interpersonal dengan orang lain. Korban merasa terdapat banyak hambatan ketika berada di lingkungan sosial, khususnya lingkungan dimana korban di *bullying* (Rizqi & Inayati, 2019).

Bullying pun juga dapat menyebabkan luka atau trauma psikologis pada korban. Trauma yang dirasakan korban akan berpengaruh pada kehidupan korban sehari-hari (Ashofa, 2019). Trauma psikologis ini pun juga dapat dirasakan hingga masa dewasa meskipun pengalaman *bullying* terjadi pada masa remaja (DeLara, 2016). DeLara sendiri mengungkapkan bahwa sulit bagi individu yang memiliki pengalaman *bullying* untuk melupakan kejadian yang telah dialaminya. Konsekuensi atas pengalaman *bullying* yang diterima di masa lalu membawa dampak panjang bagi korban dimana ia merasa trauma (2016).

Trauma psikologis yang dialami individu pun dapat berpengaruh seperti timbulnya rasa cemas, gelisah, dan perasaan putus asa (Heriansyah, 2017). Segala perasaan negatif yang timbul ini tentu membuat korban sulit memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Kusbandini & Suprapti, 2014). Memiliki pengalaman *bullying* pada korban mengharuskan korban untuk dapat menyesuaikan

diri dengan pengalaman buruknya tersebut dan hal ini memungkinkan berdampak pada penerimaan diri korban.

Penerimaan diri tentu sangat penting bagi setiap individu. Apabila individu tidak memiliki penerimaan diri yang baik maka akan berpengaruh pada perkembangan dirinya dan hubungan interpersonal dengan orang lain. Hurlock (dalam Zahro, 2015) mengungkapkan beberapa dampak yang muncul apabila individu memiliki penerimaan diri yang baik diantaranya yaitu, memiliki *self-regard* yang stabil, mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri, memiliki kepribadian yang sehat, mudah menerima orang lain, mudah menjalin hubungan interpersonal dengan harmonis, dan memiliki penyesuaian diri yang baik. Penerimaan diri juga berpengaruh erat dengan hubungan interpersonal, apabila individu memiliki penerimaan diri yang baik maka ia juga memiliki hubungan interpersonal yang baik (Bernard, 2013). Tidak hanya itu penerimaan diri pun memiliki pengaruh pada kesehatan mental individu. Individu dengan penerimaan diri yang baik, juga akan memiliki kesehatan mental yang baik (Huang et al., 2020). Maka menjadi penting untuk korban *bullying* memiliki penerimaan diri yang baik.

Rollo May menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah bentuk individu untuk dapat menerima dirinya apa adanya atau bagaimana ia ingin menjadi sesuatu, memungkinkan individu bebas dari ketergantungan sosial. May dan Maslow mengatakan bahwa hubungan interpersonal memiliki hubungan yang signifikan dengan penerimaan diri (Bernard, 2013). Neff dan Germer (2018) pun menjelaskan bahwa penerimaan diri artinya individu dapat menerima segala hal yang terjadi dalam hidup meskipun kita tidak menyukainya dan mengerti bahwa tidak segala hal sesuai dengan keinginan. Dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana individu mampu untuk menerima segala apa yang ada pada dirinya baik itu kelebihan dan kekurangannya serta mau untuk berkembang.

Untuk memiliki penerimaan diri yang baik, setidaknya individu melalui beberapa tahapan. Neff dan Germer (2018) menyampaikan beberapa tahapan penerimaan diri yang dilalui oleh individu. Tahap pertama *resisting*, dalam tahap ini individu akan berusaha untuk berjuang melawan perasaan yang ia rasakan. Tahap kedua *exploring*, dalam tahap ini individu akan merasakan perasaan tidak nyaman disertai dengan keingintahuan mengenai apa yang dirasakannya. Tahap ketiga *tolerating*, dalam tahap ini individu berusaha untuk mentoleransi apa yang dirasakannya serta berusaha untuk bertahan. Tahap keempat *allowing*, dalam tahap ini individu mulai membiarkan segala perasaan yang dia rasakan. Ia mulai sadar bahwa segala sesuatu akan datang dan pergi termasuk perasaannya. Tahap terakhir *befriending*, dalam

tahap ini individu belajar atas pengalaman yang ia alami serta melihat pelajaran apa saja yang dapat ia terima.

Dalam melalui tahapan penerimaan diri, tentunya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi. Hurlock menjelaskan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang. Faktor-faktor tersebut diantaranya ialah (1) memiliki konsep diri yang stabil, (2) pemahaman tentang diri sendiri yang baik, (3) adanya perspektif diri yang luas, (4) memiliki harapan yang realistis, (5) tidak adanya gangguan emosional yang berat, (6) pengaruh keberhasilan yang diterima, (7) pola asuh orang tua dimasa kecil, (8) tidak adanya hambatan di dalam lingkungan, (9) sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, dan (10) identifikasi orang dengan penyesuaian diri yang baik (Ardilla & Herdiana, 2013). Dapat dilihat bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu. Dalam kasus *bullying* sendiri individu dapat merasakan dinamika psikologis yang kurang baik seperti memiliki gangguan emosional, memiliki hambatan di dalam lingkungan dan sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan. Hal ini pula yang menyebabkan individu sulit menerima diri seutuhnya. Telah dilakukan studi pendahuluan pada enam subjek penelitian dengan mewawancarai subjek secara tidak langsung (via *chat*) dan tiga diantaranya yang menjadi subjek penelitian ini. Dari seluruh peristiwa *bullying* yang dialami oleh subjek tersebut, berdampak pada kondisi diri korban. Diakui korban menjadi sulit menerima dirinya sendiri secara utuh dan baik.

Pada penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Aulia Ramadhani Ibrahim dan Susan Toyiyah (2019) dengan judul penelitian Gambaran *Self-Acceptances* Siswa Korban *Cyberbullying*. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Latar belakang penelitian ini pun berbeda karena hanya berfokus pada jenis *cyberbullying* dengan subjek siswi SMP. Hasilnya menunjukkan bahwa korban *bullying* memiliki penerimaan diri yang rendah akibat perlakuan negatif yang korban terima. Penerimaan diri yang dimiliki pun berawal dari korban yang berusaha memaafkan korban lalu perlahan korban dapat menerima dirinya dengan baik. Adapun penelitian terdahulu lainnya dilakukan oleh Rudi Pramoko (2019). Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian siswa SMP. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* memiliki penerimaan diri yang rendah. Pada penelitian yang lain lebih banyak melihat pada *psychological well-being* korban *bullying*. Salah satu contohnya penelitian yang dilakukan oleh Hellfeldt et al. (2020) dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada korban *cyberbullying*. Adapun perbedaan penelitian ini

dengan penelitian sebelumnya ialah fokus penelitian ini pada penerimaan diri korban *bullying*. Subjek yang dipilih pun wanita pada tahap dewasa awal (berusia 18-22 tahun) yang pernah mengalami *bullying* di jenjang pendidikan SMA. Jenis *bullying* yang dialami juga tidak pada satu jenis namun pada *bullying* fisik, verbal, sosial, dan *cyberbullying*. Dengan perbedaan latar belakang dan topik penelitian, diharapkan pada penelitian ini dapat mengungkapkan secara jelas dan mendalam proses penerimaan diri wanita dewasa awal yang pernah menjadi korban *bullying* saat SMA.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Pemilihan metode kualitatif dikarenakan topik yang diangkat akan diukur secara kualitas bukan kuantitas, serta topik yang diangkat membutuhkan pemahaman secara mendalam dan menyeluruh mengenai permasalahan tersebut (Creswell, 2014). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan studi kasus. Studi kasus sendiri merupakan sebuah model pendekatan dengan menekankan pada penggalian system yang saling berhubungan satu sama lain atau *bounded system* di beberapa hal dengan mendetail. Selain adanya hubungan sebab-akibat antara faktor yang membentuk, terdapat ciri khas lain dari studi kasus dimana kasus atau permasalahan tersebut unik dan menarik. Adanya keunikan dan menarik tersebut menjadi kasus tersebut dikaji menggunakan studi kasus (Herdiansyah, 2015). Hal ini pula yang dilakukan oleh peneliti, melihat kasus yang terjadi pada subjek memiliki keunikan masing-masing dan akan dieksplorasi dengan menggunakan pendekatan studi kasus untuk melihat bagaimana subjek menerima dirinya setelah mendapat perlakuan *bullying*.

