



Tinjauan Sistematis Tentang Faktor Prediktor dan Dampak Kecemasan Sosial pada Remaja Korban *Bullying*

Eva Sulistyo^{1*}, Suhadianto²

¹⁻² Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

*Penulis Korespondensi : evasulistyo00@gmail.com

Abstract: *Bullying is a major issue affecting adolescents and contributes to various mental health problems, particularly social anxiety. Although numerous studies have examined the predictors and consequences of social anxiety among bullying victims, the available evidence remains fragmented. This study aimed to identify and synthesize the predictor factors and impacts of social anxiety among adolescent bullying victims using a Systematic Literature Review (SLR). Literature was retrieved from Google Scholar and Scopus databases following the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. After applying predefined inclusion and exclusion criteria, 20 studies published between 2019 and 2025 were included in the review. The findings indicate that social anxiety is influenced by multiple predictor factors, including bullying and cyberbullying victimization, limited social support, low self-esteem, parenting style, assertive behavior, school environment, and individual characteristics. The most frequently reported impacts include social withdrawal, impaired interpersonal relationships, low self-confidence, depression, poor social adaptation, and reduced quality of life. These findings suggest that social anxiety among adolescent bullying victims results from the interaction of psychological and environmental factors. This review provides comprehensive evidence that may support the development of prevention strategies and mental health interventions for adolescents.*

Keywords: *Adolescent; Bullying; Predictor Factors; Social Anxiety; Systematic Literature Review.*

Abstrak: *Bullying merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami remaja dan berkontribusi terhadap munculnya berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan sosial. Beragam penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada korban bullying, namun hasilnya masih tersebar dan belum terintegrasi secara komprehensif. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi serta mensintesis faktor prediktor dan dampak kecemasan sosial pada remaja korban bullying melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Penelusuran literatur dilakukan pada basis data Google Scholar dan Scopus menggunakan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga diperoleh 20 artikel yang dipublikasikan pada periode 2019–2025. Hasil sintesis menunjukkan bahwa faktor prediktor kecemasan sosial meliputi pengalaman menjadi korban bullying dan cyberbullying, rendahnya dukungan sosial, harga diri yang rendah, pola asuh keluarga, perilaku asertif, lingkungan sekolah, serta karakteristik individu. Dampak yang paling sering ditemukan meliputi penarikan diri dari lingkungan sosial, gangguan interaksi sosial, rendahnya kepercayaan diri, depresi, hambatan adaptasi, dan penurunan kualitas hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada remaja korban bullying dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis dan lingkungan. Hasil kajian diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan strategi pencegahan serta intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja.*

Kata kunci: *Bullying; Faktor Prediktor; Kecemasan Sosial; Remaja; Systematic Literature Review.*

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, hubungan dengan teman sebaya menjadi bagian penting dalam pembentukan identitas diri, sehingga penerimaan sosial memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis remaja (Sawyer et al., 2018; World Health Organization, 2024). Ketika remaja mengalami pengalaman sosial yang negatif, seperti bullying, proses perkembangan psikososial dapat terganggu dan meningkatkan risiko

munculnya berbagai masalah kesehatan mental (UNESCO, 2019; Armitage, 2021; World Health Organization, 2024). WHO melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi salah satu kondisi yang paling banyak ditemukan (World Health Organization, 2024). Temuan tersebut diperkuat oleh Loades et al. (2020), Moore et al. (2023), dan Li et al. (2024) yang menjelaskan bahwa paparan kekerasan dari teman sebaya berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, penurunan kesejahteraan psikologis, serta berbagai kesulitan dalam penyesuaian sosial. Fakta tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi tidak hanya oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh kualitas interaksi sosial yang mereka alami selama masa perkembangan.

