

DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN PSIKOLOGIS SISWA

Asidian Prenafita Setiani¹, Laily Nurul Hidayah²

Universitas Insan Budi Utomo^{1, 2}

Korespondensi: lailynurullhdyh@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menjelaskan mengenai dampak bullying terhadap kesehatan psikologis siswa. Bullying adalah jenis perilaku yang melibatkan penggunaan kata-kata atau gerak yang dimaksudkan untuk menyakiti, mengintimidasi, atau meremehkan orang lain dengan cara yang kejam. Terdapat banyak kasus perundungan bahkan penganiayaan atau yang biasa kita sebut dengan bullying terjadi pada kalangan siswa. Salah satu dampak bullying yang paling umum di kalangan siswa adalah masalah kesehatan. Intimidasi memiliki potensi serius untuk mempengaruhi kesehatan psikologis siswa dengan dampak termasuk trauma, kecemasan, depresi, penurunan kepercayaan diri, penurunan prestasi, dan pemikiran bunuh diri. Mereka juga dapat merasakan tekanan emosional, keputusasaan, serta memiliki karakteristik mental yang lebih tertutup dan penakut. Alasan mereka melakukan tindakan buruk tersebut bisa dari orang tua atau lingkungan sekitar dan dapat mempengaruhi dan menjadikan diri sendiri agresif terhadap orang-orang. Dengan adanya artikel ini bertujuan untuk menginformasikan pembaca mengenai dampak bullying terhadap kesehatan psikologis siswa dan juga mengetahui cara untuk mengatasi bullying di kalangan siswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan sumber data yang diperoleh dari buku dan jurnal yang relevan. Dari data yang kami dapat menunjukkan bahwa bullying memiliki dampak yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan psikologis siswa.

Kata Kunci: *Bullying, Kesehatan, Siswa*

Pendahuluan

Bullying adalah jenis perilaku yang melibatkan penggunaan kata-kata atau gerak yang dimaksudkan untuk menyakiti, mengintimidasi, atau meremehkan orang lain dengan cara yang kejam. Hal ini dapat terjadi dalam berbagai situasi, seperti di tempat kerja, sekolah,

bahkan di media sosial sekalipun online. Bullying bisa bersifat fisik, verbal, sosial, dan seringkali mengakibatkan kurangnya rasa saling menghormati antara korban dan pelaku.

Beberapa bulan terakhir, terdapat banyak kasus perundungan bahkan penganiayaan atau yang biasa kita sebut dengan bullying terjadi pada kalangan siswa. Pada saat ini maraknya kasus bullying tidak hanya terjadi pada anak usia remaja bahkan anak sekolah dasar pun sudah berani melakukan hal tersebut. Hal ini yang perlu diwaspadai oleh para orang tua untuk mengarahkan anak mereka agar tidak melakukan perbuatan yang bisa merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Bullying tidak hanya terjadi pada kalangan siswa SMP, SMA maupun mahasiswa. Saat ini siswa SD juga sudah mengenal apa itu bullying.

Faktor terjadinya bullying di kalangan siswa disebabkan melihat pertengkaran orang tua ketika di rumah, guru sering mengacuhkan ketika ada masalah siswa nya dengan siswa yg lain, saling ejek sesama teman sebaya, kurangnya pengawasan orang tua terhadap anak dalam menggunakan gadget maupun tontonan di televisi atau saluran media sosial yang sangat mudah dijangkau di era modern seperti sekarang ini.

Ada tiga jenis bullying, Yang pertama adalah kekerasan verbal, yang mencakup penggunaan frasa seperti menghina, mengancam, dan mengeluarkan ucapan yang berpotensi menyakiti perasaan seseorang. Kedua adalah kekerasan fisik, seperti memukul, menendang, bahkan menganiaya seseorang. Ketiga adalah kekerasan sosial yang dimaksud adalah menyebarkan berita yang tidak benar tentang korban atau yang sering disebut memfitnah hal ini bisa sangat merugikan seseorang.

