

Dampak Perilaku *Bullying* di Sekolah Terhadap Kesehatan Mental Anak

Nilam Cahya

SMAS PPM Al-Ikhlas

Email: nilamcahyarevolusi@gmail.com

Diterima Redaksi: 03-07-2024; Selesai Revisi: 27-07-2024; Diterbitkan Online: 27-07-2024

Abstrak

Bullying sudah menjadi kebiasaan di masyarakat termasuk juga di lingkungan sekolah. Tindakan mengolok-olok, mengejek, merendahkan, menghina, dan segala bentuk tindakan menyakiti orang lain sudah dianggap hal yang biasa. Kasus *bullying* semakin banyak terjadi di Indonesia terutama pada lingkungan sekolah dimana hal tersebut dapat berpengaruh dan menghambat proses belajar, termasuk juga dapat mengganggu kesehatan mental anak. **Penelitian** ini bertujuan untuk mengetahui pengertian, dampak perilaku *bullying* di sekolah terhadap kesehatan mental anak. **Metode Penelitian** menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, Selanjutnya dianalisis dalam bentuk paparan mengenai kondisi yang diteliti dan dituangkan dalam bentuk naratif. **Hasil Penelitian** ini menunjukkan bahwa dampak dari korban *bullying* sering mengalami depresi, kecemasan, gangguan tidur, perasaan tidak aman, stress dan gangguan kesehatan mental yang bisa mengakibatkan gangguan jiwa.

Kata Kunci : *Bullying*, Kesehatan Mental, Sekolah.

Abstract

Bullying has become a habit in society, including in the school environment. Acts of making fun of, ridiculing, degrading, insulting, and all forms of acts of hurting other people are considered normal. Cases of bullying are increasingly occurring in Indonesia, especially in the school environment, where it can influence and hinder the learning process, including disrupting children's mental health. This research aims to understand the impact of bullying behavior at school on children's mental health. The research method uses descriptive qualitative research. It is then analyzed in the form of a presentation regarding the conditions studied and expressed in narrative form. The results of this research show that victims of bullying often experience depression, anxiety, sleep disorders, feelings of insecurity, stress and mental health disorders which can lead to mental disorders.

Keywords: *Bullying*, Mental Health, School.

Pendahuluan

Fenomena *Bullying* saat ini menjadi kasus yang banyak terjadi. Hal ini semakin mengkhawatirkan dan menyita banyak perhatian dari berbagai pihak terutama pada sektor pendidikan karena salah satu tempat perilaku *bullying* yang paling banyak terjadi adalah di sekolah. Ketika berbicara tentang kekerasan di sekolah maka topik yang sering muncul adalah tawuran antar pelajar ataupun pemukulan guru ke peserta didiknya, padahal sebenarnya ada

kekerasan lain yang dampaknya bisa lebih berbahaya daripada kekerasan fisik, yakni *Bullying* karena hal ini dapat berdampak serius bagi kesehatan mental anak di sekolah. *Bullying* dapat menimbulkan perasaan tidak aman, depresi, merasa terisolasi bahkan sampai pada tingkat stress. *bullying* merupakan masalah psikososial dengan menghina dan merendahkan orang lain secara berulang-ulang dengan dampak negatif terhadap pelaku dan korban *bullying* di mana pelaku mempunyai kekuatan yang lebih dibandingkan korban. Sejalan dengan kemajuan teknologi, *bullying* tidak hanya terjadi secara *face-to-face*, namun juga terjadi pada *platform* media sosial. Beberapa praktisi pendidikan bisa menanggulangi dampak *bullying* dan meminimalisir angka *bullying* dengan beberapa program intervensi terhadap siswa sekolah dengan melibatkan orang tua, teman sebaya, pendidik, konselor sekolah, administrator sekolah, dan warga sekolah.

Pada penelitian Casas menunjukkan bahwa empati merupakan hal yang memengaruhi *bullying*. Individu yang peduli terhadap perasaan korban dan memahami dampak yang terjadi akibat perilaku kekerasan akan mengurangi kecenderungan terhadap tindakan kekerasan mental. Sedangkan individu dengan tingkat empati rendah cenderung mudah melakukan penghinaan baik secara langsung maupun melalui *platform* media sosial. Selanjutnya, terkait fenomena *bullying* Penelitian yang dilakukan oleh Kowalski, Morgan *bullying* pada *platform* media sosial bisa berimplikasi pada kekerasan penghinaan karena ketidakmampuan dalam kontrol diri dalam berinteraksi pada media sosial akan berpeluang untuk melakukan tindakan *cyber bullying* yang dapat mengakibatkan korban gangguan kesehatan mental, trauma emosional bahkan melakukan tindakan bunuh diri.