Subjek penelitian ini memiliki beberapa karakteristik. Adapun karakteristiknya ialah perempuan berusia 18-21 tahun, pernah mengalami *bullying* pada masa SMA, serta *bullying* dapat berupa fisik, verbal, atau sosial. Berikut tabel dari subjek penelitian ini:

Subjek	Usia	Pengalaman <i>bullying</i>
AD	22 tahun	<i>Bullying</i> verbal
MN	20 tahun	<i>Bullying</i> verbal dan fisik
T	21 tahun	<i>Bullying</i> verbal, sosial, dan <i>cyberbullying</i>

Pemilihan karakteristik subjek ini juga dilandaskan pada beberapa faktor. Peneliti memfokuskan pada jenis kelamin perempuan dikarenakan perempuan memiliki kerentanan yang lebih besar untuk mengalami gangguan psikologis dibandingkan laki-laki (Else-Quest & Hyde, 2018). Dikatakan juga perempuan memiliki prevalensi yang lebih

besar dalam gangguan psikologis seperti cemas, depresi serta gangguan makan (Else-Quest & Hyde, 2018). Pemilihan masa dewasa awal juga didasarkan pada teori Bernard (2013) yang menuturkan bahwa dalam kehidupan individu akan mengalami tujuh tahapan penerimaan diri. Dari ketujuh tahap tersebut pada tahap empat individu lebih sering mengalami permasalahan khususnya pada kegagalan, penolakan, rasa cemas, dan ketakutan. Hal ini pula yang mengakibatkan individu memiliki penerimaan diri yang buruk. Tahap empat sendiri terjadi di masa remaja. Selanjutnya pada tahap lima hingga tujuh individu pada kondisi yang lebih baik, dimana pada tahap lima individu bersikap netral dan nyaman terhadap dirinya. Puncaknya pada tahap enam dan tujuh individu berada masa yang matang untuk memiliki penerimaan diri yang baik dan utuh (masa dewasa) (Bernard, 2013).

Meskipun diketahui pada masa dewasa individu berada di masa puncak terbaik untuk memiliki penerimaan diri tetapi hal terdapat faktor lain juga yang dapat mempengaruhinya. Individu yang pernah menjadi korban *bullying* dapat memiliki gangguan kecemasan dan depresi di masa dewasa awal. Mereka juga dapat terkena gangguan psikosomatis seperti sakit kepala, sakit perut, gangguan tidur, sulitnya menjalin hubungan interpersonal, hingga kemungkinan untuk melukai dirinya sendiri (Wolke & Lereya, 2015). Dampak jangka panjang lainnya yang masih dirasakan hingga masa dewasa ialah rasa kesepian, memiliki kecemasan sosial, kekhawatiran yang berhubungan pencapaian diri, dan harga diri yang rendah (Carlisle & Rofes, 2007) Tentunya dampak-dampak tersebut dapat berpengaruh pada penerimaan diri individu meskipun ia sedang berada dalam masa dewasa, khususnya dalam penelitian ini dewasa awal.

Pemilihan jenjang SMA sendiri melihat data yang ada di Indonesia bahwasanya *bullying* paling banyak terjadi di jenjang SMA (*Sepanjang 2019, 153 Anak Menjadi Korban Fisik Dan Bullying*, 2019). Dengan alasan dan faktor yang telah dipaparkan, peneliti pun menetapkan untuk memilih karakteristik subjek perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *bullying* pada masa remaja (SMA) untuk melihat proses penerimaan diri subjek.

Subjek dalam penelitian ini dipilih sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pada awalnya terdapat enam subjek, namun tiga diantaranya tidak memenuhi karakteristik subjek sehingga hanya tiga yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Adapun proses bagaimana peneliti bertemu dengan subjek karena peneliti sebelumnya memang sudah berteman dengan dua subjek. Subjek AD dan MN berteman semenjak mereka dan peneliti berkuliah di universitas yang sama. Adapun subjek lainnya, subjek T yang didapat ketika peneliti mencari subjek di media sosial *twitter*.

Peneliti sendiri mengambil topik penelitian ini salah satu alasannya adalah karena peneliti juga pernah mengalami peritiswa *bullying* di masa SMA. Peneliti mendapatkan perlakuan *bullying* dari teman-teman sekelasnya berupa *bullying* verbal (*bullying* mengenai penampilan diri). Perlakuan yang didapat peneliti berlangsung dari kelas 10 sampai kelulusan. Peneliti juga merasakan dampak akibat *bullying* tersebut seperti kurang percaya diri, cemas, dan takut dinilai buruk oleh orang sekitar. Hal ini juga menjadikan peneliti memiliki penerimaan diri yang buruk atas dirinya terlebih pada kondisi fisiknya yang menjadi bahan *bully* teman-temannya yang tak jarang membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Kondisi ini terus dialami hingga peneliti berkuliah. Adanya perubahan kondisi lingkungan dan memiliki teman yang baru menjadikan peneliti lambat laun secara tidak langsung mendapatkan dukungan. Peneliti tidak lagi memperdulikan mengenai kondisi tubuhnya, meskipun sulit perlahan peneliti memiliki penerimaan diri yang baik.

Pada penelitian ini menggunakan wawancara secara mendalam dan semi-terstruktur. Wawancara disini sebagai data utama yang akan digunakan untuk menggali dan memahami kasus yang dialami oleh subjek penelitian secara lebih mendalam, rinci, dan jelas. Untuk menghindari bias dalam wawancara peneliti menggunakan pedoman wawancara. Pedoman wawancara yang digunakan berdasarkan teori Sheerer (dalam Sukmawati & Supradewi, 2019) yang memaparkan sembilan aspek penerimaan diri yaitu percaya pada kemampuan diri, perasaan sederhana, menyadari keterbatasannya, orientasi keluar diri, berani memikul tanggung jawab, berpendirian, menerima pujian dan celaan secara objektif, menerima sifat kemanusiaan, dan tidak menganiaya diri sendiri. Pada analisa data menggunakan analisis tematik, dengan melalui enam langkah. Langkah pertama yaitu melakukan verbatim atas hasil wawancara dengan subjek. Langkah kedua membuat kode atau melakukan coding atas hasil verbatim. langkah ketiga, mencari tema yang sesuai dengan hasil verbatim dan coding yang telah dilakukan. Langkah keempat, melakukan *review* ulang atas tema-tema yang telah dipilih apakah sesuai dan tepat dengan topik pembahasan. Langkah kelima, setelah mengetahui tema-tema yang sesuai maka dilakukan pendefinisian tema untuk mengetahui tema yang lebih spesifik. Serta langkah keenam, membuat laporan berdasarkan tema-tema yang ditentukan. Keenam langkah tersebut dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006).

Untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini maka menggunakan *member checking* sebagai salah satu bentuk uji validitas data serta *significant other*. *Member checking* merupakan proses uji validitas data yang dilakukan dengan memberikan verifikasi atau *cross-check*

ulang atas hasil interpretasi data (seperti wawancara) kepada subjek penelitian. Subjek akan melihat apakah data tersebut benar seperti apa yang dikatakannya dan sesuai dengan kejadian yang dialaminya. *Member checking* digunakan untuk menghindari kesalahan interpretasi data yang telah dilakukan oleh peneliti (Herdiansyah, 2015). Adapun *significant other* sendiri untuk mengetahui dan memvalidasi dari sudut pandang orang terdekat atau terkait dengan subjek. Dalam penelitian ini *significant other* sendiri merupakan teman terdekat dari ketiga subjek yang mengetahui secara baik mengenai permasalahan *bullying* yang pernah dialami subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Perlakuan *bullying* yang diterima

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh ketiga subjek didapatkan beberapa sub-tema di dalam tema perlakuan *bullying* yang diterima. *Bullying verbal*, *bullying non-verbal*, *bullying* sosial, *bullying* fisik, dan *cyberbullying* merupakan sub-tema yang ditemukan dalam hasil wawancara.

Bullying verbal

Pada *bullying verbal* sendiri ketiga subjek pernah merasakan hal tersebut. Subjek T menuturkan “[...] aku habis sholat dhuha bu” terus langsung gurunya ketus kayak “percuma kamu sholat dhuha kelakuan kayak jablay”. (Subjek 1-T) Kasus yang dialami subjek T karena foto yang terunggah secara tidak sengaja pun menjadi sorotan banyak orang terlebih pihak sekolah. Guru BK yang mengatakan demikian membuat subjek T merasa bahwa yang pertama kali melakukan *bullying* adalah gurunya sendiri. “Jadi aku ngerasa pertama kali di bully itu sama guru” (Subjek 1-T). Selain itu subjek T pun juga mendapatkan hinaan dari temannya sendiri sepanjang kelas 11 hingga mau lulus. Beberapa diantaranya seperti Aku selalu bilang “Bu saya belum dapet kelompok” gurunya bilang “yaudah kamu masuk kelompok si A aja yaa” terus langsung si A bilang “ih gue satu kelompok sama dia, ih najis”[...] (Subjek 1-T) “Terus aku kan anak IPA nih, aku ngelewatin kelas IPS. Cewek-cewek anak IPS itu kayak pada “gila jablay aja sholat[...]” (Subjek 1-T) Perkataan tersebut terus ia dapatkan yang juga membuat dirinya stres dan tertekan. Tidak hanya itu, ketika dia mendapat pelecehan seksual oleh gurunya teman-temannya pun malah memberikan komentar yang tidak mengenakkan hati “Jadinya dilihatin anak-anak dibilang “ih lihat deh tuh cewek centil banget sama guru aja kayak gitu” yaa gitu” (Subjek 1-T)

Subjek T yang mendengarkan komentar seperti itu tentunya merasa sedih dan marah namun dirinya hanya bisa diam. Belum lagi ketika subjek T menerima sarkasme dari teman-temannya dikarenakan kasus yang dialaminya dahulu.

