

DAMPAK BULLYING VERBAL PADA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

THE IMPACT OF VERBAL BULLYING ON ADOLESCENT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Mursyidul Ikhwan^{1*}, Firman², Netrawati³, Puji Gustri Handayani⁴

Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: mursyidulikhwan30@gmail.com^{1*}, firman@fip.unp.ac.id², netrawatiunp07@gmail.com³,
pujigusrihandayani@gmail.com⁴

Abstract

Verbal bullying is one of the most common forms of violence experienced by adolescents and has a serious impact on their psychological well-being. This study aims to comprehensively examine the impact of verbal bullying on adolescents' psychological well-being through a systematic literature review. Data was collected from 10 international scientific articles published between 2020 and 2025, using keywords such as "Verbal Bullying, Verbal violence, Verbal abuse, Taunting, Name-calling". The results of the 10 reviewed articles indicate that verbal bullying can lead to various psychological disorders, such as depression, anxiety, decreased self-confidence, trauma, and impaired social relationships. These impacts tend to be more severe for adolescents with specific psychological vulnerabilities or who experience verbal bullying. These findings highlight the need for school- and family-based preventive interventions that are sensitive to psychological, social, and gender factors. Further research is recommended to develop evidence-based intervention programs to strengthen adolescents' psychological resilience and reduce the prevalence of verbal bullying in educational settings.

Keywords: *Verbal Bullying, Verbal violence, Verbal abuse, Taunting, Name-calling.*

Abstrak

Bullying verbal merupakan salah satu bentuk kekerasan yang paling sering dialami oleh remaja dan memberikan dampak serius terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Studi ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif dampak bullying verbal terhadap kesejahteraan psikologis remaja melalui metode systematic literature review. Data dikumpulkan dari 10 artikel ilmiah internasional yang dipublikasikan pada tahun 2020 hingga 2025, menggunakan kata kunci seperti "Verbal Bullying, Verbal violence, Verbal abuse, Taunting, Name-calling". Hasil kajian dari 10 artikel yang direview menunjukkan bahwa bullying verbal dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, penurunan rasa percaya diri, trauma, serta kerusakan hubungan sosial. Dampak tersebut cenderung lebih berat pada remaja dengan kerentanan psikologis tertentu atau yang mengalami bullying verbal. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi preventif berbasis sekolah dan keluarga yang peka terhadap faktor psikologis, sosial, dan gender. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan program intervensi yang berbasis bukti guna memperkuat ketahanan psikologis remaja dan menurunkan prevalensi bullying verbal di lingkungan pendidikan.

Kata kunci: *Verbal Bullying, Verbal violence, Verbal abuse, Taunting, Name-calling.*

PENDAHULUAN

Dewasa ini *bullying* meningkat di berbagai negara di dunia. Unicef (2025) Menjelaskan satu dari tiga remaja di dunia pernah menjadi korban *bullying*. Sepanjang Januari–Agustus 2023, Pusdatin KPAI mencatat sebanyak 2.355 kasus pelanggaran perlindungan anak yang terjadi di sektor pendidikan. Dari jumlah ini, 87 kasus merupakan korban *bullying* (perundungan) di lingkungan sekolah (KPAI 2023). Masa remaja merupakan masa perpindahan dari masa anak-anak menuju dewasa (Fadillah 2022).

Padmomartono (2014) Mengartikan remaja sebagai periode kehidupan dengan karakteristik biologis, kognitif, psikologis, dan sosial yang sedang berubah dalam pola yang saling berkaitan dari yang sebelumnya disebut bersifat anak-anak ke kondisi yang kini disebut dewasa. Masa remaja juga merupakan masa yang rentan dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Sukmawati, I., 2022)

