LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

STUDI LITERATUR: LAYANAN KONSELING KRISIS MENGATASI MASALAH DEPRESI SISWA YANG MENJADI KORBAN BULLYING

Siska Mardes [1], Nabila Alya Humaira [2], Rista Novila Prasja[3], Syadila Indah Dwiputri[4]

[1] Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

[2, 3, 4] Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

E-mail Author: siskamardes@lecturer.unri.ac.id
E-mail Co-Author: nabila.alya5392@student.unri.ac.id
rista.novila4898@student.unri.ac.id syadila.indah0971@student.unri.ac.id

Abstract

Bullying is a serious problem that has worsened in recent years and has a traumatic impact on victims. Students engage in a variety of bullying behaviors, ranging from physical aggression to psychological manipulation. Victims may struggle to forget the trauma they experience due to its duration. A number of mental health issues, such as sadness, anxiety, social isolation, and low self-esteem, can arise in children as a result of bullying. The purpose of this study was to identify effective strategies for using crisis counseling to help adolescents experiencing depression. This study used descriptive qualitative methods, with a literature review as the primary source of information. The findings support the idea that crisis counseling can help adolescents who are victims of bullying cope with the emotional and mental toll they have experienced. Clients may find it easier to experience catharsis during crisis counseling because it allows them to communicate openly about their subconscious and unconscious experiences. Clients strive to shift their perspective, confront the truth of their past, and take risks to improve their future after each counseling session.

***Keywords**: Bullying, Depression, Crisis Counseling*

Abstrak

Bullying adalah masalah serius yang semakin memburuk dalam beberapa tahun terakhir dan memiliki dampak yang traumatis bagi para korban. Siswa terlibat dalam berbagai perilaku bullying, mulai dari agresi fisik hingga manipulasi psikologis. Korban mungkin kesulitan melupakan trauma yang mereka alami karena lamanya trauma tersebut berlangsung. Sejumlah masalah kesehatan mental, seperti kesedihan, kecemasan, isolasi sosial, dan kurangnya kepercayaan diri, dapat muncul pada anak-anak sebagai akibat dari bullying. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi strategi efektif dalam menggunakan konseling krisis untuk membantu remaja yang mengalami depresi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan tinjauan literatur sebagai sumber informasi utama. Temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa konseling krisis dapat membantu remaja yang menjadi korban bullying

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 148
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

mengatasi kerugian emosional dan mental yang mereka alami. Klien mungkin dapat dengan mudah mengalami katarsis saat mengikuti konseling krisis karena memungkinkan mereka untuk berkomunikasi secara terbuka tentang pengalaman bawah sadar dan tidak sadar mereka. Klien berupaya mengubah perspektif mereka, menghadapi kebenaran masa lalu mereka, dan mengambil risiko untuk meningkatkan masa depan mereka setelah setiap sesi konseling.

Kata Kunci*:* Bullying, Depresi, Konseling Krisis

PENDAHULUAN

Meningkatnya fenomena bullying di kalangan remaja, baik yang terjadi secara langsung di sekolah maupun media sosial, merupakan penyebab kekhawatiran yang semakin besar. Tujuan bullying adalah untuk menyebabkan kerugian pada orang lain, baik secara fisik, verbal, maupun emosional, melalui tindakan permusuhan yang berulang. Penggunaan bahasa kasar, termasuk ejekan, cemoohan, penghinaan, dan penyebaran rumor serta komentar negatif, adalah salah satu jenis bullying verbal yang umum terjadi. Meskipun tampak "tidak berbahaya" karena tidak melibatkan kekerasan fisik, bullying verbal memiliki dampak psikologis yang sangat besar bagi korbannya. Bullying, terutama bullying verbal, memiliki dampak langsung pada kesehatan mental remaja di samping dampak sosialnya. Gangguan suasana hati, kecemasan, rendah diri, dan depresi umum terjadi di antara individu yang menjadi korban bullying.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban bullying lebih cenderung menderita depresi dibandingkan dengan teman sebaya mereka yang tidak menjadi korban bullying. Depresi pada remaja dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu hubungan sosial, bahkan dalam kasus ekstrem dapat memunculkan pikiran untuk mengakhiri hidup. Kematangan fisik, mental, emosional, dan sosial mendefinisikan masa remaja (Pratiwi & Ahmad, 2020), yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa.

