Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental

Delia Ghita Ismawati¹, Muhammad Adani², Ratih Dwi Pangesti³, Safitri Aulia Nurrohaeni⁴, Supriyono⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Ekonomi, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail : deliaghita29@upi.edu¹, muhammad.adani10@upi.edu², ratihdwi85@upi.edu³,
Safitriaulia25@upi.edu⁴, supriyono@upi.edu⁵

Abstrak

Akhir-akhir ini, kita dikejutkan kembali dengan maraknya fenomena bullying, baik yang dilakukan di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan sekolah. Tanpa para pelaku sadari dampak dari bullying ini bisa memberikan dampak jangka pendek dan juga dampak panjang baik bagi pelaku dan korban bullying itu sendiri. Bullying adalah tindakan agresif yang terjadi secara berulang di kalangan anak-anak dan remaja, dan memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis dampak bullying terhadap kesehatan mental, terutama gejala seperti depresi, dan kecemasan yang sering dialami oleh korban. Meskipun bullying dapat terjadi di berbagai konteks, lingkungan sekolah adalah salah satu tempat yang paling umum, di mana korban sering kali merasa terisolasi dan tidak mendapatkan dukungan yang memadai.

Kata kunci : *Bullying, Kesehatan Mental, Depresi, Kecemasan*

Abstract

Lately, we are surprised again by the rampant phenomenon of bullying, both in the community and in the school environment. Without the perpetrators realizing the impact of bullying can have a short-term impact and also a long-term impact on both the perpetrator and the victim of bullying themselves. Bullying is an aggressive act that occurs repeatedly among children and teenagers, and has a serious impact on an individual's mental health. This research aims to explore and analyze the impact of bullying on mental health, especially symptoms such as depression, and anxiety that is often experienced by victims. Although bullying can occur in various contexts, the school environment is one of the most common places, where victims often feel isolated and do not get adequate support.

Keyword : *Bullying, Mental Health, Depretion, Anxiety*

PENDAHULUAN

Bullying telah menjadi isu sosial yang serius di berbagai kalangan, terutama di lingkungan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa korban bullying sering mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, dan kecemasan.

Bullying atau perundungan, merupakan suatu tindakan agresif yang dilakukan secara berulang oleh individual atau kelompok terhadap orang lain yang di anggap lebih lemah dari mereka. Kejadian bullying ini telah menjadi perhatian global, terutama di kalangan anak-anak remaja. Menurut data dari National Center for Educational Statistics, sekitar 20% siswa di Amerika Serikat mengalami bullying, sedangkan review di Indonesia sendiri menunjukkan angka yang lebih tinggi yaitu 30% (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2022). Bullying ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan fisik individu, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang mendalam, seperti depresi dan kecemasan (Klomek et al., 2007;Gini & Pozzoli, 2009). Dengan meningkatnya interkasi di dunia maya, jenis bullying juga kian bertambah dan bervariasi, dan menambah kompleksitas masalah ini.

Depresi adalah penyakit mental yang biasanya ditandai dengan gejala - gejala depresif, kekurangan energi, sulit tidur atau tidak nafsu makan, kelelahan, perubahan suasana hati, dan

kurangnya konsentrasi. Kondisi ini mungkin bersifat kronis dan tidak dapat diprediksi, dan dapat secara signifikan mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya.

Hal terburuk tentang depresi adalah bahwa hal itu dapat membuat seseorang kehilangan identitasnya hingga memiliki keinginan untuk bunuh diri (WHO, 2021). Depresi disebabkan oleh beberapa factor, baik faktor genetic, biologi, lingkungan, dan faktor psikologis. Para peneliti terdahulu menemukan bahwa depresi melankolis, gangguan bipolar, dan depresi postpartum, berkaitan dengan penurunan sensitivitas kortisol (Brogan, 2014).

Kecemasan, atau kegelisahan, merupakan komponen dari keadaan kehidupan (Nelson komponen- Jones , 1995 dari 138). Menurut Izard (1997) (dalam Barlow, 2002: 41-42), kecemasan merupakan ukuran besarnya emosi, tanpa memandang dominasi dalam ukuran tersebut. Biasanya, dasar emosi digunakan untuk digabungkan dengan ketakutan untuk menggambarkan kecemasan, termasuk keadaan siit/kepiluan, kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat / kesenangan. Izard menyatakan bahwa kecemasan dapat digunakan dalam banyak situasi dan waktu, seperti pada diri sendiri; ketakutan, kegundahan, dan kemarahan adalah contoh sifat yang disebut sebagai " kecemasan " oleh individu.