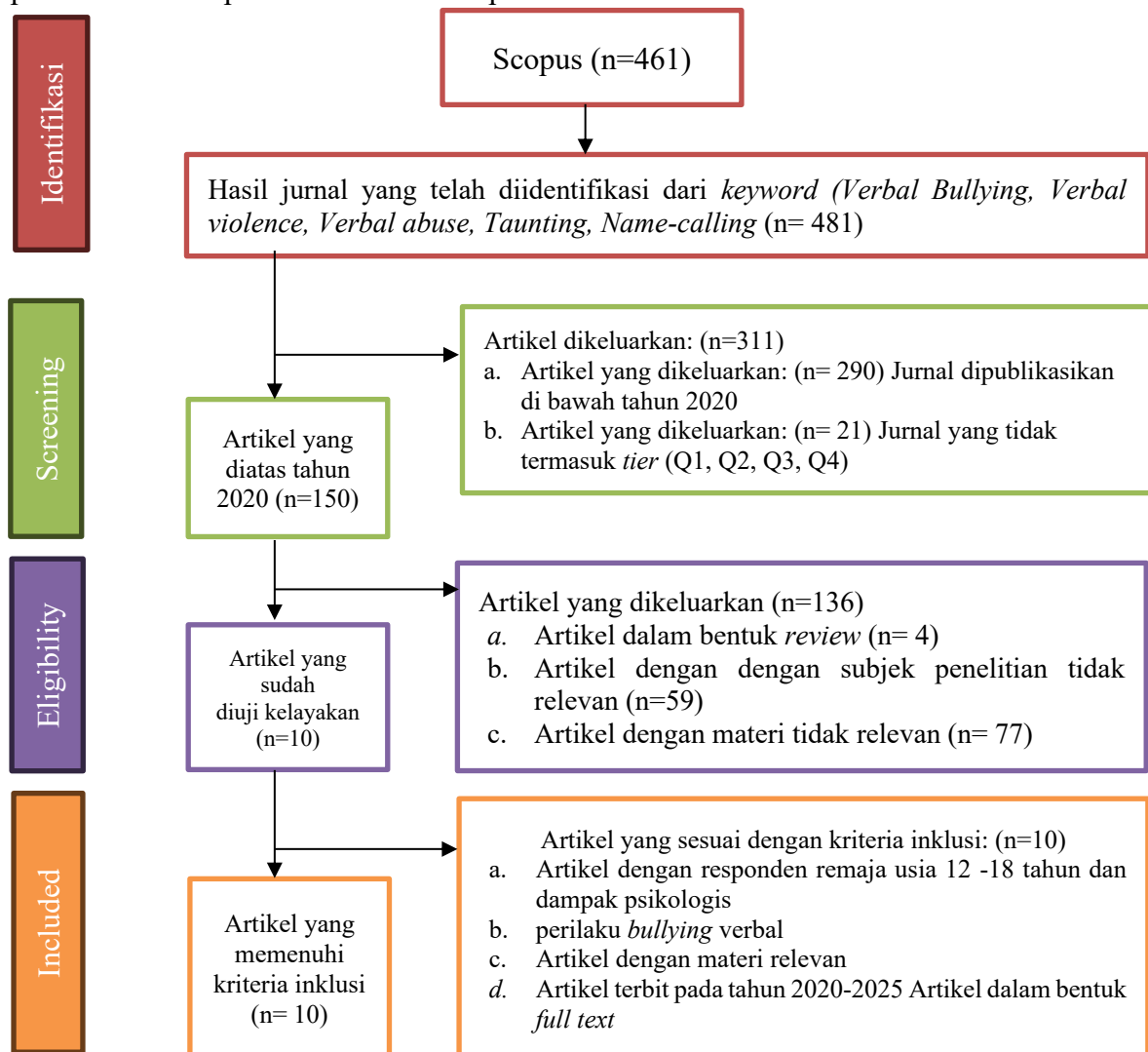
Bullying masih menjadi persoalan global yang serius, dengan prevalensi yang bervariasi antar wilayah. Di kawasan Sub-Sahara Afrika, prevalensi bullying tercatat paling tinggi yaitu sekitar 48,2%, disusul oleh Afrika Utara dengan 42,7% (Unicef 2021). Di Amerika Latin, angkanya mencapai 30,2%, dan di kawasan Eropa serta Asia Tengah, sekitar 11% siswa mengalami bullying tatap muka, sementara 15% lainnya mengalami cyberbullying (WHO & HBSC, 2024). Di Indonesia, data dari survei PISA 2022 yang dirilis oleh OECD (2019) mengungkapkan bahwa 25% remaja perempuan dan 30% remaja laki-laki menjadi korban bullying setidaknya beberapa kali dalam sebulan. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) menunjukkan adanya peningkatan korban kekerasan tahun 2022 sebanyak 21.241 orang (RI 2023). Salah satu bentuk kekerasan yang sering terjadi adalah perundungan atau bullying, bullying seakan-akan sudah menjadi tradisi yang rutin terjadi sehingga menimbulkan pola di antara remaja (Efendi 2019). Perilaku yang kerap tak disadari adalah *verbal bullying*, *verbal bullying* merupakan kekerasan melalui ucapan, seperti hinaan, ejekan, atau celaan (Coloroso 2006).

Banyak yang belum menyadari bahwa *verbal bullying* berdampak serius pada kesehatan mental korban. Hal ini bisa memicu stres, depresi, kehilangan rasa percaya diri, bahkan bunuh diri. Dampaknya sering muncul dalam jangka panjang, membuat remaja tumbuh menjadi pribadi yang minder, sulit beradaptasi, dan takut menghadapi masa depan. Sayangnya, baik sekolah, orang tua, maupun korban sendiri kerap tidak menyadari hal ini (Silvia & Widiyanti 2024) Meskipun tidak meninggalkan luka secara fisik, *bullying* verbal terbukti berdampak serius terhadap kondisi psikologis korban, terutama pada masa remaja yang merupakan periode krusial dalam pembentukan kesejahteraan mental dan emosional. Kesejahteraan psikologis remaja, sebagaimana dikemukakan oleh Ryff (1989), mencakup dimensi penting seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif dengan orang lain. Ketika remaja mengalami *bullying* verbal secara berulang, aspek-aspek tersebut dapat terganggu dan berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap dampak *bullying* verbal terhadap kesejahteraan psikologis remaja menjadi penting untuk dikaji, terutama melalui pendekatan kepustakaan yang dapat menghimpun beragam temuan dan perspektif teoretis yang telah ada (Ryff, 1989).