Menurut Karneli dkk. (2018), perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional mendefinisikan masa rentan remaja. Selain itu, terdapat banyak tindakan antisosial dan agresif yang rentan dilakukan oleh remaja. Remaja sering terlibat dalam perilaku agresif yang dikenal sebagai bullying (Malihah, 2018). Di sekolah, bullying cukup umum terjadi. Bullying di sekolah merupakan masalah yang meluas di seluruh dunia (Puspitasari & Afiatin, 2018). Menurut Sejiwa (dalam Nurhadiyah, dkk, 2021) menunjukkan bahwa bullying sering terjadi di sekolah sebagai akibat dari kurangnya pengawasan dari orang tua atau guru. Bullying dapat terjadi di ruang kelas, kantin, koridor, halaman, lapangan, kamar mandi, dan tempat-tempat lain.

Tujuan utama sekolah adalah untuk mempromosikan moralitas. Di sisi lain, sekolah terkadang dapat menjadi tempat yang berbahaya karena berkumpulnya anak-anak dengan beragam sifat. Peraturan yang tidak konsisten, hukuman sekolah yang keras atau tidak fleksibel, dan kurangnya pengawasan di sekolah juga dapat menyebabkan bullying. Menurut Novianti (2008), tingkat pengawasan di sekolah memengaruhi seberapa sering dan sejauh mana bullying terjadi. Banyak masalah remaja sering muncul pada tahap ini, beberapa di antaranya terjadi di lingkungan pendidikan.

Bullying merupakan masalah yang lazim di sekolah. Bullying adalah perilaku agresif yang telah menyebar ke seluruh dunia. Menurut data dari *National Mental Health and Education Center* di Amerika pada tahun 2004, 15% siswa adalah pelaku perundungan, dan 30% adalah korban, menunjukkan bahwa bullying adalah jenis kekerasan yang sering terjadi di lingkungan sosial. Menurut sebuah studi yang dilakukan di Indonesia, 70,65% insiden bullying terjadi di SMP dan SMA Yogyakarta.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

Menurut Huneck (2006), 10–60% siswa Indonesia melaporkan mengalami bullying setidaknya sekali seminggu, termasuk diejek, ditampar, ditendang, atau dikucilkan. Anak-anak lebih sering menjadi korban bullying daripada remaja, dan anak laki-laki lebih sering terlibat daripada perempuan. Salah satu subkategori perilaku agresif adalah bullying. Bullying didefinisikan sebagai tindakan pemaksaan atau upaya untuk menyebabkan kerusakan fisik atau psikologis pada individu atau kelompok individu yang "lebih lemah" oleh individu atau kelompok yang menganggap diri mereka "lebih kuat." Bullying juga dapat dicirikan sebagai perilaku buruk yang terus-menerus diarahkan kepada mereka yang tidak mampu membela diri, dengan maksud untuk menyebabkan ketidaknyamanan atau penderitaan.

LANDASAN TEORI

Depresi didefinisikan sebagai gangguan multifactorial yang melibatkan sekumpulan gejala perilaku atau motorik spesifik (agitasi atau perlambatan motorik, percobaan bunuh diri, menangis, bahasa yang buruk, dan kecanduan), gejala kognitif (penilaian negatif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan), gejala sosial (peningkatan ketergantungan pada orang lain dan penghindaran interaksi rekreasi-sosial), dan gejala biologis (berat badan (Bernard, 2018).

Untuk membangun hubungan yang dapat dipercaya dengan orang-orang yang mengalami stres yang mengganggu kemampuan mereka untuk menganalisis, merencanakan, dan menyelesaikan masalah dengan benar, konseling krisis adalah prosedur yang dilakukan oleh spesialis yang berkualifikasi. Setiap orang pernah atau akan mengalami krisis di suatu titik dalam hidup mereka. Ketika kehidupan seseorang mengalami perubahan signifikan, krisis dapat terjadi, yang mungkin menyebabkan ketidakseimbangan bagi mereka yang tidak siap.

