Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Siswa

Tiyas Pramudita[1], Rohmatul Kholifah[2], Setya Adi Sancaya[3]
Universitas Nusantara PGRI Kediri[1], Universitas Nusantara PGRI Kediri[2], Universitas Nusantara PGRI Kediri[3]
tiyaspramu23@gmail.com[1], rohmatulkholifah090202@gmail.com[2], sancaya383@yahoo.com[3]

ABSTRACT
Bullying in schools is still a common occurrence. Bullying is aggressive behavior carried out by one or more people against someone or a group of others who are weaker. Bullying can be physical, verbal, or emotional. Bullying can have a negative impact on the mental health of the victim, the perpetrator, and the bystander. Mental health is a state of emotional, psychological, and social well-being that allows a person to realize their own potential, cope with normal life stressors, work productively, and contribute constructively to society. Therefore, bullying cases must be handled properly so that the mental health of students can be maintained.

Keywords: bullying, mental health

ABSTRAK
Bullying dalam sekolah masih banyak terjadi. *Bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang atau sekelompok orang lain yang lebih lemah. *Bullying* dapat berupa kekerasan fisik, verbal, atau emosional. *Bullying* dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental korban, pelaku, dan orang yang melihatnya. Kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk menyadari potensinya sendiri, mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif dan berkontribusi secara konstruktif pada masyarakat. Oleh karena itu kasus bullying harus mendapatkan penanganan yang tepat agar kesehatan mental siswa dapat terjaga.

Kata Kunci: *bullying*, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan lembaga utama yang memainkan peranan penting dalam mengembangkan peradaban. Maju mundurnya suatu peradaban tergantung pada pendidikan. Pendidikan tidak hanya mengembangkan peradaban, namun juga memberikan pola, warna dan model terhadap peradaban itu sendiri. Dengan demikian, pendidikan yang dirancang sedemikian rupa agar dapat memberikan pola, warna dan model yang baik terhadap peradaban manusia.

Undang - undang Nomor 20 tahun 2003 pasal 1 ayat (1) menyatakan bahwa tujuan pendidikan diantaranya adalah membentuk manusia yang memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan

negara. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan lingkungan belajar yang kondusif dan jauh dari kekerasan dalam dunia pendidikan.

Menurut Ziarti (2018) *bullying* adalah bagian dari tindakan agresi yang dilakukan berulangkali oleh seseorang anak yang lebih kuat terhadap anak yang lebih

lemah secara psikis dan fisik. *Bullying* di identifikasi sebagai sebuah perilaku yang tak dapat diterima dan jika gagal menangani maka *bullying* dapat menjadi tindakan agresi yang lebih parah.

Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2023) mencatat terdapat sebanyak 2.355 pelanggaran terhadap perlindungan anak yang masuk KPAI hingga tahun 2023. Dari jumlah tersebut rinciannya yaitu anak sebagai korban bullying/perundungan 87 kasus, anak korban pemenuhan fasilitas pendidikan 27 kasus, anak korban kebijakan pendidikan 24 kasus, anak korban kekerasan fisik dan/atau psikis, 236 kasus, anak korban kekerasan seksual 487 kasus, serta masih banyak kasus lainnya yang tidak teradukan ke KPAI. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa angka *bullying* di Indonesia masih marak terjadi didalam pendidikan. Perilaku negatif siswa yang semakin banyak menunjukkan bahwa pendidikan di sekolah belum mampu menanamkan nilai-nilai kemanusiaan kepada siswa. Perilaku negatif tersebut tidak hanya merusak citra pendidikan, tetapi juga menimbulkan keresahan di masyarakat. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat bermain dan belajar bagi siswa justru menjadi tempat kekerasan.

Kekerasan di sekolah masih menjadi ancaman bagi siswa yang lemah. Siswa yang sudah mulai beranjak remaja mempunyai sifat tertentu, kepribadiannya mulai terbentuk dan menuju kemandirian. Siswa yang memiliki kepribadian yang kuat dan dominan terkadang menggunakan kekuatannya untuk mengintimidasi siswa yang lebih lemah. Tindakan *bullying* dapat membuat pelaku merasa bangga, padahal tindakan tersebut tidak wajar. *Bullying* dapat berupa ejekan, penyiksaan, penindasan, pemalakan, dan bahkan sampai membuat korban menangis. Pelaku *bullying* sering kali tidak menyadari bahwa tindakan mereka telah menyakiti korban.

Bullying dapat berdampak negatif pada korban dan pelaku, baik secara fisik maupun mental. Korban *bullying* dapat mengalami penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental, dan bahkan trauma. Pelaku *bullying* juga dapat mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan lebih rentan terhadap perilaku antisosial.

