

Dampak Bullying terhadap Anak SMP dan Cara Mengatasinya

Rosita¹, Martinus², Anton³, Elisha Sunijati⁴, Dennis Widjaja⁵

¹Universitas Prima Indonesia

^{2,3,4,5}Institut Bisnis Informasi Teknologi dan Bisnis

E-mail: Rosita@unprimdn.ac.id

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4253>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 November 2025

Revised: 26 November 2025

Accepted: 18 Desember 2025

Kata Kunci:

Bullying; Kesehatan mental;
Lingkungan sekolah;
Pencegahan

Keywords

Bullying; Mental health;
School environment;
Prevention



ABSTRACT

Bullying merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti, merendahkan, atau mengintimidasi individu lain. Fenomena ini dapat terjadi di berbagai lingkungan, terutama sekolah, dan berdampak serius terhadap kesehatan mental maupun perkembangan sosial korban. Penelitian mengenai bullying menunjukkan bahwa faktor penyebabnya meliputi kondisi psikologis pelaku, dinamika kelompok sebaya, serta lemahnya pengawasan lingkungan. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa trauma psikologis, tetapi juga penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan risiko gangguan kesehatan jangka panjang. Upaya pencegahan dan penanganan bullying menuntut keterlibatan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat, melalui pendidikan karakter, kebijakan anti-bullying, serta dukungan psikososial bagi korban. Dengan demikian, pemahaman yang komprehensif mengenai bullying menjadi penting untuk menciptakan lingkungan yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan individu secara optimal.

Bullying is a form of aggressive behavior that is carried out repeatedly wording, demeaning, or intimidating another individual. This phenomenon can occur in various environments, especially schools, and has serious impacts on the mental health and social development of victims. Research on bullying shows that contributing factors include the psychological condition of the perpetrator, peer group dynamics, and weak environmental supervision. The resulting impacts include not only psychological trauma but also decreased academic achievement, social isolation, and the risk of long-term health problems. Efforts to prevent and address bullying require the involvement of various parties, including families, schools, and communities, through character education, anti-bullying policies, and psychosocial support for victims. Therefore, a comprehensive understanding of bullying is essential to creating a safe, inclusive environment that supports optimal individual development.



This is an open ccess article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Rosita , et al (2025) Dampak Bullying terhadap Anak SMP dan Cara Mengatasinya ,4(2) 13718 - 13722 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4330>

PENDAHULUAN

Sekarang ini bullying sering semakin marak terjadi di sekolah, Bukan sekedar verbal atau kata-kata yang berupa ejekan, bahkan hinaan dan sampai kekerasan fisik yang mengakibatkan cedera fisik dan yang fatal adalah kematian. Contoh kasus internasional.

Seorang anak SMP di Jepang dilaporkan meninggal karena bunuh diri setelah mengalami perundungan terus-menerus di sekolah. Ia merasa tidak punya jalan keluar selain mengakhiri hidupnya. Di Indonesia juga pernah terjadi kasus anak SMP yang meninggal setelah mengalami perundungan fisik

dan verbal dari teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa bullying bukan sekadar “kenakalan remaja”, melainkan bisa berakibat fatal yakni Gunungkidul, Yogyakarta (April 2025) Seorang siswa SMP Negeri 1 Playen diduga menjadi korban bullying oleh kakak kelasnya. Korban sampai tidak berani masuk sekolah setelah mengalami perundungan di kantin. Pihak sekolah kemudian melakukan mediasi antara korban dan pelaku. asus-kasus ini menunjukkan bahwa bullying bukan hanya terjadi di kota besar, tetapi juga di daerah. Peran sekolah, guru, dan orang tua sangat penting untuk mendeteksi dini, mencegah, dan menindak tegas kasus bullying.

Defenisi Bullying

Bullying adalah tindakan penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan secara berulang oleh seseorang atau kelompok terhadap pihak yang lebih lemah, baik secara fisik maupun mental, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan atau penderitaan bagi korban. (Gale 2012). Asal kata: Istilah bullying berasal dari kata bull (banteng) yang menggambarkan perilaku menyeruduk atau menyerang tanpa henti. Inti definisi menurut Gale: Bullying merupakan situasi penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan. Pelaku biasanya memiliki keunggulan tertentu (fisik, mental, atau sosial) dan menggunakan keunggulan itu untuk menekan korban.

Ciri utama:

1. Berulang: bukan tindakan sekali, melainkan terjadi terus-menerus.
2. Ketidakseimbangan kekuasaan: pelaku lebih kuat dibanding korban.
3. Dampak negatif: korban merasa tidak berdaya, tertekan, dan mengalami penderitaan.