Dampak bullying ini bisa terjadi pada pelaku, korban, dan orang yang melihatnya. Yang terjadi pada pelaku adalah karakternya semakin menyimpang, seolah-olah berusaha menyakiti orang lain, merasa dirinyalah yang terkuat, menjadi semakin agresif dan menjadi orang yang manipulatif. Salah satu dampak bullying yang paling umum di kalangan siswa adalah masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Siswa menjadi tidak mau pergi sekolah karna takut bertemu temannya dan menghambat proses pembelajaran siswa tersebut. Di sisi lain, dampak dari korban tersebut antara lain menurunnya prestasi akademik, menurunnya rasa percaya diri untuk bersekolah, serta ketegangan mental dan fisik. Selain itu dampak yang paling fatal terhadap kasus bullying adalah bunuh diri karena anak tersebut merasa tertekan dan diam tidak mau bercerita dan selalu memgurung diri sendiri.

Setelah itu, mereka yang mengamatinya dengan cemas mendapati diri mereka ingin memahami keadaan yang menyebabkan intimidasi ini menjadi lebih umum di kalangan siswa. Dan hanya sebagian kecil dari mereka yang benar-benar mengasihani diri sendiri tidak mampu menghentikan perundungan.

Alasan kami membuat artikel ini dikarenakan ingin mengetahui seberapa besar dampak bullying terhadap kesehatan psikologis siswa serta bagaimana cara mencegah terjadinya perundungan di kalangan siswa remaja maupun anak-anak untuk mengurangi kasus bullying yang terjadi di sekolah.

Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian untuk memahami beberapa dampak besar bullying terhadap kesehatan psikologis pada anak Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulis melakukan penelitian berjudul “DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN PSIKOLOGIS SISWA”. Dengan harapan pembaca bisa mengetahui dampak apa saja yang terjadi pada kasus bullying dan bagaimana mana cara mencegah kasus bullying tersebut.

Metodologi

Metode yang dipergunakan dalam analisis data ini adalah metode kualitatif deskriptif, dengan sumber data yang diperoleh dari buku dan jurnal yang relevan. Metode ini mempelajari sumber data yang telah diperoleh dengan cara menguraikan catatan-catatan yang ada dalam dokumen atau jurnal yang membahas dampak bullying terhadap kesehatan psikologis siswa. Kami menggunakan metode studi pustaka atau library research untuk pengumpulan data kami. Studi pustaka atau studi literatur menurut Sarwono (dalam Mulyana, 2013) adalah mempelajari buku-buku referensi dan hasil penelitian sejenis sebelumnya yang pernah dilakukan oleh orang lain. Tujuannya adalah untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah-masalah yang akan diteliti. Setelah mengumpulkan jurnal yang relevan, kami membaca dan mencatat informasi penting serta kutipan relevan dari jurnal tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur yang melibatkan literatur daring seperti jurnal penelitian, artikel ilmiah, dan buku. Literatur yang digunakan mencakup periode tujuh tahun terakhir dalam rangka memahami perkembangan teori bullying. Namun demikian, juga diikutsertakan literatur yang diterbitkan antara tahun 2017-2023, yang menjadi dasar teori dalam kajian bullying. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

metodologi deskriptif. Artinya, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan antara bullying dan kesehatan psikologis siswa.

Pembahasan

Bullying adalah suatu tindakan agresif yang dilakukan secara berulang oleh satu kelompok terhadap satu individu tertentu. Bullying biasanya ditujukan pada individu yang dinilai lebih lemah atau berbeda dari kebanyakan individu lainnya. Bullying dapat berupa verbal dan non-verbal. Bullying verbal biasanya berupa cacian dan umpatan kebencian. Bullying non-verbal biasanya berupa kekerasan fisik. Bullying dilakukan semata-mata untuk kesenangan. Dengan kata lain, Bullying dapat menjadi kebiasaan buruk bagi banyak orang.