Teori sosial belajar, yang dikembangkan oleh Albert Bandura, menyatakan bahwa perilaku agresif, termasuk bullying, dapat dipelajari melalui pengamatan dan peniruan. Anak-anak yang melihat perilaku bullying di sekitar mereka, baik di rumah maupun di sekolah, cenderung menginternalisasi perilaku tersebut sebagai cara yang dapat diterima untuk berinteraksi dengan orang lain. (Bandura, 1977). Teori stress psikologis menunjukkan bahwa individu yang mengalami bullying dapat merasakan tekanan berlebihan, yang dapat berkontribusi pada pengembangan masalah kesehatan mental (Howton et al., 2012).

Meskipun banyak upaya telah dilakukan untuk mengatasi bullying, masih banyak anak dan remaja yang menjadi korban bullying. Masalah ini dikarenakan kurangnya kesadaran orang tua, guru, dan masyarakat tentang dampak serius yang bisa ditimbulkan oleh bullying terhadap kesehatan mental (McLaughlin et al., 2010). Sangat penting untuk memahami dan mengerti dampak bullying terhadap kesehatan mental serta faktor - faktor yang dapat memperburuk tindakan tersebut. Untuk mengatasi masalah bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental, diperlukan pendekatan yang komprehensif. Pertama, program edukasi yang melibatkan sekolah, orang tua, dan masyarakat harus dikembangkan untuk meningkatkan kesadaran tentang bullying dan dampaknya. Kedua, dukungan psikologis harus tersedia bagi korban bullying, termasuk konseling dan terapi kelompok. Ketiga, Untuk menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi siswa, sekolah harus menerapkan kebijakan anti-perundungan yang lebih ketat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki dan menganalisis dampak perundungan terhadap kesehatan mental anak - anak dan remaja serta mengidentifikasi faktor - faktor yang berdampak negatif terhadap kehidupan mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi sekolah, keluarga, dan masyarakat umum dalam memerangi perundungan.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian artikel ini yaitu metode atribusi. Metode atribusi ini merupakan konsep dalam psikologi yang mencoba menjelaskan bagaimana kita sebagai manusia mencari tahu alasan di balik perilaku diri kita sendiri maupun perilaku orang lain. Sederhananya, metode atribusi merupakan cara kita untuk mencari tahu "kenapa" sesuatu bisa terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Bullying

Bullying merupakan perilaku yang agresif dan dilakukan secara berulang ulang oleh satu orang atau sekelompok orang kepada orang lain yang dianggap orang tersebut lebih lemah dari dirinya baik secara fisik, verbal, maupun lewat sosial media. Perilaku ini dilakukan dengan tujuan untuk mengucilkan dan mengintimidasi korban yang menyebabkan terjadinya gangguan fisik dan kesehatan mental korban.

Menurut Unicef, perundungan terjadi melalui tiga karakteristik: penindasan (melakukan kejahatan), berulang-ulang, dan kekuasaan yang membedakan. Anak-anak lebih mungkin

mengalami perundungan fisik , sementara anak perempuan dan wanita lebih mungkin mengalami perundungan psikologis , terlepas dari jenis perundurannya. Penyebab utama perundungan biasanya adalah tekanan sosial atau kedudukan kekuasaan yang lebih tinggi, posisi sosial, seperti anak yang lebih besar, lebih suka bergaul, atau lebih banyak jumlahnya sehingga dapat memanfaatkan kedudukannya. Anak -anak yang paling rentan yang lebih mungkin menjadi korban perundungan adalah mereka yang merupakan bagian dari masyarakat yang terpinggirkan , mereka yang berasal dari keluarga dengan pendapatan rendah , mereka yang memiliki ukuran tubuh atau penampilan yang berbeda , mereka yang cacat , atau anak - anak yang merupakan migran dan pengungsi.

