

MODIFIKASI PERILAKU UNTUK MENURUNKAN DAMPAK PSIKOLOGIS AKIBAT BULLYING PADA SISWA BERPRESTASI

Niswatul Wahdati Zuhriyah¹, Fikri Nurzamani², Muhammad Jamaluddin³
230401110122@student.uin-malang.ac.id¹, 230401110140@student.uin-malang.ac.id²,
jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Bullying merupakan salah satu permasalahan psikososial yang masih sering ditemukan pada remaja dan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental. Meskipun umumnya dikaitkan dengan siswa yang memiliki karakteristik tertentu, bullying juga dapat dialami oleh siswa berprestasi akibat munculnya kecemburuan sosial dan persaingan akademik yang tidak sehat dari teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena bullying yang dialami siswa berprestasi serta menjelaskan penerapan teknik modifikasi perilaku untuk mengurangi dampak psikologis yang ditimbulkan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan penelitian adalah seorang remaja perempuan berusia 15 tahun yang mengalami bullying verbal dan sosial setelah memperoleh prestasi akademik yang tinggi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying menyebabkan munculnya berbagai dampak psikologis, seperti kesedihan, menangis, overthinking, penurunan kepercayaan diri, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan kecemasan sosial. Intervensi modifikasi perilaku yang diterapkan meliputi positive reinforcement, self-management, cognitive restructuring sederhana, dan social support training. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri, kemampuan regulasi emosi, keterampilan coping, serta penurunan kecemasan sosial pada subjek. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu korban bullying mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap tekanan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: Bullying, Modifikasi Perilaku, Remaja, Siswa Berprestasi, Positive Reinforcement

ABSTRACT

Bullying is a psychosocial problem frequently experienced by adolescents and has been associated with various negative consequences for mental health. Although bullying is commonly linked to students with particular vulnerabilities, high-achieving students may also become victims due to social jealousy and unhealthy academic competition among peers. This study aimed to describe the bullying experiences of a high-achieving student and to explain the implementation of behavioral modification techniques to reduce its psychological impact. This research employed a qualitative approach using a case study design. The participant was a 15-year-old female adolescent who experienced verbal and social bullying following her academic achievements. Data were collected through semi-structured interviews and observations. The findings revealed that bullying led to several psychological difficulties, including sadness, crying, overthinking, decreased self-confidence, social withdrawal, and social anxiety. Behavioral modification interventions implemented in this study included positive reinforcement, self-management, simple cognitive restructuring, and social support training. The interventions contributed to improvements in self-confidence, emotional regulation, coping skills, and reductions in social anxiety. These findings suggest that behavioral modification can serve as an effective intervention for helping bullying victims develop more adaptive responses to social pressures and improve their psychological well-

being.

Keywords: *Bullying, Behavioral Modification, Adolescence, High-Achieving Student, Positive Reinforcement.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara intensif. Pada fase ini, individu mulai membentuk identitas diri, mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih kompleks, serta meningkatkan kebutuhan akan penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya. Hubungan dengan teman sebaya menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan psikologis remaja karena memberikan kesempatan untuk memperoleh dukungan emosional, pengakuan sosial, dan rasa memiliki dalam kelompok sosial tertentu (Santrock, 2018). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi atau justru terganggu oleh interaksi sosial yang negatif, remaja berisiko mengalami berbagai permasalahan psikologis yang dapat menghambat perkembangan optimalnya.

Salah satu bentuk interaksi sosial negatif yang masih menjadi masalah serius di lingkungan pendidikan adalah bullying. Bullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban sehingga menyebabkan penderitaan fisik maupun psikologis pada individu yang menjadi sasaran (Olweus, 1993). Bullying dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti bullying fisik, verbal, relasional, sosial, maupun cyberbullying. Meskipun bentuk fisik lebih mudah dikenali, bullying verbal dan sosial sering kali memberikan dampak psikologis yang lebih mendalam karena menyerang harga diri, identitas sosial, serta perasaan diterima dalam kelompok (Smith et al., 2019).

