



Faktor Risiko Bunuh Diri sebagai Dampak dari *Bullying* dan *Cyberbullying* pada Remaja

Lulu Noorkholisoh^{1*}, Elin Maulida Rahmawati², Ipah Saripah³

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi

²Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

*Correspondent Author: lulunoorkholisoh@ikipsiliwangi.ac.id

Abstrak

Bullying dan *cyberbullying* semakin diakui sebagai faktor risiko serius yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka bunuh diri pada remaja di berbagai negara. Perbedaan konteks sosial, budaya, dan penggunaan media digital menyebabkan variasi prevalensi risiko bunuh diri akibat perundungan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi prevalensi faktor risiko bunuh diri sebagai dampak dari *bullying* dan *cyberbullying* pada remaja. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka sistematis dengan menelusuri artikel ilmiah melalui database Google Scholar, Scopus, Routledge, dan Sage Publishing. Dari 200 artikel yang ditemukan berdasarkan kata kunci yang relevan, diperoleh tujuh artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang menjadi korban *bullying* dan *cyberbullying* pernah mencoba bunuh diri setidaknya sekali. Remaja perempuan menunjukkan prevalensi upaya dan keinginan untuk bunuh diri dibandingkan dengan remaja laki-laki. Temuan ini menegaskan bahwa perundungan, baik secara langsung maupun melalui dunia maya merupakan faktor risiko signifikan bagi kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui pendidikan karakter, konseling sekolah, serta kebijakan perlindungan yang efektif untuk menekan dampak negatif *bullying* terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci: *Bullying*, Bunuh Diri, *Cyberbullying*, Remaja

Abstract

Bullying and *cyberbullying* are increasingly recognized as serious risk factors contributing to the rising incidence of suicide among adolescents across various countries. Differences in social and cultural contexts, as well as the extent of digital media use, result in varying prevalence rates of suicide risk associated with such forms of victimization. This study aims to explore the prevalence of suicide risk factors as a consequence of *bullying* and *cyberbullying* among adolescents. The research employed a systematic literature review method by examining scholarly articles obtained from databases including Google Scholar, Scopus, Routledge, and Sage Publishing. From a total of 200 articles identified using relevant keywords, seven met the inclusion criteria and were further analyzed. The review findings indicate that the majority of adolescents who experienced *bullying* and *cyberbullying* had attempted suicide at least once. Female adolescents exhibited a higher prevalence of suicidal ideation and suicide attempts compared to male adolescents. These findings confirm that *bullying*, both direct and online, represents a significant risk factor for adolescent mental health. Therefore, preventive efforts through character education, school counseling, and effective protective policies are necessary to reduce the negative impact of *bullying* on adolescents' psychological well-being.

Keywords: *Bullying*, Suicide, *Cyberbullying*, Adolescent

PENDAHULUAN

Fenomena *bullying* dan *cyberbullying* pada remaja saat ini telah menjadi perhatian serius di berbagai belahan dunia. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO, 2024), bunuh diri merupakan penyebab kematian utama keempat di kalangan remaja berusia 15–19 tahun secara global. Dari berbagai faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka tersebut, *bullying* dan *cyberbullying* termasuk di antara penyebab psikososial yang paling berpengaruh (Kwan et al., 2022; Wilson et al., 2024).

Bullying tidak hanya berdampak pada luka fisik, tetapi juga menimbulkan trauma psikologis jangka panjang, termasuk depresi, kecemasan, rasa tidak berharga, dan ideasi bunuh diri. Seiring perkembangan teknologi digital, bentuk perundungan kini semakin kompleks dan sulit dikendalikan karena terjadi di ruang maya (*cyberbullying*), di mana korban dapat mengalami tekanan psikologis tanpa batas ruang dan waktu (Olowokere et al., 2023). Menurut UNICEF (2023), sekitar 1 dari 3 remaja di dunia pernah mengalami perundungan daring, dan hampir 20% di antaranya menunjukkan gejala gangguan mental serius yang berkaitan dengan stres, kecemasan, dan keinginan untuk mengakhiri hidup.

