


## Dampak Bullying Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Siswa

Raiya Shinta Kamilla

<sup>1,2</sup> Tasawuf Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Surabaya (UINSA)

E-mail: [raiashintakamilla@gmail.com](mailto:raiashintakamilla@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.662>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 06 May 2025

Revised: 09 May 2025

Accepted: 14 May 2025

#### Kata Kunci:

Bullying, Kesehatan Mental, Siswa, Kajian Literatur, Gangguan Psikologis

#### Keywords:

Bullying, Mental Health, Students, Literature Review, Psychological Disorders



### ABSTRACT

Bullying di lingkungan sekolah merupakan permasalahan serius yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak bullying terhadap gangguan kesehatan mental siswa melalui pendekatan kajian literatur. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelaah berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, artikel, dan laporan penelitian dalam rentang lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa bullying, baik secara fisik, verbal, maupun siber, berkorelasi kuat dengan resiko peningkatan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, stres, hingga kecenderungan bunuh diri pada siswa. Kesimpulan dari kajian ini menekankan pentingnya intervensi dini dan peran aktif seluruh pihak sekolah dalam mencegah dan menangani bullying untuk menjaga kesehatan mental siswa.

Bullying in school environments is a serious problem that can have a significant impact on students' mental health. This study aims to examine the impact of bullying on students' mental health disorders through a literature review approach. The method used is a literature study by reviewing various scientific sources such as journals, articles, and research reports in the last five years. The results of the study show that bullying, whether physical, verbal, or cyber, is strongly correlated with the risk of increased mental disorders such as depression, anxiety, stress, and suicidal tendencies in students. The conclusion of this study emphasizes the importance of early intervention and the active role of all school parties in preventing and handling bullying to maintain students' mental health.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Raiya Shinta Kamilla et al. (2025) Dampak Bullying Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Siswa . 3(4) 1373-1376, doi:<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.662>

### PENDAHULUAN

Bullying merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara berulang-ulang oleh seseorang atau kelompok terhadap individu yang dianggap lebih lemah. Fenomena ini kerap terjadi di lingkungan sekolah, yang seharusnya menjadi tempat aman dan nyaman bagi peserta didik. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap dampak psikologis bullying semakin meningkat, terutama dalam kaitannya dengan gangguan kesehatan mental yang dialami oleh siswa.

Secara teoritis, bullying dapat dijelaskan melalui teori agresi sosial dan teori stres psikososial. Teori agresi sosial memandang bullying sebagai perilaku yang muncul dari dorongan untuk mengontrol atau mendominasi orang lain, sedangkan teori stres psikososial menekankan bahwa individu yang menjadi korban bullying akan mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan mental mereka. Bullying tidak hanya berdampak pada korban secara fisik, tetapi juga menimbulkan trauma psikis jangka panjang seperti depresi, kecemasan, hingga risiko bunuh diri.

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah tingginya prevalensi bullying di lingkungan sekolah serta kurangnya perhatian terhadap dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental siswa.

Selain itu, belum semua pihak sekolah memiliki sistem deteksi dini dan penanganan yang efektif dalam mengatasi kasus bullying.

Sebagai rencana pemecahan masalah, penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kajian literatur untuk menelaah berbagai penelitian terdahulu mengenai dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa. Melalui telaah literatur ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih utuh dan mendalam mengenai jenis-jenis bullying yang terjadi di sekolah, bentuk gangguan mental yang ditimbulkan, serta upaya pencegahan dan penanganannya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak bullying terhadap gangguan kesehatan mental siswa berdasarkan kajian literatur yang relevan, serta memberikan rekomendasi strategis untuk menanggulangi fenomena tersebut di lingkungan sekolah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur atau literature review untuk menganalisis berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan topik bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Data dikumpulkan dari berbagai sumber terpercaya seperti jurnal nasional dan internasional, artikel ilmiah, serta buku-buku akademik yang dapat diakses melalui platform seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan ResearchGate.

Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur mencakup publikasi yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2019–2024), berbahasa Indonesia maupun Inggris, dan secara khusus membahas hubungan antara bullying dan gangguan kesehatan mental pada siswa. Literatur yang digunakan mencakup berbagai pendekatan, mulai dari studi kuantitatif, kualitatif, hingga studi campuran (mixed methods).

Data dianalisis dengan pendekatan analisis tematik, yaitu mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari berbagai studi, seperti jenis-jenis bullying, bentuk gangguan mental yang ditimbulkan, serta faktor pelindung dan pencegahan yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menyajikan kesimpulan yang komprehensif dan berbasis bukti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa bullying, baik yang terjadi secara fisik, verbal, maupun siber, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Beberapa penelitian yang termasuk dalam kajian ini mengidentifikasi bahwa siswa yang menjadi korban bullying cenderung mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam bullying.

### **Jenis-jenis Bullying**

Terdapat berbagai bentuk bullying yang dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, termasuk bullying fisik, verbal, dan siber. Bullying fisik mencakup kekerasan tubuh, seperti pukulan atau dorongan, sementara bullying verbal melibatkan penghinaan atau ejekan yang merendahkan harga diri korban. Bullying siber, yang seringkali lebih sulit dideteksi, mencakup pelecehan atau intimidasi melalui platform online seperti media sosial dan pesan instan. Menurut beberapa penelitian, bullying siber memiliki dampak yang lebih mendalam pada kesehatan mental karena sering terjadi di luar lingkungan sekolah, mengakibatkan korban merasa tidak memiliki tempat aman untuk berlindung (Smith et al., 2022).