Berbagai penggambaran situasi krisis, seperti bencana alam berupa kekerasan fisik dan non-fisik, pindah ke lokasi baru, kehilangan orang yang dicintai, atau bahkan kelahiran anggota keluarga baru, tidak jauh dari kehidupan kita sehari-hari. Ketika orang berada dalam krisis, mereka secara bertahap melalui proses yang tidak jelas. bertambah atau berkurang, insomnia atau hipersomnia, kelelahan, serta kehilangan energi dan nafsu makan), yang menyebabkan penderita kehilangan semangat atau motivasi, sehingga sulit menjalani kehidupan sehari-hari. Sebagai perilaku agresif, bullying merupakan masalah mendunia yang juga ada di Indonesia.

Remaja laki-laki dan perempuan lebih rentan terhadap bullying. Bullying dapat terjadi di berbagai tempat, seperti sekolah, tempat usaha, rumah, komunitas, taman bermain, dan lain-lain, tergantung situasinya. Menurut situasi saat ini, bullying merupakan bagian besar dari masa remaja, khususnya di sekolah. Selain itu, bullying memiliki konsekuensi negatif bagi korban maupun pelaku. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengkarakterisasi perilaku bullying di kalangan remaja di sekolah dan dampaknya.

Bullying merupakan masalah serius yang dapat berdampak besar pada kesehatan mental dan kesejahteraan umum remaja. Dalam menangani kasus bullying, masyarakat memainkan peran penting. Yang terpenting, lingkungan pendidikan harus menumbuhkan budaya yang menentang bullying dan mendorong standar sosial yang konstruktif. Untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman di kalangan siswa, pengajar, dan staf sekolah, pendidikan anti-bullying perlu menjadi komponen mendasar dari kurikulum. Selain itu, orang tua dapat membantu anak-anak mereka menghadapi tekanan sosial dan mengembangkan kepercayaan diri yang kuat dengan memberikan dukungan moral dan psikologis.

Bullies (pelaku), victim (korban), bully-victims (mereka yang terlibat dalam perilaku agresif tetapi juga menjadi korban perilaku agresif), dan pihak neutral (mereka yang tidak

terlibat dalam bullying) adalah berbagai pihak yang terlibat dalam bullying. (Zakiyah et al., 2017). Meskipun pelaku bullying sering menjadi pusat perhatian, korban lebih mungkin menderita cedera sebagai akibat dari bullying tersebut. Ketika korban menghadapi atau berurusan dengan situasi sulit, mereka mungkin mengalami krisis. Krisis adalah situasi menantang yang melampaui kemampuan seseorang dan tidak tertahankan. Selain itu, korban bullying mungkin menderita trauma atau kerusakan psikologis yang mengganggu kehidupan sehari-hari mereka hingga dewasa. (Febriana & Rahmasari, n.d.). Seseorang mengalami trauma ketika mereka menjadi korban suatu kejadian yang membuat mereka merasa sakit hati dan tidak berdaya (Rahayu, 2017).

Untuk mengatasi trauma tersebut, sangat penting bagi korban untuk segera mendapatkan bantuan dari orang lain. Konseling sekolah adalah salah satu intervensi tersebut. Konseling krisis adalah metode untuk membantu korban bullying mengatasi situasi krisis mereka. Berdasarkan hasil penelitian metaanalisis Ye dkk. (2023), diketahui bahwa kecenderungan depresi anak-anak dan remaja dapat berhubungan dengan pelaku bullyinng. Hal ini berarti bahwa bullying tidak hanya menyebabkan terjadinya kecenderungan depresi pada remaja, tetapi juga menyebabkan remaja untuk melakukan bullying.

Depresi pada remaja dapat memicu perilaku bullying melalui mekanisme emosi negatif, seperti frustrasi, marah, dan ketidakberdayaan, yang kemudian diwujudkan dalam perilaku agresif sebagai cara untuk mendapatkan rasa kendali atau mengatasi emosi negatif tersebut (Lin dkk., 2022; Waseem & Nickerson, 2023). Selain itu, depresi dapat memengaruhi fungsi sosial remaja, di mana mereka mungkin menggunakan bullying sebagai mekanisme defensif untuk menutupi perasaan rentan atau isolasi.

Kondisi ini sering kali diperburuk oleh kurangnya dukungan emosional dari lingkungan, termasuk pola asuh yang tidak responsif. Hasil ini didukung dengan penelitian sebelumnya (Charaschanya & Blauw, 2017) yang membuktikan hubungan antara kecenderungan depresi dan bullying. Kusmaryani et al. (2012), mendefinisikan konseling krisis sebagai pendekatan profesional untuk membantu orang yang sedang mengalami krisis yang mengganggu kemampuan mereka untuk merencanakan, berpikir, dan memecahkan masalah.

