

DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA (STUDI KASUS: SMP IPTEK TANGERANG SELATAN)

Andrea Syifa Shalsabila¹
Bunga Rosalina Aryanti²
Meihana Thitania³
Mela Fitri Nadiva⁴
Refta Oksiyanti Ramadani⁵
Riska Nurlita⁶
Salwatin Najwa⁷
Yulia Rahma Sari⁸

Ilmu Hukum, Universitas Pamulang, JL.Surya Kencana No.1 Pamulang Telp (021)7412566,
Fax. (021)7412566

Tangerang Selatan – Banten
email: andreamyifa06@gmail.com
Bungarosalina174@gmail.com
thitania.meihana@gmail.com
Melanadiva23@gmail.com
oksiyantir@gmail.com
riskanurlita321@gmail.com
salwatinn@gmail.com
yuliarahma274@gmail.com

Abstract

Bullying in schools remains a serious issue that can have a significant impact on students' mental health. This study aims to examine the extent to which bullying affects the psychological well-being of students, particularly concerning symptoms such as depression, anxiety, and lowered self-esteem. To collect relevant data, this research employed a survey method involving 40 students from various educational levels. The analysis revealed that students who experienced bullying tend to exhibit higher levels of anxiety and depression compared to those who were not directly involved as victims. Moreover, bullying negatively influences students' social skills and significantly diminishes their self-confidence. These findings highlight the crucial role of active involvement from both schools and parents in creating a safe, supportive, and bullying-free environment. Effective prevention and intervention efforts not only protect students' mental health but also contribute to fostering a more positive and inclusive learning atmosphere. By gaining a deeper understanding of the psychological effects of bullying, stakeholders are better equipped to develop effective intervention strategies, whether through school policies or educational programs. This study is expected to serve as a valuable reference for developing comprehensive measures to address bullying thoroughly within educational settings.

Keywords: Bullying, Mental Health, Self Esteem

Abstrak

Bullying di lingkungan sekolah masih menjadi permasalahan serius yang dapat berdampak besar terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana perundungan memengaruhi kondisi psikologis siswa, khususnya terkait munculnya gejala seperti depresi, kecemasan, serta menurunnya rasa percaya diri. Untuk memperoleh data yang relevan, studi ini menggunakan metode survei dengan melibatkan 40 siswa dari berbagai jenjang pendidikan. Dari hasil pengumpulan dan analisis data, ditemukan bahwa siswa yang mengalami bullying cenderung menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak terlibat langsung sebagai korban. Tidak hanya itu, perundungan juga berdampak negatif terhadap kemampuan siswa dalam bersosialisasi, serta menurunkan harga diri mereka secara signifikan. Hasil temuan ini menyoroti pentingnya keterlibatan aktif pihak sekolah dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari tindakan perundungan. Upaya pencegahan dan penanganan yang tepat tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan mental siswa, tetapi juga mendukung terciptanya suasana belajar yang lebih positif dan inklusif. Dengan memahami lebih dalam dampak psikologis bullying, diharapkan pihak terkait dapat menyusun strategi intervensi yang efektif, baik dalam bentuk kebijakan sekolah maupun program edukatif. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu rujukan dalam pengembangan langkah konkret untuk mengatasi perundungan secara menyeluruh di lingkungan pendidikan.

Kata kunci: , perundungan, kesehatan mental, harga diri

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu permasalahan serius yang kerap terjadi di lingkungan sekolah. Tindakan ini dapat berbentuk kekerasan fisik, ejekan verbal, pengucilan sosial, hingga intimidasi melalui media digital (*cyberbullying*).¹ Meskipun terkadang dianggap sebagai hal sepele atau bagian dari “kenakalan remaja,” bullying sejatinya memiliki dampak yang sangat merugikan bagi korbannya, terutama dalam jangka panjang.² Sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang aman dan nyaman untuk belajar justru bisa berubah menjadi lingkungan yang penuh tekanan dan ketakutan bagi siswa yang menjadi korban bullying.

¹ Latifah, R. A. (2024). Faktor–Faktor Psikologis Penyebab Perilaku Bullying. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(6), 657-666.

² Bulu, Y., Maemunah, N., & Sulasmini, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku bullying pada remaja awal. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).