Bullying verbal merupakan masalah yang sering dialami remaja dan berdampak serius pada kesejahteraan psikologis mereka, namun sering kurang mendapat perhatian yang memadai. Oleh karena itu, artikel ini membahas secara komprehensif dampak *bullying* verbal terhadap kesejahteraan psikologis remaja melalui kajian literatur, dengan tujuan memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan menjadi dasar bagi pengembangan upaya pencegahan serta intervensi yang efektif di lingkungan pendidikan dan sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* untuk mengidentifikasi dan menganalisis artikel ilmiah terkait *bullying* verbal dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja. Data diperoleh dari jurnal internasional melalui basis data Scopus dengan pencarian menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris, seperti “*Verbal Bullying*”, “*Verbal violence*”, “*Verbal abuse*”, “*Taunting*”, “*Name-calling*”. Data dikumpulkan melalui beberapa tahap, yaitu penyaringan artikel berdasarkan kata kunci, analisis judul dan abstrak, serta pemilihan artikel yang relevan dengan topik. Artikel yang digunakan dipublikasikan antara tahun 2020-2025, tersedia dalam *full text*, bebas biaya akses, dan fokus pada *bullying* verbal pada remaja. Kriteria inklusi meliputi artikel berbahasa Indonesia atau berbahasa Inggris dengan metode kuantitatif, kualitatif, atau campuran yang relevan dengan penelitian. Analisis data dilakukan secara sistematis dan deskriptif dengan menelaah jenis *bullying* verbal, dampak psikologis pada remaja, seperti harga diri, kecemasan, dan depresi. Hasilnya disajikan dalam narasi kritis yang memberikan pemahaman komprehensif serta kesimpulan dan rekomendasi.



Skema 1. Tahap sistematik literature review

HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil / Temuan
1	<i>Effects of bullying on the mental health of adolescents</i> (Bokhari, U.; Shoaib, U.; Ijaz, F.; Aftab, R. K.; Ijaz 2022)	Mengevaluasi pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja serta hubungan antara tingkat viktimisasi dan tingkat <i>positive mental wellbeing</i> .	Desain: Studi <i>cross-sectional</i> . Lokasi: 2 sekolah di Lahore, Pakistan. Sampel: 381 siswa kelas 6–10. Instrumen: <i>Victimization Scale</i> (CDC), WHO-5 <i>Well-Being Index</i> . Analisis: Statistik deskriptif, korelasi <i>Chi-square</i> .	42,8% remaja memiliki skor kesehatan mental rendah. Bentuk verbal termasuk dalam laporan dan berkontribusi pada penurunan kebahagiaan serta peningkatan depresi, menegaskan ancaman bullying verbal terhadap kesejahteraan psikologis remaja.
2	<i>Impact of bullying victimisation on young people's mental health and well-being</i> (Pearce 2020)	Mengkaji hubungan antara viktimisasi bullying dan kesehatan mental remaja, serta faktor risiko dan pelindung.	Desain: Analisis data <i>Millennium Cohort Study</i> Inggris. Sampel: 11.166 anak usia 14 tahun. Variabel: Bentuk <i>bullying</i> (verbal, fisik, relasional, <i>cyber</i>), kesehatan mental, kepuasan hidup. Analisis: Regresi logistik dan linier.	Bullying verbal adalah bentuk paling umum yang dialami remaja, dengan dampak signifikan berupa peningkatan depresi, masalah emosional, dan penurunan kepuasan hidup. Dukungan teman sebaya dan keluarga melindungi kesejahteraan psikologis korban bullying verbal.
3	<i>Effects of Homophobic Name-Calling and Verbal Sexual Harassment on Adolescents' Mental Health</i> (Davis, A. N.; Fitzpatrick, C.; Galliher 2020)	Menyelidiki dampak ejekan homofobik dan pelecehan seksual verbal terhadap kesehatan mental remaja, serta peran mediasi kualitas	Desain: Longitudinal 3 gelombang. Lokasi: 5 sekolah menengah di AS barat daya. Sampel: 1.009 siswa. Instrumen:	Bullying verbal berbasis ejekan homofobik dan pelecehan seksual secara langsung meningkatkan depresi dan, melalui penurunan kualitas