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Perilaku ini dapat muncul dalam bentuk kekerasan fisik, verbal, relasional, maupun *cyberbullying*, yang seluruhnya berpotensi menimbulkan dampak psikologis jangka pendek maupun jangka panjang (Olweus, 1993; UNESCO, 2019). Meskipun berbagai program pencegahan telah diterapkan di berbagai negara, prevalensi bullying masih tergolong tinggi. Studi Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) melaporkan bahwa sekitar 11% remaja pernah mengalami bullying di sekolah, sedangkan satu dari enam remaja menjadi korban cyberbullying (World Health Organization, 2024). Laporan UNESCO juga menunjukkan bahwa hampir sepertiga peserta didik di dunia pernah mengalami bullying dalam satu bulan terakhir (UNESCO, 2019). Di Indonesia, survei UNICEF menunjukkan bahwa sekitar 40% anak usia sekolah pernah mengalami perundungan dalam berbagai bentuk (UNICEF Indonesia, 2020). Tingginya angka tersebut menegaskan bahwa bullying masih menjadi persoalan serius yang memerlukan perhatian dari keluarga, sekolah, maupun pembuat kebijakan.

Salah satu konsekuensi psikologis yang paling sering dialami korban bullying adalah kecemasan sosial (*social anxiety*). Kondisi ini ditandai oleh rasa takut yang berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain sehingga individu cenderung menghindari situasi sosial, mengalami kesulitan menjalin hubungan interpersonal, serta merasa tidak percaya diri ketika berhadapan dengan lingkungan sosial (American Psychiatric Association, 2022). Apabila berlangsung dalam jangka panjang, kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan sosial, menurunkan prestasi akademik, mengurangi kualitas hidup, bahkan meningkatkan risiko gangguan psikologis lain (World Health Organization, 2024). Hasil meta-analysis yang dilakukan Deng et al. (2024) menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban bullying maupun cyberbullying memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya kecemasan

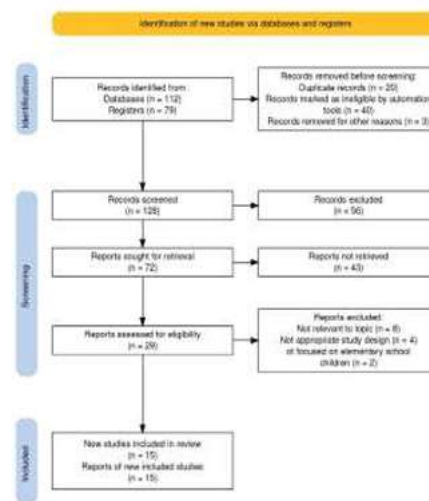
sosial. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Camargo et al. (2022), Babi dan Aghajani (2022), serta Syiva Fitria dan Lestari (2023) yang menemukan bahwa korban bullying memiliki tingkat kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak pernah mengalami perundungan.

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada remaja korban bullying dipengaruhi oleh beragam faktor yang saling berkaitan. Pengalaman menjadi korban bullying dan cyberbullying merupakan prediktor yang paling dominan, namun rendahnya dukungan sosial, harga diri, pola asuh keluarga, perilaku asertif, lingkungan sekolah, serta karakteristik individu turut berkontribusi terhadap tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja (Rahmawati & Yusuf, 2020; Putri et al., 2021; Pratiwi et al., 2022; Dewi & Hasanah, 2023; Alyfa Aleeya & Suhesty, 2025; Adiawaty, 2025). Melalui meta-analysis terhadap 133 penelitian, Deng et al. (2024) menemukan adanya hubungan positif yang konsisten antara bullying victimization dan kecemasan sosial. Penelitian longitudinal yang dilakukan Iannello et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami *bullying victimization* pada periode berikutnya. Hasil tersebut diperkuat oleh Aparisi et al. (2025) yang melaporkan bahwa *cybervictimization* berhubungan dengan meningkatnya kecemasan sosial dan menurunnya kemampuan adaptasi di lingkungan pendidikan. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan sosial pada remaja korban bullying merupakan hasil interaksi berbagai faktor psikologis, keluarga, dan lingkungan sosial.