Selain masalah kesehatan mental yang tampak secara langsung, ada pula dampak yang mungkin tidak terlihat secara kasat mata namun turut berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis korban. Misalnya, perasaan tidak aman di lingkungan sekolah dapat membuat korban merasa cemas dan was-was setiap kali berada di lingkungan tersebut, bahkan mungkin hingga mempengaruhi keputusan mereka untuk hadir di sekolah atau tidak. Tidak hanya itu, adanya perasaan kurangnya motivasi atau harga diri, serta gangguan kesehatan mental lainnya seperti stres berlebihan, gangguan makan, dan kurang tidur, turut menyumbang pada beban psikologis yang dialami korban. Mimpi buruk dan perasaan tertekan juga sering kali menghantui mereka, meningkatkan tingkat kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) yaitu pengumpulan data dengan cara mencari dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah ada. Penelitian kualitatif dilakukan dengan desain penelitian yang temuan-temuannya tidak didapatkan melalui prosedur statistik atau dalam bentuk hitungan, melainkan bertujuan mengungkapkan fenomena dengan cara pengumpulan data. Penelitian kualitatif memiliki sifat deskriptif yang berhubungan langsung dengan data atau teks yang disajikan, bukan dengan data atau informasi lapangan. Peneliti hanya mengakses langsung dari sumber yang sudah tersedia di dalam penelitian. Proses penelitian kepustakaan dilakukan dengan cara meninjau literatur dan menganalisis gabungan topik-topik terkait, yang menggunakan sumber berupa jurnal, buku, kamus, dokumen, majalah, dan sumber lainnya tanpa melakukan penelitian lapangan. Data (dokumen) dikumpulkan dengan mengambil sumber-sumber yang relevan dengan dengan judul penelitian. Dokumen-dokumen tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan model analisis kualitatif dengan tahap pengumpulan data, kondensasi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Selanjutnya dianalisis dalam bentuk paparan mengenai kondisi yang diteliti dan dituangkan dalam bentuk naratif.

Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Bullying

Saat ini, *bullying* sudah menjadi fenomena umum dikalangan remaja di Indonesia, dimana bullying sering kali dianggap remeh dengan mengacu pada pelanggaran yang tumbuh dewasa. Sejak kecil generasi muda dituntut untuk berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga ketika menginjak usia remaja sudah banyak pengalaman dengan lingkungannya. Dalam kasus penyiksaan, ada dua pihak yang perlu dikedepankan, yakni pihak korban dan pihak penyerang. Orang yang melakukan tindak kekerasan tidak membedakan, bisa perempuan atau laki-laki, bisa muda atau tua. Sementara itu, mereka yang di-bully kurang kuat dan tidak mau membela diri jika yang di-bully adalah orang yang di-bully.

Ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku bullying ini, antara lain:

- Faktor Internal

Perilaku *bullying* seringkali disebabkan oleh faktor internal. Faktor internal adalah hal-hal yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti jenis kelamin, kepribadian, sikap apatis, dan adanya perilaku disruptif. Perilaku tidak teratur ini biasanya terjadi dalam konteks kondisi lingkungan yang kurang mendukung. Sekolah adalah tempat anak mengembangkan keterampilan intelektual, psikomotorik, perilaku dan emosional. Sekolah juga merupakan tempat anak berinteraksi dengan lingkungan dan teman sebayanya. Setiap orang mempunyai tipe kepribadian yang berbeda-beda, dan orang dengan kepribadian yang menarik diri lebih cenderung menjadi pelaku intimidasi dibandingkan orang dengan kepribadian spiritual.

- Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah hal-hal yang berasal dari luar diri seseorang, seperti lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Lingkungan sosial yang negatif seperti kemiskinan atau status sosial ekonomi yang rendah dapat memicu perilaku kekerasan. Kondisi lingkungan yang demikian dapat mempengaruhi perilaku manusia. Selain lingkungan, ada faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya perundungan ini, yakni media. Seiring berjalannya waktu, teknologi semakin canggih sehingga akses terhadap informasi semakin mudah dan cepat. Di jejaring sosial, kini banyak beredar tayangan yang tidak disesuaikan dengan perkembangan anak. Hal ini dapat menyebabkan seseorang terlibat dalam perilaku kasar. Media sosial memudahkan orang untuk terlibat dalam perilaku intimidasi, seperti merasa malu atau rendah diri. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan perhatian kepada mereka.

2. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesehatan mental membantu masyarakat menghadapi tantangan hidup, menyadari potensinya, belajar dan bekerja secara efektif, serta berkontribusi pada komunitasnya. kesehatan mental/jiwa adalah keadaan dimana seseorang mampu berkembang secara jasmani, rohani, rohani, dan sosial sehingga dapat memahami dirinya sendiri. kemampuan, mampu mengatasi permasalahan, mampu berkarya dan berkontribusi terhadap kehidupan bermasyarakat dan lingkungan sekitarnya.

3. Fenomena *Bullying* di Sekolah

Dikalangan pelajar sedang marak terjadi berbagai penyimpangan etika, salah satu contoh yang sering kita jumpai hari ini adalah tindak perilaku *bullying*. Budaya *Bullying* di sekolah merupakan salah satu kekerasan anak yang dilakukan dengan motif senioritas. Kasus ini masih banyak terjadi dikalangan peserta didik bahkan ada yang menjadikan ini sebuah kebiasaan yang dilakukan secara terus menerus. Yang akhirnya mereka menganggap ini adalah hal yang sepele. Guna menanggulangi hal tersebut sekolah bertanggungjawab untuk lebih memperhatikan keamanan dan kenyamanan anak ketika berada di sekolah dengan membuat program-program yang mendukung pencegahan tindak perilaku *bullying*.