Konseling krisis, sebagaimana didefinisikan oleh Gladding (2012) (dalam Fauziah et al., 2017) adalah penggunaan berbagai teknik berorientasi tindakan untuk membantu orang dalam mengelola krisis eksternal. Oleh karena itu, konseling krisis adalah metode di mana seorang profesional membantu orang yang sedang mengalami krisis internal.

Perlu mempertimbangkan sejumlah tahapan dalam pelaksanaan layanan konseling krisis. (Gladding dalam Amriana, 2014):

1) Tahap Awal. Untuk menemukan
   dan mengungkap kesulitan yang mendasarinya, konselor harus terlebih dahulu bertemu dengan klien. Ini adalah langkah pertama dari sesi konseling. Konselor dapat membangun hubungan dengan klien pada tahap ini, yang memungkinkan klien merasa nyaman dan bebas mengungkapkan kekhawatiran mereka. Selain itu, konselor memberikan penjelasan komprehensif tentang masalah mendasar yang dihadapi klien.
2) Tahap Transisi.
   Setelah menyelesaikan fase pertama, konselor beralih ke fase transisi. Pada fase ini, pemeriksaan yang lebih mendalam terhadap masalah klien dimungkinkan, yang juga memberi konselor kesempatan untuk memperdalam hubungan mereka. Selain itu, konselor dapat membuat perawatan yang spesifik sesuai kebutuhan klien. Konselor juga dapat membuat kontrak dengan klien yang mencakup tenggat waktu, tugas, dan kerja sama.

3) Tahap Kerja. Tahap utama sesi
konseling adalah tahap ini. Masalah klien ditangani dengan tepat. Misalnya, teknik CBT didasarkan pada model ABC atau pendekatan konseling realitas, yang juga disebut WDEP. Akibatnya, tahap kerja ini diadaptasi ke metodologi konseling krisis.
4) Tahap Terminasi (Tahap Pengakhiran)
Pada tahap akhir, konselor harus melakukan sejumlah tugas, seperti: a) menyusun kesimpulan dari hasil konseling dengan klien; b) mengatur pertemuan dan rencana tindak lanjut untuk konseling yang telah dilakukan; c) menilai proses dan hasil konseling; dan e) memastikan bahwa tingkat kecemasan klien menurun dan mereka memperoleh pemahaman baru tentang masalah mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur *(literature review)* secara sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan penelitian

yang relevan terkait penggunaan konseling krisis sebagai alternatif dalam memberikan bantuan kepada korban bullying.

Fokus utama tinjauan ini adalah pada literatur ilmiah yang terpublikasi dalam jurnal-jurnal yang terakreditasi dan Kemendikbud Ristek dalam kurun waktu 15 tahun terakhir dari pelaksanaan penelitian ini. Pemilihan metode ini didasarkan pada kemampuannya untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai efektivitas, pendekatan, serta konteks penerapan berbagai metode konseling kreatif yang telah diimplementasikan dan diteliti sebelumnya, khususnya yang relevan dengan lingkungan pendidikan di Indonesia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literatur dari berbagai sumber, ditemukan bahwa bullying merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab meningkatnya depresi pada remaja. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas bullying yang dialami dengan tingkat keparahan gejala depresi.

Studi meta-analisis oleh Ye et al. (2023) Penelitian menunjukkan bahwa risiko depresi 2,77 kali lebih besar bagi remaja yang mengalami perundungan dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalaminya. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Lin et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa korban bullying verbal dan sosial memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang signifikan lebih tinggi, dengan gejala seperti perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat belajar, sulit tidur, dan keinginan mengisolasi diri.

Penelitian di Indonesia oleh Fauziah, et al. (2017) yang dilakukan di beberapa SMA di Yogyakarta menunjukkan bahwa 60% siswa yang menjadi korban bullying mengalami gejala depresi ringan hingga sedang. Perundungan sosial, yang berbentuk penolakan atau pengucilan dari kelompok pertemanan, dan perundungan verbal, yang meliputi ejekan dan penghinaan, adalah dua jenis perundungan yang paling umum dialami orang.