Menurut Unicef Bullying merupakan fenomena eksternal, bukan fenomena internal yang sering terjadi. Anak yang melakukan intimidasi biasanya dimotivasi oleh status sosialnya atau posisi yang lebih rentan, seperti anak yang lebih besar, lebih kuat, atau lebih populer yang dapat menggunakan posisinya sebagai senjata.

Sedangkan, menurut Smith dan Thompson, bullying adalah seperangkat tingkah laku, yang dilakukan secara sengaja dan menyebabkan cedera fisik serta psikologi bagi yang menerimanya.

Dari beberapa contoh-contoh penjelasan di atas, terlihat bahwa perilaku bullying adalah tindakan bermotif psikologis yang dilakukan oleh pelaku terhadap korban secara berulang kali. Perilaku bullying sering terjadi di lingkungan sekolah karena anak kecil kurang memiliki kendali emosi, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan senang mempelajari hal-hal baru. Pada masa perkembangannya, biasanya seseorang mencari dirinya sendiri, biasanya mereka merasa sulit menentukan mana yang benar dan salah. Jika siswa mengikuti pedoman yang diajarkan orang tua maupun guru, maka mereka akan mengembangkan sikap positifnya. Sebaliknya, jika pembelajaran yang didapat tidak digunakan, maka akan berdampak negatif pada kemajuan siswa tersebut.

Alasan mereka melakukan tindakan buruk tersebut bisa dari orang tua atau lingkungan sekitar dan dapat mempengaruhi dan menjadikan diri sendiri agresif terhadap orang-orang. Mereka mudah terpengaruh oleh lingkungannya dan bahkan dapat mengolok - olok/menindas karena hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap kesehatan psikologisnya dan membuat

mereka kurang disukai oleh orang lain di lingkungannya. Kejadian seperti ini yang dapat mempengaruhi seseorang untuk terlibat dalam perilaku yang dimaksud. Bullying menyebabkan korbannya menjadi depresi karena diyakini berpotensi mendominasi atau merugikan orang lain, bahkan terkadang berujung pada perpisahan/kematian.

Beberapa orang mungkin tidak sepenuhnya memahami dampak emosional dan psikologis yang ditimbulkan oleh penindasan terhadap korban kejahatan. Kurangnya pemahaman tentang bagaimana tindakan mereka dapat berdampak negatif terhadap orang lain dan dapat memicu terjadinya perilaku bullying.

Hanya sedikit orang yang mungkin tidak sepenuhnya memahami dampak psikologis dan emosional yang ditimbulkan oleh penindasan terhadap korban kejahatan. Kurangnya pemahaman tentang bagaimana tindakan dapat menyebabkan terjadinya perundungan.

A. Dampak Bullying Terhadap Psikologis Siswa

Intimidasi memiliki potensi serius untuk mempengaruhi kesehatan psikologis siswa dengan dampak termasuk trauma, kecemasan, depresi, penurunan kepercayaan diri, penurunan prestasi, dan pemikiran bunuh diri. Korban bullying seringkali mengalami penurunan kepercayaan diri, trauma, gangguan kecemasan, dan berpikir tentang bunuh diri. Mereka juga dapat merasakan tekanan emosional, keputusan, serta memiliki karakteristik mental yang lebih tertutup dan penakut. Dampak paling serius dari bullying adalah depresi yang dapat menyebabkan tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, mendeteksi tanda-tanda bullying dengan cepat dan menanggapi masalah ini segera sangat penting untuk melindungi kesehatan mental siswa.