No.	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil / Temuan
		hubungan dan dukungan teman sebaya.	Skala HNC & VSH, CES-D, SCARED. Analisis: <i>Cross-lagged panel models</i> .	hubungan sosial, memicu kecemasan. Ini menunjukkan peran besar bullying verbal dalam menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.
4	<i>Impact of verbal abuse on social anxiety among female college students: A cross-sectional study</i> (AlMusailhi, S., et al, 2024)	Mengetahui prevalensi <i>verbal abuse</i> dan <i>social anxiety</i> pada mahasiswa kedokteran serta hubungan keduanya.	Desain: Potong lintang. Lokasi: Arab Saudi. Sampel: 220 mahasiswa kedokteran. Instrumen: <i>Liebowitz Social Anxiety Scale, Verbal Abuse Questionnaire</i> . Analisis: <i>Chi-square, t-test, korelasi</i> .	Verbal abuse dialami 61,4% responden; 40% di antaranya mengalami <i>social anxiety</i> . Meskipun subjek adalah mahasiswa, pola ini relevan dengan remaja: paparan verbal abuse meningkatkan risiko gangguan kecemasan sosial dan menurunkan kualitas hidup.
5	<i>Exploring the Impact of Verbal Abuse on Recovery: A Mediation Study</i> (Park, S.; Hong, J. S.; Lee, J.; Jeon 2020)	Meneliti hubungan <i>verbal abuse</i> , kesepian, dukungan sosial, dan pemulihan subjektif pada individu dengan gangguan mental serius.	Desain: Potong lintang. Lokasi: AS. Sampel: 203 responden. Instrumen: <i>Verbal Abuse Scale, UCLA Loneliness Scale, MOS Social Support Survey, Recovery Assessment Scale</i> . Analisis: Analisis mediasi.	Paparan verbal abuse meningkatkan rasa kesepian dan menurunkan dukungan sosial, yang menghambat pemulihan dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Mekanisme ini relevan pada remaja yang rentan isolasi sosial akibat bullying verbal.

No.	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil / Temuan
6	<i>Verbal Bullying and Its Effects on Social Relations of High School Students in Mataram Municipality</i> (Hamidsyukrie, Ilyas, M., Masyhuri, & Handayani 2023)	Untuk mengetahui bentuk-bentuk <i>bullying</i> verbal yang dialami oleh siswa SMA di Kota Mataram dan menganalisis dampaknya terhadap hubungan sosial di sekolah.	Desain: Deskriptif kualitatif. Lokasi: Mataram, NTB, Indonesia. Instrumen: Observasi dan wawancara. Sampel: Siswa SMA yang mengalami atau menyaksikan <i>bullying</i> verbal; jumlah responden tidak disebutkan, <i>purposive & snowball sampling</i> .	58,5% siswa mengalami <i>bullying</i> , 80% di antaranya verbal. Ejekan fisik seperti “gendut”, “jelek”, “hitam”, “pendek” menimbulkan rasa rendah diri, penarikan diri sosial, sulit mengekspresikan pendapat, konflik, dan rusaknya komunikasi sosial — menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.
7	<i>Differential Impact of Cyberbullying and Verbal Bullying on Depression Levels in Late Adolescence</i> (Fernanda, A., & Carla 2023)	Untuk menganalisis bagaimana <i>cyberbullying</i> dan <i>bullying</i> verbal memengaruhi tingkat depresi remaja akhir.	Desain: Studi komparatif kuantitatif-kualitatif. Lokasi: Indonesia. Instrumen: <i>Olweus Bully/Victim Questionnaire</i> , <i>Cyberbullying Experiences Questionnaire</i> , <i>Beck Depression Inventory</i> , <i>Center for Epidemiologic Studies Depression Scale</i> . Sampel: Remaja 15–19 tahun dari berbagai latar belakang.	Korban <i>bullying</i> verbal mengalami sakit emosional langsung, penghinaan, dan pengucilan sosial yang memicu depresi. Kombinasi dengan <i>cyberbullying</i> menghasilkan depresi terparah, menegaskan kontribusi besar <i>bullying</i> verbal terhadap kerentanan psikologis remaja.
8	<i>Feeling Psychologically Unsafe at School and</i>	Untuk mengeksplorasi pengalaman	Desain: Kualitatif tematik. Lokasi: Padang, Jakarta,	<i>Bullying</i> verbal berupa ejekan orientasi seksual dan