Penelitian mengenai hubungan antara bullying dan kecemasan sosial telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada faktor prediktor atau dampaknya secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai kedua aspek tersebut. Variasi karakteristik responden, desain penelitian, serta variabel yang digunakan juga menyebabkan hasil penelitian yang diperoleh masih beragam (Camargo et al., 2022; Najich et al., 2024; Deng et al., 2024). Hingga saat ini, kajian yang secara khusus mengintegrasikan bukti empiris mengenai faktor prediktor sekaligus dampak kecemasan sosial pada remaja korban bullying masih terbatas. Atas dasar tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial serta dampaknya terhadap kehidupan remaja, sekaligus menjadi landasan ilmiah dalam penyusunan program pencegahan dan intervensi yang lebih efektif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan metode penelitian kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan faktor prediktor dan dampak kecemasan sosial pada remaja korban *bullying*. Melalui SLR, berbagai temuan dari penelitian terdahulu diintegrasikan secara sistematis sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan sosial serta dampak yang ditimbulkan pada remaja korban *bullying*.



Gambar 1. Diagram SLR

Penelusuran literatur dilakukan pada basis data Google Scholar dan Scopus dengan bantuan aplikasi Publish or Perish. Pencarian artikel menggunakan kata kunci "Predictor Factors", "Impact of Social Anxiety", dan "Adolescent Victims of Bullying". Selanjutnya, artikel yang diperoleh diseleksi menggunakan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), yang meliputi tahapan identification, screening, eligibility, dan included. Tahapan tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis memiliki relevansi dengan tujuan penelitian serta memenuhi standar kualitas ilmiah.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel penelitian yang membahas faktor prediktor atau dampak kecemasan sosial pada remaja korban bullying, menggunakan subjek remaja berusia 10–19 tahun, menerapkan desain penelitian kuantitatif, kualitatif, mixed methods, atau longitudinal, dipublikasikan pada jurnal nasional maupun internasional, tersedia dalam bentuk full-text, diterbitkan pada rentang tahun 2019–2025, ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta membahas berbagai bentuk bullying, seperti physical bullying, verbal bullying, social bullying, maupun cyberbullying yang berkaitan dengan

kecemasan sosial. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak membahas kecemasan sosial pada remaja korban bullying, penelitian yang melibatkan subjek selain remaja, artikel berupa editorial, opini, prosiding, skripsi, tesis, disertasi, maupun literature review non-sistematis, artikel yang tidak tersedia dalam bentuk full-text, artikel dengan data yang tidak lengkap atau merupakan publikasi duplikat, penelitian yang hanya membahas bullying tanpa mengkaji faktor prediktor maupun dampaknya terhadap kecemasan sosial, serta artikel yang diterbitkan di luar rentang tahun yang telah ditentukan.

Berdasarkan proses seleksi yang dilakukan sesuai dengan pedoman PRISMA, diperoleh 20 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan selanjutnya dianalisis. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan mengelompokkan temuan ke dalam dua tema utama, yaitu faktor-faktor prediktor kecemasan sosial pada remaja korban bullying dan dampak yang ditimbulkan terhadap kondisi psikologis maupun sosial remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Artikel SLR

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
1	Andini & Kurniasari (2021)	Hubungan Bullying dengan Tingkat Kecemasan Remaja	Siswa SMA	Terdapat hubungan signifikan antara bullying dan kecemasan pada remaja.
2	Saputri et al. (2022)	Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja	Remaja sekolah	Korban bullying mengalami kecemasan sosial, rendah diri, dan menarik diri dari lingkungan sosial.
3	Rahmawati & Yusuf (2020)	Dukungan Sosial dan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying	Remaja SMP/SMA	Dukungan sosial yang rendah meningkatkan kecemasan sosial pada remaja korban bullying.
4	Putri et al. (2021)	Faktor Prediktor Kecemasan Sosial pada Korban Cyberbullying	Remaja pengguna media sosial	Intensitas cyberbullying menjadi prediktor meningkatnya kecemasan sosial.
5	Dewi & Hasanah (2023)	Pengaruh Pola Asuh terhadap Kecemasan Sosial Remaja Korban Bullying	Remaja korban bullying	Pola asuh otoriter meningkatkan risiko kecemasan sosial pada korban bullying.
6	UNICEF (2020)	Laporan Bullying pada Anak dan Remaja	Anak dan remaja	Sekitar 40% remaja pernah mengalami bullying.
7	WHO (2019)	Health Behaviour in School-aged Children	Remaja usia sekolah	Korban bullying lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dan masalah kesehatan mental.
8	Pratiwi et al. (2022)	Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying	Remaja SMA	Harga diri rendah berkaitan dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi.

