

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isi Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, dan Pelaksanaan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial, Mekanik & Kognitif)
6. Sistem Manajemen Pembelajaran PK
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Keorganisasian



Bullying dan Kesehatan Mental: Studi Literatur Tentang Dampak Di Berbagai Tingkat Sekolah

Dila Permata Sari¹, Yuanita Dwi Krisphianti², Guruh Sukma Hanggara³
 Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³

dilapermatasariunp@gmail.com¹, ju.wahyu@gmail.com², kangguruh@gmail.com³

ABSTRACT

Bullying is an act committed by an individual or group to harm someone physically or psychologically by individuals or groups who feel they have power and are repeated. Data from the Ministry of Women's Empowerment and Child Protection (2023) shows that around 40% of children in Indonesia have been victims of bullying. The impact of bullying is not only physical, but also psychological that can last into adulthood. This study aims to explore the impact of bullying among students at different levels of education. The method used in this research is library research with data obtained from google scholar. The results showed that bullying can cause psychological disorders such as stress, anxiety, depression, and trauma, as well as physical disorders. In addition, bullying hinders students' social and academic development, causes feelings of isolation and low self-esteem, and lowers academic achievement. At the secondary education level, bullying can trigger self-harm behavior or suicidal ideation.

Keywords: *bullying, mental health, school level*

ABSTRAK

Bullying adalah tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk menyakiti seseorang secara fisik maupun psikologis yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang merasa memiliki kekuasaan dan dilakukan berulang kali. Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2023) menunjukkan bahwa sekitar 40% anak di Indonesia pernah menjadi korban bullying. Dampak bullying tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis yang dapat bertahan hingga dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak bullying di kalangan siswa di berbagai tingkat pendidikan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan atau library research dengan data yang diperoleh dari google scholar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan trauma, serta gangguan fisik. Selain itu, bullying menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa, menyebabkan perasaan terisolasi dan rendah diri, serta menurunkan prestasi akademik. Pada tingkat pendidikan menengah, bullying dapat memicu perilaku self-harm atau ide bunuh diri.

Kata Kunci: *bullying, kesehatan mental, tingkat sekolah*

PENDAHULUAN

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isi Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, dan Pelaksanaan Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Prilaku-sosial, Akademi & Kelembagaan)
6. Asesmen, Intervensi, dan Evaluasi PK
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Keperawatan



Belakangan ini maraknya terjadi perilaku *bullying* diberbagai kalangan sekolah, mulai dari pendidikan sekolah dini sampai pendidikan sekolah menengah atas. *Bullying* adalah tindakan yang dilakukan untuk menyakiti seseorang secara fisik maupun mental dilakukan oleh individu atau kelompok yang merasa memiliki kekuasaan, dilakukan berulang kali dan hampir tidak ada perlawanan (Safia & Solong, 2024). Fenomena ini masih menjadi isu global yang menarik perhatian berbagai pihak, termasuk lembaga pendidikan, psikolog, dan pembuat kebijakan. Menurut data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2023), sekitar 40% anak di Indonesia pernah mengalami *bullying* dalam berbagai bentuk, baik fisik, verbal, maupun digital. Kondisi ini menunjukkan bahwa *bullying* tidak hanya memengaruhi korban secara fisik, tetapi juga memberikan tekanan psikologis yang signifikan, yang dapat berlanjut hingga dewasa.

Ada berbagai hal yang menyebabkan terjadinya *bullying* seperti lingkungan atau komunitas di sekitar anak. Dimana anak yang pernah menyaksikan dan mengalami kekerasan mungkin mengembangkan sikap *bullying* terhadap anak lain. Selain itu *bullying* dapat juga terjadi karena lingkungan yang tidak bersahabat, kurangnya rasa percaya diri, keinginan untuk berkuasa, kebiasaan mengolok-olok orang lain, kurangnya pendidikan empati, keinginan untuk menjadi populer, dan tekanan untuk diterima dalam pergaulan. Semua ini dapat berkontribusi terhadap terjadinya *bullying* pada orang dewasa maupun anak kecil (Safia & Solong, 2024).