No.	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil / Temuan
	<i>University: Bullying and Youth Living with Depression in Indonesia</i> (Munira, L., Liamputtong, P., Viwattanakulvanid 2023)	korban <i>bullying</i> di sekolah dan universitas serta dampak psikologisnya pada remaja/pemuda Indonesia dengan gangguan mental.	Yogyakarta, Banjarmasin, Makassar. Instrumen: Wawancara. Sampel: 20 partisipan usia 18–25 tahun dengan gangguan mental, purposive sampling dari komunitas <i>Bipolar Care Indonesia</i> .	penghinaan memicu trauma, penarikan diri, serta memperburuk depresi dan kecemasan. Menunjukkan verbal bullying sebagai pemicu utama menurunnya kesehatan mental remaja rentan.
9	<i>Role of School Bullying Involvement in Depression, Anxiety, Suicidality, and Low Self-Esteem Among Adolescents with High-Functioning Autism Spectrum Disorder</i> (Chou, W.-J., Wang, P.-W., Hsiao, R. C., Hu, H.-F., & Yen 2020)	Untuk mengetahui keterlibatan dalam bullying di sekolah (pelaku, korban, atau keduanya) dan hubungannya dengan depresi, kecemasan, bunuh diri, dan harga diri rendah pada remaja ASD berfungsi tinggi.	Desain: Kuantitatif komparatif cross-sectional. Lokasi: Taiwan. Instrumen: C-SBEQ, T-CES-D, MASC-T, Kiddie-SADS, RSES. Sampel: 219 remaja usia 11–18 tahun dengan ASD berfungsi tinggi.	Remaja korban bullying, termasuk verbal, menunjukkan depresi, kecemasan, dan harga diri rendah lebih tinggi dibanding kelompok netral, menegaskan dampak serius bullying verbal pada kesejahteraan psikologis remaja dengan ASD.
10	<i>The Content of Verbal Bullying and Emotional Reactions Among Middle-School Students</i> (Kapitanoff, S., & Pandey 2024)	Meneliti isi verbal <i>bullying</i> , reaksi emosional siswa, dan perbedaan gender terkait ejekan dan respons emosional.	Desain: Studi lapangan kualitatif deskriptif. Lokasi: Sekolah menengah di AS. Sampel: 339 siswa kelas 6–8, selama 3 tahun. Instrumen: Pertanyaan terbuka tentang ejekan & perasaan. Analisis: Kategorisasi isi & respons emosional,	Ejekan seperti “ugly”, “fat”, <i>stupid</i> , <i>name calling</i> , <i>personal insults</i> memicu sedih, marah, depresi. Menunjukkan isi verbal bullying berhubungan langsung dengan reaksi emosional negatif yang menurunkan kesejahteraan

No.	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil / Temuan
			analisis gender, <i>chi-square</i> .	psikologis siswa, terutama perempuan pada isu penampilan dan moralitas seksual.

Literature review terhadap 10 artikel yang dianalisis dalam studi ini menunjukkan bahwa *bullying* verbal merupakan bentuk kekerasan yang paling sering dialami oleh siswa dari berbagai jenjang pendidikan. Meskipun metode penelitian yang digunakan beragam, mayoritas artikel menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan studi kasus, dengan instrumen seperti wawancara, observasi, dan kuesioner. Hanya beberapa artikel yang menggunakan pendekatan kuantitatif atau campuran, seperti yang dilakukan oleh Fernanda & Carla (2023) dan Chou et al. (2020).

Teknik *sampling* yang digunakan pada sepuluh artikel yang direview menunjukkan variasi yang menyesuaikan dengan tujuan dan pendekatan penelitian masing-masing. Purposive sampling menjadi metode yang paling banyak digunakan, seperti pada penelitian Hamidsyukrie et al. (2023), Fernanda & Carla (2023), Munira et al. (2023), serta Kapitanoff & Pandey (2024). Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti fokus pada partisipan yang memiliki karakteristik relevan, misalnya korban *bullying* verbal atau saksi langsung peristiwa tersebut, sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan mendalam. Munira et al. (2023) juga memanfaatkan *snowball sampling* sebagai pelengkap, yang efektif untuk menjangkau partisipan sulit dijangkau seperti remaja atau pemuda dengan gangguan mental yang pernah mengalami *bullying* verbal. Studi berskala besar seperti Pearce (2020) menggunakan data sekunder dari *Millennium Cohort Study* yang sudah memiliki sampel representatif, sedangkan Bokhari et al. (2022) dan Chou et al. (2020) merekrut partisipan langsung dari populasi sekolah. Penelitian AlMusailhi et al. (2024) serta Davis et al. (2020) kemungkinan menggunakan *convenience* atau *cluster sampling* di sekolah yang bersedia berpartisipasi, meskipun metode spesifik tidak dijelaskan secara rinci. Pola ini menunjukkan bahwa pemilihan teknik *sampling* sangat bergantung pada sifat populasi target, tingkat aksesibilitas partisipan, serta tujuan analisis.