9	Lestari & Aminah (2021)	Dampak Psikologis Bullying pada Remaja	Artikel penelitian	Bullying menyebabkan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial pada remaja.
10	Sari et al. (2023)	Peran Lingkungan Sekolah terhadap Kecemasan Sosial Korban Bullying	Siswa SMP	Lingkungan sekolah yang negatif memperparah kecemasan sosial korban bullying.
11	Beva Anggun Lorita, Y. Bagus Wismanto, & Lucia Trisni Widhianinganti (2023)	Hubungan Gratitude dan Tingkat Upah terhadap Happiness pada Generasi Milenial	396 karyawan generasi milenial usia 21–40 tahun	Gratitude berhubungan sangat signifikan dengan happiness, sedangkan tingkat upah tidak berhubungan signifikan. Kebahagiaan lebih dipengaruhi rasa syukur dan aktualisasi diri.
12	Alyfa Aleeya & Aulia Suhesty (2025)	Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Remaja Korban Bullying	100 remaja korban bullying usia 15–17 tahun	Terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum ($r = 0,524$; $p = 0,000$).
13	Muhammad Ali Najich, Diniy Hidayatur Rahman, & Adi Atmoko (2024)	Analisis Faktor yang Berkontribusi terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa: A Systematic Literature Review	16 artikel ilmiah terpilih	Kecemasan sosial dipengaruhi faktor pribadi dan faktor sosial yang dapat meningkatkan maupun menurunkan tingkat kecemasan siswa.
14	Syiva Fitria & Thea Dwi Lestari (2023)	Bullying dan Pengaruhnya terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja di Aceh	30 remaja korban bullying usia 13–18 tahun	Bullying berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial ($p < 0,001$) dan menjelaskan 57,9% variasi kecemasan sosial remaja.
15	David Aparisi, Beatriz Delgado, & Rosa M. Bo (2025)	Explanatory Model of Cyberbullying, Cybervictimization, Aggressiveness, Social Anxiety, and Adaptation to University	1.368 mahasiswa	Cybervictimization berhubungan positif dengan cyberbullying dan negatif dengan adaptasi universitas. Agresivitas meningkatkan risiko cybervictimization.
16	Susi Adiawaty (2025)	Social Anxiety Among Bullying Victims: A Case Study on the Role of Assertive Behavior and Self Regulation	127 siswa SMK	Perilaku asertif berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan sosial, sedangkan regulasi diri tidak berpengaruh signifikan secara langsung.
17	Nicolò Maria Iannello et al. (2024)	Social Anxiety and Bullying Victimization in Children and Early Adolescents: The Role of Developmental Period and Immigrant Status	816 anak dan remaja awal	Kecemasan sosial memprediksi victimisasi bullying, terutama pada remaja awal dengan latar belakang imigran.
18	Ika Citra Novianti & Deasti Nurmaguphita (2024)	Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Bullying pada Siswa Siswi SMP Muhammadiyah 1 Minggir	91 siswa SMP	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan bullying ($p = 0,000$; $r = 0,532$).
19	Maryam Ezati Babi & Seifollah Aghajani (2022)	Comparison of Social Anxiety with Bullying–Victim Behavior in Students with and without Learning Disability	60 siswa	Siswa dengan gangguan belajar memiliki kecemasan sosial dan pengalaman bullying yang lebih tinggi dibanding siswa tanpa gangguan belajar.
20	Louise Ferraz de Camargo, Kylie Rice, & Einar Thorsteinsson (2022)	Bullying Victimization and Anxiety Subtypes Among Adolescents	338 remaja usia 12–18 tahun	Relational bullying dan reputational bullying menjadi prediktor kuat berbagai bentuk kecemasan pada remaja.