Berdasarkan data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI-PPA), jumlah kasus kekerasan terhadap anak mencapai 1.993 kasus sepanjang Januari hingga Februari 2024. Angka tersebut kemungkinan akan terus bertambah , apalagi jika dibandingkan dengan kasus kekerasan yang terjadi pada tahun 2023. Berdasarkan data Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) , pada tahun 2023 akan terjadi 3.547 kasus kekerasan terhadap anak. Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) , terdapat 2.355 kasus perlindungan anak pada Januari hingga Agustus 2023 .Dari jumlah total 861 kasus terjadi di satu lingkungan sekolah. Menurut laporan tersebut itu, terdapat 487 kasus kekerasan seksual pada anak , 236 kasus kekerasan fisik dan / atau psikis , 87 kasus perundungan , 27 kasus pemberian fasilitas pendidikan , dan 24 kasus kebijakan. Sebaliknya , Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Pelindungan Anak (Kementerian PPPA) menyebutkan hingga tahun 2023 , terdapat 2.325 kasus kekerasan fisik terhadap anak .

Menurut para Ahli, bullying dapat didefinisikan dalam beberapa cara . Menurut Randall (1997) dalam Randall (2002) , bullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dimaksudkan untuk menyebabkan kesehatan fisik atau mental seseorang memburuk. Seringkali bullying merupakan bentuk penindasan yang dilakukan secara individu dalam bentuk gangguan ringan dan komentar non - verbal . gangguan ini tetap ada karena kurangnya belas kasihan , ia berubah menjadi spesies agresif . Wharton (2009: 7) . Dari sifatnya yang tetap dan tanpa belas kasihan , gangguan ini menjadi bersifat agresif.Seperti yang dinyatakan oleh Smith et al. (dalam Smith dan kawan-kawan,2012:172), bullying dapat terjadi secara diam-diam atau bahkan tidak teratur. Tindakan penindasan yang lebih halus (menyebarkan rumor jahat atau merusak properti) termasuk, tetapi tidak terbatas pada , perundungan siber, yaitu perundungan yang terjadi secara daring atau melalui perangkat seluler .

Jenis- Jenis Bullying

Bullying dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis berdasarkan cara memperlakukannya. Berikut adalah jenis jenis bulyying yang biasanya terjadi :

1. Bullying fisik

Tindakan yang dilakukan dengan menggunakan tubuh atau benda untuk menyakiti atau menakuti orang lain. Bullying fisik dapat meninggalkan bekas luka di tubuh korban. Contohnya adalah meludahi korban, memukul, menendang dan mendorong korban sampai terjatuh atau terluka.

2. Bullying verbal

Tindakan yang dilakukan dengan menggunakan kata kata atau perkataan untuk menyakiti, merendahkan, mengancam, menghina atau mengintimidasi. Contohnya adalah mengejek, memberikan julukan dengan nama yang tidak pantas dan menyakitkan, memperlakukan korban di depan umum.

3. Cyberbullying

Tindakan yang dilakukan untuk menakuti,mengancam, menghina, memperlakukan seseorang melalui dunia maya seperti social media, game online. Contohnya adalah menyebarkan foto atau video yang memperlakukan seseorang, mengirim pesan dengan menyebarkan kebohongan seseorang.

Faktor Bullying

Bullying bisa disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu faktor individu, lingkungan, maupun sosial. Beberapa faktor umum yang sering dikaitkan dengan perilaku bullying antara lain :

1. Faktor Individu

- Perbedaan: Perbedaan fisik, kemampuan, latar belakang sosial, atau identitas gender seringkali menjadi sasaran bullying.
- Kurangnya empati: Pelaku bullying mungkin kesulitan memahami perasaan orang lain dan tidak peduli dengan dampak tindakan mereka.
- Masalah emosi: Perasaan marah, frustrasi, atau rendah diri dapat mendorong seseorang untuk melakukan bullying.
- Keinginan untuk berkuasa: Beberapa orang melakukan bullying untuk merasa lebih kuat atau populer.

2. Faktor Lingkungan

- Keluarga: Lingkungan keluarga yang tidak harmonis, kekerasan dalam rumah tangga, atau kurangnya perhatian dari orang tua dapat meningkatkan risiko seseorang menjadi pelaku atau korban bullying.
- Sekolah: Suasana sekolah yang tidak kondusif, kurangnya pengawasan, atau adanya kelompok-kelompok tertentu yang mendorong perilaku bullying dapat memperparah masalah.
- Media: Paparan konten media yang mengandung kekerasan atau diskriminasi dapat memengaruhi perilaku anak dan remaja.