1. Trauma

Tidak semua individu yang mengalami intimidasi akan mengalami dampak trauma, meskipun intimidasi dapat menyebabkan trauma. Pada sebagian orang yang mengalami trauma, kondisi ini bisa mengekspresikan dirinya dalam berbagai bentuk gangguan mental. Trauma akibat intimidasi dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama, mencakup perasaan tidak aman, kurangnya kepercayaan terhadap orang lain, dan perasaan tidak berdaya. Individu yang menjadi korban mungkin mengalami ingatan traumatis atau flashback terkait pengalaman intimidasi, yang berpotensi memicu tingkat kecemasan dan stres yang tinggi. Selain itu, dampak trauma dari

intimidasi dapat mengganggu pola tidur, memicu gangguan makan, dan memengaruhi kemampuan konsentrasi serta pembelajaran. Oleh karena itu, memberikan dukungan emosional dan bantuan profesional kepada korban intimidasi menjadi hal yang penting untuk membantu mereka mengatasi trauma dan memulihkan kesehatan psikologis.

2. Kehilangan Kepercayaan Diri

Bullying yang terjadi secara terus menerus dapat mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri pada korban. Korban bullying dapat merasa malu dan tidak nyaman berinteraksi dengan orang lain. Dampak dari bullying pada kepercayaan diri korban adalah kepercayaan diri menurun, sehingga korban menjadi tidak mudah bergaul dan kurang percaya diri. Mereka merasa minder dengan orang yang menindasnya dan merasa tidak layak untuk mencoba aktivitas tertentu. Hilangnya rasa percaya diri ini dapat mempengaruhi aspek lain dalam kehidupannya seperti mereka ragu mencoba hal baru atau takut bertemu teman baru. Pemahaman tentang dampak bullying perlu disosialisasikan pada banyak pihak, karena dapat berbahaya bagi korban.

3. Mengalami Gangguan Kecemasan

Salah satu dampak bullying adalah gangguan kecemasan, atau perasaan takut yang muncul pada waktu-waktu tertentu dan melebihi batas wajar. Banyak korban yang sering dilecehkan oleh temannya merasa takut dan khawatir saat korban berkumpul dengan orang lain. Bukan tidak beralasan jika korban merasakan hal tersebut, namun korban takut di-bully di depan umum oleh teman-teman. Ketakutan ini juga muncul ketika siswa yang di-bully tersebut sedang beraktivitas sehari-hari. Karena tindakan bullying yang dilakukan oleh pelaku intimidasi sering kali tidak diketahui tempat dan waktunya, maka apa yang ada di pikiran pelaku intimidasi hanyalah sebuah lelucon tanpa disadari bahwa siswa yang menjadi korban dari tindakan bullying yang telah terjadi, menderita akibat dari rasa cemas yang luar biasa dapat mengganggu psikologi korbannya. Mereka dapat menunjukkan perilaku tertentu seperti menghindari situasi cemas, gelisah, menghindari kontak mata, berbicara perlahan, badan gemetar, suara gemetar, badan kaku, dan menangis.

4. Penurunan Prestasi Siswa

Bullying mempunyai dampak jangka panjang terhadap prestasi akademis siswa. Bullying dapat mengakibatkan penurunan prestasi siswa melalui berbagai

mekanisme. Para korban bullying cenderung mengalami tingkat stres yang mengganggu konsentrasi dan fokus mereka dalam proses belajar, berdampak pada performa kognitif dan daya ingat. Selain itu, bullying juga dapat menghancurkan motivasi siswa untuk belajar, menyebabkan kehilangan minat terhadap pendidikan secara keseluruhan. Motivasi yang rendah dapat berujung pada absensi sekolah, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan rendahnya partisipasi dalam aktivitas akademis. Sebagai hasilnya, bullying memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil belajar siswa, menciptakan ketidaknyamanan dan ketakutan dalam menerima pembelajaran, serta mempengaruhi mental siswa saat menyelesaikan tugas sehari-hari.