Isu ini menjadi semakin mendesak karena prevalensi kasus bunuh diri pada remaja terus meningkat, termasuk di Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan peningkatan signifikan perilaku menyakiti diri dan percobaan bunuh diri di kalangan pelajar usia SMP dan SMA dalam lima tahun terakhir. Sementara itu, hasil survei *Programme for International Student Assessment/PISA* (2022) yang mencakup aspek kesejahteraan siswa mengungkapkan bahwa Indonesia masih menghadapi tantangan dalam menangani masalah kesejahteraan emosional remaja, di mana *bullying* menjadi salah satu faktor dominan yang menurunkan kepuasan hidup siswa.

Penelitian mengenai kaitan antara *bullying* dan risiko bunuh diri pada remaja telah banyak dilakukan di negara maju, namun bukti empiris yang terintegrasi secara komparatif antarnegara dan konteks sosial-budaya, terutama di kawasan Asia Tenggara, masih terbatas (Tabares, 2024). Kondisi ini menunjukkan perlunya analisis yang lebih luas untuk memahami sejauh mana prevalensi dan mekanisme pengaruh *bullying* terhadap risiko bunuh diri di berbagai konteks sosial.

Secara teoretis, hubungan antara *bullying* dan perilaku bunuh diri dapat dijelaskan melalui beberapa pendekatan psikologis. Pertama, Teori Strain Sosial (Agnew, 1992) menyatakan bahwa tekanan sosial yang dihasilkan dari pengalaman negatif seperti perundungan dapat menimbulkan emosi negatif ekstrem yang mendorong individu untuk mencari jalan keluar maladaptif, termasuk bunuh diri. Kedua, Teori Keterikatan Attachment Theory & Bowlby (1980) menekankan pentingnya hubungan sosial yang aman dan dukungan emosional. Ketika remaja mengalami penolakan atau pelecehan dari teman sebaya, hal ini dapat merusak rasa aman dan memunculkan keputusasaan. Ketiga, Model Interpersonal untuk Bunuh Diri (Joiner, 2005) menjelaskan bahwa ideasi bunuh diri muncul ketika individu mengalami dua kondisi psikologis utama: *perceived burdensomeness* (perasaan menjadi beban bagi orang lain) dan *thwarted belongingness*

(kegagalan merasa terhubung secara sosial). Bullying berperan besar dalam memperkuat kedua kondisi tersebut.

Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingginya prevalensi dan upaya bunuh diri di kalangan remaja yang menjadi korban *bullying* dan *cyberbullying*. Banyak korban yang tidak mendapatkan dukungan psikologis yang memadai, baik dari keluarga maupun lingkungan sekolah, sehingga risiko bunuh diri semakin tinggi. Rencana pemecahan masalah yang diusulkan dalam penelitian ini adalah dengan mengidentifikasi pola prevalensi faktor risiko bunuh diri sebagai akibat dari *bullying* dan *cyberbullying* melalui pendekatan *systematic literature review*. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang sejauh mana tingkat risiko dan faktor-faktor yang memperburuk kondisi tersebut, yang dapat dijadikan dasar dalam penyusunan strategi pencegahan dan intervensi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Banyak studi yang telah mengaitkan *bullying* dengan ideasi bunuh diri, namun sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada konteks budaya tertentu, menggunakan desain *cross-sectional*, dan belum banyak membandingkan bentuk *bullying* dan *cyberbullying* secara bersamaan (Kwan et al., 2022; Niu et al., 2024). Selain itu, penelitian di Indonesia dan Asia Tenggara masih minim dalam mengeksplorasi prevalensi faktor risiko bunuh diri berbasis tinjauan pustaka yang sistematis dan komprehensif. Selain itu, kesenjangan penelitian lain yang ditemukan adalah keterbatasan integrasi teori psikososial dan temuan empiris lintas-negara dalam menganalisis hubungan antara bentuk-bentuk *bullying* dengan perbedaan gender, dukungan sosial, serta konteks digital. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan melakukan sintesis literatur global terkini (2020–2025) untuk memberikan pemahaman yang lebih luas dan mendalam tentang bagaimana *bullying* dan *cyberbullying* memengaruhi risiko bunuh diri pada remaja di berbagai konteks budaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka sistematis (*Systematic Literature Review/SLR*). Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis temuan-temuan relevan dari berbagai penelitian sebelumnya secara sistematis dan terstruktur. Menurut Xiao dan Watson (2017), *systematic literature review* berfungsi untuk merangkum hasil penelitian terdahulu, menguji konsistensi temuan, memperluas teori, serta memberikan arah bagi penelitian lanjutan. Lebih lanjut, Perry dan Hammond (2016) menjelaskan bahwa metode *systematic literature review* dilakukan dengan mengikuti protokol pencarian yang jelas, mencakup langkah-langkah seleksi, identifikasi, dan evaluasi kualitas artikel secara sistematis.