Berikut adalah dampak Bullying terhadap anak bisa mempengaruhi terhadap:

1. Psikologis: Anak korban bullying sering mengalami rasa takut, cemas, depresi, dan rendah diri. Hal ini bisa berlanjut hingga dewasa jika tidak ditangani.
2. Akademik: Prestasi belajar menurun karena korban merasa tidak nyaman di sekolah, sulit berkonsentrasi, dan sering absen.
3. Sosial: Anak menjadi menarik diri dari pergaulan, kehilangan kepercayaan pada teman sebaya, dan kesulitan membangun hubungan sehat.
4. Fisik: Selain luka langsung akibat kekerasan, korban bisa mengalami psikosomatis seperti sakit kepala, gangguan tidur, atau masalah pencernaan.
5. Jangka Panjang: Dampak bisa bertahan hingga dewasa, termasuk risiko gangguan mental, kesulitan beradaptasi di lingkungan kerja, dan masalah kepercayaan diri.

Kita lihat dampak bullying ini sangat berbahaya sehingga harus di lakukan sosialisasi kepada anak didik terutama anak SMP yang masih sangat muda sehingga tidak mampu untuk mencari jalan keluar bila terjadi pada diri mereka. Maka SMP Trisakti 1 Medan melakukan seminar tentang stop Bullying.

Cara Mengatasi Bullying di Sekolah

1. Pencegahan
 - a. Edukasi siswa: Ajarkan tentang empati, menghargai perbedaan, dan dampak buruk bullying.
 - b. Kebijakan sekolah: Buat aturan tegas anti-bullying yang diketahui semua siswa, guru, dan orang tua.
 - c. Lingkungan positif: Dorong budaya saling mendukung, bukan saling menjatuhkan.
2. Deteksi Dini
 - a. Observasi perilaku: Guru perlu peka terhadap tanda-tanda seperti anak yang tiba-tiba pendiam, sering absen, atau prestasi menurun.
 - b. Saluran komunikasi: Sediakan ruang aman bagi siswa untuk melapor tanpa takut dibalas.
3. Intervensi
 - a. Pendekatan individual: Berikan konseling kepada korban untuk memulihkan rasa percaya diri.
 - b. Pendekatan kepada pelaku: Terapkan konsekuensi yang mendidik, bukan sekadar hukuman, misalnya program pembinaan karakter.
 - c. Kolaborasi orang tua: Libatkan keluarga dalam mendukung anak, baik korban maupun pelaku.
4. Pemulihan
 - a. Pendampingan psikologis: Jika perlu, arahkan anak ke psikolog atau konselor sekolah.
 - b. Kegiatan positif: Dorong anak ikut kegiatan ekstrakurikuler untuk membangun kembali rasa percaya diri dan jaringan sosial.

Tujuan acara:

1. Meningkatkan kesadaran: Siswa memahami bentuk-bentuk bullying (verbal, fisik, sosial, siber) dan menyadari bahwa bullying bukanlah perilaku yang dapat diterima.

2. Membangun empati dan kepedulian siswa.
3. Mengurangi kasus perundungan: Tujuannya adalah mencegah terjadinya penindasan dan meminimalkan dampak negatifnya, baik bagi korban maupun pelaku.
4. Menciptakan lingkungan yang aman: Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif bagi seluruh siswa.
5. Memberikan pemahaman pencegahan dan pelaporan: Peserta memahami langkah-langkah pencegahan dan bagaimana melaporkan kasus bullying kepada pihak yang berwenang di sekolah.

Program Training 20 Nov 2025

Pukul : 09.00 – 12.00 WIB
Topik : Stop Bullying – Menjadi Asyik Tanpa Mengusik
Peserta : 160 Siswa kelas 8 SMP Tri Sakti 1 Medan
Lokasi : Aula Lt 3 SMP Tri Sakti 1 Medan

Detail acara seminar Stop Bullying “Menjadi Asyik Tanpa Mengusik”