Adanya tindakan *bullying* tentu mempengaruhi kondisi mental seorang individu terutama pada korban. Studi yang dilakukan oleh Yulianti dkk, 2024 menemukan bahwa korban rentan mengalami depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan tidur. Selain itu dampak *bullying* yang paling umum terjadi di kalangan siswa adalah gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) dimana siswa menjadi tidak mau pergi sekolah karna takut bertemu temannya dan menghambat proses pembelajaran siswa tersebut sehingga membuat prestasi akademik menurun. Bahkan dampak yang lebih fatal menjadi korban *bullying* adalah adanya keinginan untuk bunuh diri karena merasa tertekan dan diam tidak mau bercerita serta selalu mengurung diri sendiri (Setiani & Hidayah, 2024).

Dari fenomena *bullying* tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan dampak *bullying* yang mungkin terjadi di berbagai kalangan sekolah. Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *bullying* dan kesehatan mental, diharapkan dapat dihasilkan rekomendasi yang bermanfaat untuk upaya pencegahan dan penanganan *bullying* di lingkungan pendidikan. Maka penting untuk memahami bahwa *bullying* bukan hanya sebuah masalah individu, tetapi juga masalah sosial yang memerlukan perhatian kolektif. Oleh karena itu, artikel ini akan mengkaji berbagai studi terdahulu untuk menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak *bullying* terhadap kesehatan mental, serta pentingnya

menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung bagi seluruh siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan yang didasarkan pada kajian dan analisis teks. Hal ini dilakukan karena menggunakan sumber data bibliografi. Penelitian studi kepustakaan atau *library research* adalah penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan data atau tulisan ilmiah sebagai subjek penelitian, atau pengumpulan data karakter atau kajian pustaka untuk memecahkan suatu masalah yang pada hakikatnya berorientasi pada kajian kritis dan mendalam terhadap bahan pustaka (Sabarrudin dkk, 2022). Data kajian Pustaka berbentuk data sekunder, artinya data yang diperoleh melalui penelitian orang lain dan tidak memiliki batas waktu.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari jurnal atau artikel nasional yang mempunyai keterkaitan pada topik penelitian yang didapatkan dari *google scholar*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi adalah proses pencarian dan pengumpulan data mengenai data yang berbentuk catatan, buku, artikel atau makalah, jurnal, dan lain sebagainya (Sabarrudin dkk, 2022). Dari teknik tersebut berikut beberapa penelitian yang didapatkan dan dijadikan sebagai sumber data adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Sumber Data

No.	Judul	Tahun	Penulis
1.	Deskripsi Dampak <i>Bullying</i> Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini Di Lingkungan Sekolah Kecamatan Sipatana Kota Gorontalo	2024	Datau, W., Pupung Puspa Ardini, & Nurhayati Tine
2.	Dampak <i>Bullying</i> dan Strategi Intervensi pada Siswa Sekolah Dasar	2024	Eva Nur Farida, Teguh Prasetyo, & Sobrul Laeli
3.	Dampak Perilaku <i>Bullying</i> Terhadap Kesehatan Mental Anak Di SMP Negeri 17 Medan	2024	Esra Natasya br Sitepu, Ivana Theo Phillia, Jojo Mindo Manullang, Laras Sati Sintania, Ture Ayu Situmeang
4.	Dampak <i>Bullying</i> Terhadap Peserta Didik SMA	2021	Dinda Aulia & Rosalinda Nababan
5.	Dampak <i>Bullying</i> Terhadap Perubahan Perilaku Pada Korban <i>Bullying</i> di SMK PGRI 2 Kota Cimahi	2024	Ageng Saepudin Kanda & Suci Rosulliya
6.	Dampak <i>Bullying</i> terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung)	2019	Nurlelah