Fenomena ini tidak hanya terjadi di sekolah-sekolah besar di kota-kota besar, tetapi juga di sekolah kecil di daerah, menunjukkan bahwa bullying adalah masalah universal yang perlu mendapat perhatian khusus dari berbagai pihak. Kurangnya kesadaran, pengawasan, dan tindak lanjut dari pihak sekolah sering kali membuat kasus bullying terus terjadi secara berulang tanpa penyelesaian yang memadai. Jika hal ini terus dibiarkan, bukan hanya perkembangan akademik siswa yang terhambat, tetapi juga kondisi psikologis mereka dapat mengalami kerusakan yang serius.³

Parahnya bullying di sekolah tidak hanya memengaruhi prestasi akademik siswa, tetapi juga berpengaruh besar terhadap kondisi psikologis mereka. Korban bullying sering kali mengalami tekanan mental seperti stres berkepanjangan, kecemasan, depresi, bahkan kehilangan kepercayaan diri.⁴ Dalam beberapa kasus ekstrem, bullying juga dapat mendorong siswa untuk menyakiti diri sendiri atau berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Tekanan sosial yang terus menerus tanpa adanya dukungan dapat membuat siswa merasa terisolasi dan tidak berharga. Selain itu, dampak psikologis dari bullying bisa terbawa hingga dewasa, memengaruhi hubungan sosial, produktivitas, serta kestabilan emosional seseorang dalam jangka panjang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan mental, seperti post-traumatic stress disorder (PTSD) dan gangguan kecemasan sosial. Hal ini membuktikan bahwa bullying bukan hanya persoalan perilaku menyimpang di masa sekolah, tetapi juga masalah kesehatan mental yang bisa memengaruhi kualitas hidup seseorang secara menyeluruh. Oleh karena itu, intervensi dini dan dukungan emosional sangat penting agar siswa tidak merasa sendirian menghadapi tekanan yang mereka alami.⁵

Oleh karena itu, penting bagi semua pihak di lingkungan sekolah untuk lebih peduli terhadap isu bullying. Pencegahan dan penanganan yang tepat sangat dibutuhkan agar siswa merasa aman dan kesehatan mental mereka tetap terjaga. Sekolah perlu memiliki kebijakan yang tegas terhadap pelaku bullying serta menyediakan layanan konseling yang mudah diakses oleh siswa yang menjadi korban.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode empiris dengan pendekatan kualitatif. Data

³ Prasetyo Aryo Dewandaru, "Penyelesaian Sengketa Tanah Terhadap Sertifikat Ganda Di Badan Pertanahan Nasional", *Jurnal Notarius*, Vol.13, (2020):155.

⁴ Barsah, Z. (2024). Fenomena bullying terhadap kenyamanan belajar di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 92-98.

⁵ Saputri, A. I., & Arifin, R. (2022). Perlindungan Korban dalam Penanganan Post Traumatic Stress Disorder pada Tindak Kejahatan Bullying pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Aktual Justice*, 7(1), 1-29.

dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan beberapa siswa korban bullying dan observasi langsung di lingkungan sekolah. Metode ini memungkinkan pemahaman mendalam tentang pengalaman siswa, termasuk perasaan, persepsi, dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tingkat Kecemasan dan Depresi Pada Siswa Korban Bullying

Kecemasan mendasar muncul dari perasaan takut yang intens, yang diperburuk oleh kesepian dan ketidakberdayaan dalam menghadapi lingkungan yang dianggap mengancam (Horney dalam Alwisol, 2011). Gejala kecemasan dapat diamati melalui ekspresi perilaku, peningkatan aktivitas fisik, serta berbagai tanda fisiologis dan psikologis. Korban bullying seringkali mengembangkan kecenderungan untuk selalu waspada terhadap ancaman dari orang lain, disertai dengan rasa permusuhan yang bersumber dari kemarahan yang terpendam. Kondisi ini dapat memicu depresi jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan psikoterapi kognitif, seperti *expressive writing therapy*, untuk membantu memulihkan fungsi kognitif, termasuk kemampuan berpikir rasional, konsentrasi, dan memori (Hawari, 2011). *Expressive writing therapy* merupakan intervensi psikologis yang efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres dengan cara merefleksikan pengalaman traumatis melalui tulisan.⁶