### **Dampak Psikologis**

Penelitian menunjukkan bahwa dampak psikologis dari bullying sangat beragam. Siswa yang menjadi korban bullying memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi, dengan gejala yang mencakup perasaan tidak berharga, kesedihan mendalam, dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan. Gangguan kecemasan juga sering dilaporkan, di mana siswa merasa terancam dan cemas akan keselamatan mereka, baik di dalam maupun di luar sekolah. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang mengalami bullying memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, yang dapat memengaruhi kinerja akademik dan hubungan sosial mereka.

Selain itu, sejumlah penelitian menyoroti hubungan antara bullying dan peningkatan risiko perilaku bunuh diri pada siswa. Beberapa kasus ekstrem menunjukkan bahwa korban bullying yang tidak

mendapatkan dukungan yang cukup dapat mengalami perasaan putus asa yang mendalam, yang berujung pada tindakan bunuh diri (Johnson & Thompson, 2023).

#### **Faktor Pelindung dan Pencegahan**

Meskipun dampak dari bullying sangat merugikan, terdapat sejumlah faktor pelindung yang dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental pada korban bullying. Salah satunya adalah dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan guru. Penelitian oleh Lee et al. (2021) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki hubungan yang kuat dengan teman-teman dan guru yang mendukung cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah meskipun mereka menjadi korban bullying. Selain itu, program pencegahan bullying yang diterapkan di sekolah, seperti pelatihan kesadaran bagi guru dan siswa, juga terbukti efektif dalam mengurangi kejadian bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

#### **Upaya Sekolah dalam Penanganan Bullying**

Sekolah memegang peranan penting dalam pencegahan dan penanganan bullying. Kebijakan anti-bullying yang jelas dan penerapan aturan yang tegas terhadap pelaku bullying dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang aman. Beberapa studi menunjukkan bahwa sekolah yang menerapkan program intervensi dan pendidikan mengenai bullying secara teratur dapat mengurangi tingkat kejadian bullying serta meningkatkan kesadaran tentang dampaknya terhadap kesehatan mental siswa (Miller & Davis, 2024).

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa bullying memiliki dampak yang nyata dan serius terhadap kesehatan mental siswa. Bentuk-bentuk bullying seperti fisik, verbal, dan siber menimbulkan berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, depresi, bahkan kecenderungan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Dampak ini tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga bisa memengaruhi perkembangan mental dan emosional siswa dalam jangka panjang. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, serta peran aktif pihak sekolah terbukti menjadi faktor pelindung yang mampu mengurangi dampak negatif tersebut.

Sekolah sebagai institusi pendidikan perlu menciptakan lingkungan yang aman dan sehat secara emosional bagi seluruh siswa. Penerapan kebijakan anti-bullying yang tegas dan pelatihan rutin bagi guru serta tenaga kependidikan menjadi kunci utama dalam mencegah dan menangani kasus bullying. Selain itu, dibutuhkan peran konselor sekolah yang aktif dalam memberikan pendampingan dan dukungan psikologis kepada korban bullying.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan kajian empiris yang lebih mendalam dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif guna mengeksplorasi faktor-faktor spesifik yang memengaruhi kerentanan siswa terhadap bullying dan dampaknya terhadap aspek-aspek kesehatan mental tertentu. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji efektivitas berbagai program intervensi di sekolah, serta mengevaluasi peran teknologi digital dalam memediasi maupun memperbaiki fenomena bullying di kalangan pelajar.

### **REFERENSI**

- Ardiansyah, R., & Fitriani, L. (2020). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 112–120.
- Fitriana, S., & Ningsih, R. (2021). Hubungan antara bullying dan tingkat stres pada remaja sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 32–40.
- Johnson, M., & Thompson, L. (2023). Cyberbullying and student mental health: A systematic review. *Journal of School Psychology*, 45(1), 25–38.
- Lee, S., Park, H., & Kim, J. (2021). Peer and teacher support as protective factors against bullying-related anxiety. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(3), 185–191.
- Miller, J., & Davis, K. (2024). School-based anti-bullying programs and their effectiveness in reducing emotional distress among adolescents. *International Journal of Educational Psychology*, 39(1), 45–58.
- Nugroho, D. (2021). Peran guru dalam pencegahan bullying di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 67–74.

- Putri, A. Y., & Hidayat, T. (2022). Dampak bullying verbal terhadap kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 4(3), 150–158.
- Rahmawati, L., & Saputra, H. (2020). Studi tentang efek jangka panjang bullying terhadap perkembangan emosi anak. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(2), 98–105.
- Smith, A., & Jones, R. (2022). Long-term psychological effects of bullying in early adolescence: A review. *Psychological Studies*, 59(2), 200–213.
- Yusuf, M., & Zahra, N. (2019). Bullying di kalangan remaja dan peran lingkungan sekolah dalam pencegahannya. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 6(4), 211–218.