Fenomena bullying masih menjadi permasalahan global yang memengaruhi jutaan remaja di berbagai negara. Laporan UNESCO menunjukkan bahwa sekitar sepertiga siswa di seluruh dunia pernah mengalami bullying dalam berbagai bentuk selama masa sekolah (UNESCO, 2019). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban bullying berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, kesepian, rendahnya harga diri, hingga ide bunuh diri (Moore et al., 2023). Dampak tersebut tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga dapat berlanjut hingga masa dewasa apabila tidak ditangani secara memadai.

Selama ini korban bullying sering diasosiasikan dengan individu yang memiliki karakteristik tertentu, seperti kondisi fisik yang berbeda, keterbatasan sosial, atau status sosial yang rendah. Namun, penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki prestasi akademik tinggi juga dapat menjadi sasaran bullying dari teman sebayanya (Juvonen & Graham, 2014). Prestasi akademik yang menonjol terkadang menimbulkan kecemburuan sosial, persaingan yang tidak sehat, dan persepsi bahwa individu tersebut memperoleh perlakuan istimewa dari guru maupun lingkungan sekolah. Akibatnya, siswa berprestasi dapat mengalami perlakuan negatif berupa ejekan, pengucilan, penyebaran rumor, maupun penolakan sosial.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial yang menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan kemampuan dan pencapaiannya dengan orang lain sebagai dasar evaluasi diri (Festinger, 1954). Ketika hasil perbandingan menunjukkan adanya kesenjangan yang tidak menguntungkan, sebagian individu dapat mengalami emosi negatif seperti iri hati, kecemburuan, atau rasa terancam. Pada konteks lingkungan sekolah, kondisi tersebut berpotensi memunculkan perilaku agresif tidak langsung terhadap siswa yang dianggap lebih unggul secara akademik. Dengan demikian, prestasi yang seharusnya menjadi sumber kebanggaan justru dapat menjadi faktor risiko

munculnya victimization dari teman sebaya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bullying memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan mental remaja. Meta-analisis yang dilakukan oleh Hawker dan Boulton (2000) menemukan bahwa korban bullying memiliki tingkat kecemasan, depresi, kesepian, dan rendah diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengalami bullying. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Arseneault (2018) yang menunjukkan bahwa pengalaman victimization pada masa remaja berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis hingga masa dewasa. Korban bullying juga sering menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan rasa percaya diri, kesulitan membangun hubungan interpersonal, serta kecenderungan melakukan overthinking terhadap penilaian orang lain.

Dalam perspektif behavioristik, pengalaman negatif yang terjadi secara berulang dapat membentuk pola perilaku maladaptif melalui proses belajar. Individu yang terus-menerus menerima stimulus berupa ejekan, penolakan, atau pengucilan dapat mengembangkan respons emosional dan perilaku tertentu, seperti menghindari interaksi sosial, merasa tidak berharga, atau menunjukkan kecemasan ketika berada dalam situasi sosial tertentu. Perilaku-perilaku tersebut pada dasarnya merupakan hasil pembelajaran yang dapat dimodifikasi melalui penerapan prinsip-prinsip belajar yang sistematis (Miltnerberger, 2012).

Modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang bertujuan meningkatkan perilaku adaptif sekaligus mengurangi perilaku maladaptif melalui penerapan prinsip pengondisian operan dan pembelajaran sosial (Cooper et al., 2020). Berbagai teknik dalam modifikasi perilaku telah terbukti efektif untuk membantu individu mengembangkan keterampilan coping yang lebih sehat, meningkatkan regulasi diri, serta memperkuat perilaku positif. Positive reinforcement dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku adaptif melalui pemberian konsekuensi yang menyenangkan setelah perilaku muncul (Skinner, 1953). Selain itu, self-management membantu individu memonitor serta mengendalikan perilakunya secara mandiri, sedangkan cognitive restructuring membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang memengaruhi kondisi emosionalnya (Beck, 2011).

Faktor lain yang berperan penting dalam pemulihan korban bullying adalah dukungan sosial. Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman dekat, maupun guru dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu mengurangi dampak negatif bullying terhadap kesehatan mentalnya (Malecki & Demaray, 2003). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dukungan sosial yang memadai mampu menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan resiliensi, serta membantu korban bullying membangun kembali kepercayaan dirinya (Zych et al., 2023).

