

## **Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Sekolah**

**Nurhayati<sup>1</sup> Putri Fakhira Lubis<sup>2</sup> Auliya Azahra Hafizh<sup>3</sup> Afra Fitri Aulia Khair<sup>4</sup>**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara,  
Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [nurhayati1672@uinsu.ac.id](mailto:nurhayati1672@uinsu.ac.id)<sup>1</sup> [fakhiraruangguru@gmail.com](mailto:fakhiraruangguru@gmail.com)<sup>2</sup> [liyaaul193@gmail.com](mailto:liyaaul193@gmail.com)<sup>3</sup>  
[auliakhairr05@gmail.com](mailto:auliakhairr05@gmail.com)<sup>4</sup>

### **Abstrak**

Bullying merupakan salah satu permasalahan sosial yang sering terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melibatkan siswa sebagai subjek utama untuk mengkaji secara langsung pengalaman mereka terkait bullying serta dampaknya terhadap kondisi psikologis. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi partisipatif terhadap sejumlah siswa di tingkat sekolah menengah atas. Selain itu, temuan lapangan didukung oleh kajian literatur dari berbagai jurnal ilmiah yang membahas bentuk, faktor penyebab, dan konsekuensi dari bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying, baik secara verbal, fisik, maupun melalui media digital (siber), sangat berpengaruh terhadap munculnya gangguan mental seperti kecemasan, depresi, stres pascatrauma, hingga ide bunuh diri pada remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya peran aktif pihak sekolah, guru, dan lingkungan sosial dalam melakukan deteksi dini serta intervensi preventif untuk menciptakan ruang belajar yang aman dan kondusif bagi kesehatan mental siswa.

**Kata Kunci:** Bullying, Kesehatan Mental, Remaja, Siswa, Pendekatan Kualitatif

### **Abstract**

*Bullying is one of the social problems that often occurs in the school environment and has a significant impact on adolescent mental health. This study uses a qualitative approach by involving students as the main subjects to directly examine their experiences related to bullying and its impact on psychological conditions. Data collection was carried out through interviews and participatory observations of a number of students at the high school level. In addition, field findings are supported by literature reviews from various scientific journals that discuss the forms, causative factors, and consequences of bullying. The results of the study show that bullying, both verbally, physically, and through digital (cyber) media, greatly influences the emergence of mental disorders such as anxiety, depression, post-traumatic stress, and suicidal ideation in adolescents. This study emphasizes the importance of the active role of schools, teachers, and the social environment in carrying out early detection and preventive interventions to create a safe and conducive learning space for students' mental health.*

**Keywords:** Bullying, Mental Health, Adolescents, Students, Qualitative Approach



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## **PENDAHULUAN**

Manusia disebut sebagai makhluk sosial karena di dalam suatu kehidupan selalu ada proses interaksi antar sesama manusia. Setiap masing-masing individu memiliki konflik yang berbeda-beda, mulai dari konflik dalam proses interaksi, konflik kekerasan baik kekerasan secara verbal maupun nonverbal. (Priyatna 2010), Bullying merupakan fenomena sosial yang telah lama menjadi perhatian dalam dunia pendidikan, terutama karena dampaknya yang serius terhadap perkembangan psikologis anak dan remaja. Di lingkungan sekolah, bullying dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kekerasan fisik, ejekan verbal, pengucilan sosial, hingga perundungan secara daring (cyberbullying). Meskipun sering kali dianggap sebagai bagian dari dinamika sosial remaja, berbagai penelitian menunjukkan bahwa bullying bukanlah perilaku yang dapat dianggap sepele. Korban bullying berisiko mengalami gangguan kesehatan