Instrumen penelitian yang digunakan juga sangat beragam dan disesuaikan dengan pendekatan serta variabel yang diukur. Studi kuantitatif seperti Bokhari et al. (2022) menggunakan *Victimization Scale* dari CDC dan WHO-5 *Well-Being Index* untuk mengukur tingkat viktimisasi dan kesehatan mental. Pearce (2020) memanfaatkan instrumen survei nasional yang memuat item tentang bentuk *bullying* dan indikator kesehatan mental. Davis et al. (2020) menggabungkan skala *Homophobic Name-Calling* dan *Verbal Sexual Harassment* dengan CES-D dan SCARED untuk mengukur depresi dan kecemasan. AlMusailhi et al. (2024) menggunakan *Liebowitz Social Anxiety Scale* dan *Verbal Abuse Questionnaire* untuk mengukur kecemasan sosial dan paparan kekerasan verbal. Studi *Exploring the Impact of Verbal Abuse on Recovery* (2020) memadukan *Verbal Abuse Scale*,

UCLA *Loneliness Scale*, MOS *Social Support Survey*, dan *Recovery Assessment Scale* untuk memahami dampak verbal abuse terhadap dukungan sosial dan pemulihan. Penelitian kualitatif seperti Hamidsyukrie et al. (2023) dan Munira et al. (2023) mengandalkan wawancara mendalam dan observasi, sedangkan Fernanda & Carla (2023) memadukan kuesioner standar dengan wawancara semi-terstruktur. Chou et al. (2020) menggabungkan *School Bullying Experience Questionnaire* dengan skala depresi, kecemasan, dan harga diri. Kapitanoff & Pandey (2024) mengembangkan kuesioner terbuka untuk mengeksplorasi isi ejekan dan reaksi emosional berdasarkan kerangka *Stereotype Content Model*. Variasi ini menunjukkan bahwa penelitian bullying verbal memerlukan instrumen yang spesifik, baik untuk mengidentifikasi bentuk kekerasan verbal maupun mengukur dampak psikologisnya secara komprehensif.

Bokhari, Shoaib, Ijaz, Aftab, & Ijaz (2022) melakukan studi *cross-sectional* di dua sekolah di Lahore, Pakistan, untuk mengevaluasi pengaruh *bullying* terhadap kesehatan mental remaja. Dari 381 siswa kelas 6–10, 42,8% memiliki skor kesehatan mental rendah. Bentuk *bullying* verbal termasuk dalam laporan dan terbukti berkontribusi pada penurunan kebahagiaan serta peningkatan depresi, menegaskan ancaman *verbal abuse* terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian oleh Pearce (2020) menganalisis data *Millennium Cohort Study* di Inggris yang melibatkan 11.166 anak usia 14 tahun. *Bullying* verbal ditemukan sebagai bentuk paling umum yang dialami remaja, dengan dampak signifikan berupa peningkatan depresi, masalah emosional, dan penurunan kepuasan hidup. Dukungan teman sebaya dan keluarga berperan sebagai faktor pelindung yang membantu mempertahankan kesejahteraan psikologis korban *bullying* verbal. Davis, Fitzpatrick, & Galliher (2020) melakukan penelitian *longitudinal* tiga gelombang di lima sekolah menengah AS barat daya dengan 1.009 siswa. Ejekan homofobik dan pelecehan seksual verbal terbukti meningkatkan depresi secara langsung dan memicu kecemasan melalui penurunan kualitas hubungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa bullying verbal berbasis diskriminasi memiliki efek besar terhadap penurunan kesejahteraan psikologis remaja.

Al-Musailhi et al. (2024) meneliti hubungan antara *verbal abuse* dan *social anxiety* pada 220 mahasiswi kedokteran di Arab Saudi. Hasilnya menunjukkan 61,4% responden mengalami *verbal abuse*, dan 40% dari mereka mengalami *social anxiety*. Meskipun subjeknya adalah mahasiswa, temuan ini relevan untuk remaja karena memperlihatkan bahwa paparan kekerasan verbal dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan sosial dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian *Exploring the Impact of Verbal Abuse on Recovery: A Mediation Study* (2020) melibatkan 203 responden dengan gangguan mental serius di AS. Paparan *verbal abuse* meningkatkan rasa kesepian dan menurunkan dukungan sosial, yang kemudian menghambat pemulihan subjektif. Mekanisme ini relevan untuk remaja, terutama mereka yang rentan terhadap isolasi sosial akibat *bullying* verbal. Hamidsyukrie, Ilyas, Masyhuri, & Handayani (2023) meneliti bentuk-bentuk *bullying* verbal di SMA Kota Mataram dan dampaknya terhadap hubungan sosial siswa. Sebanyak 58,5% siswa melaporkan mengalami *bullying*, 80% di antaranya berupa verbal abuse seperti ejekan fisik dan julukan merendahkan. Dampaknya mencakup rasa rendah diri, penarikan diri sosial,