Secara psikologis, bullying menyebabkan kerusakan pada konsep diri remaja. Mereka merasa tidak berharga, takut, dan kehilangan rasa percaya diri. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berkembang menjadi depresi klinis, terutama jika korban tidak mendapatkan dukungan emosional dari lingkungan sekitar.

Dari hasil literatur juga diketahui bahwa layanan konseling krisis dapat berperan signifikan dalam membantu siswa korban bullying mengatasi dampak psikologis tersebut. Konseling krisis merupakan intervensi jangka pendek yang bertujuan untuk membantu individu menghadapi situasi darurat emosional dan mengembalikan keseimbangan psikologisnya.

Menurut Gladding (2012), konseling krisis berfokus pada pemulihan segera individu yang sedang berada dalam tekanan berat akibat pengalaman traumatis. Dalam konteks korban bullying, layanan ini membantu siswa untuk:

1. Mengekspresikan emosi negatif seperti marah, takut, dan sedih.
2. Mengenali pola pikir negatif yang muncul akibat pengalaman bullying.
3. Mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan sosial.
4. Memulihkan kembali rasa harga diri dan kontrol terhadap diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Kusmaryani et al. (2012) menunjukkan bahwa setelah mengikuti tiga hingga lima sesi konseling krisis, korban bullying mengalami penurunan signifikan dalam tingkat depresi dan kecemasan. Siswa juga menunjukkan perubahan positif pada perilaku sosial seperti meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan berinteraksi, dan motivasi belajar.

Dengan demikian, dari hasil berbagai studi literatur dapat disimpulkan bahwa bullying memiliki hubungan erat dengan peningkatan depresi pada remaja, dan konseling krisis terbukti efektif sebagai bentuk intervensi psikologis jangka pendek untuk membantu korban mengatasi dampak emosionalnya.

Fenomena bullying di kalangan remaja merupakan persoalan kompleks yang melibatkan aspek sosial, emosional, dan psikologis. Remaja sebagai individu yang sedang berada pada fase pencarian jati diri cenderung memiliki kestabilan emosi yang masih berkembang. Ketika menghadapi perundungan, mereka sering kali tidak memiliki mekanisme koping yang memadai, sehingga mudah terjebak dalam kondisi stres dan depresi.

Gejala depresi yang disebabkan oleh perundungan seringkali meliputi pikiran untuk menyakiti diri sendiri, kesulitan tidur, penurunan motivasi akademis, dan pengasingan sosial. Menurut Charaschanya & Blauw (2017), pengalaman bullying yang berulang tanpa dukungan sosial dapat menimbulkan efek traumatis dan memicu gangguan depresi mayor pada remaja.

Dalam konteks ini, layanan konseling krisis menjadi salah satu strategi efektif untuk meminimalkan dampak psikologis tersebut. Konseling krisis menekankan pada pemberian bantuan segera dengan tujuan memulihkan kestabilan emosi klien.

Menurut Gladding (dalam Amriana, 2014), konseling krisis dilakukan melalui empat tahapan utama:

1. Tahap Awal (Identifikasi dan Penerimaan Klien)
   Konselor membangun hubungan yang empatik agar korban merasa aman dan didengarkan tanpa penilaian. Pada tahap ini, korban biasanya masih berada dalam kondisi emosional yang labil, sehingga konselor berperan menenangkan dan memberikan rasa aman.
2. Tahap Transisi (Pemahaman
   Masalah dan Diagnosis Awal)

   Konselor menggali pengalaman korban secara mendalam, termasuk bentuk bullying yang dialami, dampaknya terhadap emosi dan pikiran, serta dukungan sosial yang tersedia. Tujuannya untuk memahami kondisi psikologis korban secara menyeluruh.
3. Tahap Kerja (Intervensi dan Reframing Pikiran Negatif)
   Pada tahap ini, konselor membantu korban mengenali pikiran negatif yang muncul akibat bullying, seperti rasa tidak berharga atau ketidakmampuan. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sering digunakan untuk menggantikan pikiran negatif tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif.
4. Tahap Terminasi (Pemulihan dan Tindak Lanjut)
   Konselor dan klien mengevaluasi hasil proses konseling, menegaskan kembali keberhasilan yang telah dicapai, dan menyusun rencana tindak lanjut agar klien mampu mengelola emosinya secara mandiri.