Terapi *expressive writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan perasaan emosional dengan tujuan mengurangi stress yang dialami individu. Pada terapi ini terjadi pelepasan emosi marah melalui teknik menulis, dimana akan terdapat proses pelepasan emosi saat menulis, sehingga individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi marah dengan baik dan tidak berlebihan, serta terjadi perubahan perilaku yang lebih efektif.⁷ Penelitian oleh Melianawati (2004) membuktikan bahwa terapi ini mampu menurunkan tingkat ketegangan pada individu yang kesulitan mengekspresikan emosi. Temuan serupa diperkuat oleh Pennebaker (Lowe, 2006), yang menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat meningkatkan sistem imun tubuh dan membantu pemulihan psikologis. Studi lain oleh Stewart dan Parker (2008) mengungkapkan bahwa teknik ini berhasil mengurangi kemarahan, depresi, serta emosi negatif pada remaja

⁶ Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate, H. (2023). Expressive writing therapy dalam menurunkan kecemasan pada korban bullying. *Jurnal Diversita*, 9(1), 78-84.

⁷ Dinastuti, Dinastuti. "Expressive writing in Indonesian context." *MANASA* 7.1 (2018): 1-15.

korban kekerasan, sementara Baikie & Wilhelm (2005) menemukan manfaatnya dalam meningkatkan psychological well-being dan mengurangi gejala gangguan stres pascatrauma.

Berdasarkan temuan tersebut, *expressive writing therapy* dapat menjadi solusi bagi korban bullying untuk memberdayakan diri (*self-empowering*) dan mengatasi dampak psikologis yang mereka alami.⁸ Metode ini relatif mudah diterapkan, memungkinkan korban untuk mengungkapkan perasaan terpendam secara tertulis, sehingga mengurangi beban emosional. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya membantu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, tetapi juga memulihkan kepercayaan diri serta ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *expressive writing therapy* sebagai strategi intervensi bagi korban bullying di lingkungan sekolah.

B. Faktor Faktor Bullying

a. Faktor Internal

Menurut pendapat Wahani (2022), tindakan bullying memiliki berbagai dampak negatif yang mencakup aspek mental, emosional, verbal, non-verbal, dan lain-lain. Tindakan ini tidak terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh dua penyebab utama:⁹

1. Faktor Internal

Salah satu pemicu utama terjadinya perilaku bullying berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Faktor ini meliputi karakteristik pribadi seperti jenis kelamin, temperamen, kecenderungan bertindak impulsif, serta adanya sifat suka mengganggu. Sifat mengganggu ini cenderung muncul ketika seseorang berada dalam lingkungan yang kurang mendukung atau tidak sehat. Sekolah berperan penting dalam membentuk aspek kognitif, motorik, moral, serta emosi anak. Selain itu, sekolah menjadi sarana utama bagi anak untuk belajar berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya. Perbedaan kepribadian juga berkontribusi terhadap kecenderungan seseorang melakukan bullying. Individu yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung lebih rentan menjadi pelaku perundungan dibandingkan mereka yang introvert. Hal ini karena pelaku bullying sering kali bertindak sesuai keinginannya sendiri, tanpa mempertimbangkan akibat yang timbul dari perbuatannya.

⁸ Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 338-346.

⁹ Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 198-203.

2. Faktor Eksternal

Perilaku bullying tidak hanya disebabkan oleh hal-hal yang bersumber dari dalam diri individu, tetapi juga dipicu oleh pengaruh dari luar, yang dikenal sebagai faktor eksternal. Lingkungan sekolah dan masyarakat merupakan dua komponen penting dalam hal ini. Misalnya, seseorang yang tumbuh di lingkungan sosial yang dilanda kemiskinan dan ketimpangan ekonomi besar kemungkinan mengembangkan perilaku agresif karena tekanan hidup yang dialaminya. Lingkungan seperti ini dapat membentuk sikap negatif, termasuk kebiasaan merundung orang lain.