mental yang serius, termasuk kecemasan, depresi, penurunan harga diri, hingga pemikiran untuk bunuh diri. Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada tahap perkembangan emosional dan sosial yang sangat rentan. Pengalaman negatif dalam bentuk bullying pada masa ini dapat meninggalkan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, penting untuk memahami sejauh mana bullying memengaruhi kondisi mental siswa agar dapat dirumuskan strategi pencegahan dan penanganan yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja dengan pendekatan kualitatif yang melibatkan siswa sebagai subjek utama. Dengan menelaah berbagai bentuk bullying, faktor penyebab, serta konsekuensi psikologis yang ditimbulkan, penelitian ini berusaha memberikan wawasan mendalam mengenai pengalaman langsung siswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran serta mendorong upaya intervensi dan pencegahan yang lebih terstruktur di lingkungan sekolah, guna menciptakan ruang belajar yang lebih aman dan mendukung kesehatan mental siswa.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengkaji dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini melibatkan siswa tingkat sekolah menengah atas sebagai subjek utama untuk memperoleh pemahaman langsung mengenai pengalaman mereka terkait bullying dan dampaknya terhadap kondisi psikologis. Selain itu, kajian literatur dari berbagai jurnal ilmiah juga digunakan untuk mendukung temuan-temuan lapangan, kajian literatur dilakukan dengan menelaah artikel-artikel ilmiah yang relevan dan telah dipublikasikan dalam jurnal-jurnal akademik terkait bullying dan kesehatan mental remaja.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Fenomena bullying kembali mencoreng wajah pendidikan Indonesia, seolah-olah bullying sudah menjadi budaya di sekolah. Padahal manusia Indonesia dikenal dengan masyarakat yang berbudaya, ramah, santun dan berbudi pekerti luhur. Semua budaya di atas sesuai dengan falsafah negara Indonesia sebagaimana tercantum pada Pancasila sebagai dasar Negara (Murniyetti et al. 2016). Namun saat ini nilai-nilai Pancasila yang diharapkan tersebut semakin sulit ditemukan dalam kehidupan masyarakat, tidak terkecuali pada lembaga sekolah sebagai pondasi dalam menanamkan nilai-nilai kehidupan. Di dalam KBBI, bullying berasal dari kata bully yang memiliki arti perundungan. bullying adalah suatu tindakan agresif yang dilakukan oleh individu ataupun sekelompok orang baik secara verbal maupun non verbal. Perilaku bullying ini adalah tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang serta memiliki perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban (Schott 2014). Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara terus-menerus oleh individu maupun kelompok terhadap seseorang, dengan maksud menyakiti secara fisik, verbal, emosional, atau sosial. Tindakan ini biasanya melibatkan ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban. KPAI menemukan anak yang mengalami bullying di sekolah sebesar (87,6%). Dari angka (87,6%) tersebut, (29,9%) bullying dilakukan oleh guru, (42,1%) dilakukan oleh teman kelas, (28,0%) dilakukan oleh teman beda kelas (Prima, 2012).

Tindakan (bentuk) bullying dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu bullying fisik, bullying verbal dan bullying mental atau psikologis (Nusantara, 2008). Bullying fisik terjadi ketika seseorang secara fisik dirugikan melalui tindakan, bullying verbal adalah bullying yang dilakukan dengan mengancam, melakukan panggilan bernada seksual, dan menyebarkan desas desus palsu atau jahat serta bullying mental atau psikologi adalah tindakan yang dilakukan dengan mengabaikan orang lain, mengisolasi dan membuat peserta didik lain tidak menyukai seseorang. Ketiga bentuk bullying tersebut dapat berdampak serius terhadap kondisi

emosional, sosial, dan akademik korban, terutama jika terjadi secara terus-menerus dan tidak ditangani dengan tepat. Korban bullying sering kali mengalami penurunan rasa percaya diri, kecemasan berlebih, bahkan depresi yang dapat mengganggu proses belajar serta hubungan sosial mereka di lingkungan sekolah. Dalam jangka panjang, pengalaman menjadi korban bullying juga dapat meninggalkan trauma psikologis yang sulit disembuhkan tanpa dukungan yang memadai.

Bullying dapat dipicu oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitar. Dari sisi individu, pelaku bullying sering kali memiliki dorongan untuk menunjukkan kekuasaan atau merasa lebih unggul dari orang lain. Mereka mungkin memiliki masalah emosional, seperti kesulitan mengendalikan amarah, kurang empati, atau bahkan pernah menjadi korban bullying sebelumnya, sehingga berusaha melampiaskan rasa sakitnya dengan menindas orang lain. Menurut beberapa penelitian terdahulu terdapat beberapa faktor yang mendasari tindakan bullying seperti faktor keluarga, perilaku bullying seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah, anak akan mempelajari perilaku bullying ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, kemudian menirukan terhadap teman-temannya (Ariesto, 2009). Faktor dari perilaku bullying juga disebabkan oleh adanya pengaruh teman sebaya yang menimbulkan pengaruh negatif melalui cara menyebarkan ide bahwa bullying bukan suatu masalah besar melainkan hal yang wajar untuk dilakukan. Jadi bullying bisa terjadi karena adanya pengaruh dari teman (Ratna, 2005). Pengaruh media juga turut memperkuat perilaku ini, terutama jika anak-anak terpapar pada konten yang menormalisasi kekerasan, penghinaan, atau perundungan, baik dalam tayangan televisi maupun media sosial. Semua faktor ini dapat saling memperkuat dan menciptakan pola perilaku bullying yang sulit dihentikan jika tidak ditangani secara komprehensif.

Solusi untuk mengatasi perilaku Bullying di kalangan remaja meliputi memberikan nasihat secara rutin, menyediakan pendidikan agama, mendorong kerja sama antara sekolah dan orang tua, serta mengarahkan remaja untuk berkonsultasi dengan guru bk atau seorang konselor guna mengurangi perilaku negatif yang mungkin terjadi. Dengan demikian, baik sekolah maupun orang tua dapat berperan aktif dalam menghadapi masalah Bullying yang mungkin muncul di kalangan remaja. (Afiyani et al.2019). Upaya penanganan Bullying melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, adalah membangkitkan kesadaran dan pemahaman tentang Bullying serta dampak negatif yang ditimbulkannya. Ini dilakukan untuk mengedukasi individu, terutama remaja, tentang pentingnya menghindari dan melawan bullying. Langkah kedua adalah melakukan sosialisasi program anti-bullying. Artinya, mengenalkan program-program atau inisiatif yang bertujuan untuk mencegah dan mengatasi Bullying di berbagai lingkungan, seperti sekolah, keluarga, dan masyarakat. Sosialisasi ini dapat dilakukan melalui kampanye, seminar, atau pelatihan. Terakhir, pembuatan sistem atau mekanisme untuk mencegah dan mengelola Bullying adalah langkah penting lainnya. Ini termasuk dalam rangka memberikan pedoman dan aturan yang jelas untuk mengidentifikasi, melaporkan, dan menangani kasus-kasus Bullying dengan efektif. Mekanisme ini dapat mencakup prosedur pelaporan, konseling, serta tindakan disiplin jika diperlukan. (Manafe et al.2023)