PEMBAHASAN

Pengertian *Bullying*

Kata *bullying* berasal dari Bahasa Inggris, yaitu dari kata *bull* yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari. Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata bully berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. Sedangkan secara terminology menurut Definisi *bullying* menurut Ken Rigby dalam Astuti (2008 ; 3, dalam Ariesto, 2009) adalah "sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang".

Bullying adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih "lemah" oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku *bullying* yang biasa disebut bully bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancan oleh *bully*.

Faktor-Faktor Bullying

Menurut Wahani, (2022) banyak sekali dampak dari perilaku bullying, baik secara mental, psikis, verbal, non verbal, dan lain sebaginya. Di samping itu ada 2 faktor yang melatarbelakangi terjadinya perilaku *bullying* ini, yaitu:

1. Faktor Internal

   Terjadinya perilaku *bullying* biasanya disebabkan oleh faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorangseperti jenis kelamin, kepribadian seseorang, implusif dan adanya sifat pengganggu. Sifat pengganggu ini biasanya muncul jika terjadi keadaan kurang baik di lingkungan. Sekolah merupakan tempat anak mengembangkan kemampuan kognitif, psikomotor, moral serta emosional. Sekolah juga tempat anak bersosialisasi dengan lingkungan maupun teman sebayanya. Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda, orang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* lebih berpotensi sebagai pelaku *bullying* dibandingkan dengan orang yang memiliki kepribadian *introvert*. Para pelaku *bullying* biasanya hanya melakukan suatu hal sesuai dengan apa yang ia inginkan tanpa memikirkan dampak dari apa yang mereka lakukan.

2. Faktor Eksternal

   Selain faktor internal ada juga faktor lain yang bisa menyebabkan perilaku bullying, yaitu faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor

yang berasal dari luar diri seseorang seperti, faktor lingkungan sekolah, dan juga faktor lingkungan masyarakat. Kondisi lingkungan sosial yang buruk seperti kemiskinan, rendahnya tingkat ekonomi seseorang bisa memicu terjadinya perilaku bullying. Kondisi lingkungan seperti inilah yang dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak. Selain lingkungan sosial, ada faktor lain yang menyebabkan perilaku *bullying* ini terjadi yaitu media sosial. Seiring perkembangan zaman teknologi juga semakin canggih untuk mendapatkan informasi jauh lebih mudah dan cepat. Di media sosial sekarang banyak beredar tayangan yang tidak sesuai dengan perkembangan anak. Hal tersebut yang bisa memicu seseorang melakukan perilaku bullying. Dengan adanya media sosial orang lebih mudah untuk melakukan perilaku *bullying* seperti membuat korban merasa malu atau rendah diri. Karena itu dibutuhkan pengawasan lebih dari pihak orang tua.

Kesehatan Mental

Menurut WHO (2013) Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya.

Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri) (Fakhriyani, 2019).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan Kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk menyadari potensinya sendiri, mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif dan berkontribusi secara konstruktif pada masyarakat.

Kesehatan Mental di Sekolah

Pengetahuan serta pemahaman pimpinan sekolah, para guru, terutama guru BK atau konselor tentang kesehatan mental sangatlah penting. Pimpinan dan para guru dapat menciptakan iklim kehidupan sekolah, baik fisik, emosional, sosial, mapun moral spiritual dalam rangka perkembangan kesehatan mental siswa yang optimal. Di sisi lain dapat pula memantau gejala gangguan mental para siswa sejak dini. Dengan pemahaman akan kesehatan mental siswa, guru dapat memahami masalah

kesehatan mental yang dapat ditangani sendiri serta masalah yang membutuhkan penanganan khusus yang dapat dirujuk kepada para ahli yang lebih profesional. (Fakhriyani, 2019)

Guru memiliki peran penting dalam memahami kesehatan mental siswanya. Siswa di usia tersebut berada pada masa transisi, sehingga rentan mengalami berbagai masalah yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya. Guru perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk memahami dan membantu siswa mengatasi masalah-masalah yang dialami siswa.

Faktor Kesehatan Mental

Menurut Kusumastuti, (2023) Berikut adalah beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental yang perlu diketahui

1. Faktor biologis

   Beberapa jenis gangguan kesehatan mental disebabkan oleh gangguan sel saraf pada bagian otak tertentu. Akibatnya, komunikasi antar sel saraf menjadi terganggu sehingga otak tidak dapat berfungsi secara efektif. Kondisi ini dapat disebabkan oleh konsumsi obat tertentu, kondisi genetik, infeksi, cedera atau cacat otak, gangguan perkembangan otak saat di dalam kandungan, penggunaan obat-obatan terlarang, konsumsi makanan yang tidak bernutrisi, dan paparan zat beracun.

