

DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA

Sandri Yanti Sihotang, Winda Manik, Yosi Gloria Lingga, Helena Turnip

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

sandriyantisihotang02@gmail.com, windamanik260904@gmail.com,

yosigloria668@gmail.com, helenaturnip02@gmail.com

Abstract

Bullying is a case that often occurs among school teenagers and is carried out in the name of seniority and as a joke. However, this case must be handled optimally. Cases of bullying are often found involving seniority or intimidation of students who have high power, both physically and non-physically. Bullying is also defined as long-term physical and psychological violence perpetrated by a person or group against someone who is unable to defend himself in a situation where there is a desire to hurt or frighten that person or make him depressed. The impact of bullying will have an impact on both parties, both the perpetrator and the victim, but the emphasis is on the victim, because the impact is very large.

Keywords : Bullying, Mental Health

Abstrak

Bullying merupakan salah satu kasus yang sering terjadi pada remaja sekolah dan dilakukan atas nama senioritas dan bahan bercanda. Namun kasus ini harus ditangani secara optimal. Kasus bullying yang sering dijumpai senioritas atau adanya intimidasi siswa yang memiliki kekuasaan yang tinggi, baik secara fisik maupun non fisik. Bullying juga didefinisikan sebagai kekerasan fisik dan psikologis jangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok, terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya dalam situasi dimana ada hasrat untuk melukai atau menakuti orang itu atau membuat dia tertekan. Dampak yang ditimbulkan dari bullying akan berdampak pada kedua belah pihak, baik pelaku maupun korban, namun yang ditekankan adalah pada korban, karena dampaknya sangat besar.

Kata Kunci : Bullying, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Kekerasan merupakan suatu hal yang paling banyak ditakuti oleh manusia. Baik kekerasan langsung maupun tidak langsung, baik kekerasan verbal maupun non verbal. Bentuk kekerasan yang paling sering terjadi di sekolah adalah bullying. Menurut penelitian yang dilakukan oleh pemerintah pada 2009, hampir separuh anak-anak di Inggris (46 persen) berkata mereka pernah di-bully. Bullying tidak memilih usia atau jenis

kelamin korban. Biasanya yang menjadi korban pada umumnya adalah anak yang lemah, pemalu, pendiam, dan special (cacat, tertutup, pandai, cantik, atau punya ciri tubuh tertentu), yang dapat menjadi bahan ejekan.

Menurut Coloroso, bullying adalah suatu tindakan kekerasan yang dilakukan oleh kelompok berkuasa terhadap kelompok yang lebih lemah, yang disengaja bertujuan untuk merugikan korbannya. Dampak dari perilaku ini sangat serius. Anak yang mengalami kekerasan akan mengalami berbagai gangguan kesehatan, baik fisiknya maupun mentalnya. Anak-anak yang menjadi korban bullying lebih besar kemungkinannya untuk menderita berbagai macam masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur yang mungkin menetap hingga dewasa, perasaan tidak aman di lingkungan sekolah, dan menurunnya semangat belajar dan berprestasi. Selain itu, menurut Pingky Saptandari, ada juga perasaan kekerasan yang dialami anak, yaitu: kurangnya motivasi atau harga diri, gangguan kesehatan mental seperti stres berlebihan, gangguan makan dan kurang tidur, mimpi buruk, dan sebagainya.

Upaya mencegah dan mengatasi bullying perlu dilakukan tindakan intervensi pada pihak pelaku terlebih dahulu, hal ini dikarenakan pelaku bullying cenderung melibatkan lebih dari satu orang untuk melakukan tindakan bullying, sehingga membuat kasus bullying terus meningkat karena semakin banyaknya individu yang menjadi pelaku. Bullying perlu mendapatkan perhatian khusus dari semua kalangan masyarakat, hal ini dikarenakan sebagian besar tindakan bullying terjadi di lingkungan sekolah dapat berdampak pada kesehatan mental siswa di sekolah. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi individu yang tidak hanya dilihat berdasarkan ada tidaknya simptom-simptom tekanan psikologis yang muncul tetapi juga berkaitan dengan adanya karakteristik kesejahteraan psikologis yang berpengaruh dalam hidupnya seperti perasaan gembira, tertarik, dan dapat menikmati hidup yang dijalaninya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pustaka (library research), yaitu meneliti sumber-sumber pustaka, dengan melakukan pengumpulan data melalui literatur-literatur yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Bullying