Bullying pada siswa berprestasi merupakan fenomena yang penting untuk dikaji karena kelompok ini sering kali luput dari perhatian meskipun memiliki risiko mengalami victimization akibat kecemburuan sosial dan kompetisi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengalaman bullying yang dialami siswa berprestasi serta menjelaskan penerapan teknik modifikasi perilaku dalam mengurangi dampak psikologis yang muncul akibat pengalaman tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu yang menjadi korban bullying, khususnya terkait dampak

psikologis yang muncul dan proses perubahan perilaku setelah diberikan intervensi modifikasi perilaku. Studi kasus digunakan karena penelitian berfokus pada satu kasus spesifik yang dianggap mampu memberikan gambaran rinci mengenai fenomena bullying pada siswa berprestasi.

Partisipan penelitian adalah seorang remaja perempuan berusia 15 tahun yang sedang menempuh pendidikan tingkat sekolah menengah atas. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan beberapa kriteria, yaitu: (1) memiliki prestasi akademik yang tergolong tinggi di sekolah, (2) pernah mengalami bullying verbal dan sosial yang dilakukan oleh teman sebaya, (3) menunjukkan dampak psikologis akibat pengalaman bullying, serta (4) bersedia mengikuti proses wawancara dan observasi selama penelitian berlangsung. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, seluruh informasi pribadi subjek disamarkan sesuai dengan prinsip etika penelitian psikologi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi. Wawancara semi terstruktur dipilih karena memberikan fleksibilitas kepada peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjek secara lebih mendalam sekaligus tetap berpedoman pada panduan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya. Wawancara berfokus pada pengalaman bullying yang dialami, bentuk perlakuan yang diterima, dampak psikologis yang dirasakan, strategi coping yang digunakan, serta perubahan yang terjadi setelah penerapan teknik modifikasi perilaku.

Observasi dilakukan selama proses penelitian untuk mengamati ekspresi emosional, pola interaksi sosial, respons terhadap lingkungan, serta perubahan perilaku yang ditunjukkan subjek. Observasi dilakukan secara nonpartisipatif sehingga peneliti tidak terlibat langsung dalam aktivitas sehari-hari subjek. Data hasil observasi digunakan sebagai sumber triangulasi untuk memperkuat temuan yang diperoleh melalui wawancara.

Intervensi modifikasi perilaku dilakukan selama beberapa sesi dengan menggunakan empat teknik utama, yaitu positive reinforcement, self-management, cognitive restructuring sederhana, dan social support training. Positive reinforcement diberikan melalui pujian, pengakuan terhadap keberhasilan, serta penguatan terhadap perilaku adaptif yang ditampilkan subjek. Self-management dilakukan dengan membantu subjek memonitor pikiran, emosi, dan perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi sosial yang menimbulkan kecemasan. Cognitive restructuring sederhana diterapkan dengan membantu subjek mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan menggantinya dengan interpretasi yang lebih rasional. Social support training dilakukan dengan melibatkan keluarga sebagai sumber dukungan emosional yang dapat memperkuat proses pemulihan psikologis.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik. Tahapan analisis dimulai dengan melakukan transkripsi hasil wawancara, membaca data secara berulang, melakukan proses coding terhadap informasi yang relevan, mengelompokkan kode ke dalam tema-tema utama, dan menginterpretasikan hubungan antar tema berdasarkan teori bullying serta modifikasi perilaku. Untuk meningkatkan kredibilitas penelitian, dilakukan triangulasi metode dengan membandingkan hasil wawancara dan observasi yang diperoleh selama proses penelitian.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian psikologi. Sebelum penelitian dilaksanakan, subjek diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur yang akan dilakukan, hak untuk menghentikan partisipasi kapan saja, serta jaminan kerahasiaan data. Persetujuan partisipasi diberikan secara sukarela setelah subjek memahami seluruh informasi yang berkaitan dengan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami bullying dalam bentuk verbal dan sosial yang berlangsung secara berulang setelah memperoleh prestasi akademik yang menonjol dibandingkan teman-teman sebayanya. Bullying verbal yang dialami berupa ejekan, sindiran, dan komentar negatif terkait keberhasilan akademik yang diraih. Sementara itu, bullying sosial ditunjukkan melalui perilaku pengucilan, pengabaian dalam interaksi kelompok, serta berkurangnya dukungan sosial dari teman sebaya. Subjek mengungkapkan bahwa pengalaman tersebut membuat dirinya merasa tidak nyaman berada di lingkungan pertemanan dan mulai meragukan kemampuan yang dimilikinya.