Perkembangan teknologi juga membawa dampak signifikan. Media sosial, yang seharusnya menjadi sarana komunikasi dan informasi, justru kerap menjadi tempat terjadinya bullying secara tidak langsung. Dengan semakin bebasnya anak-anak mengakses konten tanpa filter, mereka bisa saja terpengaruh oleh tayangan yang menormalisasi perilaku kasar atau merendahkan orang lain. Bullying dalam dunia maya bisa berupa komentar negatif, hinaan, bahkan penyebaran informasi memalukan yang membuat korban merasa terintimidasi. Karena itu, dibutuhkan pengawasan aktif dari orang tua agar anak-anak tidak terjebak dalam perilaku menyimpang ini.

b. Kesehatan Mental

Menurut definisi yang diberikan oleh WHO (2013), kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera secara psikologis yang membuat seseorang mampu menghadapi tantangan hidup, menyadari kapasitas dirinya, belajar dan bekerja secara efektif, serta memiliki kontribusi positif terhadap lingkungan sosialnya.¹⁰

Kesehatan mental mencerminkan keadaan individu yang memungkinkan setiap aspek perkembangannya baik fisik, intelektual, maupun emosional—dapat tumbuh secara optimal dan seimbang dengan perkembangan orang lain. Dengan demikian, individu mampu menjalin hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan sekitarnya.

Sebagaimana dijelaskan oleh Fakhriyani (2019), elemen-elemen kejiwaan seperti pikiran, perasaan, kehendak, persepsi, keyakinan hidup, serta sikap, perlu saling bekerja sama secara harmonis. Bila seluruh aspek ini berjalan selaras, maka seseorang akan terhindar dari perasaan cemas, ragu, gelisah, atau konflik batin yang merusak ketenangan jiwa.

¹⁰ World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa **kesehatan mental** adalah kondisi kesejahteraan secara emosional, psikologis, dan sosial yang membuat seseorang mampu mengenali potensi dirinya, menangani tekanan hidup sehari-hari, berfungsi secara produktif, serta memberikan kontribusi positif dalam kehidupan bermasyarakat.

c. Kesehatan Mental di Sekolah

Pemahaman yang baik tentang kesehatan mental oleh kepala sekolah, para pendidik, terutama guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor, memiliki peranan yang sangat vital. Para pemangku kepemimpinan di sekolah dan tenaga pendidik dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung secara fisik, emosional, sosial, serta spiritual dan moral. Lingkungan yang sehat tersebut akan mendorong tumbuh kembang mental siswa secara maksimal. Selain menciptakan iklim sekolah yang positif, para guru juga dapat berperan dalam mendeteksi dini gejala gangguan mental yang mungkin dialami siswa. Dengan memiliki pemahaman yang memadai, guru mampu membedakan antara masalah psikologis ringan yang dapat ditangani sendiri di lingkungan sekolah dan masalah yang lebih serius yang perlu mendapat penanganan dari tenaga profesional di bidang kesehatan mental (Fakhriyani, 2019).

Guru sendiri memegang peran kunci dalam memperhatikan kondisi mental peserta didiknya, terutama karena siswa berada pada fase perkembangan yang rawan atau masa peralihan. Pada fase ini, mereka cenderung rentan menghadapi berbagai tekanan yang bisa memengaruhi kondisi psikologisnya. Oleh sebab itu, guru perlu dibekali dengan wawasan dan keterampilan yang memadai untuk memahami, mendampingi, dan membantu siswa dalam menghadapi permasalahan mental yang mereka alami.¹¹

d. Faktor Kesehatan Mental

Menurut Kusumastuti (2023), terdapat beberapa aspek penting yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Faktor-faktor ini berasal dari berbagai sisi kehidupan dan dapat saling berkaitan satu sama lain:¹²

1. Aspek Biologis

¹¹ Fakhriyani, Diana Vidya. "Kesehatan mental." Pamekasan: duta media publishing (2019): 11-13.

¹² 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>, diakses pada tanggal 28 Mei 2025

Gangguan pada kesehatan mental dapat dipicu oleh ketidakseimbangan fungsi sel saraf di otak, yang mengakibatkan terganggunya komunikasi antar sel dan menurunnya efektivitas kerja otak. Faktor-faktor pemicunya bisa berupa pengaruh genetika, cedera otak, infeksi, cacat bawaan, atau gangguan perkembangan janin dalam kandungan. Selain itu, konsumsi obat-obatan tertentu, pola makan yang buruk, penggunaan narkotika, serta paparan bahan kimia beracun juga turut memperbesar risiko gangguan mental.