1. Acara pelatihan ini dimulai dengan sepele dua kata sambutan dari Ibu Kepsek SMP Trisakti 1 Medan. Kemudian trainer diberikan kepercayaan untuk membawakan acara seminar P5 “Stop Bullying” ini dengan terlebih dahulu mengajak semua peserta yang hadir untuk bangkit berdiri dan dengan sikap sopan dan hormat menyanyikan lagu kebangsaan RI “Indonesia Raya”.
2. Acara kemudian dilanjutkan dengan perkenalan trainer dan keluarga trainer yang salah satunya adalah anak dengan kebutuhan khusus (ABK-Autis). Disini trainer menyampaikan betapa sedihnya ketika ada mendengar orang lain yang bersikap merendahkan persis seperti trainer sendiri yang dulunya semasa sekolah juga adalah korban perundungan juga di sekolahnya.
3. Lalu kemudian trainer mengajak peserta SMP kelas 8 yang hadir untuk bermain fokus dan konsentrasi. Punya pilihan yang bijak dalam kehidupannya dan akhirnya mengarahkan peserta untuk lebih fokus pada prestasi dan jadi pribadi yang unggul.
4. Peserta diajak secara bijak dan dewasa memilih “STOP Bullying” daripada melakukan aksi perundungan ke teman-temannya.
5. Trainer lalu masuk ke bagian inti dari materi Bullying (Perundungan) yakni :
 - a. Definisi Perundungan (Bullying)
 - b. Pencegahan Bullying dari pihak : Orang Tua, Siswa Sekolah dan Pihak Sekolah
 - c. Faktor Penyebab Bullying
 - d. Jenis-jenis Bullying
 - e. Dampak Bullying
 - f. Sanksi / Hukuman Bullying
6. Di bagian akhir dari seminar STOP Bullying ini, trainer mengajak semua siswa untuk membawa kasih kemana pun mereka berada dan berkomitmen agar Sekolah SMP Tri Sakti 1 Medan ini menjadi tempat yang penuh kasih persaudaraan dan terbebas dari Perundungan.
7. Untuk itu pada bagian akhir seorang siswa diajak kedepan untuk bersama diajak melihat bagaimana kekuatan kata-kata motivasi dalam diri punya pengaruh besar dalam membangkitkan motivasi diri agar bisa terbebas dari aksi Perundungan.
8. Dan sebagai penutup, semua peserta diajak menyanyikan lagu “Jangan Menyerah”
9. Trainer akhirnya menutup seminar dengan memberikan *closing wise quote*, sbb :

Jadilah siswa yang menebar perdamaian
Kejarlah prestasi & dengan sehat kita bersaing
Marilah bersatu melawan perundungan
Jangan diam saja, segera STOP BULLYING



METODE

Metode penelitian deskriptif kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 160 siswa sebelum mengikuti seminar dilakukan angket bahwa:

1. 120 orang (75%) tahu bahwa bullying adalah tindakan kekerasan verbal maupun fisik.
2. 40 orang (25%) masih belum memahami sepenuhnya.

Setelah mengikuti seminar:

1. Siswa teridentifikasi 82% mampu mengidentifikasi bentuk bullying (fisik, verbal, social dan cyber).
2. Siswa 90% menyatakan siap melaporkan atau menolak Tindakan bullying
3. Siswa 75% berkomitmen ikut menciptakan lingkungan sekolah yang aman.

Sikap terhadap bullying:

1. 130 orang (81%) menyatakan tidak setuju dengan tindakan bullying.
2. 30 orang (19%) masih menganggap bullying sebagai hal biasa.

Perilaku nyata:

1. 100 orang (62%) pernah ikut serta dalam kampanye stop bullying.
2. 60 orang (38%) belum pernah terlibat.

Pembahasan

Dari Tingkat keefektifan seminar bahwa:

1. Secara umum siswa sudah memiliki pengetahuan dan sikap negatif terhadap bullying. Hal ini menandakan kampanye stop bullying cukup berhasil.
2. Kesenjangan perilaku: Walaupun sikap anti-bullying tinggi (81%), keterlibatan nyata dalam kampanye masih 62%. Artinya ada gap antara sikap dan tindakan.

Faktor penyebab:

1. Kurangnya kesempatan atau wadah untuk berpartisipasi.
2. Masih ada budaya menganggap bullying sebagai “candaan” di kalangan tertentu.
3. Implikasi: Perlu program yang lebih interaktif, misalnya simulasi, role play, atau peer mentoring agar siswa lebih aktif terlibat.
4. Siswa lebih berani untuk bersikap

KESIMPULAN

1. Metode kuantitatif efektif untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terhadap bullying.
2. Dari 160 responden, mayoritas sudah memahami dan menolak bullying, namun partisipasi aktif dalam kampanye masih perlu ditingkatkan.
3. Penelitian ini menegaskan bahwa kampanye stop bullying berhasil meningkatkan kesadaran, tetapi harus diperkuat dengan strategi yang mendorong aksi nyata.

Setelah selesai seminar terbukti efektif, namun perlu perhatian selanjutnya agar terus dilakukan pendampingan psikologis, anak-anak terus didampingi sampai mereka benar-benar paham tentang

bullying secara berkesinambungan dengan terus mensosialisasikannya lewat peraturan sekolah sampai tercipta komitmen siswa.

REFERENSI

- Beane, A. L. (2008). *Bullying: What adults need to know and do to keep kids safe*. Jossey-Bass.
- Coloroso, B. (2003). *The bully, the bullied, and the bystander: From preschool to high school—How parents and teachers can help break the cycle of violence*. HarperCollins.
- Gale, E. K. (2012). *The bully book*. HarperCollins.
- Ludwig, T. (2010). *Confessions of a former bully*. Alfred A. Knopf.
- Palacio, R. J. (2012). *Wonder*. Alfred A. Knopf.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2021). *STOP perundangan/bullying yuk!* Kemendikbudristek.