5. Depresi

Bullying dapat memicu terjadinya depresi pada siswa melalui beberapa mekanisme. Pengalaman pelecehan atau intimidasi secara berkelanjutan dapat merusak kesejahteraan emosional siswa, menciptakan rasa tidak aman dan stres yang berkontribusi pada gejala depresi. Selain itu, bullying sering kali menyebabkan perasaan isolasi sosial, membuat siswa korban merasa terasing atau kesulitan menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Keadaan sosial yang kurang mendukung ini dapat menjadi faktor risiko dalam perkembangan depresi. Selain merusak harga diri dan citra diri siswa, perlakuan merendahkan dan penghinaan juga dapat menyebabkan perasaan rendah diri yang menjadi kontributor utama terjadinya depresi. Meskipun respon terhadap bullying bervariasi pada setiap individu, penting untuk menanggapi masalah ini secara serius dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan mental siswa.

6. Pemikiran Bunuh Diri

Bullying dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental seseorang, bahkan dapat meningkatkan risiko pikiran bunuh diri. Sering kali, korban bullying mengalami tekanan emosional yang berat, meningkatkan tingkat stres mereka. Faktor-faktor ini, bersama dengan perasaan sosial terisolasi dan rendah diri, dapat ikut berperan dalam timbulnya pikiran bunuh diri. Tindakan merendahkan, penghinaan, atau pelecehan, baik secara verbal maupun fisik, dapat merusak harga diri korban. Rasa putus asa yang mendalam dan perasaan kehilangan kendali yang muncul akibat bullying dapat menjadi pencetus pikiran bunuh diri. Kesulitan dalam mengatasi

rasa sakit emosional dan kehilangan harapan untuk perubahan positif juga dapat memperburuk situasi. Perlu diingat bahwa setiap individu bereaksi berbeda terhadap bullying, dan tidak semua korban bullying akan mengalami pikiran bunuh diri. Namun, seriusnya dampak ini menyoroti urgensi pencegahan dan intervensi dini. Memberikan dukungan, mendengarkan, dan melibatkan pihak berwenang dapat membantu mengurangi risiko pikiran bunuh diri yang terkait dengan pengalaman bullying.

B. Cara Mencegah Terjadinya Bullying

1. Memantau aktivitas siswa: Guru guru hendaknya lebih memperhatikan aktivitas siswa selama jam pelajaran. Hal ini merupakan tanggung jawab pribadi siswa namun tidak wajib dilakukan. Perilaku kecil siswa berpotensi menjadi calon pelaku intimidasi pada akhirnya akan menjadi penindasan jika tidak segera ditangani.
2. Perhatian dengan Murid: Ketika seorang guru mulai memperhatikan tanda - tanda intimidasi harus segera bertindak cepat untuk mengatasi masalah ini. Selain itu, jika ada siswa yang melaporkan bullying juga harus melakukan hal yang sama.
3. Guru harus mengenal lingkungan sekolah: Ada banyak sekali situasi di mana bimbingan dari guru diperlukan, seperti mengidentifikasi contoh - contoh penindasan. Harus diakui bahwa bullying dapat terjadi pada siapa saja dan dilakukan oleh siapa saja, baik siswa yang secara konsisten berusaha menjunjung tinggi prinsip moral dan berperilaku baik di diakui, maupun siswa yang berpura - pura.
4. Menciptakan lingkungan lingkungan belajar yang aman dan nyaman: Lingkungan belajar yang sederhana dan menyenangkan tidak hanya untuk belajar. Tampaknya juga menjadi toleran satu sama lain, ekspresif, dan siswa harus tetap tenang ketika menyaksikan perundungan. Guru harus mampu membantu terciptanya hubungan antara anak didik agar dapat terus berkomunikasi satu sama lain. Pendidik jika diperlukan menyiapkan dokumen anti-bullying yang disetujui oleh semua peserta didiknya untuk mendukung terciptanya kelas yang aman. Tujuannya adalah untuk memberikan sanksi yang berat kepada pelaku bullying dan bagi siswa yang melanggar prosedur peraturan yang ada.