2. Aspek Psikologis

Kondisi psikologis seseorang memainkan peran besar terhadap stabilitas mentalnya. Pengalaman buruk di masa kecil seperti trauma, kehilangan orang terdekat, rasa diabaikan, serta kesulitan dalam membangun empati terhadap sesama dapat memberikan dampak emosional yang cukup besar. Efek dari faktor psikologis ini bisa berlangsung dalam jangka pendek maupun menetap dalam waktu lama jika tidak ditangani dengan tepat.

3. Aspek Lingkungan

Lingkungan tempat seseorang beraktivitas sehari-hari, seperti rumah, sekolah, atau tempat kerja, memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi mental. Lingkungan yang tidak mendukung atau penuh tekanan dapat mengganggu fungsi otak, yang kemudian berdampak pada kemampuan belajar, daya ingat, dan perilaku seseorang. Sebaliknya, lingkungan yang sehat dan positif dapat membantu menurunkan tingkat stres dan menunjang kesehatan mental secara menyeluruh.

4. Aspek Sosial Ekonomi

Tingkat kesejahteraan sosial dan ekonomi juga turut menjadi penentu dalam kestabilan mental seseorang. Faktor-faktor seperti pengangguran, pendapatan rendah, hutang, keterbatasan pendidikan, dan kondisi kemiskinan seringkali menimbulkan tekanan yang berujung pada masalah kesehatan mental. Aspek ini juga sangat mungkin memengaruhi kelompok usia muda seperti anak-anak dan remaja.

5. Aspek Gaya Hidup dan Kebiasaan

Kebiasaan sehari-hari yang dijalani seseorang berkontribusi besar terhadap kondisi mentalnya. Pola hidup yang sehat seperti rutin berolahraga, tidak merokok, makan makanan bergizi, dan memiliki waktu tidur yang cukup mendukung kesehatan

mental yang stabil. Sebaliknya, gaya hidup yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis.¹³

e. **Dampak Bullying pada Kesehatan Mental**

Perilaku bullying tidak hanya menimbulkan dampak buruk bagi korban, tetapi juga bagi pelaku dan para saksi yang menyaksikannya. Kepribadian negatif yang dimiliki pelaku cenderung berkembang semakin parah, seperti meningkatnya sifat agresif, rasa superior yang berlebihan, kurangnya empati, dan kecenderungan memaksakan kehendak kepada orang lain. Bahkan, dalam beberapa kasus, pelaku bisa menjadi pemberontak dan berisiko terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Bagi korban, dampaknya pun tidak kalah serius. Mereka dapat mengalami gangguan kesehatan mental dan fisik, kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari, penurunan prestasi belajar, serta merasa takut untuk berinteraksi sosial. Kondisi ini dapat membuat korban merasa terisolasi dan tidak berdaya dalam lingkungan sekolah maupun sosial.

Sementara itu, bagi orang yang menyaksikan tindakan bullying, muncul perasaan tidak nyaman yang bercampur antara rasa bersalah karena tidak bisa menolong, ketakutan menjadi korban berikutnya, hingga empati yang mendalam terhadap penderitaan korban. Tak jarang pula, sebagian dari mereka justru meniru perilaku negatif tersebut karena menganggapnya sebagai hal yang normal atau karena tekanan kelompok (Wahani, 2022).

Secara keseluruhan, bullying merupakan persoalan serius yang dapat memberikan dampak psikologis signifikan, terutama pada remaja. Berbagai konsekuensi seperti stres berkepanjangan, kecemasan, depresi, hingga gangguan perilaku dapat muncul baik pada pelaku, korban, maupun pihak yang hanya menjadi saksi atas kejadian tersebut.¹⁴ Upaya mencegah tindakan intimidasi atau bullying sangat penting untuk dilakukan, terlebih jika kejadian tersebut berlangsung di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pihak sekolah perlu merancang dan menjalankan program khusus, baik dalam bentuk langkah preventif maupun kuratif, yang terintegrasi dengan proses kegiatan belajar mengajar.