Ditambah lagi emang pakaian aku itu ketatkan, sedangkan sekolah itu ada seragamnya sendiri, seragam putih abu-abunya itu ukurannya gak ketat kayak aku. [...] Jadi orang itu kalau ngelihat wih gila tuh badannya, lihat aja tuh kayak gitu tuh. Terus kayak ngelewat in cowok-cowok suka dibilang tuh lihat cewek kayak gitu aja masih bisa sholat. (Subjek 1-T)

Ada lagi kayak ujian. Kalau mau ujian itu UTS gitu Senin-Kamis seragamnya beda-beda. [...] Aku tanya temenku yang lagi nulis-nulis di papan. "ini kalau misalnya seragamnya sesuai kayak hari-hari sekolah apa beda-beda?" terus dia jawabnya kayak "nih hari Senin kita pakai bh ya terus hari Selasa pakai apa ya? Tanktop kali yaa, pakai tanktop. Terus hari Rabu pakai bikini aja deh. Eh tapi nanti kita di keluarin lagi dari sekolah" udah itu aku kesel banget, kesel banget. (Subjek 1-T)

Perkataan dari teman-temannya tersebut tentu saja tidak pantas diucapkan,, terlebih teman-temannya tersebut juga tidak mengetahui bagaimana kasus yang dialami subjek dapat terjadi namun bertindak seperti itu.

Berbeda dengan subjek T, subjek MN dan subjek AD dihina karena bentuk fisik tubuhnya. Seperti subjek MN yang menerima hinaan "Dia ngomong bilangono sama temenmu itu jangan boleh pakai kaos (yang apa gitu) nanti malah kelihatan besar" (Subjek 2-MN) serta "Misalnya kayak "eh kamu dadanya besar nih" terus anak cowok itu kayak mau megang gitu." (Subjek 2-MN). Perkataan ini tentunya sangat tidak sopan terlebih temannya mengatakan hal tersebut bersamaan ingin memegang dada subjek. Hal ini sebenarnya dapat dikategorikan sebagai pelecehan seksual. Hinaan yang di dapat subjek MN juga ini sebenarnya sudah didapat dari SD. Sayangnya semakin naik jenjang pendidikannya, subjek MN pun malah mendapat perkataan yang lebih parah.

Temen-temenku dari SD itu juga memandang fisik ke anak-anak cewek yang sekiranya cocok dijadikan bahan bullying pasti bakalan selalu disorot, pasti bakalan yang jadi target buat dibully gitu. Dulu itu kalau enggak salah mulai kelas enam, itu bener-bener aku ngerasa dibully sampai aku ngerasa enggak punya temen dari SD, SMP juga sama. Aku baru bisa punya temen itu jaman SMA itu pun ya cuman dikit dan enggak lama dan aku enggak punya temen lagi (S2-MN-B5-9)

Serupa tapi tak sama, subjek AD yang menerima hinaan terkait fisiknya, namun fokus subjek AD adalah pada berat badan dan warna kulit. Subjek AD yang bersekolah di swasta sendiri menyampaikan bahwa ia merupakan golongan minoritas yang menurutnya oleh karena itu subjek menerima perilaku *bullying*. Teman-temannya beberapa kali menyampaikan hal tersebut pada subjek seperti "[...] Jadi gini "udah (nama teman subjek) sama AD ajakan gendut" jadi kita diarahin jadi yang

bawain drum gitu-gitu, apasih?" (Subjek 3-AD). Dalam konteks ini, subjek dan temannya disuruh membawa alat-alat perkusi dikarenakan berat badan subjek sehingga teman-teman subjek pun berbicara seperti itu.

Subjek AD juga menerima sarkasme dari temannya yang menyinggung warna kulitnya "Eh jadi itu sebenarnya saya tahunya kelas 12 saya tahunya. [...] Dia ngomong gini "dulu itu aku kira kamu orang India lho karena kulitmu item" "mosok? " tak gituin kan, aku batin seh." (Subjek 3-AD)

Selain itu subjek AD menuturkan dirinya pernah menerima hinaan yang mengarah pada rasisme yang juga masih berhubungan dengan warna kulitnya "Dulu waktu aku SMA itu ada istilah namanya wana itutuh ditujukan sama anak-anak yang mereka anggap pribumi kayak orang Jawa yang pokoknya kulitnya lebih gelap dari mereka." (Subjek 3-AD). Hal ini cukup mengejutkan terlebih domisili dan sekolah subjek sendiri terletak di ibu kota yang notabene penduduknya heterogen dengan berbagai latar belakang suku dan ras.

Bullying non-verbal

Bullying non-verbal yang didapatkan yaitu ditatap dengan sinis atau menunjukkan ekspresi tidak menyenangkan. Subjek T dan subjek AD pun menyampaikan "Terus waktu itu aku pernah di kelas nangis, aku nangis mulu. Bener-bener nangis mulu tiap istirahat, aku enggak tahu mau ngapain yaudah aku nangis. Orang itu kayak "ih" gitu ngelihatnya" (Subjek 1-T). "Hari Rabu aku sekolah. [...] Pas aku masuk gak ada bangku buat aku, gak ada kursi buat aku. Aku masuk berdiri aku bingung aku duduk dimana. Orang-orang tuh pada ngelihat in kayak jijik gitu." (Subjek 1-T)

Terus pernah aku waktu ospek itukan, aku kan punya bekas luka di kaki. Nah waktu ospek itukan seragamnya rok pendek sama kaos kaki gitukan. Ada satu anak cewek namanya O. Dia itu emang cantik sih, tinggi gitu waktu itu ngelihat in aku kayak jijik gitu, kayak aneh kenapa kok gini. Aku itu bingung kayak ngomong "kenapa kok lihat-lihat? Apa yang salah? [...]. (Subjek 3-AD)

Bullying sosial

Bullying sosial juga diterima oleh ketiga subjek. Mereka dijauhi dan diacuhkan oleh teman-temannya. Hal ini menjadikan subjek tidak memiliki banyak teman atau bahkan tidak memiliki teman.

Pernah juga aku waktu itu aku kan gak punya temen selama satu tahun, jadi dari 2016 sampai 2017, sedangkan aku lulus ini 2017 jadi satu semesteran gitu satu tahun. Pokoknya aku baru punya temen itu pas menjelang UN. [...] Aku mau belajar gimana-gimana enggak ada yang jawab pertanyaan aku (Subjek 1-T)

"Istilahnya aku orang terakhirlah. Kecuali kalau sama temenku sendiri ya, temenku itu cuman dua orang. Waktu itu kelas 10-11 kita enggak sekelas, jadi yang waktu ada projek itu yang terakhir dipilih itu" (Subjek 3-AD)

Yang jelas dulu itu waktu di SMA ada kontras sih, jadi semua anak yang ulang tahun ke-17 itu pasti ngadain pesta sweet seventeen. Nah aku itu jarang banget dapat undangan, cuman satu orang yang ngundang aku. [...] Meskipun temen-temenku yang cukup dekat itu enggak ngundang gitu lho. Aku langsung nyangkutinnya kayak ya mungkin mereka enggak mau malu-maluin gitu lho karena akukan juga enggak menarik, enggak dekat-deket banget jugakan. (Subjek 3-AD)

Bullying fisik

Belum usai sampai di situ, subjek T dan subjek MN menerima *bullying* fisik yang mengarah pada pelecehan seksual. Pada subjek T sendiri ia menerima perlakuan tersebut dari gurunya sendiri.

[...] Aku ujian lisan di lab face to face cuman berdua sama guru. Tapi lama-kelamaan malah megang dagu, pinggang gitu deh. Itu kan guru Biologi. Terus kalau misalnya ada juga kayak guru Fisika itu dia, kayak misalkan aku salim biasanyakan langsung lepas tangan gitu, tapi dia ini kayak genggam erat tanganku gitu. (Subjek 1-T)

Subjek T sendiri tidak berani melaporkan hal tersebut pada pihak sekolah ataupun pada keluarganya. Dengan kondisi dia yang masih *di-bully* teman-temannya pun sulit mendapatkan bantuan atau hanya sekadar dukungan. Bahkan setelah subjek T lulus, sang guru beberapa kali sempat menghubunginya “Bahkan waktu itu aja aku udah lulus, kayak baru lulus awal-awal banget kuliah itu guru masih suka nelfonin aku. Nelfonin di WhatsApp, add facebook aku. Dia punya dua akun, dia bener-bener ngeadd. Ih jijik banget.” (Subjek 1-T)

Pada subjek MN sendiri ia menerima perlakuan tersebut dari temannya. Teman laki-lakinya tersebut masuk ke kamar mandi saat subjek MN sedang berganti baju, tak hanya itu ia membekap mulut subjek serta memegang bagian dada subjek.