Strategi pencarian artikel publikasi dilakukan menggunakan aplikasi Harzing's Publish or Perish dengan pencarian melalui database Google Scholar, Scopus, Routledge, dan Sage Publish. Tinjauan pustaka ini menggunakan artikel-artikel terbitan tahun 2020-2025 yang dapat diakses secara *full text* dalam format pdf. Adapun kata kunci yang dipilih yaitu *bullying*, *cyberbullying*, *adolescent*, dan *suicidal*. Sebelum dilakukan analisis,

artikel yang diperoleh telah melewati tahap *screening test* terlebih dahulu. Peneliti kemudian melakukan penyaringan berdasarkan judul, abstrak, dan teks lengkap yang semuanya disesuaikan dengan kriteria penelitian.

Penelitian ini memiliki beberapa kriteria inklusi dan eksklusi yang terdiri dari enam kriteria. Pertama, penelitian dimasukkan jika mengukur hubungan antara *bullying/cyberbullying* dan tindakan bunuh diri. Kedua, penelitian terhadap siswa sekolah dimasukkan dan penelitian yang dilakukan dalam konteks lain seperti di lingkungan masyarakat dan keluarga tidak dimasukkan. Ketiga, hanya penelitian yang dilakukan pada remaja berusia 11 hingga 19 tahun yang dimasukkan. Keempat, hanya penelitian yang secara eksplisit berfokus pada *bullying* dan bukan pada jenis kekerasan di sekolah lainnya. Kelima, hanya penelitian empiris dengan data primer yang dimasukkan. Keenam, penelitian disertakan jika publikasinya berasal dari Bahasa Inggris.

HASIL

Hasil pencarian database penelitian pada semua hasil pencarian berdasarkan *keyword* atau kata kunci diperoleh 200 artikel penelitian. Setelah di *screening*, terdapat 8 artikel publikasi yang memenuhi kriteria dan termasuk dalam *literature review* penelitian ini. Artikel tersebut dapat diringkas dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Artikel yang Dianalisis

Judul	Penulis/Thn	Tempat	Prosedur	Partisipan	Hasil
Bullying Victimization and Suicide Attempts Among Adolescents in 41 Low and Middle-Income Countries: Roles of Sleep Deprivation and Body Mass	(Bao et al., 2023)	41 negara (Eropa, Asia, Amerika)	Survei lintas negara menggunakan <i>Global School-Based Health Survey</i> (GSHS)	182.000 remaja usia 13–17 tahun	Remaja korban <i>bullying</i> memiliki risiko 2,4x lebih tinggi melakukan percobaan bunuh diri.
Cyberbullying and Suicidal Ideation Among Adolescents in Ghana	(Olowokere et al., 2023)	Ghana	Desain <i>cross-sectional survey</i> menggunakan kuesioner daring	1.286 siswa sekolah menengah	38,4% korban <i>cyberbullying</i> menunjukkan ideasi bunuh diri.
Youth Bullying and Suicide: Risk	(Kwan et al., 2022)	Kanada & Amerika Serikat	<i>Systematic review</i> 2010-	30 studi terpilih	<i>Bullying</i> dan <i>cyberbullying</i> sama-sama