Secara emosional, subjek menunjukkan berbagai respons negatif seperti kesedihan, kekecewaan, menangis, dan kecenderungan overthinking terhadap penilaian orang lain. Subjek juga melaporkan sering memikirkan kembali perkataan teman-temannya bahkan ketika berada di rumah. Pikiran tersebut muncul secara berulang dan menyebabkan kesulitan berkonsentrasi serta munculnya kecemasan ketika harus berinteraksi dengan lingkungan sosial. Selain itu, subjek mulai mengurangi keterlibatan dalam kegiatan kelompok karena khawatir akan kembali menerima perlakuan yang sama.

Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis Hawker dan Boulton (2000) yang menunjukkan bahwa korban bullying memiliki tingkat kecemasan, depresi, kesepian, dan rendah diri yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak mengalami bullying. Pengalaman menjadi korban bullying tidak hanya memengaruhi kondisi emosional sesaat, tetapi juga berpotensi membentuk pola pikir negatif mengenai diri sendiri dan lingkungan sosial. Arseneault (2018) menjelaskan bahwa dampak psikologis bullying dapat bertahan dalam jangka panjang apabila individu tidak memperoleh dukungan dan penanganan yang memadai.

Dampak Psikologis Bullying pada Siswa Berprestasi

Kasus yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa prestasi akademik yang tinggi tidak selalu memberikan konsekuensi sosial yang positif. Dalam beberapa situasi, keberhasilan akademik justru dapat menjadi pemicu munculnya kecemburuan sosial dari teman sebaya. Berdasarkan hasil wawancara, subjek merasa bahwa perubahan sikap teman-temannya mulai muncul setelah dirinya memperoleh peringkat akademik yang lebih tinggi dan berhasil diterima di sekolah yang menjadi tujuan banyak siswa.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Menurut teori tersebut, individu cenderung mengevaluasi kemampuan dan pencapaiannya dengan membandingkan diri terhadap orang lain. Ketika hasil perbandingan menunjukkan adanya kesenjangan yang tidak menguntungkan, sebagian individu dapat mengalami perasaan iri, terancam, atau rendah diri. Dalam konteks sekolah, emosi tersebut terkadang diwujudkan dalam bentuk agresi relasional, seperti mengejek, mengucilkan, atau menjauhi individu yang dianggap lebih unggul.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya gejala kecemasan sosial pada subjek. Kecemasan sosial terlihat dari munculnya ketakutan untuk dinilai negatif oleh orang lain, kekhawatiran saat berinteraksi dengan teman sebaya, dan kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu. Menurut American Psychiatric Association (2022), salah satu karakteristik kecemasan sosial adalah adanya rasa takut yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari lingkungan sosial. Meskipun subjek belum menunjukkan gejala yang mengarah pada gangguan klinis, pengalaman bullying yang berulang berpotensi meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis yang lebih serius apabila tidak segera ditangani.

Penerapan Positive Reinforcement

Salah satu teknik modifikasi perilaku yang digunakan dalam penelitian ini adalah positive reinforcement. Teknik ini diberikan melalui pujian, apresiasi, validasi emosional, dan penguatan terhadap perilaku-perilaku adaptif yang ditunjukkan oleh subjek. Setiap kali subjek mampu berinteraksi dengan teman lain, menyampaikan pendapat di kelas, atau menunjukkan kepercayaan diri terhadap prestasinya, diberikan respons positif sebagai bentuk penguatan.