Itu aku dijebak di kamar mandi, kamar mandi umum sih sebenarnya itu karena itu kamar mandinya campur antara cowok sama cewek. Aku dijebak di situ. Aku udah terlanjur masuk ternyata ada satu lagi temenku itu masuk, cowok disitu dan aku enggak bisa gimana-gimana. Aku udah berusaha teriak biar orang lain ngiranya enggak ada apa-apa di situ tapi aku dibungkem sama temenku. [...] Aku pernah dapat ancaman juga dari anak yang sama. Diancam fotoku mau disebarin (S2-MN-B14-21)

“Terus dia ngefoto gitu? enggak, megang. Dia megang” (S2-MN-B77-78)

Perlakuan ini tentu saja tidak pantas dan tidak seharusnya diterima oleh subjek MN. Terlebih kejadian tersebut berlangsung di sekolah. Pada saat kelas 10 pun subjek MN juga pernah dipaksa untuk berciuman oleh

orang yang sama. Kejadian tersebut juga berlangsung di sekolah seusai jam pulang

[...] Lah pas aku nunggu di jemput itu tadi aku diajak di depannya Lab. Fisika di dekat tangga. Terus aku kayak dipepetin di tembok udah hampir dicium sama dia. Aku bilang “aku enggak mau, aku enggak mau” tapi kayak “westa ayo-ayo” aku bilang “emoh aku enggak mau, ada pacarmu lho di sini.” aku udah bilang kayak gitu dia tetep maksa-maksa. Tapi akhirnya akukan bener-bener nolak. Terus dia ngomong “yoweslah pulango.” (Subjek 2-MN)

Apa yang terjadi pada subjek T dan subjek MN sangat disayangkan mengingat hal tersebut tidak sepatutnya diterima oleh mereka. Pihak-pihak yang terlibat pun merasa diuntungkan belum lagi ketika para subjek tidak memiliki keberanian untuk menyampaikan apa yang telah terjadi.

Cyberbullying

Bullying masih terus terjadi. Bahkan dimasa kemajuan teknologi dan alat komunikasi, *bullying* pun bisa dilakukan di sosial media atau yang akrab disebut *cyberbullying*. Hal ini pula yang terjadi pada subjek T dan subjek MN. Subjek T sendiri mendapatkan hinaan dari sosial media, bahkan foto dirinya disebarin.

Terus, jadi selama hari Minggu-Selasa itu banyak banget yang ngehujat aku di facebook pakai akun fake. Dulu juga jaman-jaman akun ask.fm banyak banget yang kayak ngatain “ih lo pindah sekolah di *** ya? Emang lo yakin bakal punya temen” [...] “cewek macam apa lo? Lo bakal gak punya temen di sekolah baru (Subjek 1-T)

Hampir sama dengan subjek T, subjek MN sendiri pernah diancam oleh teman laki-lakinya yang melakukan pelecehan seksual. “Aku pernah dapat ancaman juga dari anak yang sama. Diancam fotoku mau disebarin” (Subjek 2-MN). Tak cukup sampai di situ, subjek juga mendapatkan hinaan di sosial media twitter saat kuliah. Berawal dari *link* pesan anonim *secreto* yang dibagikan melalui twitter

Secreto itu link jadi orang bebas ngisi linknya kayak apa aja gitu kan dan ternyata yang ngisi itu kata-katanya gini “bentuknya aneh besar sebelah” “kayak wewe gombel” itu bener-bener bikin sakit hati sih kalau kayak gitu. Terus ada yang bilang “wes lemu kakean cangkem” kalau itu menurutku biasa aja, yang bener-bener bikin sakit hati itu “bentuknya aneh besar sebelah” “kayak wewe gombel” itu sih yang bikin sakit hati. (Subjek 2-MN)

Hinaan yang diterima subjek ini tentunya membuat subjek merasa tertekan sekaligus bingung. Ia merasa apakah salah dengan memiliki bentuk tubuh seperti itu.

Dampak bullying

Melihat berbagai macam perlakuan *bullying* yang diterima oleh ketiga subjek, tak ayal menimbulkan berbagai dampak pada diri subjek, baik dalam segi psikologi ataupun sosial.

Dampak psikologis

Stres, tertekan, menyakiti diri, hingga ingin mengakhiri hidup merupakan dampak yang dirasakan oleh subjek. Subjek T menyampaikan bahwa *bullying* yang diterima parah dan membuat dirinya tidak memiliki teman. “[...] Terus aku sempet ngganggu seminggu, sempet enggak sekolah seminggu. Itu aku selama seminggu itu aku di kamar mulu. Aku nangis mulu, di kamar bengong. Tidur, nangis, bangun lagi nangis, nangis, bengong, tidur kayak gitu terus.” (Subjek 1-T). Tak hanya itu subjek T yang masih terkejut dengan kasus yang baru saja dialaminya, ia masih harus menerima *bullyan* orang-orang di sosial media yang membuatnya semakin terpuruk. Hal ini pula yang menjadi salah satu penyebab dirinya merencanakan bunuh diri. Untungnya hal tersebut urung dilakukan “Aku itu pernah dulu, ngerencanain dalam hati aku. Aku itu pingin banget bunuh diri tanggal 6 Februari 2016.” (Subjek 1-T)

Aku udah mikir pokoknya “kalau misalnya bunuh diri pakai nusuk cutter ke tangan pasti sakit banget nih. Terus dimananya yaa?” aku udah mikir, udah megang tangan. Aku udah ngelus-ngelus urat. “kalau misal pakai cutter sakit banget, tapi kalau misal gak mati kan sayang. Kalau nusukin pisau ke perut, kalau misalnya beneran langsung mati ya kalau cuman jadinya luka-luka doang repot juga” “apa minum baygon dari dapur ya? Tapi bakal langsung mati apa enggak ya?” aku mikirnya kayak gitu terus. “kalau misalnya gantung diri, diri, gantung diri dimana? Di rumah enggak ada tali. (Subjek 1-T)

Pada subjek MN pun merasakan stress dan tekanan, hingga mengancam kondisi psikologisnya. Bahkan karena perlakuan *cyberbullying* yang dialaminya, membuat dirinya mengalami trauma. “[...] Ternyata disitu aku malah dapat bullyan. Sama masih tentang fisik itu tadi, itu lebih nyakitin lagi. Sampai aku merasa trauma juga.” (Subjek 2-MN)

Kata-kata kasar yang diterima subjek MN membuat dirinya berandai-andai jika ia tidak memiliki bentuk fisik seperti itu

aku bilang kayak gini sama temenku “kenapa yak ok aku punya badan kayak gini? Andai aku enggak punya badan kayak gini, mungkin aku enggak dapat bullyan kayak gini dan enggak mungkin juga dideketin sama cowok hanya karena aku dimanfaatkan dalam tanda kutip gitu” aku sampai merasa kayak gitu, kayak “ya Tuhan kenapa sih aku harus punya badan yang kayak gini? Apa aku harus ngelakuin operasi buat ngecilin itu biar orang

matanya enggak tertuju sama aku terus” aku ngerasa kayak gitu (Subjek 2-MN)

Subjek AD pun juga merasa sedih mendengar dan melihat sikap teman-temannya. Bahkan dirinya merasa *insecure* dengan fisik tubuhnya. “Haduh ya ampun pasti enggak ada yang mau sama aku” jadi ya itu *insecure*.” (Subjek 3-AD) Tidak hanya itu subjek AD pun sempat melakukan diet ketat dan olahraga ekstrem. Hal ini dilakukan agar dirinya memiliki berat badan yang ideal. Apa yang dilakukan AD sebenarnya menyiksa dirinya sendiri mengingat dirinya sampai masuk rumah sakit dan opname karena diet ketat dan olahraga ekstrem yang dilakukannya.

“Jadi aku makan itu cuman ubi rebus, telur rebus, sama sayuran. Itu setiap hari aku bekal dan aku enggak makan cuman sekali itu doang. Kalau sore makan paling cuman apel. Olahraganya itu lebih ke lari, push up, sit up. Jadi seakan-akan aku merasa puas itu saat aku sudah mencapai angka targetku” (Subjek 3-AD)

Dampak sosial

Selain dampak psikologis yang mengganggu kondisi subjek, dampak sosial pun juga dirasakan. Ketiga subjek tidak bercerita mengenai apa yang dialaminya. Hal ini menjadikan subjek lebih tertutup. “Iyaa enggak ada. Karena aku mikirnya kalaupun aku cerita enggak akan mendapatkan solusi” (Subjek 1-T). “Aku awalnya takutkan waktu mau cerita itu. Aku enggak cerita sama siapa-siapa emang karena aku ngerasa “haduh aku cerita enggak ya?” takutnya malah aku nanti yang kena.” (Subjek 2-MN). “Enggak, karena aku enggak cerita sama siapa-siapa. Yaa aku sendiri. Aku tipenya susah cerita sama orang lain.” (Subjek 3-AD). Pada subjek AD sendiri menuturkan bahwa dirinya menjadi memiliki *trust issue* yang lebih besar setelah menjadi korban *bullying* dibandingkan sebelumnya. “Kalau misalnya dari kamu dapat perlakuan bullying itu apakah lebih *trust issue* mu lebih besar atau sama aja? Lebih besar sih, jadi lebih menarik diri gitu. Enggak pernah cerita kayak yang biasanya remaja cewek ceritakan ke temen dekatnya” (Subjek 3-AD).