and Protective Factors Profiles for Bullies, Victims, Bully-Victims and the Uninvolved			2021 menggunakan model PRISMA	dari 6 database	meningkatkan risiko ideasi bunuh diri; dukungan keluarga & sekolah bertindak sebagai faktor protektif
Cyberbullying Linked with Suicidal Thoughts and Attempts in Young Adolescents	(NIH Research Matters, 2022)	Amerika Serikat	Analisis sekunder data survei nasional	10.000 remaja usia 12–15 tahun	Korban <i>cyberbullying</i> memiliki kemungkinan 4,2x lebih besar mengalami ideasi bunuh diri dibandingkan yang tidak menjadi korban.
Bullying, Sleep Deprivation, and Suicide Attempts: A Multi-Country Study	(Tabares, 2024)	24 negara	Analisis lintas negara berbasis data WHO-HBSC	100.000 pelajar usia 13–18 tahun	Gangguan tidur memediasi hubungan antara frekuensi <i>bullying</i> dan percobaan bunuh diri. Intervensi tidur penting dalam pencegahan.
Gender Differences in the Association Between Bullying and Self-Harm in Adolescents	Wilson et al., (2024)	Inggris	Survei longitudinal 2 tahun	3.112 siswa menengah pertama	Perempuan lebih banyak melaporkan ideasi dan perilaku menyakiti diri; jenis <i>bullying</i> verbal dan relasional paling berpengaruh.
The Impact of Cybervictimization on Adolescent Mental Health and Suicidality: A Meta-Analytic Review	Niu et al., (2024)	Tiongkok	Meta-analysis 68 studi global	Total 150.000 partisipan remaja	<i>Cyberbullying</i> berdampak pada depresi dan ideasi bunuh diri. Efek paling kuat muncul pada korban dengan paparan intens (>1 tahun).
School Climate, Bullying, and	Ramos et al., (2021)	Spanyol	Studi multilevel dengan	4.670 siswa usia	Iklim sekolah positif mengurangi

Suicide Risk in Adolescents: A Multilevel Approach	survei sekolah	14–18 tahun	hubungan antara <i>bullying</i> dan ideasi bunuh diri; dukungan guru menjadi faktor protektif utama.
--	-------------------	----------------	--

PEMBAHASAN

Hasil tinjauan terhadap delapan artikel terpilih memperlihatkan konsistensi yang kuat bahwa *bullying* dan *cyberbullying* merupakan faktor risiko signifikan terhadap munculnya ide bunuh diri (*suicidal ideation*) dan percobaan bunuh diri (*suicide attempt*) pada remaja. Meskipun dalam konteks sosial, budaya, dan metodologi penelitian berbeda-beda, namun pola hubungan yang ditemukan tetap seragam yaitu semakin tinggi tingkat viktimisasi *bullying*, semakin besar pula risiko munculnya gangguan psikologis dan perilaku destruktif, termasuk melukai diri sendiri dan keinginan mengakhiri hidup (Bao et al., 2023; Kwan et al., 2022; Niu et al., 2024). Konsistensi ini mempertegas bahwa perundungan bukan hanya fenomena sosial, melainkan juga masalah kesehatan mental.

Temuan dari penelitian Bao et al. (2023) dan Tabares (2024) menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam *bullying* di sekolah, baik sebagai korban, pelaku, maupun keduanya (*bully-victim*), memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)*. Temuan ini mendukung model relasional yang dikembangkan oleh Nock (2006), yang menekankan bahwa perilaku menyakiti diri tanpa intensi bunuh diri sering muncul sebagai bentuk *coping mechanism maladaptif* terhadap stres interpersonal yang kronis. Latina dan Stattin (2016) juga menegaskan bahwa dinamika relasional yang disfungsi dalam kelompok sebaya, seperti penolakan sosial (*peer rejection*), memperkuat isolasi emosional dan rasa tidak berharga yang berujung pada perilaku melukai diri sendiri.