Menurut Skinner (1953), perilaku yang diikuti oleh konsekuensi menyenangkan akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk muncul kembali pada masa mendatang. Dalam konteks penelitian ini, penguatan positif berfungsi untuk meningkatkan frekuensi perilaku adaptif yang sebelumnya mulai berkurang akibat pengalaman bullying. Subjek yang semula cenderung menghindari interaksi sosial mulai menunjukkan keberanian untuk kembali terlibat dalam aktivitas kelompok setelah memperoleh dukungan dan apresiasi dari lingkungan yang dipercaya.

Temuan ini didukung oleh Cooper et al. (2020) yang menjelaskan bahwa penguatan positif merupakan salah satu teknik paling efektif dalam pendekatan modifikasi perilaku karena secara langsung meningkatkan probabilitas munculnya perilaku yang diharapkan. Selain meningkatkan perilaku sosial yang adaptif, penguatan positif juga membantu memperbaiki persepsi diri dan meningkatkan self-esteem individu.

Penerapan Self-Management

Teknik berikutnya yang digunakan adalah self-management. Pada tahap ini, subjek diajak untuk mengenali situasi yang memicu munculnya pikiran negatif, mengidentifikasi emosi yang dirasakan, serta memonitor respons yang diberikan terhadap pengalaman tersebut. Subjek diminta mencatat pengalaman yang menimbulkan ketidaknyamanan emosional dan menuliskan cara yang digunakan untuk mengatasinya.

Penerapan self-management membantu subjek menyadari bahwa tidak semua komentar negatif dari lingkungan harus diterima sebagai kebenaran mengenai dirinya. Melalui proses pemantauan diri, subjek mulai mampu membedakan antara fakta dan interpretasi pribadi yang muncul akibat pengalaman bullying. Selain itu, subjek juga belajar menggunakan strategi coping yang lebih adaptif seperti berbicara dengan anggota keluarga, menyalurkan emosi melalui kegiatan positif, dan mengurangi kecenderungan memikirkan kejadian yang telah berlalu secara berlebihan.

Miltenberger (2012) menjelaskan bahwa self-management merupakan teknik yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, pikiran, dan emosinya secara mandiri. Individu yang memiliki kemampuan self-management yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres, mengatur respons emosional, serta mempertahankan perilaku adaptif dalam situasi yang menantang.

Penerapan Cognitive Restructuring

Selain teknik perilaku, penelitian ini juga menerapkan cognitive restructuring sederhana untuk membantu subjek mengubah pola pikir maladaptif yang berkembang akibat pengalaman bullying. Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek sempat memiliki keyakinan bahwa dirinya dibenci oleh semua teman dan bahwa prestasi akademik yang diraih justru menjadi penyebab utama masalah yang dialaminya.

Pola pikir tersebut menunjukkan adanya distorsi kognitif berupa overgeneralization, yaitu kecenderungan menarik kesimpulan yang terlalu luas berdasarkan pengalaman negatif tertentu. Untuk mengatasi hal tersebut, subjek diajak mengevaluasi kembali bukti-bukti yang mendukung maupun yang bertentangan dengan keyakinan tersebut. Melalui proses ini, subjek mulai memahami bahwa tidak semua teman memberikan perlakuan negatif dan

bahwa keberhasilan akademik bukanlah sesuatu yang harus disembunyikan.

Menurut Beck (2011), cognitive restructuring bertujuan membantu individu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan menggantinya dengan interpretasi yang lebih realistis serta rasional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perubahan cara berpikir dapat berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, peningkatan harga diri, dan perbaikan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, perubahan pola pikir yang lebih adaptif membantu subjek mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas perlakuan bullying yang diterimanya.

Peran Dukungan Sosial dalam Pemulihan Korban Bullying

Dukungan sosial menjadi faktor yang sangat penting dalam proses pemulihan psikologis subjek. Selama proses penelitian, keluarga memberikan dukungan emosional berupa perhatian, pendampingan, serta kesempatan bagi subjek untuk menceritakan pengalaman yang dialaminya. Dukungan tersebut membuat subjek merasa lebih aman dan tidak menghadapi masalahnya seorang diri.