3. Faktor Sosial

- Tekanan teman sebaya: Tekanan untuk diterima dalam kelompok teman dapat mendorong seseorang untuk ikut-ikutan melakukan bullying.
- Norma sosial: Jika bullying dianggap sebagai hal yang biasa atau diterima dalam suatu lingkungan, maka perilaku ini akan lebih mudah terjadi.
- Pengaruh Media: Paparan terhadap media yang memuat konten kekerasan atau perilaku agresif tanpa pengawasan yang tepat dapat mendorong anak atau remaja meniru perilaku yang mereka lihat di media tersebut.

Kami melakukan wawancara juga di lingkungan sekitar fakultas kami. Wawancara ini dilakukan dalam rangka penelitian mengenai dampak bullying terhadap kesehatan mental. Bullying ini adalah salah satu kekerasan yang biasanya di lakukan baik fisik maupun verbal.

Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengumpulkan pandangan orang-orang terhadap bullying dan kesehatan mental. Melalui wawancara ini, kami berharap dapat mengidentifikasi langkah-langkah pencegahan dan dukungan yang diperlukan agar korban bullying dapat pulih dan dapat mengatasi efek jangka panjangnya. Dalam wawancara ini kami fokus pada 5 point utama yaitu :

1. Bullying itu apa
2. Dampak bullying
3. Penyebab terjadinya bullying
4. Tanggapan terhadap bullying
5. Cara mencegah bullying

Wawancara dilaksanakan pada tanggal 15 November 2024, di ruang kelas Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis Universitas Pendidikan Indonesia. Wawancara berlangsung selama kurang lebih 1 jam.

Hasil wawancara mengungkapkan bullying merupakan tindakan negatif berupa kekerasan baik fisik maupun verbal yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok. Dampak bullying terhadap korban juga dapat mempengaruhi mental korban, membuat korban merasa cemas dan hilang percaya diri. Penyebab terjadinya bullying juga bisa terjadi karena pelaku merasa iri terhadap korban, faktor lingkungan, kurangnya empati, dan perbedaan sosial.

Tanggapan terhadap bullying, sangat penting untuk mengambil keputusan yang tepat. Cara yang bisa dilakukan yaitu dengan mendengarkan dan beri dukungan terhadap korban, laporkan pelaku ke pihak yang berwenang, dan mengajak teman-teman untuk bersama-sama menolak tindakan

bullying. Cara mencegah bullying yaitu dengan cara membangun lingkungan yang positif, edukasi dan kesadaran diri sendiri, mendorong pertemanan yang sehat, serta menanamkan nilai empati.

Dari wawancara ini dapat disimpulkan bahwa bullying adalah tindakan negatif yang dapat mempengaruhi mental seseorang. Berdasarkan hasil wawancara, disarankan agar pihak sekolah, keluarga, masyarakat lebih aware terhadap tindakan bullying, dan membuat kebijakan anti-bullying yang lebih ketat di sekolah, serta perhatian terhadap pengaruh media yang dapat mendorong perilaku agresif.

SIMPULAN

Dampak serius dari perundungan terhadap kesehatan mental anak dan remaja, yang dapat menyebabkan masalah seperti depresi dan kecemasan, serta perasaan terisolasi karena kurangnya dukungan, terutama di lingkungan sekolah. Perundungan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk perundungan fisik, verbal, dan dunia maya, dan dipengaruhi oleh faktor individu, lingkungan, dan sosial, seperti kurangnya empati, suasana keluarga yang tidak harmonis, dan norma sosial yang menerima perundungan.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan menyeluruh, luas dan teliti yang mencakup pendidikan, dukungan psikologis bagi korban, dan membuat kebijakan anti-bullying yang lebih ketat di sekolah, serta perhatian terhadap pengaruh media yang dapat mendorong perilaku tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bullying, K. D. Pengaruh Bullying Terhadap Hubungan Antar Manusia.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Husnul, R. A. (2024, JULI SENIN). *Jenis-Jenis Bullying, Seperti Ini*. Diambil kembali dari *RADIO REPUBLIK INDONESIA*: <https://www.rri.co.id/features/843750/jenis-jenis-bullying-seperti-ini>.
- Nilasari, S., & Prahastiwi, E. D. (2023). Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Meminimalisasi Bullying antar Teman di Lingkungan Sekolah. *YASIN*, 3(4), 650-663.
- Susanti, E., Syabrina, L., Pitaloka, D. D., & Kemuning, S. (2023). Bully dan Hate Speech pada Mahasiswa Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 30712-30720.
- Tobing, J. A. D. E., & Lestari, T. (2021). Pengaruh mental anak terhadap terjadinya peristiwa bullying. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1882-1889.