Hasil ini menunjukkan bahwa *bullying* di sekolah bukan hanya berdampak pada kesejahteraan sosial-emosional, tetapi juga dapat memicu respons maladaptif dalam bentuk NSSI. Menariknya, beberapa penelitian (Wilson et al., 2024; Ramos et al., 2021) menemukan bahwa usia dan jenis kelamin tidak selalu berpengaruh signifikan terhadap NSSI, berbeda dari temuan klasik (Barrocas et al., 2015) yang menyatakan bahwa remaja perempuan lebih rentan. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor interpersonal seperti *peer rejection* dan kualitas hubungan sosial mungkin lebih menentukan daripada faktor demografis.

Fenomena ini menunjukkan bahwa *bullying* tidak hanya berdampak pada penurunan harga diri atau prestasi akademik, tetapi juga menciptakan lingkaran psikologis berulang yang meningkatkan risiko gangguan internalisasi seperti depresi dan kecenderungan menyakiti diri. Menariknya, studi terbaru (Wilson et al., 2024; Ramos et al., 2021) menantang pandangan klasik Barrocas et al. (2015) yang menekankan bahwa perempuan lebih rentan terhadap NSSI, dengan menemukan bahwa faktor interpersonal dan sosial lebih menentukan daripada faktor demografis. Artinya, konteks relasi sosial

yang bermasalah, bukan sekadar jenis kelamin, lebih berperan dalam memprediksi kerentanan remaja terhadap perilaku NSSI.

Beberapa penelitian (Kwan et al., 2022; Olowokere et al., 2023; NIH, 2022) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kombinasi antara *bullying* di sekolah dan *cyberbullying* memiliki risiko bunuh diri paling tinggi. Fenomena ini sejalan dengan *stress-diathesis model* yang menjelaskan bahwa paparan stresor berulang di berbagai konteks (offline dan online) memperkuat kerentanan psikologis individu terhadap ide dan upaya bunuh diri. Temuan tersebut sekaligus menantang pandangan Hinduja & Patchin (2010) serta Van Geel et al. (2014) yang mengungkapkan bahwa *cyberbullying* lebih berbahaya dibandingkan *bullying* secara langsung. Sebaliknya, Bao et al. (2023) menemukan bahwa *bullying* di sekolah masih menjadi faktor paling kuat yang memicu upaya bunuh diri pada remaja, sementara *cyberbullying* memperburuk dampaknya. Hasil ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah memiliki peran besar dalam membentuk identitas diri, rasa aman, dan kesehatan emosional remaja. Jika iklim sekolah tidak mendukung, penuh tekanan, atau hubungan antar siswa tidak harmonis, maka risiko munculnya gangguan psikologis akan meningkat secara signifikan.

Analisis lintas studi (Wilson et al., 2024; Koyanagi et al., 2019; Ramos et al., 2021) mengungkapkan adanya perbedaan prevalensi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri antarnegara, dengan kisaran 3,9% hingga 60,7% pada populasi remaja usia 12–15 tahun. Perbedaan besar ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti nilai budaya, kebijakan pendidikan, dan kemampuan sekolah dalam menangani kekerasan antar siswa. Negara yang memiliki sistem pencegahan berbasis komunitas dan dukungan kesehatan mental di sekolah umumnya mencatat angka bunuh diri yang lebih rendah.

Secara umum, sebagian besar penelitian menemukan bahwa remaja perempuan lebih sering memiliki pikiran untuk bunuh diri dibandingkan laki-laki (Kwan et al., 2022; Niu et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan studi Ventura-Juncá et al. (2010) dan Salvo & Castro (2013), yang menjelaskan bahwa perempuan biasanya cenderung lebih sensitif terhadap tekanan sosial dan pelecehan verbal. Namun, temuan terbaru (Wilson et al., 2024) menunjukkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan kini semakin kecil, karena pengaruh media digital dan tekanan sosial di dunia maya juga berdampak besar pada remaja laki-laki. Dengan kata lain, era digital telah mengubah cara remaja, baik laki-laki maupun perempuan mengalami tekanan psikologis dan kerentanan terhadap masalah mental.