2. Faktor psikologis

   Faktor psikologis juga bisa berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti trauma saat masih kecil, kehilangan orang yang dicintai, pengabaian dari orang terdekat, dan ketidakmampuan diri untuk bersimpati pada orang lain. Beberapa kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental dalam jangka pendek, maupun jangka panjang.

3. Faktor lingkungan

   Lingkungan di mana Anda banyak menghabiskan waktu, seperti rumah, kantor, atau sekolah, dapat memengaruhi kesehatan mental. Lingkungan tempat tinggal dapat mengubah struktur dan fungsi otak sehingga bisa meningkatkan risiko gangguan daya ingat, kesulitan belajar, dan gangguan perilaku. Sebaliknya, lingkungan hidup yang sehat akan berdampak positif pada kesehatan mental, seperti mengurangi stres.

4. Faktor sosioekonomi

   Faktor sosial dan ekonomi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti tidak memiliki pekerjaan, pendapatan dan tingkat pendidikan yang rendah, hutang, dan kemiskinan. Faktor ini juga kerap

dikaitkan dengan faktor lingkungan yang bisa memengaruhi siapa saja, termasuk anak-anak dan remaja.

5. Faktor kebiasaan

   Kebiasaan yang dilakukan sehari-hari juga akan sangat memengaruhi mental seseorang. Anda yang memiliki kebiasaan hidup sehat akan memiliki kesehatan mental yang baik, seperti rutin berolahraga, tidak pernah merokok, mengonsumsi makanan yang bernutrisi, dan mendapatkan tidur yang cukup.

Dampak *Bullyingp* pada Kesehatan Mental

Dampak dari perilaku *bullying* ini bisa diperoleh oleh korban, pelaku, dan orang yang melihatnya. Sifat buruk yang ada pada kepribadian si pelaku akan semakin tumbuh. Pelaku jauh lebih agresif, merasa paling kuat, susah untuk menghargai orang, sering memaksakan kehendak orang lain, menjadi pembangkang, bahkan bisa terjerumus ke dunia narkoba. Sedangkan bagi si korban dampak yang akan diperoleh seperti, gangguan mental, fisik, berkurangnya semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, performa akademis menurun, takut untuk bersosialisasi. Kemudian, dampak bagi yang melihat perilaku *bullying* adalah muncul rasa bersalah karena belum bisa menolong si korban, merasakan sakit seperti yang dirasakan korban, takut jika nantinya dia dijadikan sebagai korban bullying, meniru perilaku *bullying* tersebut (Wahani, 2022).

Bullying adalah masalah serius yang dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental remaja. Pelaku, korban, dan orang yang melihat *bullying* dapat mengalami dampak negatif yang berbeda-beda. Namun, secara umum, *bullying* dapat menyebabkan stres, depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari pemaparan diatas *bullying* adalah perilaku kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih lemah. *Bullying* dapat berupa kekerasan fisik, verbal, atau emosional. *Bullying* dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental korban, pelaku, dan orang yang melihatnya.

Kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk menyadari potensinya sendiri, mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif dan berkontribusi secara konstruktif pada masyarakat. Kesehatan mental yang baik penting untuk semua orang, termasuk anak-anak dan remaja.

Saran

Disarankan permasalahan *bullying* dapat diatasi dengan baik agar kesehatan mental siswa atau generasi muda tetap terjaga dan dapat menjalani kehidupan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

Ariesto, A. (2009). Pelaksanaan Program Anti *Bullying Teacher Empowerment.*

Fakhriyani, D. (2019). *KESEHATAN MENTAL* (M. Thoha (ed.)). Duta Media Publishing. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf

KPAI. (2023). *KPAI Catat Ada Sebanyak 2.355 Kasus Pelanggaran Perlindungan Anak pada 2023*. https://news.republika.co.id/berita/s29ndx349/kpai-catat-ada-sebanyak-2355-kasus-pelanggaran-perlindungan-anak-pada-2023

Kusumastuti, R. (2023). *5 Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental, Termasuk Kebiasaan*. Kompas.Com. https://health.kompas.com/read/23J10200000268/5-faktor-yang-memengaruhi-kesehatan-mental-termasuk-kebiasaan?page=all

Wahani, E. (2022). PENGARUH *BULLYING*TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *EduCurio Jurnal*. https://qjurnal.my.id/index.php/educurio/article/view/104/63

WHO. (2013). *Mental Health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=CjwKCAiA1-6sBhAoEiwArqlGPgFF5JcJRDveh8jhbK3MfJwhxqrOf6cO1iUhsHf1AisMu0LLkYuydBoCaT0QAvD_BwE

Ziarti, W. (2018). *STRATEGI GURU DALAM MENGATASI PERILAKU "BULLYING" PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 18 SELUMA*. http://repository.iainbengkulu.ac.id/10811/1/WANTI ZIARTI .pdf