Selain itu dalam menjalin hubungan interpersonal dan interaksi sosial, ketiga subjek menjadi lebih pemilih. “Iyaa hahaha emang jurus aku itu emang harus memamerkan kesombongan dulu biar tahu ternyata orang-orang itu maunya temenan sama yang begini-begini, gitu. setelah dipikir-dipikir” (Subjek 1-T). “Jadi aku lebih bisa kayak membatasi gitu lingkup-lingkupnya mana yang cocok buat diterusin mana yang enggak.” (Subjek 2-MN)

[...] Aku enggak harus berubah untuk diterima, aku jadi diri aku sendiri. Kalau mereka enggak menerima yaudah berarti mereka bukan orang yang, apa yaa aku enggak seharusnya berada di kehidupan mereka. Aku enggak mau ada di kehidupan orang lain yang menerima aku (Subjek 3-AD)

Bisa kita lihat bahwa *bullying* memiliki dampak yang cukup besar, baik itu secara psikologis dan sosial.

Tahapan Penerimaan Diri

Agar individu dapat menerima dirinya sendiri serta menerima apa yang telah dialami dihidupnya, individu perlu melalui beberapa tahapan penerimaan diri. Tahapan ini pula yang juga sudah dilalui oleh ketiga subjek sebagai korban *bullying*. Pada awal-awal subjek sempat melawan perasaan yang dirasakan, serta marah atas kejadian yang menimpanya. “Jadi aku itu orangnya kalau dikatain, makin aja aku tunjukin kayak gini sampai dia bosan. Soalnya aku kayak ngerasa aku dikatain selama ini, aku nangis, makin lama aku makin enggak punya temen, bodoh amatlah aku tunjukin aja aku yang sebenarnya.” (Subjek 1-T)

[...] kenapa ya kok aku punya badan kayak gini? Andai aku enggak punya badan kayak gini, mungkin aku enggak dapat bullyan kayak gini dan enggak mungkin juga dideketin sama cowok hanya karena aku dimanfaatkan dalam tanda kutip gitu” aku sampai merasa kayak gitu, kayak “ya Tuhan kenapa sih aku harus punya badan yang kayak gini? Apa aku harus ngelakuin operasi buat ngecilin itu biar orang matanya enggak tertuju sama aku terus” aku ngerasa kayak gitu. (Subjek 2-MN)

Ketiga subjek pun mengekspresikan perasaan marah mereka dalam bentuk yang beragam. “Aku bingung, aku mau marah cuman aku gak punya temen, aku mau nangis justru nanti mereka senengkan. Aku diem aja udah, aku ambil tas aku.” (Subjek 1-T). “Iyaa takut, sedih, marah” (Subjek 2-MN) “[...] aku dibully ya aku berhak buat sedih aku juga berhak buat marah aku juga berhak buat speak up masalah kayak gini [...] sebisa mungkin buat, yaudah ada saatnya juga kalau aku dibully aku marah dan aku juga berani buat speak-up” (Subjek 2-MN)

Setelah melalui tahapan *resisting* dengan melawan perasaan mereka, *exploring* merupakan tahap selanjutnya. Tahap ini membuat subjek bingung, takut, serta berusaha untuk mencari apa yang sebenarnya terjadi. “Kan kesel bangettt, terus aku bingung gak bisa ngapa-ngapain karena emang aku bener-bener masih anak baru banget. Takut banget dulu aku.” (Subjek 1-T). “Kenapa ya orang-orang itu jadikan aku sebagai target bullyannya mereka? Yang salah dari aku itu apa? Padahal aku juga sama kayak orang-orang maksudnya punya postur tubuh yang sama kenapa harus aku” aku sempet mikir kayak gitu sih.” (Subjek 2-MN). “Bingungnya lebih ke ini sih, bingung "apasih yang harus bisa aku lakuin" lebih ke memperbaiki diriku sendiri.” (Subjek 3-AD). Perasaan takut pun juga dirasakan oleh subjek. Dengan menuturkan “Takut banget dulu aku.” (S1-T-B104) sehingga tidak memutuskan mengambil tindakan atas *bullying* yang dialaminya. Hal serupa juga dirasakan oleh subjek MN

Enggak sih, karena ya aku kayak ngerasa takut aja gitu. Takut entar masalahnya itu semakin panjang sampai manggil orang tua. [...] Aku enggak cerita sama siapa-siapa emang karena aku ngerasa “haduh aku cerita enggak ya?” takutnya malah aku nanti yang kena. (Subjek 2-MN)

Pada tahap ketiga atau *tolerating* subjek mulai mentoleransi apa yang dirasakan serta mencari cara untuk tetap bertahan dalam keadaan seperti itu. Dukungan sosial dari teman menjadi salah satu cara mereka tetap bertahan meskipun mendapatkan *bully*. “Bertahan dengan gimana yaa.... Yaudah jalanin aja. Enggak ada yang mau temenan yaudah, ada yang temenan nyamperin ya syukur. Jadi gitu aku.” (Subjek 1-T)

Aku berusaha apa yaa, istilahnya self-love “yaudahlah aku kayak gini juga gitu-gitu juga ciptaan dari Tuhan yawes diterima aja disyukuri aja” karena menurutku tiap orang juga punya kekurangan dan kelebihan masing-masing. Mungkin yang dipandang orang lain itu kekurangan di aku, itu juga bisa jadi kelebihan di aku. Aku ya berusaha buat bangga sama diriku aja. Itu yang bisa bikin aku lebih survive dari bullyan orang-orang itu tadi. (Subjek 2-MN)

“Kalau aku sedih-sedih aja, karena maksudnya waktu itu kan ya namanya anak remaja ya” (S3-AD-B84). Ketiga subjek juga menceritakan bagaimana dukungan sosial yang diberikan oleh teman dekatnya dapat berpengaruh dalam proses penerimaan diri subjek “Ada temenku satu orang, dia masih mau nemenin aku. Aku cerita ke dia. Akhirnya aku enggak jadi bunuh diri karena dia.” (Subjek 1-T). “Temen yang lain itu juga mensupport cuman kurang yang bener-bener ngefek sama aku, hanya sekedar cerita terus dijawab “oh iya yang sabar” hanya sekedar kayak gitu aja. Tapi kalau yang bener-bener sampai berperan ya cuman satu itu aja seh” (Subjek 2-MN). “Aku terbantu sama temen-temenku tadi sih S, E, W. Karena mereka terus yang ngingetin aku "udah enggak usah dipikirin nanti lama-lama sama kita aja" yaitu aku mulai mikir kayak "dicoba dulu lah.” (Subjek 3-AD)

Pada tahap keempat, *allowing*, individu dapat menerima apa yang ia rasakan sekaligus apa yang terjadi pada dirinya. ketiga subjek menuturkan bahwa mereka mulai bisa menerima diri pada saat kuliah. “sejak lulus sih Iyaa sejak menjelang lulus itu Pokoknya intinya pas aku udah kuliah aku udah fine-fine aja, aku udah hidup di dunia yang enggak norak-norak banget kayak kalian (teman-teman SMAnya dulu). Aku bisa nerimanya sejak itu” (Subjek 1-T)

Iya udah. Udah merasa “yaudahlah bodo amat itu juga pandangan orang” karena aku juga dapat

dukungan dari temenku itu tadi “kamu harus bisa berpikir positif MN biar kamu bisa menerima dirimu sendiri. kalau kamu terus-terusan merasa kamu dibully kamu ditekan banyak orang kamu enggak akan pernah bisa bangkit. Karena yang bisa membangkitkan dirimu ya dirimu sendiri bukan orang lain. Orang lain itu cuman bisa ngasih tahu baiknya aja gimana, selebihnyakan dipasrahkan sama dirimu sendiri. (Subjek 2-MN)

Waktu kuliah sih. Waktu kuliah aku mulai belajar self-love meskipun aku masih belum bisa menerapkan semua, cuman sudah diterima kayak maksudnya caraku untuk memperbaiki diri bukan kayak gini, diet ketat olahraga ekstrem. Merawat diri dari pengetahuan yang aku punya, karena di kuliah itu aku sendirian enggak ada temen yang aku kenal. [...] Jadi kayak ya ini aku. Aku enggak harus berubah untuk diterima, aku jadi diri aku sendiri. (Subjek 3-AD)

Subjek pun juga merasa bahwa apa yang dialami dan dirasakannya dapat terlewati “[...] Jadi kayak “pasti ini ada jalan keluarnya biar aku enggak kayak gini terus. Enggak selamanya juga aku bakal dikata-katain sama mereka” (Subjek 1-T). “[...] aku cuman mikirnya "ayo ndang mari SMA iki, mulai hidupku lagi" gitu” (S3-AD-B207)

Dengan memiliki penerimaan diri yang baik, ketiga subjek pun juga dapat mengambil pelajaran yang ada serta berubah menjadi lebih. Kedua hal ini yang menjadi tahap terakhir dari tahapan penerimaan diri, yaitu *befriending*.