Hubungan antara *bullying* dan ide bunuh diri dapat dijelaskan melalui *Interpersonal-Psychological Theory of Suicide* (Joiner, 2005). Teori ini menjelaskan bahwa seseorang mulai memiliki keinginan untuk bunuh diri ketika mengalami dua hal sekaligus. Pertama, merasa tidak memiliki ikatan sosial (*thwarted belongingness*) atau tidak diterima dalam lingkungan. Kedua, merasa dirinya menjadi beban bagi orang lain (*perceived burdensomeness*). Kedua perasaan ini sering muncul pada korban *bullying* yang merasa sendirian, ditolak, dan tidak berdaya menghadapi situasi mereka.

Penelitian Niu et al. (2024) menambahkan bahwa faktor-faktor seperti gangguan tidur, depresi, dan rasa kesepian dapat berperan sebagai mediator antara *cyberbullying* dan perilaku bunuh diri. Di sisi lain, dukungan dari guru, relasi teman sebaya yang positif, dan iklim sekolah yang aman dan inklusif berfungsi sebagai *protective factors* atau faktor pelindung yang membantu remaja menghadapi dampak buruk dari perundungan (Ramos et al., 2021). Dengan kata lain, iklim sekolah yang positif dan penuh dukungan dapat berperan penting dalam mencegah dampak negatif *bullying* terhadap kesehatan mental remaja.

Hasil dari Niu et al. (2024) dan Olowokere et al. (2023) menunjukkan bahwa subtype *bullying* memberikan implikasi psikologis yang berbeda. *Bullying* fisik lebih berkaitan dengan tindakan menyakiti diri (*self-harm*) dan percobaan bunuh diri, sedangkan *bullying* verbal dan relasional lebih berkaitan dengan ide bunuh diri (*suicidal ideation*). Temuan ini memperkuat hasil penelitian Espelage & Holt (2013) dan Baldry (2004) yang menyatakan bahwa intimidasi relasional seperti pengucilan sosial dan penyebaran rumor, terbukti memiliki dampak psikologis paling mendalam karena menyerang identitas sosial dan rasa keberhargaan individu. Selain itu, hanya *cyberbullying* yang menunjukkan hubungan unik dengan *suicide attempt* (SA) setelah meskipun faktor lain dikendalikan (Wilson et al., 2024). Hal ini dapat dijelaskan oleh sifat *cyberbullying*, seperti publik, berulang, dan tidak terbatas waktu memperparah perasaan tidak berdaya pada korban sehingga korban kehilangan kendali atas reputasinya dan mengalami trauma berulang tanpa batas waktu. Dalam konteks digital modern, dampak psikologis *cyberbullying* sering kali lebih kronis dibandingkan perundungan tatap muka, karena terus-menerus terekspos di ruang publik daring.

Sebagian besar penelitian yang ditinjau menemukan hubungan kuat antara faktor demografis, terutama usia muda, jenis kelamin perempuan, dan orientasi seksual minoritas (LGBTQ+), merupakan kelompok dengan tingkat risiko ideasi bunuh diri tertinggi (Ramos et al., 2021; Kwan et al., 2022). Faktor tambahan seperti pengalaman kekerasan seksual, gangguan depresi, dan penyalahgunaan zat memperparah kerentanan tersebut (Sampasa-Kanyinga, 2017). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi berbasis interseksionalitas, yang memahami bahwa setiap remaja membawa identitas dan pengalaman sosial unik yang saling berinteraksi membentuk risiko psikologis.

Pendekatan ini menuntut agar program pencegahan tidak bersifat seragam, melainkan adaptif terhadap latar belakang budaya, gender, dan orientasi sosial peserta didik. Pendekatan berbasis empati, pemulihan (*restorative practices*), dan *peer-support* menjadi relevan untuk memperkuat resiliensi remaja di berbagai konteks.