Perilaku bullying dari waktu ke waktu masih dianggap hal yang menakutkan serta sepele di kalangan sekolah. Bullying merupakan salah satu kasus yang sering terjadi pada remaja sekolah dan dilakukan atas nama senioritas dan bahan bercanda. Namun kasus ini harus ditangani secara optimal. Kasus bullying yang sering dijumpai senioritas atau adanya intimidasi siswa yang memiliki kekuasaan yang tinggi, baik secara fisik maupun non fisik. Bullying juga didefinisikan sebagai kekerasan fisik dan psikologis jangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok, terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya dalam situasi dimana ada hasrat untuk melukai atau menakuti orang itu atau membuat dia tertekan. Dampak yang ditimbulkan dari bullying akan berdampak pada kedua belah pihak, baik pelaku maupun korban, namun yang ditekankan adalah pada korban, karena dampaknya sangat besar. Dalam KBBI, kata pengganggu berasal dari kata pengganggu yang berarti penyiksaan. Menurut Schott, bullying adalah suatu tindakan kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang, baik verbal maupun non-verbal. Schott juga mengatakan bahwa perilaku bullying adalah sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang dan terdapat perbedaan antara orang yang melakukannya dengan orang yang melakukannya Schott.

A. Faktor Faktor Bullying

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

1. 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.

2. 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.

B. Dampak Dari Perilaku Bullying

Seorang agresor bertindak agresif tanpa memikirkan situasi orang lain. Banyak kasus putus sekolah bahkan bunuh diri akibat perundungan di sekolah. Dampak negatif dari bullying adalah :

1. Takut atau malas belajar. Korban yang mengalami penyiksaan atau pengusiran akan memiliki kenangan negatif seperti perkataan, rasa sakit di badan jika menjadi lawan fisik. Hal ini membuat masyarakat terdampak tidak ingin mendapatkan hal serupa. Dari situlah timbul rasa malas dan takut untuk pergi ke tempat korban di-bully, yakni di sekolah.
2. Merasa asing dengan lingkungan sekitar. Perilaku kasar orang yang diintimidasi, menemukan bahwa tidak ada yang membantu mereka dalam situasi menghina dan mengejek serta menertawakan mereka menyebabkan mereka tidak dihormati
3. Sulit baginya untuk memahami dirinya sendiri, dengan kecemasan yang besar. Menerima perilaku yang tidak pantas atau mendengar kata-kata atau komentar buruk tentang orang tersebut, membuat orang tersebut berpikir bahwa apa yang dilakukan orang tersebut adalah benar, yang sehingga nantinya orang tersebut tidak akan bisa memahami dan memahami dirinya sendiri, mengetahui sebagaimana mestinya.
4. Berpartisipasi dalam kekerasan sebagai balas dendam atau balas dendam. Misalnya, laki-laki yang dilecehkan oleh perempuan bisa saja menjadi perawan.

Contoh lainnya adalah ketika seseorang mengalami pelecehan yang parah dan tidak dapat mengatasinya lagi, orang yang mengalami pelecehan akan mengungkapkan ketakutan, emosi, dan kekhawatirannya kepada orang lain dengan melakukan sesuatu yang melebihi apa yang didapatnya.

5. Menderita masalah mental, seperti depresi, rendah diri, cemas, sulit tidur, ingin mencelakai diri sendiri atau bahkan ingin bunuh diri.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesehatan mental membantu masyarakat menghadapi tantangan hidup, menyadari potensinya, belajar dan bekerja secara efektif, serta berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2022). Menurut Undang-Undang 18 Tahun 2014 Republik Indonesia, kesehatan jiwa atau kesehatan 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 masyarakat disekitarnya. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian kesehatan jiwa adalah suatu keadaan dimana di dalam diri individu yang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga mengetahui kemampuan dirinya sendiri, mengatasi tantangan hidup, belajar dan bekerja dengan baik. dan dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat.

Dampak 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. Kecemasan juga 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. Selain dampak psikologis yang langsung terlihat, bullying juga dapat menyebabkan korban merasa tidak aman dan terisolasi di lingkungan sekolah. Perasaan tidak aman ini dapat menghambat partisipasi korban dalam kegiatan sekolah dan sosial, serta mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, penting untuk memahami dampak-dampak ini secara mendalam agar langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang tepat dapat diimplementasikan. Pencegahan bullying bukan hanya tentang mengurangi insiden bullying itu sendiri, tetapi juga tentang melindungi kesehatan mental dan kesejahteraan korban sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal

Anti-Intimidasi

Bullying harus dihindari, terutama jika terjadi di dalam sekolah. Oleh sebab itu, dari pihak sekolah harus mempunyai program, adapun program pencegahan ataupun program pemulihan, dari yang mencakup segala sesuatu yang berkaitan dengan proses belajar mengajar di sekolah. Hasil diskusi mengenai bullying yang diselenggarakan di Center for Educational Improvement, Save The Children, Jakarta, pada tanggal 12 Januari 2010, memberikan banyak solusi dan rekomendasi untuk mengurangi bullying di sekolah, yaitu:

1. Kesadaran anti-bullying di kalangan orang sekitar siswa, seperti guru, orang tua dan seluruh sivitas akademika di sekolah.
2. Penerapan kebijakan di dalam sekolah yang memperhatikan aspek anti-bullying.
3. Memastikan siswa, guru, sekolah dan semua pihak yang terlibat dalam pendidikan di sekolah/sekolah menyetujui kebijakan anti-bullying.

4. Penerapan undang-undang/pembatasan/peringatan sebagai kesepakatan antara sekolah dengan siswa, guru dengan sekolah, serta orang tua dan bekerja sebagai suatu sistem hukum.
5. Memperkuat komunikasi dan hubungan antar aktor.
6. Meminta Kementerian Pendidikan Nasional untuk memasukkan konten dalam program pendidikan nasional yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak/siswa untuk menghindari masalah pembelajaran.
7. Pendidikan orang tua agar orang tua mempunyai teknik pengasuhan yang baik.
8. Mendorong Kementerian Pendidikan Nasional untuk memasukkan konten ke dalam lembaga pelatihan guru yang menggabungkan upaya melawan perundungan.
9. Konten media cetak, elektronik, film, dan internet tidak mengandung kekerasan dan mendorong Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) untuk memantau media yang memuat konten pelecehan.
10. Pentingnya kemudahan akses kepada orang tua atau masyarakat, lembaga terkait, dan sekolah/sekolah sebagai bentuk pengawasan untuk mencegah dan menyelesaikan pelecehan atau pembuatan postingan yang menyinggung.

KESIMPULAN

Menurut Coloroso, bullying adalah suatu tindakan kekerasan yang dilakukan oleh kelompok berkuasa terhadap kelompok yang lebih lemah, yang disengaja bertujuan untuk merugikan korbannya. Dampak dari perilaku ini sangat serius. Anak yang mengalami kekerasan akan mengalami berbagai gangguan kesehatan, baik fisiknya maupun mentalnya. Anak-anak yang menjadi korban bullying lebih besar kemungkinannya untuk menderita berbagai macam masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur yang mungkin menetap hingga dewasa, perasaan tidak aman di lingkungan sekolah, dan menurunnya semangat belajar dan berprestasi. Selain itu, menurut Pingky Saptandari, ada juga perasaan kekerasan yang dialami anak, yaitu: kurangnya motivasi atau harga diri, gangguan kesehatan mental seperti stres berlebihan, gangguan makan dan kurang tidur, mimpi buruk, dan sebagainya. Menurut Undang-Undang 18 Tahun 2014 Republik Indonesia, kesehatan jiwa atau kesehatan 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 masyarakat disekitarnya. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagong Suyanto,(2013). Masalah Sosial Anak, Jakarta: Prenada Media Group.
- Eka Sri Handayani. (2022). Kesehatan Mental (mental hygiene). Universitas Kalimantan Muhammad Arsyad Albanjari Banjarmasin.
- Firsa Faizah, dan Zaujatul Amna (2017) “Bullying Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Di Banda Aceh,” Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies Vol. 3, No. 1.
- Fitriani, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 3(2), 404- 409.
- Isnaeni Rahmat, N., Hastuti, I. D., & Nizaar, M. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Menyebabkan Bullying di Madrasah Ibtidaiyah. Jurnal Basicedu, 7(6), 3804-3815.
- Sari, H. N., Pebriyani, P., Nurfarida, S., Suryanto, M. F., Suri, P. A. A., & Nugraha, R. G.M (2022). Perilaku bullying yang menyimpang dari nilai pancasila pada siswa sekolah. Jurnal kewarganegaraan, 6(1), 2095-2102.
- Siahaya, S. K. V. (2021). Penegakan Hukum Terhadap Pelaku Penindasan atau Bullying Disekolah. Lex Crimen, 10(3).
- Tobing, J. A. D. E., & Lestari, T. (2021). Pengaruh mental anak terhadap terjadinya peristiwa bullying. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(1), 1882-1889.
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. EduCurio: Education Curiosity, 1(1), 198-203.
- Windy sartika lestari, (2016) “Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying Di Kalangan Peserta Didik,” SOSIO DIDAKTIKA: Social Science Education Journal, Vol. 3 No. 2.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2)