Upaya-upaya pencegahan Bullying melibatkan peran aktif dari anak, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Anak-anak diajari untuk mengidentifikasi potensi bullying, melawan saat terjadi, dan memberikan bantuan jika melihat bullying. Keluarga berperan dalam menanamkan nilai-nilai positif dan memberikan dukungan kepada anak. Sekolah terlibat dalam merancang program pencegahan Bullying dan menciptakan lingkungan sekolah yang aman. Masyarakat, mulai dari tingkat desa/kelurahan hingga provinsi, berpartisipasi dalam membentuk kelompok

peduli perlindungan anak dan melakukan intervensi sosial untuk pemulihan dan rehabilitasi dalam menangani kasus bullying. Keseluruhan, kolaborasi ini menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pencegahan Bullying secara holistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penanganan dampak Bullying melibatkan beberapa aspek kunci, termasuk pendidikan, sosialisasi program antibullying, dan pembentukan sistem yang efisien. Upaya pencegahan juga memerlukan keterlibatan aktif dari remaja, keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam membangun nilai-nilai positif, meningkatkan komunikasi efektif, mengimplementasikan program pencegahan, serta melakukan intervensi sosial. Penting bagi semua pihak untuk aktif berperan dalam menghadapi masalah bullying, menciptakan lingkungan yang mendukung upaya pencegahan dan penanganan kasus Bullying secara holistik. (Abdullah & Ilham 2023).

## **KESIMPULAN**

Bullying merupakan salah satu permasalahan serius dalam dunia pendidikan yang terus mencoreng wajah sekolah-sekolah di Indonesia. Meskipun bangsa Indonesia dikenal dengan nilai-nilai luhur seperti ramah, santun, dan berbudaya, realitas di lapangan menunjukkan bahwa perilaku bullying justru semakin mengakar dan seolah menjadi budaya yang sulit diberantas. Bullying memiliki bentuk yang beragam seperti fisik, verbal, dan psikologis dan semuanya dapat menimbulkan dampak negatif jangka panjang terhadap korban, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Berbagai faktor penyebab bullying dapat berasal dari individu, keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, hingga pengaruh media massa. Ketidakharmonisan dalam keluarga, kurangnya pengawasan di sekolah, serta pengaruh negatif dari lingkungan sosial merupakan pemicu utama yang saling memperkuat satu sama lain. Oleh karena itu, penanganan bullying harus dilakukan secara komprehensif dan kolaboratif. Solusi yang dapat diterapkan mencakup peningkatan kesadaran dan pemahaman tentang bullying, penyelenggaraan program-program anti-bullying, serta pembentukan sistem yang mampu mencegah dan menangani kasus perundungan secara efektif. Upaya pencegahan juga harus melibatkan semua pihak, termasuk siswa, guru, orang tua, dan masyarakat luas, dalam membangun lingkungan yang aman, mendukung, dan berlandaskan nilai-nilai Pancasila. Dengan kerja sama yang terarah dan konsisten, fenomena bullying dapat ditekan, dan sekolah dapat kembali menjadi tempat yang nyaman dan positif bagi seluruh peserta didik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, G., & Ilham, A. (2023). Pencegahan Perilaku Bullying pada Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Pelibatan Orang Tua. *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 3(1), 175–182.
- Ariesto, A. (2009). Pelaksanaan Program Anti Bully Teacher Empowerment. Retrieved Juni 12, 2017.
- KBBI. (n.d.). *Bully*. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) Daring. Diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Manafe, H. A., Kaluge, A. H., & Niha, S. S. (2023). Bentuk dan Faktor Penyebab Bullying: Studi Mengatasi Bullying di Madrasah Aliyah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(3), 481–491.
- Murniyetti, M., Engkizar, E., & Anwar, F. (2016). Pola pelaksanaan pendidikan karakter terhadap siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(2).
- Nusantara, A. (2008). *Bullying: Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- Prima, E. (2012). *Fenomena bullying di sekolah dan dampaknya terhadap anak*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI).

- Priyatna. (2010). *NoLet's End Bullying : Memahami, Mencegah, dan. Mengatasi Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ratna. (2005). *Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku bullying pada remaja*. Jakarta: Pustaka Remaja.
- Schott, R. M. (2014). *School Bullying: New Theories in Context*. Cambridge University Press.