Penerapan layanan konseling krisis tidak hanya bermanfaat dalam pemulihan individu, tetapi juga memiliki fungsi preventif di lingkungan sekolah. Melalui kerja sama antara guru BK, wali kelas, dan teman sebaya, konseling krisis dapat menjadi bagian dari sistem dukungan psikososial sekolah yang mendorong terciptanya lingkungan yang aman dan ramah terhadap siswa.

Lebih jauh, hubungan terapeutik antara konselor dan klien menjadi kunci keberhasilan dalam proses konseling krisis. Hubungan yang empatik dan penuh penerimaan membantu korban merasa dihargai dan didengarkan, yang pada akhirnya memulihkan rasa kepercayaan dirinya.

Dengan demikian, berdasarkan hasil dan pembahasan dari berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling krisis berperan penting dalam meminimalkan dampak depresi akibat bullying pada remaja, baik melalui pendekatan emosional, kognitif, maupun sosial. Layanan ini tidak hanya berfungsi sebagai bantuan pemulihan, tetapi juga sebagai langkah preventif agar kasus serupa tidak berulang.

KESIMPULAN

Bullying memiliki hubungan yang kuat dengan meningkatnya risiko depresi pada remaja, di mana korban bullying mengalami tekanan psikologis yang berat akibat perlakuan agresif yang diterima secara berulang, baik secara verbal, fisik, maupun melalui media sosial. Dampak bullying tidak hanya muncul dalam bentuk kesedihan dan kecemasan, namun juga mengarah pada menurunnya harga diri, hilangnya motivasi belajar, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Tanpa dukungan emosional dan penanganan yang tepat, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi berat yang mengganggu kesehatan mental dan perkembangan sosial remaja.

Untuk mengatasi dampak tersebut, intervensi psikologis melalui layanan konseling sangat diperlukan, khususnya konseling krisis yang berfokus pada pemulihan emosional secara cepat.

Konseling memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan trauma yang dialami, mengidentifikasi pikiran negatif, serta membangun kembali kepercayaan diri dan kemampuan menghadapi tekanan sosial. Peran sekolah, guru BK, serta orang tua menjadi sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan bebas kekerasan, serta melakukan pencegahan dan deteksi dini agar dampak jangka panjang dari bullying dapat diminimalkan. Dengan kerja sama semua pihak, remaja korban bullying dapat pulih dan berkembang secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Studies, C., Bunu, I., Konseling, P., Traumatik, M., & Bullying, M. (2020). *No Title*. *14*(2), 93–109. https://doi.org/10.30957/Cendekia.v14i2.625.Peran

Retnowati, S. (n.d.). *Depresi Pada Remaja Korban Bullying*. *1990*.

Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., Manik, Y. M., Mental, K., Masyarakat, P., & Diri, T. B. (2024). *Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri : Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia*. 560–567. https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439

Marchira, C. R. (n.d.). *Bullying verbal menyebabkan depresi pada remaja SMA di kota Yogyakarta*. 43–48.

Bimbingan, J. R., April, E., Fipp, K., & Pendidikan, U. (2023). *No Title*. *8*(April).

Studi, P., & Mulawarman, U. (2017). *KONSELING KRISIS : SEBUAH PENDEKATAN DALAM MEREDUKSI MASALAH TRAUMATIK PADA ANAK DAN REMAJA Sestuningsih Margi Rahayu Abstrak*. *2*(April 2016), 53–56.

Abdimas, J. S. (2021). *Pencegahan perilaku bullying pada remaja 1*)*. *1*(1), 30–36.

Zakiyah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2018). *THE IMPACT OF BULLYING AGAINTS TEEN DEVELOPMENT VICTIMS OF BULLYING*. *1*, 265–279

Bahauddin, A., Hamzah, H., Negeri, I., Haji, K., & Siddik, A. (n.d.). *Peran Layanan Konseling Dalam Menangani dan Mencegah Kasus Bullying di Sekolah*. 1–7.

Isabela, M. (2023). *GAMBARAN PERILAKU BULLYING VERBAL*. *6*(3), 2962–2967.

Kardiana, I. G. S., & Westa, I. W. (2015). *GAMBARAN TINGKAT DEPRESI TERHADAP PERILAKU BULLYING PADA SISWA DI SMP PGRI 2 DENPASAR PREVALENCE OF DEPRESION ON BULLYING AMONG STUDENT IN JUNIOR HIGH SCHOOL PGRI 2 DENPASAR*.