kesulitan mengekspresikan pendapat, konflik antar siswa, dan kerusakan komunikasi sosial, yang semuanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Fernanda & Carla (2023) membandingkan dampak *cyberbullying* dan *bullying* verbal terhadap tingkat depresi remaja akhir di Indonesia. Korban *bullying* verbal mengalami sakit emosional langsung, penghinaan, dan pengucilan sosial yang memicu depresi. Kombinasi *bullying* verbal dengan *cyberbullying* menyebabkan gejala depresi paling parah, menegaskan peran signifikan pengalaman ganda ini terhadap kerentanan psikologis. Munira, Liamputtong, & Viwattanakulvanid (2023) mengeksplorasi pengalaman korban *bullying* di sekolah dan universitas pada 20 partisipan dengan gangguan mental di Indonesia. *Bullying* verbal berupa ejekan orientasi seksual dan penghinaan memicu trauma, penarikan diri, serta memperburuk depresi dan kecemasan. Temuan ini menegaskan bahwa *bullying* verbal dapat menjadi pemicu utama penurunan kesehatan mental, terutama pada remaja yang telah memiliki kerentanan psikologis sebelumnya.

Chou, Wang, Hsiao, Hu, & Yen (2020) meneliti keterlibatan remaja dengan *high-functioning autism spectrum disorder* dalam bullying di sekolah. Korban *bullying*, termasuk verbal, memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan harga diri rendah yang lebih tinggi dibandingkan kelompok netral. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan kebutuhan khusus sangat rentan terhadap dampak negatif bullying verbal. Kapitanoff & Pandey (2024) menganalisis isi verbal bullying dan respons emosional siswa sekolah menengah di AS. Ejekan seperti “ugly”, “fat”, dan hinaan terkait kompetensi memicu respons sedih, marah, dan depresi, dengan perbedaan gender yang signifikan, terutama sensitivitas perempuan terhadap isu penampilan dan moralitas seksual. Penelitian ini menunjukkan hubungan langsung antara isi ejekan dan penurunan kesejahteraan psikologis siswa.

Secara keseluruhan, temuan dari sepuluh artikel yang direview menunjukkan bahwa *bullying* verbal tidak hanya merupakan bentuk kekerasan yang paling sering dialami remaja, tetapi juga memiliki mekanisme dampak yang kompleks terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Temuan lintas studi menunjukkan bahwa penghinaan, ejekan, dan pelecehan verbal bekerja sebagai *stressor* sosial yang memicu reaksi emosional negatif seperti sedih, marah, dan malu, yang kemudian berkembang menjadi masalah psikologis kronis seperti depresi, kecemasan sosial, dan penurunan harga diri. Pada kasus tertentu, bullying verbal juga memperburuk rasa kesepian dan isolasi sosial, yang dapat mengganggu fungsi adaptif remaja di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Selain itu, studi pada populasi rentan seperti remaja dengan kebutuhan khusus atau yang memiliki riwayat gangguan mental mengungkap bahwa paparan *bullying* verbal dapat mempercepat kemunculan gejala berat, termasuk ide bunuh diri dan gangguan hubungan interpersonal yang menetap. Faktor pelindung seperti dukungan emosional dari teman sebaya dan keluarga berperan dalam mereduksi dampak negatif, namun efektivitasnya sangat bergantung pada intensitas dan durasi paparan *bullying*. Secara umum, mekanisme yang teridentifikasi meliputi penurunan kualitas hubungan sosial, munculnya trauma psikologis, dan perubahan persepsi diri yang negatif. Dengan demikian, *bullying* verbal bukan hanya masalah perilaku menyimpang di sekolah, tetapi juga fenomena psikososial yang berpotensi menghambat perkembangan mental dan emosional remaja secara signifikan.