Malecki dan Demaray (2003) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif berbagai pengalaman stres pada remaja. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan individu yang menghadapi masalah tanpa dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Zych et al. (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan teman dekat dapat mengurangi risiko munculnya gangguan psikologis pada korban bullying. Dukungan sosial membantu individu membangun kembali rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan strategi coping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying yang dialami siswa berprestasi dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti kecemasan sosial, overthinking, kesedihan, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Namun demikian, penerapan teknik modifikasi perilaku berupa positive reinforcement, self-management, cognitive restructuring, dan social support training terbukti membantu subjek mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap pengalaman negatif yang dialaminya. Intervensi tersebut tidak hanya membantu mengurangi gejala psikologis yang muncul, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan regulasi emosi, serta keterampilan penyesuaian sosial subjek dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa bullying tidak hanya dialami oleh siswa yang memiliki karakteristik tertentu secara fisik maupun sosial, tetapi juga dapat dialami oleh siswa yang memiliki prestasi akademik tinggi. Pada kasus yang diteliti, perilaku bullying muncul dalam bentuk verbal dan sosial, seperti ejekan, sindiran, pengucilan, serta penolakan dalam kelompok pertemanan. Perilaku tersebut berkaitan dengan munculnya kecemburuan sosial dan kompetisi akademik yang tidak sehat di lingkungan teman sebaya. Pengalaman bullying memberikan dampak psikologis yang cukup signifikan bagi subjek. Dampak yang muncul meliputi kesedihan, menangis, overthinking, penurunan kepercayaan diri, kecemasan sosial, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Temuan ini memperkuat berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa bullying merupakan faktor risiko bagi munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental pada remaja. Penerapan teknik modifikasi perilaku berupa positive reinforcement, self-management, cognitive restructuring sederhana, dan social support training menunjukkan

hasil yang positif dalam membantu subjek mengatasi dampak psikologis yang dialaminya. Positive reinforcement membantu meningkatkan kepercayaan diri dan perilaku adaptif. Self-management membantu subjek mengembangkan kemampuan regulasi diri dan kontrol emosi. Cognitive restructuring membantu mengurangi pola pikir negatif yang berkembang akibat pengalaman bullying. Sementara itu, dukungan sosial dari keluarga berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat proses pemulihan psikologis subjek. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan modifikasi perilaku dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk membantu korban bullying mengembangkan kemampuan coping yang lebih adaptif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperbaiki penyesuaian sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi pihak sekolah, diperlukan penguatan program pencegahan bullying melalui pendidikan karakter, kampanye anti-bullying, layanan bimbingan dan konseling, serta penciptaan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif bagi seluruh siswa. Guru juga diharapkan lebih peka dalam mengidentifikasi tanda-tanda bullying yang terjadi, termasuk bullying verbal dan sosial yang sering kali tidak terlihat secara langsung. Bagi orang tua, penting untuk membangun komunikasi yang terbuka dengan anak sehingga anak merasa aman untuk menceritakan pengalaman yang dialaminya. Dukungan emosional yang konsisten dapat membantu mengurangi dampak psikologis yang muncul akibat bullying serta meningkatkan resiliensi anak dalam menghadapi tekanan sosial. Bagi praktisi psikologi dan konselor sekolah, teknik modifikasi perilaku dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan intervensi untuk membantu korban bullying mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Intervensi sebaiknya dilakukan secara terintegrasi dengan melibatkan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial agar hasil yang diperoleh lebih optimal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif, serta mengevaluasi efektivitas masing-masing teknik modifikasi perilaku secara lebih spesifik sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai intervensi yang paling efektif bagi korban bullying pada berbagai kelompok usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Coloroso, B. (2007). *The bully, the bullied, and the bystander*. HarperCollins.
- Hawker, D. S. J., & Boulton, M. J. (2000). Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(4), 441–455. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00629>
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231–252. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.3.231.22576>
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior modification: Principles and procedures* (5th ed.). Wadsworth.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Arseneault, L. (2018). Annual research review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: Implications for policy and practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 405–421. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12841>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65, 159–185. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115030>

- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior modification: Principles and procedures* (5th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2023). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 253-270.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Smith, P. K., López-Castro, L., Robinson, S., & Görzig, A. (2019). Consistency of gender differences in bullying in cross-cultural surveys. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.04.006>
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO Publishing.
- Zych, I., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2023). Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(2), 743-759. <https://doi.org/10.1177/15248380211043860>