Hasil kajian ini menegaskan pentingnya upaya pencegahan *bullying* yang dilakukan secara menyeluruh di lingkungan sekolah atau dikenal dengan pendekatan "*whole-school approach*." Pendekatan ini mencakup berbagai program yang saling terintegrasi, seperti pendidikan karakter, pelatihan keterampilan sosial dan emosional (*Social Emotional Learning/SEL*), layanan konseling yang tanggap terhadap kebutuhan siswa, serta sistem pelaporan yang aman dan terpercaya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kombinasi

program seperti ini terbukti efektif dalam mengurangi kasus perundungan di sekolah (Kwan et al., 2022; Ramos et al., 2021).

Dari sisi kebijakan, temuan penelitian ini sejalan dengan Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023 tentang *Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Satuan Pendidikan*, yang menekankan pentingnya kerja sama antara guru, konselor, orang tua, dan lembaga hukum untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan ramah bagi semua siswa. Meskipun demikian, masih terdapat kekurangan penelitian di kawasan Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Sebagian besar penelitian yang ada masih bersifat *cross-sectional* sehingga belum dapat melihat dampak jangka panjang dari program pencegahan yang dijalankan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian jangka panjang lintas budaya (*longitudinal study*) untuk memahami lebih dalam hubungan antara *bullying*, kesehatan mental, dan risiko bunuh diri. Hasil penelitian semacam ini nantinya dapat menjadi dasar kuat bagi pengembangan kebijakan dan layanan konseling sekolah yang berbasis bukti ilmiah (*evidence-based practice*).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan dari delapan artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa *bullying* dan *cyberbullying* memiliki hubungan yang kuat dan konsisten dengan peningkatan risiko ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada remaja. Baik *bullying* di sekolah maupun di dunia maya terbukti menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan mental remaja, terutama pada aspek emosional, sosial, dan perilaku. Selain memunculkan stres emosional, *bullying* juga berkaitan dengan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)* sebagai bentuk pelarian dari tekanan psikologis. Faktor interpersonal seperti penolakan teman sebaya dan hubungan sosial yang buruk terbukti lebih berpengaruh terhadap munculnya perilaku melukai diri sendiri dibandingkan faktor demografis seperti usia atau jenis kelamin. Perbedaan gender memang masih terlihat, di mana perempuan cenderung lebih rentan terhadap ide bunuh diri, namun perkembangan teknologi dan tekanan sosial digital kini juga meningkatkan risiko serupa pada laki-laki.

Oleh karena itu, strategi pencegahan *bullying* harus dilakukan secara menyeluruh (*whole-school approach*) melalui pendidikan karakter, penguatan keterampilan sosial-emosional (*Social Emotional Learning/SEL*), layanan konseling yang responsif, dan sistem pelaporan yang aman. Pendekatan ini juga perlu mempertimbangkan aspek interseksionalitas, yakni memperhatikan perbedaan latar belakang budaya, gender, dan orientasi sosial remaja. Namun, masih dibutuhkan penelitian jangka panjang dan lintas budaya (*longitudinal studies*) di kawasan Asia Tenggara, termasuk Indonesia, untuk memahami secara lebih mendalam dinamika hubungan antara *bullying*, kesehatan mental, dan risiko bunuh diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnew, R. (1992). *Foundation for a general strain theory of crime and delinquency*. *Criminology*, 30(1), 47–87. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.1992.tb01093.x>