KESIMPULAN

Studi literatur ini menyimpulkan bahwa *bullying* verbal merupakan bentuk kekerasan yang paling sering dialami remaja di berbagai konteks pendidikan dan budaya. Paparan berulang terhadap kekerasan verbal terbukti secara konsisten berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis, yang tercermin dalam gejala depresi, kecemasan sosial, penurunan harga diri, rasa kesepian, dan gangguan hubungan sosial. Faktor pelindung seperti dukungan teman sebaya dan keluarga berpotensi mengurangi dampak tersebut, namun tidak sepenuhnya meniadakannya, terutama pada remaja dengan kerentanan psikologis atau kebutuhan khusus. Temuan ini menegaskan perlunya strategi pencegahan dan penanganan *bullying* verbal yang berbasis bukti, melibatkan kolaborasi antara pihak sekolah, keluarga, dan tenaga profesional kesehatan mental. Upaya tersebut diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, serta mencegah konsekuensi jangka panjang yang merugikan perkembangan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- AlMusailhi, S.; Alnasser, S.; AlSaif, H.; Alotaibi, H.; Alotaibi, N.; Alhomaid, R. 2024. "Impact of Verbal Abuse on Social Anxiety Among Female College Students: A Cross-Sectional Study." *BMC Psychiatry* 24 (1): 115. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05643-y>.
- Bokhari, U.; Shoaib, U.; Ijaz, F.; Aftab, R. K.; Ijaz, M. 2022. "Effects of Bullying On the Mental Health of Adolescents." *The Professional Medical Journal* 29 (7): 1073–1077. <https://doi.org/10.29309/TPMJ/2022.29.07.5792>.
- Chou, W.-J., Wang, P.-W., Hsiao, R. C., Hu, H.-F., & Yen, C.-F. 2020. "Role of School Bullying Involvement in Depression, Anxiety, Suicidality, and Low Self-esteem Among Adolescents With High-functioning Autism Spectrum Disorder." *Frontiers in Psychiatry* 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00009>.
- Coloroso, Barbara. 2006. *The Bully, the Bullied, and the Bystander: From Preschool to High School—How Parents and Teachers Can Help Break the Cycle of Violence*. New York: HarperCollins.
- Davis, A. N.; Fitzpatrick, C.; Galliher, R. V. 2020. "Effects of Homophobic Name-Calling and Verbal Sexual Harassment on Adolescents' Mental Health." *Journal of Youth and Adolescence* 49 (10): 2050–2063. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01278-0>.
- Efendi, Ferry. 2019. "The Phenomenon of 'Bullying' Among Indonesian Youth." Universitas Airlangga. 2019. Universitas Airlangga.
- Fadillah, P. 2022. "Pentingnya Peran Guru BK Dalam Mengatasi Permasalahan Bullying Pada Remaja." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4 (5): 487–494. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/6147/4586/2059>.
- Fernanda, A., & Carla, E. 2023. "Differential Impact of Cyberbullying and Verbal Bullying on Depression Levels in Late Adolescence." *Acta Psychologia* 2 (2): 66–74. <https://psychologia.pelnu.ac.id/index.php/Psychologia/article/view/38>.
- Hamidsyukrie, Ilyas, M., Masyhuri, & Handayani, N. 2023. "Verbal Bullying and Its Effects on Social Relations of High School Students in Mataram Municipality." In

- Proceedings of the 3rd Annual Conference of Education and Social Sciences (ACCESS 2021)*, 118–130. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-21-3_14.
- Kapitanoff, S., & Pandey, A. 2024. “The Content of Verbal Bullying and Emotional Reactions Among Middle-School.” *Child and Adolescent Social Work Journal*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10566-024-09796-7>.
- KPAI. 2023. “Kasus Kekerasan Di Sektor Pendidikan.” Media Indonesia. 2023. <https://mediaindonesia.com/humaniora/619770/kpai-catat-2355-kasus-kekerasan-di-sektor-pendidikan-dari-januari-agustus-2023>.
- Munira, L., Liamputtong, P., Viwattanakulvanid, P. 2023. “Feeling Psychologically Unsafe at School and University: Bullying and Youth Living with Depression in Indonesia.” *International Journal of Public Health Science* 12 (2): 909–916. <https://doi.org/https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i2.22571>.
- OECD. 2019. “PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students’ Lives.” Paris. <https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2018-results-volumeiiiicd52fb72-en>.
- Padmomartono, S. 2014. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Ombak.
- Park, S.; Hong, J. S.; Lee, J.; Jeon, L. 2020. “Exploring the Impact of Verbal Abuse on Recovery: A Mediation Study.” *Psychiatric Quarterly* 91 (3): 847–860. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-8>.
- Pearce, N. 2020. “Impact of Bullying Victimization on Young People’s Mental Health and Well-Being.” *BMJ Paediatrics Open* 4 (1). <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2020-000939>.
- RI, DPR. 2023. “Buletin APBN DPR RI: Jumlah Kasus Kekerasan Terhadap Anak Tahun 2020–2022 Berdasarkan SIMFONI PPA.” Jakarta. https://berkas.dpr.go.id/pa3kn/buletin-apbn/public-file/buletin-apbn-public-183.pdf?utm_source.
- Ryff. 1989. “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being.” *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6): 1069–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Silvia & Widiati. 2024. “Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Perilaku Bullying.” *Jurnal Keperawatan BSI*.
- Sukmawati, I., Afdal, Andriani, W., Syapitri, D., Fikri, M. 2022. *Kesehatan Reproduksi Remaja: Konsep Dasar Dan Modul Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*. Purbalingga : CV. Eureka Media Aksara.
- Unicef. 2021. “Indonesia: Hundreds of Children And Young People Call For Kindness And an End to Bullying.” 2021. <https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/indonesia-ratusan-anak-dan-remaja-menyerukan-kebaikan-dan-diakhirinya-perundungan>.
- . 2025. “Half of the World’s Teens Experience Peer Violence in and around School.” https://data.unicef.org/topic/child-protection/violence/bullying/?utm_source=.