Pelajaran yang bisa aku ambil itu terutama kalau memang enggak suka dengan penampilan kita itu lebih baik diomongin langsung ke orangnya.[...] kalau ada orang yang habis kena musibah kayak gitu, jangan semakin dihina. [...] Jadi apapun yang kita lihat itu kayak tanya aja dulu baik-baik kalau misalnya enggak suka ya nasehatin, saling support aja sih. Kalau misalkan kita dihina gitu jangan pernah kita lemah. Kita harus bangkit biar kita bisa bayar omongan mereka. (Subjek 1-T)

Kalau pelajaran yang bisa aku dapat seh ini, menurutku kayak bullyan itu anggap aja sebagai kritikan orang buat kita biar kita bisa lebih survive sama kehidupan kita. Kita dibully jangan sampai jadi batu sandungan buat kita, terus kita “haduh aku pantes nih buat dibully, emang aku orangnya kayak gini” enggak itu justru harus bisa jadi motivasinya kita buat bisa lebih maju lagi. Membuktikan bahwa kata-katanya orang buat kita itu enggak bener, itu bisa dilawan asalkan kit aitu bener-bener mau dan kita niat buat ngelawan itu tadi. (Subjek 2-MN)

“Ya itu sih, enggak perlu terlalu berusaha keras untuk diterima orang lain, enggak perlu terlalu keras untun jadi

stereotipe yang dinilai orang itu menarik. Maksudnya aku punya hal-hal yang bikin aku menarik dan itu enggak harus dari segi penampilan” (Subjek 3-AD)

Melihat hasil wawancara mengenai bagaimana subjek melalui tahapan penerimaan diri, secara tak langsung menjelaskan bahwa ketiganya dapat memiliki penerimaan diri yang baik. Pernah menjadi korban *bullying* yang juga berdampak pada kondisi psikologis dan sosial, subjek tetap dapat memiliki penerimaan diri yang baik. Meskipun di dalam prosesnya sendiri tidak mudah.

Aspek penerimaan diri

Seusai mengetahui peristiwa *bullying* yang dialami, dampak *bullying*, serta tahapan penerimaan diri. Dapat kita lihat beberapa aspek yang nampak pada diri subjek. Pada individu yang menerima dirinya sendiri, individu akan percaya pada kemampuan yang dimiliki. Individu mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan orang lain, serta tetap percaya diri meskipun memiliki kekurangan diri. “gini kamu sadar enggak lebih sama kekurangan kamu sekarang itu apa? Iyaa sadar” (Subjek 1-T). “Iyaa, mungkin masih ada yang belum ku tahu tapi aku bakal cari-cari tahu” (Subjek 3-AD). “Iyaa aku tetep pede aja. Cuman ya kayak masih perlahan-lahan sih buat ngerubah jadi lebih baik biar kelemahan itu enggak selamanya jadi kelemahan aku.” (Subjek 1-T)

[...] karena menurutku tiap orang juga punya kekurangan dan kelebihan masing-masing. Mungkin yang dipandang orang lain itu kekurangan di aku, itu juga bisa jadi kelebihan di aku. Aku ya berusaha buat bangga sama diriku aja. Itu yang bisa bikin aku lebih survive dari bullyan orang-orang itu tadi [...](Subjek 2-MN)

Meskipun memiliki pengalaman buruk dalam hubungan interpersonal dan interaksi sosial, namun individu dengan penerimaan diri yang baik memiliki orientasi keluar diri. Mereka tidak menarik diri dalam interaksi sosial dan hubungan interpersonal. Hal ini juga yang terjadi pada ketiga subjek. Subjek T sendiri pun saat kuliah mulai memiliki banyak teman “Aku ini kalau kuliah ibaratnya itu aku masuk dibanyak *geng*. (kelompok pertemanan)” (Subjek 1-T). Subjek T juga mengatakan bahwa dengan dirinya memamerkan apa yang diraih dan dimilikinya ia bisa mengetahui siapa yang ingin berteman tulus dengannya atau tidak. “[...]Cuman plusnya banyak banget. Dari temen-temen yang berkualitas, dari dianya, keluarganya, itu beda banget sama sekolah yang lama.” (Subjek 1-T). Pada subjek MN dan AD pun mengakui bahwa mereka merasakan perubahan dalam hubungan interpersonal mereka. “Waktu aku masuk kuliah itu aku mau enggak mau harus pd. Yaitu sok kenal, tanya ke

orang, tanya ke temen. Untungnya mereka welcome sama aku” (Subjek 3-AD)

Pada aspek selanjutnya juga menjadi penting karena pada aspek ini individu yang menerima dirinya dan segala perasaan yang dirasakan, tidak akan menganiaya atau menyakiti diri sendiri. Dapat dilihat pada hasil wawancara sebelumnya, bahwa pada masa lalu subjek menyalahkan diri serta menyakiti dirinya. Namun, saat ini subjek sudah bisa menerima diri dan tidak melakukan hal tersebut.

Iyaa pernah, sering dulu. Kayak suka “kenapa sih dulu gue mesti foto kayak gitu, kenapa sih gue dulu mesti waktu itu ikut main di rumah itu? Coba kalau gue enggak main, pasti gue enggak bakal ada orang yang musuhin gue” cuman kayak balik lagi setelah aku di drop out aku itu bisa nemuin orang-orang yang bener-bener lebih berkualitas daripada sebelumnya. (Subjek 1-T)

“[...] Kalau temen-temenku sekarang sih mereka menerima sih. Cuman aku sekarang itu masih belum nemu seseorang yang bisa ku anggap sahabat dekat. [...] Tapi kalau selama ini temen-temenku ya nerima-nerima aja sih” (Subjek 3-AD)

PEMBAHASAN

Korban *bullying* merupakan individu yang dirugikan atas perlakuan yang tidak seharusnya mereka terima. *Bullying* verbal menjadi salah satu jenis *bullying* yang sering diterima oleh korban, tak terkecuali para subjek (Tumon, 2014). Tidak hanya *bullying* verbal, subjek juga menjadi korban *bullying* non-verbal, *bullying* fisik, *bullying* sosial, dan *cyberbullying*. Pada umumnya korban *bullying* tidak hanya mendapatkan satu jenis perlakuan *bullying*, namun juga jenis *bullying* yang lain secara bersamaan (Cho et al., 2019; Hase & Goldbreg, 2015). Seperti subjek T dan subjek MN yang menerima sekaligus 5 jenis *bullying* (*bullying* verbal, *bullying* non-verbal, *bullying* fisik, *bullying* sosial, dan *cyberbullying*). Pun dengan perkembangan jaman, *cyberbullying* juga sering terjadi serta menimbulkan dampak bagi korbannya. Meskipun *cyberbullying* dilakukan melalui sosial media, namun dampak yang ditimbulkan tidak jauh berbeda dengan *bullying* tradisional (Hase & Goldbreg, 2015; Li et al., 2019; Urano et al., 2020).

Pada subjek sendiri terlihat adanya dampak psikologis dan sosial. Pada dampak psikologis, subjek merasa sedih, marah, takut, dan bingung. Hal ini sejalan dengan penelitian Hana dan Suwarti (2020). Peneliti pun menemukan perbedaan dimana pada penelitian Hana dan Suwarti (2020) terdapat korban yang membalas perilaku *bullying* serta berani untuk bercerita dan melaporkan pada orang tua atau pihak guru. Sayangnya pada penelitian ini ketiga subjek tidak memiliki cukup keberanian untuk

melaporkan atau bercerita mengenai perilaku *bullying* yang mereka terima. Ketakutan ini dirasakan karena subjek merasa tidak berdaya daripada pelaku (Rosen et al., 2017). Dalam kasus *bullying* sendiri, pihak sekolah dan guru memiliki peranan yang penting untuk mencegah atau menghentikan *bullying*. Peran guru serta hubungan guru dengan murid dapat memunculkan motivasi murid untuk melindungi temannya ketika mendapatkan perilaku *bullying* (Jungert et al., 2016). Disayangkan pada kasus subjek T guru malah menjadi salah satu oknum yang melakukan *bullying* itu sendiri pada muridnya yang juga membuat subjek T merasa takut dan marah. Bahkan dari rasa takut tersebut, subjek dapat memiliki trauma akibat perilaku *bullying* yang terjadi pada dirinya (Heriansyah, 2017).

Penelitian ini juga menemukan subjek yang menyakiti dirinya sendiri serta terdapat keinginan untuk bunuh diri. Kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri dan keinginan bunuh diri ini dapat muncul pada korban *bullying* (Chu et al., 2019) disertai dampak psikologis lainnya seperti stres dan cemas. Meskipun *suicidal behaviors* atau perilaku bunuh diri adalah tindakan yang berbahaya, namun tindakan ini telah diprediksikan dapat terjadi pada korban *bullying* (Harahap & Ika Saputri, 2019; Tumon, 2014). Kecenderungan untuk bunuh diri atau menyakiti diri sendiri disebabkan pada masa remaja otak memasuki masa perkembangan yang sensitif sehingga kondisi ini menimbulkan kerentanan untuk memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (Wang et al., 2020). Selain itu terdapat subjek yang melakukan diet ketat dan olahraga ekstrem untuk menurunkan berat badannya. Diet yang salah sering kali dilakukan oleh korban *bullying* untuk mencapai berat badan ideal, hal ini tentu tidak baik dilakukan. Fakta lain menunjukkan bahwa diet ketat yang dilakukan korban *bullying* menunjukkan hubungan positif dengan tingkat stress yang tinggi (Albaladejo-Blázquez et al., 2018; Sampasa-Kanyinga & Willmore, 2015).