4. Dampak Perilaku *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental

Dampak bullying terhadap kesehatan mental merupakan permasalahan serius yang dapat memengaruhi korban dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Studi menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban bullying dapat berdampak negatif secara signifikan pada kesehatan mental individu, terutama pada anak-anak dan remaja. Salah satu dampak utama dari *bullying* adalah terjadinya gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Depresi merupakan salah satu dampak yang sering terjadi pada korban bullying. Mereka seringkali merasa sedih, kehilangan minat dalam aktivitas yang mereka sukai, dan merasa putus asa. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan dan bahkan berpotensi memicu pemikiran atau perilaku yang merugikan diri sendiri.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa gangguan kesehatan mental dan kecemasan merupakan dampak umum dari *bullying*. Korban seringkali merasa cemas, takut, dan was-was dalam berbagai situasi, terutama di lingkungan sekolah. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi mereka dalam belajar dan berinteraksi dengan orang lain, serta meningkatkan risiko pengembangan masalah kecemasan yang lebih serius di masa depan. Gangguan tidur adalah dampak lain yang sering dialami oleh korban bullying. Mereka mungkin mengalami kesulitan tidur, terbangun secara teratur di malam hari, atau bahkan mengalami mimpi buruk yang berulang kali. Gangguan tidur ini dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental mereka secara keseluruhan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* merupakan perilaku negatif yang jika dilakukan secara terus-menerus maka akan berdampak serius pada korban. diantaranya dapat mengurangi kepercayaan diri, mengganggu kesehatan mental, depresi, stress hingga dapat melakukan tindakan bunuh diri. Fenomena hari ini kasus *Bullying* di sekolah mulai sangat mengkhawatirkan dan menyita banyak perhatian baik di tingkatan sekolah dasar, menengah bahkan perguruan tinggi. Padahal seharusnya anak mendapatkan keamanan dan kenyamanan dalam proses belajar di sekolah agar mereka dengan mudah mendapatkan hasil belajar yang baik.

Saran

Saran untuk sekolah diharapkan membuat beberapa program terkait pencegahan perilaku *bullying* diantaranya 1) kolaborasi antar guru dan seluruh elemen sekolah termasuk juga orangtua untuk memantau dan mengawasi peserta didik agar tidak melakukan tindakan *bullying*. 2) Mengadakan sosialisasi pada bidang kesehatan terkait dampak kesehatan/gangguan mental dari perilaku *bullying*. 3) Pelatihan-pelatihan terkait pendidikan karakter dan program lain kaitannya dengan pencegahan perilaku *bullying*.

Referensi

- Agustina, Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental di Sekolah Dasar, *Jurnal Sains dan Pendidikan* Vol.4 No.1 (2023).
- Amandemen UU Perlindungan Anak No. 35 Tahun 2014 Jakarta: Redaksi Grafika, 2015.
- Casas dan Ortega “ *Bullying dan Cyberbullying* ” (2013).
- Cintya dan Supriyadi “Peran Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi” *Jurnal Psikologi Kesehatan Mental* Vol. 2 (2020).

- Cresswell *Research Design* “ Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif” Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2019.
- Darmayanti, dkk “ *Bullying* di Sekolah : Dampak dan Cara Mananggulangi” *Jurnal Pendidikan* 17 No. 1 (2019).
- Faizah, Firsta “*Bulying* dan Kesehatan Mental Pada Remaja” *Journal of Child and Gender Studies* Vol. 3 No. 1 Maret 2017.
- Fathiannisa Caesaria “Pendidikan Karakter Bangsa” Jakarta: Mustika Pustaka Negeri, 2016.
- Firdaus Muhammad, Fery. “Upaya Mengatasi Bullying di Sekolah Dasar” *Jurnal Pendidikan* Vol. 2 No. 2 (2019).
- Fitriani, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*.
- Hermalinda, “Hubungan Karakteristik Remaja dan Perilaku Bullying” *Jurnal Keperawatan* Vol. 2 No.1 (2017).
- Kesehatan Mental Remaja. *EduCurio: Education Curiosity*.
- Isnaeni, N., Hastuti, I. D., & Nizaar, M. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Menyebabkan Bullying di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Basicedu*.
- Kowalski, Morgan “*Cyberbullying in The Schools*” (2017).
- Maragustam, “Paradigma Revolusi Mental dalam Pembentukan Karakter Bangsa” *Jurnal Filsafat Pendidikan* Vol. 1 No. 2 (2015).
- Saputry, I. (2020). *Bimbingan Kelompok dalam Membangun Kepercayaan diri bagi Korban Bullying* (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Tobing, Lestari, T. (2021). Pengaruh mental anak terhadap terjadinya peristiwa bullying. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *EduCurio: Education Curiosity*.