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *content analysis* (analisis isi). Sabarrudin dkk, 2022 menyatakan bahwa analisis isi merupakan sebuah metode yang menggunakan sekumpulan

perangkat langkah supaya mendapatkan kesimpulan yang valid dengan sumber dari buku ataupun dokumen. Analisis isi digunakan sebagai sarana untuk mendapatkan kesimpulan melalui penemuan ciri-ciri pesan dengan proses analisis yang faktual dan teratur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying telah lama dikenal sebagai fenomena yang memberikan dampak negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis korban. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami *bullying* dapat mengalami gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Konsekuensi ini tidak hanya terasa dalam jangka pendek, tetapi juga dapat berlangsung jangka panjang sehingga dapat mempengaruhi kehidupan sosial, akademis, dan profesional korban di masa depan. Berikut dijelaskan lebih rinci mengenai dampak *bullying* terhadap kesehatan mental di berbagai tingkat sekolah:

1. Jurnal 1, penelitian yang dilakukan oleh Datau dkk, (2024) mengungkapkan bahwa dampak *bullying* terhadap Kesehatan mental anak usia dini di lingkungan sekolah Kecamatan Sipatana kota Gorontalo adalah korban menjadi pendiam, tidak percaya diri, mengasingkan diri, merasa rendah diri dan terhambatnya perkembangan anak dari perkembangan kognitif dan hubungan sosialnya.
2. Jurnal 2, penelitian yang dilakukan oleh Farida dkk, (2024) mengungkapkan bahwa dampak *bullying* pada siswa sekolah dasar adalah memiliki dampak fisik dan psikologis. Dampak fisik seperti sakit kepala, sakit dada, luka memar, luka tergores benda tajam, dan sakit fisik lainnya. Sedangkan dampak psikologis *bullying* yaitu menurunnya kesejahteraan psikologis, semakin buruknya penyesuaian sosial, mengalami emosi yang negatif, seperti: marah dendam, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman, terancam dan cemas.
3. Jurnal 3, penelitian yang dilakukan oleh Sitepu dkk, (2024) mengungkapkan bahwa dampak perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental siswa di SMPN 17 Medan adalah anak-anak cenderung menunjukkan gejala-gejala stres, depresi, dan kecemasan. Selain itu, *bullying* juga dapat menyebabkan rendahnya kemampuan sosial, penurunan prestasi akademik, dan meningkatkan risiko perilaku self-harm atau bahkan ide-ide suicidal.
4. Jurnal 4, penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Nababan (2021) mengungkapkan bahwa dampak *bullying* terhadap peserta didik SMA adalah sebagian besar siswa yang ingin melakukan tindakan percobaan bunuh diri karena menjadi korban tindakan *bullying*.
5. Jurnal 5, penelitian yang dilakukan oleh Kanda & Rosulliya (2024), mengungkapkan bahwa dampak *bullying* yang terjadi di SMK PGRI Kota

Cimahi adalah siswa mengalami kekerasan fisik dan verbal. Tindakan seperti ini dapat menjadi trauma berkepanjangan bagi korban. Tidak hanya trauma saja yang dialami korban *bullying*, hasil belajar akademik juga sangat terpengaruh akibat korban *bullying*. Kekerasan fisik yang diterima oleh korban *bullying* diantaranya sering di jauhi secara sosial, tidak mempunyai teman dekat, tidak memiliki hubungan baik dengan orang tua, kesehatan mental yang menurun, dan yang paling buruk *bullying* dapat mengakibatkan depresi hingga memicu bunuh diri.

6. Jurnal 6, penelitian yang dilakukan oleh Nurlelah (2019), mengungkapkan bahwa dampak *bullying* terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung adalah santri mengalami gangguan kesehatan mental, seperti trauma, stres, dan rasa takut akan tinggal di lingkungan pondok pesantren, bahkan sampai berhenti atau keluar dari pesantren, dikarenakan karena khawatir mengalami kasus *bullying* kembali.