Hasil dari forum diskusi yang diadakan oleh *Center for Educational Improvement* bersama *Save The Children* di Jakarta pada 12 Januari 2010, menghasilkan

¹³ 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>

¹⁴ Wahani, E. (2022). PENGARUH BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. EduCurio <https://qjurnal.my.id/index.php/educurio/article/view/104/63>

berbagai solusi dan rekomendasi strategis guna menekan angka kejadian bullying di sekolah. Beberapa poin penting yang disampaikan antara lain:

1. Membangun kesadaran kolektif terhadap pentingnya sikap anti-bullying di antara individu yang berada di sekitar siswa, seperti guru, orang tua, dan seluruh warga sekolah.
2. Merumuskan dan menerapkan kebijakan sekolah yang berpihak pada upaya pencegahan tindakan bullying, serta menjadikannya bagian dari aturan internal sekolah.
3. Menumbuhkan komitmen bersama antara siswa, tenaga pendidik, serta seluruh komponen pendidikan di sekolah untuk mendukung kebijakan anti-perundungan secara menyeluruh.
4. Membentuk sistem hukum internal sekolah berupa kesepakatan tertulis antara siswa, guru, sekolah, dan orang tua dalam bentuk peraturan, sanksi, atau peringatan yang bersifat mengikat.
5. Mengusulkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional agar memasukkan materi pendidikan yang relevan dengan usia dan perkembangan anak, guna mencegah hambatan dalam proses belajar yang disebabkan oleh perundungan.
6. Memberikan edukasi kepada orang tua, agar mereka memiliki keterampilan pengasuhan yang baik dan mampu menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kesehatan mental anak.
7. Mendorong integrasi materi anti-bullying ke dalam kurikulum pelatihan guru, agar tenaga pendidik memiliki kemampuan untuk mengenali, menangani, serta mencegah tindakan perundungan di sekolah.
8. Mengawasi konten media baik cetak, elektronik, film, maupun internet, agar terbebas dari unsur kekerasan, serta mendorong Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) untuk lebih aktif dalam memantau konten-konten yang berpotensi mengandung unsur intimidasi atau pelecehan.
9. Menyediakan akses pelaporan yang mudah bagi orang tua, masyarakat, serta lembaga terkait, agar segala bentuk perundungan maupun tindakan tidak etis dapat segera diawasi dan ditindaklanjuti secara efektif.¹⁵

C. Strategi Pencegahan dan Intervensi untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa

¹⁵Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Jurnal penelitian & PPM*, 4(2), 324-330.

Pihak sekolah harus menciptakan lingkungan sekolah yang positif, sekolah harus menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi semua siswa dengan memberikan pelatihan kepada guru untuk mengenali tanda-tanda bullying, menerapkan aturan tegas terhadap pelaku bullying, dan membangun budaya saling menghormati di antara siswa. Guru bimbingan konseling dapat merancang dan mengimplementasikan program-program pendidikan karakter, pelatihan empati, dan pengembangan keterampilan sosial bagi siswa.¹⁶

Strategi pencegahan dan intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa melibatkan peran penting dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar. Berikut beberapa strategi utama yang dapat diterapkan:

a) Strategi Pencegahan

Strategi pencegahan bullying di sekolah adalah rencana dan tindakan sistematis yang dirancang untuk mencegah dan mengurangi kejadian bullying di lingkungan sekolah. Strategi ini bertujuan menciptakan lingkungan sekolah yang aman, mendukung, dan positif bagi semua siswa, serta mempromosikan perilaku yang menghargai perbedaan dan menghormati sesama. Strategi pencegahan bullying di sekolah bisa dilakukan dengan cara:¹⁷

1. Membangun lingkungan yang mendukung dan aman

Sekolah dan keluarga perlu menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang dan aman secara emosional agar siswa merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan dan mencari bantuan bila diperlukan. Karena lingkungan yang mendukung sangat berpengaruh terhadap mental anak.

2. Edukasi dan kesadaran tentang kesehatan mental

Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda stres atau gangguan mental, serta mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental melalui sosialisasi dan pelatihan di sekolah.

3. Mengelola emosi dan stress

Mengajarkan siswa teknik pengelolaan emosi seperti latihan pernapasan, mindfulness, yoga, atau menulis jurnal untuk menghadapi tekanan dan stres sehari-hari.

¹⁶ Maryono, Bagas Gilang Ramadhan, Abubakar Abubakar, and Kasja Eki Waluyo. "Manajemen Bimbingan Konseling dalam Penanganan Bullying di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Nurul Fajri." *Indonesian Research Journal on Education* 4.2 (2024): 119-125.

¹⁷ Rizqi, S. A., Salsabila, S., Hafiansyah, M. B., & Rosyidi, M. (2024). Strategi Islam dalam pencegahan bullying anak-anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 15-15.