Bukan hanya dampak psikologis yang dirasakan oleh subjek, aspek sosial pun juga terdampak. Dikatakan bahwa korban *bullying* memiliki resiko yang lebih besar untuk mengalami gangguan atau hambatan dalam hubungan sosial (Wolke et al., 2013). Tidak hanya itu subjek yang pada masa remajanya mengalami permasalahan kesehatan mental akibat *bullying* akan cenderung lebih selektif dalam menjalin hubungan sosial. Pun terdapat kaitan antara korban *bullying* dengan permasalahan psikososial (Chu et al., 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian ini yang mana subjek lebih menarik diri dari lingkungan sosial serta tertutup bahkan kepada teman-teman terdekatnya dan pemilih dalam hubungan sosial. Melihat dampak yang terjadi pada ketiga subjek membuktikan pernyataan Else-Quest & Hyde (2018)

bahwa perempuan lebih rentan terkena gangguan psikologis serta gangguan makan.

Melihat banyaknya dampak yang terjadi pada korban baik pada kesehatan mental ataupun hubungan sosial, dapat membuat korban tidak memiliki penerimaan diri yang baik. Dikatakan bahwa individu yang pernah mengalami atau menjadi korban *bullying* akan memiliki luka yang dapat berdampak terus di masa mendatang (DeLara, 2016). Tidak hanya itu korban yang mengalami *bullying* di masa remaja akan memiliki kemungkinan yang lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental di masa dewasa (Chrysanthou & Vasilakis, 2020). Bukan menjadi hal yang tidak mungkin jika korban *bullying* memiliki penerimaan diri yang rendah atau buruk, pasalnya penerimaan diri sendiri memiliki pengaruh pada kesehatan mental individu (Huang et al., 2020). Apabila individu dengan penerimaan diri yang baik maka individu tersebut juga dapat memiliki kesehatan mental yang baik.

Maka menjadi sebuah hal yang menarik karena dalam penelitian ini ketiga subjek memiliki penerimaan diri yang baik meskipun pernah menjadi korban *bullying*. Hasil penelitian ini pun sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga mengatakan bahwa meskipun melalui berbagai tahapan penerimaan diri seperti merasa rendah diri, sedih, dan marah korban dapat memiliki penerimaan diri yang baik (Ibrahim & Toyiyah, 2019). Pasalnya meskipun pada tahapan penerimaan diri ketiga subjek melalui proses yang panjang, namun mereka dapat menerima dirinya sendiri serta perilaku *bullying* yang terjadi. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramoko (2019) yang menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban *bullying* memiliki penerimaan diri yang rendah. Tidak hanya itu Bernard (2013) dan Huang, et al. (2020) menyatakan bahwa perempuan memiliki penerimaan diri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Namun pada kenyatannya ketiga subjek yang seluruhnya perempuan, dapat memiliki penerimaan diri yang baik.

Ketiga subjek sendiri menjelaskan bahwa dalam proses penerimaan dirinya terdapat dukungan sosial yang sangat membantu mereka. Dukungan sosial sendiri memang diperlukan pada korban *bullying* (Puspita & Kustanti, 2019). Korban *bullying* yang menerima dukungan sosial dari temannya akan merasa dipedulikan dan merasa nyaman (Sulfemi & Yasita, 2020). Hal ini pula yang dirasakan oleh ketiga subjek yang mendapatkan dukungan sosial dari teman-temannya. Dukungan tersebut menjadi sangat berarti mengingat subjek sebagai korban *bullying* tidak memiliki cukup banyak teman. Dukungan sosial yang didapat pun juga beragam bentuknya seperti nasehat, perhatian, dan kasih sayang (Marni & Yuniawati, 2015).

Selain membuat korban *bullying* dapat tetap bertahan, dukungan sosial sendiri juga berhubungan

dengan penerimaan diri. Dalam berbagai penelitian sebelumnya, dikatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang sekitar akan membuat individu memiliki penerimaan diri yang baik (Marni & Yuniawati, 2015; Ratnasari & Pribadi, 2019; Uraningsari & Djalali, 2016). Dukungan sosial ini pun dapat diberikan oleh orang-orang terdekat korban seperti keluarga dan sahabat. Maka tak heran apabila subjek dapat memiliki penerimaan diri yang baik dikarenakan ketiga subjek mendapatkan dukungan sosial yang baik.

Penerimaan diri yang dimiliki subjek sendiri sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Bernard (2013). Dijelaskan bahwa pada masa dewasa awal hingga dewasa matang individu akan memiliki penerimaan diri yang baik. Masa dewasa awal sendiri tergolong pada tahap lima penerimaan diri yang dikemukakan oleh Bernard. Individu yang berada pada tahap lima penerimaan diri mulai merasa nyaman dan netral, yang membuat mereka perlahan-lahan bisa menerima diri mereka sendiri (Bernard, 2013). Pada tahap enam dan tujuh sendiri dikatakan sebagai bentuk yang paling sempurna dari penerimaan diri. Tahap ini individu sedang berada pada masa dewasa matang. Jika kita lihat ketiga subjek saat ini sedang berada di masa dewasa awal, namun ketiganya sudah memiliki penerimaan diri yang baik. Bahkan dengan penerimaan diri yang baik tersebut ketiga subjek mengakui menjadi pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya dan memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih stabil (Tibubos et al., 2019).

Pada aspek-aspek penerimaan diri yang dimiliki oleh subjek, terdapat beberapa aspek yang dominan. Diantaranya ialah subjek yang mengerti kemampuan yang dimiliki beserta kekurangannya. Subjek juga sadar bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Hal ini berdampak juga pada subjek yang memiliki kepercayaan diri yang lebih bagus pasca menjadi korban *bullying*. Diketahui bahwa *bullying* sendiri dapat membuat korban memiliki kepercayaan diri yang rendah (Sari, 2020). Dengan memiliki kepercayaan diri yang baik maka juga menjadikan subjek dapat menerima pujian dan celaan secara objektif. Tak hanya itu pada aspek yang berhubungan dengan hubungan interpersonal, subjek dapat menjalin hubungan interpersonal dan memiliki komunikasi yang baik. Hal ini berbanding balik, pasalnya *bullying* sendiri memang memiliki dampak negatif pada hubungan interpersonal dan komunikasi korban *bullying* (Chai et al., 2020). Maka dapat dilihat penerimaan diri memiliki dampak yang cukup besar pada setiap individu, terlebih pada korban *bullying*. Telah dijelaskan bahwa penerimaan diri juga berhubungan pada kesehatan mental (Chrysanthou & Vasilakis, 2020), kepercayaan diri (Sari, 2020), dan hubungan interpersonal atau sosial (Chai et al., 2020; Chu et al., 2019).

PENUTUP

Simpulan

Bullying merupakan suatu tindakan agresif yang dapat menimbulkan berbagai dampak pada korbannya, termasuk penerimaan diri. Dampak yang dihadirkan pun berupa jenisnya. Ketiga subjek sendiri menuturkan bahwa mereka mengalami perasaan tertekan, stres, cemas, tertutup, tidak percaya diri, depresi, hingga keinginan untuk bunuh diri. Dampak tersebut terjadi mengingat ketiga subjek tidak hanya menerima satu jenis perilaku *bullying* namun juga diterima secara bersamaan. Hal tersebut yang menyebabkan korban *bullying* dapat memiliki penerimaan diri yang buruk.

Untuk memiliki penerimaan diri yang baik subjek perlu melalui lima tahap yaitu *resisting*, *exploring*, *tolerating*, *allowing*, dan *befriending*. Berdasarkan tahapan-tahapan ini, ditemui persamaan dari ketika subjek, dimana ketiga subjek tersebut memiliki dukungan sosial dari teman sebayanya yang memiliki pengaruh yang besar bagi mereka. Dukungan sosial seperti nasehat, perhatian, dan kasih sayang yang didapatkan diakui dapat membuat mereka lebih mudah untuk menerima diri mereka. Selain itu dukungan sosial tersebut pula yang membuat mereka dapat terus bertahan ketika mendapatkan perlakuan *bullying*.

Aspek-aspek pada penerimaan diri juga berdampak pada kepercayaan diri korban dan hubungan interpersonal atau sosialnya. Dua hal ini yang terlihat sangat signifikan pada aspek-aspek penerimaan diri yang muncul pada subjek di penelitian ini. Dampak-dampak positif yang muncul ini menjadikan subjek berkembang ke arah yang lebih baik. Meskipun ketiga subjek mengakui jika mereka melalui proses yang panjang untuk dapat menerima dirinya sendiri, namun diakhir mereka pun berhasil menerima diri mereka sendiri serta perilaku *bullying* yang pernah mereka terima bahkan dapat berkembang menjadi lebih baik.

Saran

Pada korban *bullying* yang lain, peneliti berharap dapat melihat pengalaman ketiga subjek sebagai bentuk refleksi diri. *Bullying* juga bukan suatu tindakan terpuji yang juga menimbulkan luka, namun korban *bullying* juga bisa tetap memiliki penerimaan diri yang baik. Korban *bullying* dapat secara perlahan mengerti dan memahami terlebih dahulu apa yang mereka rasakan dan alami. Berusaha memahami bahwa apa yang terjadi bukan menjadi salahnya. Serta berani untuk bercerita dan mencari dukungan sosial. Dengan itu korban dapat bangkit dari keterpurukan serta perlahan-lahan menerima diri sendiri dan perlakuan *bullying* yang didapat. Dukungan sosial juga perlu diberikan pada subjek. Pihak keluarga dan sahabat memiliki peranan yang cukup besar pada

penerimaan diri apabila mereka memberikan dukungan yang besar pada korban *bullying*.