Berdasarkan hasil sintesis terhadap 20 artikel yang telah ditinjau, ditemukan bahwa faktor prediktor dan dampak kecemasan sosial pada remaja korban bullying bersifat multidimensional. Faktor prediktor meliputi pengalaman bullying, cyberbullying, dukungan sosial, harga diri, pola asuh keluarga, perilaku asertif, serta lingkungan sekolah dan sosial. Sementara itu, dampak kecemasan sosial mencakup gangguan kesehatan mental, penarikan diri dari lingkungan sosial, kesulitan berkomunikasi dan berbicara di depan umum, hambatan dalam beradaptasi, serta meningkatnya risiko mengalami victimisasi bullying berulang.

Faktor

Faktor Bullying

Bullying merupakan faktor prediktor yang paling dominan dalam memengaruhi munculnya kecemasan sosial pada remaja korban bullying. Berdasarkan hasil sintesis dari beberapa penelitian, pengalaman menjadi korban bullying, baik dalam bentuk fisik, verbal, relasional, maupun cyberbullying, secara konsisten dikaitkan dengan meningkatnya risiko kecemasan sosial. Andini dan Kurniasari (2021) serta Syiva Fitria dan Thea Dwi Lestari (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan dan pengaruh yang signifikan antara bullying dengan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian Syiva Fitria dan Thea Dwi Lestari (2023) bahkan menemukan bahwa bullying menjelaskan sebesar 57,9% variasi kecemasan sosial, sehingga menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban bullying merupakan salah satu prediktor utama munculnya gangguan tersebut.

Korban bullying umumnya mengalami pengalaman sosial yang negatif secara berulang, seperti penghinaan, penolakan, intimidasi, maupun perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya. Pengalaman tersebut membentuk persepsi bahwa lingkungan sosial merupakan tempat yang mengancam sehingga remaja menjadi lebih sensitif terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Akibatnya, korban cenderung menghindari interaksi sosial, merasa takut berbicara di depan umum, serta mengalami kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya. Temuan ini juga diperkuat oleh laporan WHO (2019) dan UNICEF (2020) yang menyatakan bahwa remaja korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan dan berbagai masalah kesehatan mental dibandingkan remaja yang tidak mengalami bullying.

Selain bullying secara langsung, beberapa penelitian juga mengidentifikasi cyberbullying sebagai bentuk victimisasi yang semakin berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial. Putri et al. (2021) menemukan bahwa intensitas cyberbullying menjadi prediktor meningkatnya kecemasan sosial, sedangkan penelitian Aparisi et al. (2025) menunjukkan bahwa cybervictimization tidak hanya berkaitan dengan meningkatnya

kecemasan sosial, tetapi juga menurunkan kemampuan adaptasi individu di lingkungan pendidikan. Berbeda dengan bullying konvensional, cyberbullying memiliki jangkauan yang lebih luas, dapat terjadi kapan saja, serta meninggalkan jejak digital yang sulit dihilangkan. Kondisi tersebut menyebabkan korban mengalami tekanan psikologis yang lebih berkepanjangan sehingga memperbesar risiko berkembangnya kecemasan sosial.

Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja korban bullying. Berdasarkan hasil sintesis beberapa penelitian, remaja yang memperoleh dukungan emosional, penghargaan, maupun bantuan dari keluarga, teman sebaya, dan guru cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi pengalaman bullying. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial meningkatkan kerentanan remaja terhadap munculnya kecemasan sosial.