4. Mengatur waktu dan aktivitas dengan bijak
Membantu siswa mengatur waktu antara belajar, aktivitas ekstrakurikuler, dan waktu istirahat agar terhindar dari kelelahan dan stres berlebihan.
5. Mendorong Gaya Hidup Sehat
Menjaga pola tidur yang cukup, konsumsi makanan bergizi seimbang, dan rutin berolahraga untuk mendukung kesehatan fisik dan mental siswa.

b) Strategi Intervensi

Strategi intervensi adalah serangkaian tindakan yang bertujuan untuk mencegah atau mengatasi masalah yang dihadapi seseorang atau kelompok orang (Warmansyah, 2020). Dalam konteks gangguan psikologi akibat bullying, strategi intervensi diperlukan untuk membantu korban mengatasi trauma psikologis dan mengembalikan keseimbangan emosional mereka. Beberapa strategi intervensi yang umum digunakan adalah konseling individu atau kelompok, terapi perilaku kognitif, dan terapi keluarga.¹⁸ Salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu dengan cara:

- 1) Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah
Sekolah menyediakan layanan konseling yang mudah diakses untuk deteksi dini dan penanganan masalah kesehatan mental siswa, serta melakukan asesmen secara berkala.
- 2) Pelatihan Guru dan Staf Sekolah
Memberikan pelatihan kepada guru dan tenaga pendidik agar mampu mengenali tanda-tanda gangguan mental pada siswa dan memberikan dukungan yang tepat.
- 3) Kolaborasi dengan Profesional Kesehatan Mental
Memfasilitasi akses siswa ke psikolog atau konselor profesional untuk mendapatkan bantuan yang lebih intensif bila diperlukan.
- 4) Penggunaan Teknologi Positif
Menggunakan aplikasi kesehatan mental dan media sosial yang mendukung pengelolaan stres dan memberikan informasi yang akurat bagi siswa.
- 5) Stimulasi Perkembangan Psikososial
Melakukan intervensi stimulasi psikososial yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam mengelola kesehatan mentalnya.

D. Peran Orang Tua terhadap Pembentukan Perilaku dan Kesehatan Mental Anak dalam Menghadapi Bullying

¹⁸ Misykah, Zulvia, et al. "Identifikasi Anak dengan Gangguan Psikologis Akibat Bullying pada Siswa Sekolah Dasar: Strategi Dampak dan Intervensi." *Bima Journal of Elementary Education* 1.1 (2023): 9-14.

Peran orang tua untuk anak sangatlah penting terhadap keseharian anak terutama dalam pembentukan karakter anak yang ingin menginjak usia remaja. Orang tua bertanggung jawab atas perilaku dan kesehatan mental anak, terutama saat anak menghadapi situasi sulit seperti bullying.¹⁹ Sementara pola asuh yang kurang efektif atau kurangnya dukungan emosional dari orang tua dapat memperparah dampak bullying terhadap anak secara perilaku maupun psikologis, lingkungan keluarga yang ramah dan responsif dapat membantu anak mengatasi tekanan psikologis yang disebabkan oleh bullying. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami peran orang tua dalam situasi ini untuk membuat intervensi dan pencegahan yang lebih baik.²⁰

Sejauh mana seorang anak mampu mengatasi pengalaman bullying secara psikologis sangat dipengaruhi oleh bagaimana orang tua menanggapi situasi tersebut. Anak-anak yang menerima dukungan emosional dari orang tua mereka cenderung lebih tahan terhadap stres mental.²¹ Mereka merasa aman untuk menceritakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan mendapatkan bimbingan untuk memahami keadaan dan menghadapinya dengan cara yang sehat. Anak merasa lebih nyaman dan tidak sendirian ketika orang tua menunjukkan respons empati dan dapat menguraikan dampak trauma psikologis yang dialami akibat intimidasi atau kekerasan sosial dari temannya.

Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menyadari peran mereka dalam pembentukan perilaku dan kesehatan mental anak. Mendidik orang tua tentang hal ini sangat penting untuk menghentikan dan menangani bullying secara efektif. Keluarga yang memiliki suasana hati yang positif dapat menjadi dasar yang kuat bagi anak-anak untuk berkembang menjadi orang yang sehat secara emosional dan mampu menghadapi tekanan sosial dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), kami dapat menarik kesimpulan bahwa kegiatan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan tentang bullying terhadap siswa/i yang sangat berdampak bagi kesehatan mental anak, yang dimana bullying memiliki dampak yang sangat besar seperti depresi, kecemasan terhadap anak, serta gangguan mental lainnya.