Untuk pihak sekolah dan guru dapat melakukan pencegahan sejak dini untuk meminimalisir terjadinya kasus *bullying* di sekolah. Tindakan preventif tersebut tentu dapat membantu korban *bullying* agar tidak mengalami dampak yang lebih jauh. Selain itu pihak sekolah sudah seharusnya memberikan sanksi yang tegas untuk pelaku agar menjadi jerah dan tidak menjadi *bullying* sebagai sebuah tingkah laku yang wajar.

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperdalam latar belakang serta pembahasan terkait gambaran penerimaan diri korban *bullying*. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel tambahan yang juga berpengaruh dalam kasus *bullying* dan penerimaan diri. Nantinya penemuan tersebut dapat menjadi sebuah pembaharuan dalam keilmuan, khususnya di bidang Psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Albaladejo-Blázquez, N., Ferrer-Cascales, R., Ruiz-Robledillo, N., Sánchez-Sansegundo, M., Clement-Carbonell, V., & Zaragoza-Martí, A. (2018). Poor dietary habits in bullied adolescents: The moderating effects of diet on depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph15081569>
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(01). http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Fauziya_Ardilla_Ringkasan.pdf
- Ashofa, N. H. (2019). Terapi realitas untuk menangani trauma (post traumatic stress disorder) pada korban bullying di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 86–99. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-07>
- Bernard, M. E. [Ed]. (2013). The strength of self-acceptance: theory, practice and research. In (2013). Springer.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carlisle, N., & Rofes, E. (2007). School bullying: Do adult survivors perceive long-term effects? *Traumatology*, 13(1), 16–26. <https://doi.org/10.1177/1534765607299911>
- Chai, L., Xue, J., & Han, Z. (2020). School bullying victimization and self-rated health and life satisfaction: The mediating effect of relationships with parents, teachers, and peers. *Children and Youth Services Review*, 117(August), 105281. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105281>

- Cho, S., Glassner, S., & Lee, J. M. (2019). Impact of low self-control, parental involvement, and peer relationships on changes of bullying perpetration over time: A latent growth curve model of a sample of South Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 104(April), 104397. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104397>
- Chrysanthou, G. M., & Vasilakis, C. (2020). Protecting the mental health of future adults: Disentangling the determinants of adolescent bullying victimisation. *Social Science and Medicine*, 253(February), 112942. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112942>
- Chu, X. W., Fan, C. Y., Lian, S. L., & Zhou, Z. K. (2019). Does bullying victimization really influence adolescents' psychosocial problems? A three-wave longitudinal study in China. *Journal of Affective Disorders*, 246(December 2018), 603–610. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.103>
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan*. Pustaka Belajar.
- DeLara, E. W. (2016). *The impact on adult life and relationships: Bullying scars* (Vol. 67, Issue 6). Oxford University Press.
- Else-Quest, N. M., & Hyde, J. S. (2018). *The Psychology of Women and Gender: Half the Human Experience*.
- Fatiara, N., & Hidayati, N. [Ed]. (2019). *KPAI terima 37 laporan kekerasan anak, kasus bullying mendominasi*. 02 Mei. <https://kumparan.com/kumparannews/kpai-terima-37-laporan-kekerasan-anak-kasus-bullying-mendominasi-1r053J2ihTz/full>
- Hana, D. R., & Suwarti, S. (2020). Dampak psikologis peserta didik yang menjadi korban cyber bullying. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(11), 20–28. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7685>
- Harahap, E., & Ika Saputri, N. M. (2019). Dampak psikologis siswa korban bullying di SMA Negeri 1 Barumun. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 68. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.v4i1.68-75>
- Hase, C. N., & Goldbreg, S. B. (2015). Impacts of traditional bullying and cyberbullying on the mental health of middle school and high school students. *Psychology in the Schools*, 52(5), 607–617. <https://doi.org/10.1002/pits>
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: the potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010045>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Heriansyah, M. (2017). Strategi mengatasi trauma pada korban bullying melalui konseling eksistensial. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kkni*, 122–131. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1277>
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(22), 102166. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>
- Ibrahim, A. R., & Toyyibah, S. (2019). Gambaran self-acceptance siswa korban cyberbullying. *Fokus*, 2(2), 37–44. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/3020>
- Jungert, T., Piroddi, B., & Thornberg, R. (2016). Early adolescents' motivations to defend victims in school bullying and their perceptions of student–teacher relationships: A self-determination theory approach. *Journal of Adolescence*, 53, 75–90. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.001>
- Kemenkes RI. (2018). *Data KPAI tentang kekerasan pada anak*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kusbandini, W., & Suprpti, V. (2014). Psychological well being perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 3(2), 80–92. <http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkbsb96837bbd0full.pdf>
- Li, J., Sidibe, A. M., Shen, X., & Hesketh, T. (2019). Incidence, risk factors and psychosomatic symptoms for traditional bullying and cyberbullying in Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 107(September), 104511. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104511>
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy, Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1–7. <https://www.neliti.com/publications/241730/hubungan-antara-dukungan-sosial-dengan-penerimaan-diri-pada-lansia-di-panti-wred>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. The Guilford Press.
- Pramoko, R. (2019). Pengaruh penerimaan diri remaja terhadap bullying pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Turi. *Jurnal Iset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 195–203.
- Puspita, V. D., & Kustanti, E. R. (2019). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan perundungan pada siswa SMP Pl Domenico Savio Semarang. *Empati*, 7(4), 252–259.
- Ratnasari, D., & Pribadi, H. (2019). Hubungan antara dukungan sosial terhadap penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(2), 14–18. <http://ojs.borneo.ac.id/ojs/index.php/JBKB>

- Rizqi, H., & Inayati, H. (2019). Dampak psikologis bullying pada remaja. *Wiraraja Medika*, 9(1), 31–34. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.694>
- Rosen, L. H., DeOrnellas, K., & Scott, S. R. (2017). Bullying in School: Perspectives from school staff, students, and parents. In *AAP Grand Rounds*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1542/gr.19-4-46>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Willmore, J. (2015). Relationships between bullying victimization psychological distress and breakfast skipping among boys and girls. *Appetite*, 89, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.01.020>
- Sari, S. K. (2020). *Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Mts Esa Nusa Islamic School Binong - Tangerang*. 01(November), 328–338. <https://doi.org/10.33853/jm2pi.v1i2>
- Sepanjang 2019, 153 anak menjadi korban fisik dan bullying*. (2019). 30 Desember. <https://www.jpnn.com/news/sepanjang-2019-153-anak-jadi-korban-fisik-dan-bullying>
- Sukmawati, A., & Supradewi, R. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada pasien wanita penderita kanker payudara pasca mastektomi di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 32–42.
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku bullying. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133–147. <https://doi.org/10.33830/jp.v21i2.951.2020>
- Tibubos, A. N., Köber, C., Habermas, T., & Rohrmann, S. (2019). Does self-acceptance captured by life narratives and self-report predict mental health? A longitudinal multi-method approach. *Journal of Research in Personality*, 79, 13–23. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.01.003>
- TIM CNN Indonesia. (2019, December 5). 41 persen siswa di Indonesia pernah jadi korban bullying. *CNN News Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191205133925-284-454419/41-persen-siswa-di-indonesia-pernah-jadi-korban-bullying>
- Tim KPAI. (2020). *Sejumlah kasus bullying sudah warnai catatan masalah anak di awal 2020*. 10 Februari. <https://www.kpai.go.id/berita/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Tumon, M. B. A. (2014). Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–17.
- Uraningsari, F., & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 15–27. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.738>
- Urano, Y., Takizawa, R., Ohka, M., Yamasaki, H., & Shimoyama, H. (2020). Cyber bullying victimization and adolescent mental health: The differential moderating effects of intrapersonal and interpersonal emotional competence. *Journal of Adolescence*, 80(February), 182–191. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.009>
- Wang, G. F., Han, A. Z., Zhang, G. B., Xu, N., Xie, G. D., Chen, L. R., Yuan, M. Y., & Su, P. Y. (2020). Sensitive periods for the effect of bullying victimization on suicidal behaviors among university students in China: The roles of timing and chronicity. *Journal of Affective Disorders*, 268(January), 12–19. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.049>
- Widiastuti, R. (2018). *Hari Anak Nasional, KPAI catat kasus bullying paling banyak*. 23 Juli. <https://nasional.tempo.co/read/1109584/hari-anak-nasional-kpai-catat-kasus-bullying-paling-banyak/full&view=ok>
- Wolke, D., Copeland, W. E., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Impact of Bullying in Childhood on Adult Health, Wealth, Crime, and Social Outcomes. *Psychological Science*, 24(10), 1958–1970. <https://doi.org/10.1177/0956797613481608>
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879–885. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>
- Zahro, F. M. (2015). *Studi kasus penerimaan diri remaja yang memiliki keluarganya di desa banjarsari kabupaten tulungagung* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/3116/>