Rahmawati dan Yusuf (2020) menemukan bahwa rendahnya dukungan sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada remaja korban bullying. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Alyfa Aleeya dan Aulia Suhesty (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban bullying. Dukungan sosial berperan sebagai sumber rasa aman dan penerimaan sehingga mampu mengurangi rasa takut terhadap penilaian negatif dari lingkungan. Sebaliknya, ketika remaja merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi pengalaman maupun memperoleh bantuan, dampak psikologis akibat bullying cenderung menjadi lebih berat.

Faktor Harga Diri

Harga diri merupakan faktor individu yang turut memengaruhi munculnya kecemasan sosial pada remaja korban bullying. Berdasarkan hasil sintesis literatur, korban bullying yang memiliki harga diri rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan sosial dibandingkan remaja dengan harga diri yang baik. Penelitian Pratiwi et al. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara rendahnya harga diri dengan tingginya kecemasan sosial pada remaja korban bullying.

Pengalaman menerima penghinaan, ejekan, maupun penolakan secara terus-menerus menyebabkan remaja mulai membentuk penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut menurunkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa malu, serta memunculkan keyakinan bahwa dirinya tidak mampu diterima oleh lingkungan sosial. Akibatnya, korban lebih memilih menghindari situasi sosial karena khawatir mendapatkan perlakuan negatif yang sama.

Faktor Keluarga

Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan remaja menghadapi pengalaman bullying. Hasil sintesis menunjukkan bahwa pola asuh yang kurang adaptif, khususnya pola asuh otoriter, berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan sosial pada remaja korban bullying. Dewi dan Hasanah (2023) menemukan bahwa remaja yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan sosial dibandingkan remaja dengan pola asuh yang lebih suportif.

Pola asuh yang terlalu mengekang, minim komunikasi, serta kurang memberikan dukungan emosional dapat menghambat perkembangan rasa percaya diri dan kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah sosial. Ketika menghadapi bullying, remaja cenderung merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk memperoleh dukungan sehingga lebih mudah mengalami tekanan psikologis dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Faktor Perilaku Asertif

Perilaku asertif juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan sosial pada remaja korban bullying. Berdasarkan penelitian Susi Adiawaty (2025), perilaku asertif berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kecemasan sosial. Artinya, semakin tinggi kemampuan remaja dalam menyampaikan pendapat, mempertahankan hak, dan menolak perlakuan yang merugikan secara tepat, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami.

Sebaliknya, remaja yang memiliki perilaku asertif rendah cenderung kesulitan mengungkapkan perasaan maupun mempertahankan diri ketika mengalami bullying. Kondisi tersebut membuat korban lebih mudah merasa tidak berdaya, takut terhadap interaksi sosial, serta memilih menghindari berbagai situasi yang melibatkan orang lain.

Faktor Lingkungan Sosial dan Sekolah

Lingkungan sekolah dan lingkungan sosial juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada remaja korban bullying. Berdasarkan hasil sintesis, sekolah yang memiliki iklim sosial negatif, hubungan antarsiswa yang kurang harmonis, serta minimnya dukungan dari guru cenderung memperparah dampak psikologis yang dialami korban bullying. Penelitian Sari et al. (2023) menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang negatif berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan sosial pada korban bullying.

Selain itu, Najich et al. (2024) melalui *systematic literature review* mengidentifikasi bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh kombinasi faktor pribadi dan faktor sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh kualitas lingkungan tempat remaja berinteraksi setiap hari. Lingkungan yang

aman, suportif, dan bebas bullying berperan sebagai faktor protektif dalam mencegah berkembangnya kecemasan sosial, sedangkan lingkungan yang penuh intimidasi dan penolakan dapat memperburuk kondisi psikologis korban.