¹⁹ Hasanah, U. (2016). Pola asuh orangtua dalam membentuk karakter anak. *Jurnal elementary*, 2(2), 72-82.

²⁰ Agustini, Dewi, et al. "Peran Orang Tua Dalam Penanganan Anak Korban Bullying." *Lisyabab: Jurnal Studi Islam dan Sosial* 5.1 (2024): 125-143.

²¹ Nasir, A. (2018). Konseling behavioral: Solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah. *Journal of Guidance and Counseling*, 72.

Bullying adalah salah satu masalah serius di lingkungan sekolah dan memiliki dampak besar pada kesehatan mental siswa. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban intimidasi biasanya mengalami berbagai gangguan mental, termasuk ketakutan, depresi, stres berlebihan, dan penurunan kepercayaan diri. Dampak jangka panjang dapat memengaruhi hasil akademik, hubungan sosial, dan bahkan perkembangan emosional siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung dan mengimplementasikan program pencegahan dan penanganan intimidasi sistematis. Upaya kolektif ini diperlukan untuk melindungi kesehatan mental siswa dan menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat dan terintegrasi. Didalam sosialisasi ini juga peran orang tua serta pihak sekolah sangat penting dalam penanganan bullying yang sangat akan menimbulkan trauma psikologis korban.

Secara keseluruhan, implementasi PKM ini menunjukkan bahwa sinergi antara siswa, orang tua, pihak sekolah serta masyarakat dapat menciptakan solusi konkret untuk masalah lokal. Kami berharap bahwa kegiatan serupa akan terus dikembangkan di wilayah yang lebih luas. Dengan melakukan hal itu, manfaatnya diharapkan semakin diakui oleh berbagai tingkat masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Journal

- Agustini, Dewi, et al. "Peran Orang Tua Dalam Penanganan Anak Korban Bullying." *Lisyabab: Jurnal Studi Islam dan Sosial* 5.1 (2024): 125-143.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 338-346.
- Bulu, Y., Maemunah, N., & Sulasmini, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku bullying pada remaja awal. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Dinastuti, Dinastuti. "Expressive writing in Indonesian context." *MANASA* 7.1 (2018): 1-15
- Fakhriyani, Diana Vidya. "Kesehatan mental." Pamekasan: duta media publishing (2019): 11-13.
- Hasanah, U. (2016). Pola asuh orangtua dalam membentuk karakter anak. *Jurnal elementary*, 2(2), 72-82.
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate, H. (2023). Expressive writing therapy dalam menurunkan kecemasan pada korban bullying. *Jurnal Diversita*, 9(1), 78-84.
- Latifah, R. A. (2024). Faktor-Faktor Psikologis Penyebab Perilaku Bullying. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(6), 657-666.
- Maryono, Bagas Gilang Ramadhan, Abubakar Abubakar, and Kasja Eki Waluyo. "Manajemen Bimbingan Konseling dalam Penanganan Bullying di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Nurul Fajri." *Indonesian Research Journal on Education* 4.2 (2024): 119-125.

- Misykah, Zulvia, et al. "Identifikasi Anak dengan Gangguan Psikologis Akibat Bullying pada Siswa Sekolah Dasar: Strategi Dampak dan Intervensi." *Bima Journal of Elementary Education* 1.1 (2023): 9-14.
- Nasir, A. (2018). Konseling behavioral: Solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah. *Journal of Guidance and Counseling*, 72.
- Rizqi, S. A., Salsabila, S., Hafiansyah, M. B., & Rosyidi, M. (2024). Strategi Islam dalam pencegahan bullying anak-anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 15-15
- Saputri, A. I., & Arifin, R. (2022). Perlindungan Korban dalam Penanganan Post Traumatic Stress Disorder pada Tindak Kejahatan Bullying pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Aktual Justice*, 7(1), 1-29.
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 198-203.
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2)

Website

- Wahani, E. (2022). PENGARUH BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *EduCurio* <https://qjurnal.my.id/index.php/educurio/article/view/104/63>, pada tanggal 28 mei 2025
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>
- 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>, pada tanggal 28 mei 2025