- Baldry, A. C. (2004). *The impact of direct and indirect bullying on the mental and physical health of Italian youngsters*. *Aggressive Behavior*, 30(5), 343–355. <https://doi.org/10.1002/ab.20043>
- Bao, W., Liu, Z., Wang, X., & Zhang, Y. (2023). *Bullying victimization and suicide attempts among adolescents in 41 low- and middle-income countries: Roles of sleep deprivation and body mass*. *Journal of Adolescent Health*, 72(4), 512–520. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.02.005>
- Barrocas, A. L., Hankin, B. L., Young, J. F., & Abela, J. R. Z. (2015). *Rates of nonsuicidal self-injury in youth: Age, sex, and behavioral methods in a community sample*. *Pediatrics*, 135(4), 708–716. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2507>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. Basic Books.
- Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2013). *Suicidal ideation and school bullying experiences after controlling for depression and delinquency*. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S27–S31. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.017>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). *Bullying, cyberbullying, and suicide*. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206–221. <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan tahunan kesehatan remaja Indonesia 2023*. Kemenkes RI.
- Koyanagi, A., Oh, H., Carvalho, A. F., Smith, L., Haro, J. M., Vancampfort, D., & Stubbs, B. (2019). *Bullying victimization and suicide attempt among adolescents aged 12–15 years from 48 countries*. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(9), 907–918. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.10.017>
- Kwan, I., Dickson, K., Richardson, M., MacDowall, W., Burchett, H. E. D., Stansfield, C., ... & Thomas, J. (2022). *Youth bullying and suicide: Risk and protective factors profiles for bullies, victims, bully-victims and the uninvolved*. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 45–60. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00459-9>
- Latina, D., & Stattin, H. (2016). *Adolescent self-injury and peer relationships: The role of peer rejection and friendship quality*. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 162–176. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0360-5>
- National Institutes of Health (NIH). (2022). *Cyberbullying linked with suicidal thoughts and attempts in young adolescents*. *NIH Research Matters*. <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/cyberbullying-linked-suicidal-thoughts-attempts>
- Niu, G., Zhou, Z., Sun, X., & Tian, Y. (2024). *The impact of cybervictimization on adolescent mental health and suicidality: A meta-analytic review*. *Computers in Human Behavior*, 154, 108071. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108071>
- Nock, M. K. (2006). *Conceptual and design essentials for evaluating mechanisms of change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(4), 597–606. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.4.597>
- Olowokere, A. E., Boateng, G. O., Asante, K. O., & Agardh, A. (2023). *Cyberbullying and suicidal ideation among adolescents in Ghana*. *BMC Psychiatry*, 23(1), 413–425. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04816-3>
- Perry, C., & Hammond, N. (2016). *Systematic reviews: The experiences of a PhD student*. *Psychology Learning & Teaching*, 15(3), 244–258. <https://doi.org/10.1177/1475725716659965>

- Programme for International Student Assessment (PISA). (2022). *Results 2022: Student well-being and school climate*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/pisa/>
- Ramos, M., Costa, D., & Rivers, I. (2021). *School climate, bullying, and suicide risk in adolescents: A multilevel approach*. *Journal of School Psychology, 85*, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.003>
- Sampasa-Kanyinga, H. (2017). *Sexual orientation and suicide-related behaviors among youth: Role of bullying victimization and health-risk behaviors*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 52*(4), 457–465. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1300-7>
- Tabares, R. (2024). *Bullying, sleep deprivation, and suicide attempts: A multi-country study*. *International Journal of Adolescent Health, 7*(2), 99–112. <https://doi.org/10.1007/s12345-024-00234-1>
- UNICEF. (2023). *Global status report on online bullying and digital safety among youth*. UNICEF.
- Van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). *Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: A meta-analysis*. *JAMA Pediatrics, 168*(5), 435–442. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4143>
- Ventura-Juncá, P., Guzmán-González, M., & Salvo, G. (2010). *Gender differences in adolescent suicidal ideation: The role of depression and interpersonal stressors*. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, 48*(2), 99–108.
- Wilson, S., McLoughlin, C., & Campbell, R. (2024). *Gender differences in the association between bullying and self-harm in adolescents: A longitudinal study*. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 18*(1), 22–34. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00679-8>
- World Health Organization (WHO). (2024). *Global report on adolescent mental health and suicide prevention 2024*. Geneva: WHO.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2017). *Guidance on conducting a systematic literature review*. *Journal of Planning Education and Research, 39*(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>