Dampak Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying

Gangguan Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil sintesis terhadap artikel yang ditinjau, kecemasan sosial merupakan salah satu dampak psikologis yang paling sering dialami oleh remaja korban bullying. Kondisi ini tidak hanya ditandai dengan rasa takut dalam situasi sosial, tetapi juga berkaitan dengan munculnya berbagai gangguan kesehatan mental lainnya, seperti kecemasan umum, depresi, stres psikologis, dan rendahnya kesejahteraan emosional. Saputri et al. (2022) menjelaskan bahwa korban bullying cenderung mengalami kecemasan sosial disertai rendahnya rasa percaya diri dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Hasil tersebut diperkuat oleh Lestari dan Aminah (2021) yang menyimpulkan bahwa bullying memberikan dampak psikologis berupa kecemasan, depresi, dan isolasi sosial pada remaja. Selain itu, laporan WHO (2019) juga menunjukkan bahwa korban bullying memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan kecemasan dan masalah kesehatan mental dibandingkan remaja yang tidak mengalami bullying. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak berdiri sendiri, melainkan menjadi bagian dari rangkaian masalah psikologis yang dapat mengganggu kesejahteraan mental remaja secara menyeluruh.

Penarikan Diri dan Hambatan dalam Interaksi Sosial

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial berdampak pada menurunnya kemampuan remaja dalam menjalin hubungan sosial. Korban bullying cenderung menghindari situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain karena takut menerima penilaian negatif, penolakan, atau perlakuan yang serupa dengan pengalaman bullying sebelumnya. Kondisi ini menyebabkan remaja menjadi lebih pasif dalam berkomunikasi, membatasi hubungan pertemanan, serta memilih mengisolasi diri dari lingkungan sosial. Saputri et al. (2022) menemukan bahwa korban bullying lebih sering menarik diri dari lingkungan sosial sebagai bentuk perlindungan terhadap pengalaman negatif yang pernah dialami. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Lestari dan Aminah (2021) yang menyatakan bahwa isolasi sosial merupakan salah satu dampak psikologis yang paling sering muncul pada korban bullying. Dengan demikian, kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan keterampilan interpersonal yang penting selama masa remaja.

Kesulitan Berkomunikasi dan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan sosial juga berdampak pada menurunnya keberanian remaja untuk mengekspresikan pendapat maupun berbicara di depan umum. Remaja korban bullying cenderung merasa khawatir akan diejek, dipermalukan, atau dinilai negatif ketika harus tampil di hadapan orang lain. Alyfa Aleeya dan Aulia Suhesty (2025) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban bullying. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya memengaruhi hubungan interpersonal sehari-hari, tetapi juga menghambat kemampuan komunikasi dalam konteks akademik, seperti presentasi, diskusi kelas, maupun kegiatan organisasi. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, kemampuan remaja untuk mengembangkan kompetensi sosial dan akademik juga dapat mengalami penurunan.

Kesulitan Beradaptasi dengan Lingkungan

Berdasarkan hasil sintesis literatur, kecemasan sosial turut memengaruhi kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial maupun lingkungan pendidikan. Aparisi et al. (2025) menunjukkan bahwa *cybervictimization* berkaitan dengan rendahnya adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan universitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial yang muncul akibat pengalaman bullying dapat menghambat kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial baru, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan. Remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung lebih sulit membangun rasa percaya kepada orang lain, sehingga proses adaptasi menjadi lebih lambat dibandingkan individu yang tidak memiliki pengalaman victimisasi bullying.

Meningkatnya Risiko Victimisasi Bullying Berulang

Hasil sintesis menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya merupakan dampak dari bullying, tetapi juga dapat meningkatkan risiko seseorang kembali menjadi korban bullying pada masa berikutnya. Penelitian Nicolò Maria Iannello et al. (2024) menemukan bahwa kecemasan sosial mampu memprediksi terjadinya victimisasi bullying, terutama pada remaja awal. Remaja dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku pasif, menghindari konflik, serta memiliki keterampilan sosial yang lebih rendah, sehingga lebih rentan menjadi sasaran bullying oleh teman sebaya. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara bullying dan kecemasan sosial, di mana pengalaman bullying meningkatkan kecemasan sosial, sedangkan kecemasan sosial yang tidak ditangani dapat memperbesar peluang terjadinya victimisasi berulang (*revictimization*).