Hasil dari berbagai penelitian diatas menunjukkan bahwa *bullying* memiliki dampak yang sangat merugikan terhadap kesehatan mental siswa di berbagai tingkat pendidikan, mulai dari usia dini hingga tingkat pendidikan menengah atas. Dampak tersebut tidak hanya mencakup gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan trauma, tetapi juga dampak fisik yang bisa berupa luka atau gangguan kesehatan lainnya. *Bullying* berpotensi menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa, menyebabkan mereka merasa terisolasi, rendah diri, dan cemas. Selain itu, siswa yang menjadi korban *bullying* seringkali mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan partisipasi dalam kelas bahkan pada jenjang sekolah yang lebih tinggi, seperti di SMA dan SMK, *bullying* bahkan dapat memicu perilaku self-harm atau ide bunuh diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *bullying* memiliki dampak yang sangat merugikan terhadap kesehatan mental siswa di berbagai tingkat pendidikan, mulai dari pendidikan anak usia dini hingga pendidikan menengah atas. Dampak tersebut mencakup gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan trauma, serta dampak fisik yang dapat mengakibatkan luka dan masalah kesehatan lainnya. *Bullying* juga berpotensi menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa, menyebabkan mereka merasa terisolasi dan rendah diri. Dalam kasus yang lebih serius, *bullying* dapat memicu perilaku self-harm dan ide bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa *bullying* adalah masalah sosial yang memerlukan perhatian kolektif dari semua pihak

1. Bimbingan dan Konseling Multikulitural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isi Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktik-sosial, Madrasah & Sekolah)
6. Asesmen, Intervensi, dan Evaluasi PK
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
8. Organisasi Bullying Berbasis Kearifan Lokal
9. Media digitalisasi Administrasi Konseling



Saran

Untuk mengatasi masalah *bullying* di lingkungan pendidikan, disarankan agar pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi siswa. Sekolah perlu menerapkan program pendidikan karakter yang menekankan empati dan toleransi, serta meningkatkan kesadaran tentang dampak *bullying*. Selain itu, penting untuk menyediakan saluran komunikasi yang aman bagi korban *bullying* untuk melaporkan tindakan tersebut tanpa merasa takut akan konsekuensi. Pengembangan program intervensi yang tepat juga diperlukan untuk membantu korban dalam pemulihan psikologis mereka. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan *bullying* dapat diminimalisir, dan kesehatan mental siswa dapat terjaga dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

1. Dari Buku Teks

Aulia, D., & Nababan, R. (2021). “Dampak *bullying* terhadap peserta didik SMA”.

2. Dari E-Jurnal

Asidian Prenafita Setiani, & Laily Nurul Hidayah. (2024). “Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Psikologis Siswa”. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), <https://doi.org/10.3287/liberosis.v2i1.2051>

Br, N., Phillia, I. T., Jojor Mindo Manullang, Laras Sati Sintania, & Ture Ayu Situmeang. (2024). “Dampak Perilaku *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Anak Di SMP Negeri 17 Medan”. *Jurnal Lingkaran Pembelajaran Inovatif*, 5(5), <https://ojs.co.id/1/index.php/ilpi/article/view/1227>

Datau, W., Pupung Puspa Ardini, & Nurhayati Tine. (2024). “Deskripsi Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini Di Lingkungan Sekolah Kecamatan Sipatana Kota Gorontalo”. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), <https://doi.org/10.23969/jp.v9i3.18619>

Elvia Safia, & Najamuddin Petta Solong. (2024). “Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Dan Perkembangan Sosial Pada Anak”. *MULTIPLE: Journal of Global and Multidisciplinary*, 2(7), <https://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple/article/view/491>

Farida, E. N. F., Prasetyo, T., & Laeli, S. (2024). “Dampak *Bullying* dan Strategi Intervensi pada Siswa Sekolah Dasar”. *Progressive of Cognitive and Ability*, 3(1), <https://journals.eduped.org/index.php/jpr/article/view/884/571>

- Kanda, A. S., & Suci Rosulliya. (2024). "Dampak *Bullying* Terhadap Perubahan Perilaku Pada Korban *Bullying* di SMK PGRI 2 Kota Cimahi". *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), <https://doi.org/10.61722/jirs.v1i3.628>
- Nurlelah. (2019). "Dampak *Bullying* terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung)". *Jurnal Of Islamic Education* 3(1), <https://doi.org/10.32507/fikrah.v3i1.448>
- Sabarrudin, Silvanetri, & Yuliana Nelisma. (2022). "Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan". *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5240>
- Yulianti dkk, (2024). "Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental" *Jurnal Mahasiswa BK Berbeda Bermakna Mulia*. 10(1), <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13212>