4. KESIMPULAN

Hasil tinjauan sistematis terhadap 20 artikel menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada remaja korban bullying dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya. Pengalaman menjadi korban bullying, termasuk *cyberbullying*, menjadi faktor yang paling sering dikaitkan dengan munculnya kecemasan sosial. Selain itu, dukungan sosial, harga diri, pola asuh keluarga, perilaku asertif, serta lingkungan sekolah juga berperan dalam menentukan tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kemampuan remaja dalam berinteraksi, beradaptasi, dan menjalankan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil tersebut, upaya pencegahan dan penanganan bullying perlu dilakukan secara terpadu dengan melibatkan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Pemberian dukungan emosional, penguatan layanan bimbingan dan konseling, serta penciptaan lingkungan yang aman dan inklusif menjadi langkah penting untuk mengurangi risiko kecemasan sosial pada remaja korban bullying. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai faktor-faktor yang mampu melindungi remaja dari dampak bullying, seperti resiliensi dan strategi koping, serta menggunakan desain penelitian yang dapat menggambarkan perkembangan kecemasan sosial dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada dosen pembimbing, keluarga, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan bantuan selama proses penyusunan penelitian mengenai kecemasan sosial pada remaja korban bullying ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi dan kesehatan mental remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Adiawaty, S. (2025). Social anxiety among bullying victims: A case study on the role of assertive behavior and self-regulation. *Sinergi International Journal of Psychology*, 3(2), 97–110. <https://doi.org/10.61194/psychology.v3i2.768>
- Aleeya, A., & Suhesty, A. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban bullying. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5(2), 406–417. <https://doi.org/10.57008/jjp.v5i02.1394>

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.
- Andini, L. S., & Kurniasari, K. (2021). Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 4(3), 99–105. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021.v4.99-105>
- Aparisi, D., Delgado, B., & Bo, R. M. (2025). *Explanatory model of cyberbullying, cybervictimization, aggressiveness, social anxiety, and adaptation to university: A structural equation analysis*. *Journal of Computers in Education*, 12(1), 217–238. <https://doi.org/10.1007/s40692-023-00308-5>
- Armitage, R. (2021). Bullying in children: Impact on child health. *BMJ Paediatrics Open*, 5(1), e000939. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2020-000939>
- Camargo, L. F., Rice, K., & Thorsteinsson, E. B. (2022). Bullying victimisation and anxiety subtypes among adolescents. *Children*, 9(9), 1285. <https://doi.org/10.3390/children9091285>
- Deng, J., Liu, J., Luo, J., Pi, Y., Pan, J., Fu, Z., & Tang, X. (2024). Social anxiety and bullying victimization: A three-level meta-analysis of cross-sectional and longitudinal studies. *Child Abuse & Neglect*, 157, 107052. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.107052>
- Iannello, N. M., Carbone, A., Marino, C., & Settanni, M. (2024). Social anxiety and bullying victimization in children and early adolescents: The role of developmental period and immigrant status. *Journal of Adolescence*. Advance online publication.
- Li, C., Wang, P., Martin-Moratinos, M., Bella-Fernández, M., et al. (2024). Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: A meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(9), 2895–2909. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02128-x>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Najich, M. A., Rahman, D. H., & Atmoko, A. (2024). Analisis faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada siswa: A systematic literature review. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1653–1662. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1182>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Pratiwi, M., Setiady, I., & Fitriani, N. (2021). Hubungan kejadian bullying dengan self-esteem (harga diri) dan resiliensi pada remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 84–92. <https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.22841>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Syiva, F., & Lestari, T. D. (2023). Bullying dan pengaruhnya terhadap kecemasan sosial pada remaja di Aceh. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1). <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934>
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO.
- UNICEF. (2020). *Perundungan pada anak dan remaja di Indonesia*. UNICEF Indonesia.
- World Health Organization. (2024). *One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO/Europe study*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.