5. Melibatkan orang lain seperti orang tua: Guru dapat melibatkan orang tua untuk membantu siswa mengurangi proses bullying yang terjadi di lingkungan sekolah. Ketika seorang guru menyadari adanya intimidasi yang terjadi di kelas guru bisa langsung lapor ke orang tua. Orang tua juga dapat membantu anak -anak untuk belajar berperilaku yang baik di sekolah. Sehingga mereka tahu bagaimana melindungi diri mereka sendiri ketika penindasan terjadi.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan berdasarkan dari beberapa penelitian dan artikel yang disajikan, dampak bullying terhadap kesehatan psikologis siswa adalah sebagai berikut bullying dapat menyebabkan siswa menjadi menarik diri, takut, atau tegang ketika berinteraksi dengan pelaku intimidasi, atau dapat menyebabkan tindakan negatif yang dilakukan berulang kali oleh pelaku intimidasi terhadap siswa mereka dan teman sekelasnya. Selain itu, penindasan dapat menuju terhadap keinginan untuk menindas orang lain sebagai bentuk tekanan teman sebaya, kecemasan sosial dengan pikiran tertutup yang sulit dibaca atau depresi, kecemasan, menurunnya prestasi akademis di sekolah, rasa benci pada diri sendiri, menurunnya kepercayaan diri, dan bahkan menyakiti diri sendiri atau pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu penanganan bullying harus dilakukan secara serius di lingkungan sekolah untuk melindungi kesehatan psikologis siswa. Untuk mengatasi masalah bullying di kalangan siswa hal yang bisa kita lakukan dengan cara mengawasi aktifitas siswa sekolah, menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman bagi peserta didik, dan menjadi pendidik yang mengenal lingkungan sekolah. Dengan mencakup pendekatan, pengawasan, pendidikan karakter, dan sosialisasi diharapkan sekolah dapat menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi seluruh warga sekolah. Dengan demikian, kesimpulan dari artikel DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN PSIKOLOGIS SISWA memiliki dampak yang serius, gangguan psikologis pada korban yang mempengaruhi kesejahteraan mereka secara umum. Hal ini menyoroti, pentingnya tindakan pencegahan yang efektif untuk melindungi siswa dari dampak penindasan.

Daftar Referensi

- Afnan, H., & Meilawati, A. (2023). Program Bimbingan Konseling Dalam Mengurangi Tingkat Bullying di Smp Muhammadiyah 10 Surakarta. *Jurnal J-BKPI*, 03(02), 102-113.
- Amanda, G (2022). *Problem bullying dan solusinya stop bullying*. Sleman: Cemerlang Publishing.
- Arya, L. (2018). *Melawan Bullying*. Sepilar Publishing.
- Budiman, A. (2021). *Perilaku Bullying Pada Remaja dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Damayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di Sekolah : Pengertian, Dampak, Pembagian, dan Cara Menanggulangnya. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(01), 55-66.
- Irmayanti, N. (2023). *Bullying Dalam Perspektif Psikologi*. Sumatera Barat : PT Global Eksekutif Teknologi.
- Kurnanto, M. E (2019). *Bullying, perilaku dan penanganannya melalui biblioterapi*. Kota Pontianak: IAIN Pontianak Press.
- Nofal, S. M. R. (2021). *Cyber Bullying*. Bandung: Refika Aditama Pt.
- Prasetya, F, SKM., M. Kes (2021). *Buku ajar Psikologi Kesehatan*. Guepedia.
- Rachma, A. W. (2022). Upaya Pencegahan Bullying Di Lingkup Sekolah. *Jurnal Hukum dan Pembangunan Ekonomi*, 10(2), 241-257.
- Rahayu, B. A. (2019). Bullying di Sekolah: Kurangnya Empati Pelaku Bullying dan Pencegahan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 237-246.
- Sakban, A (2019). *Pencegahan cyber bullying di Indonesia*. Sleman: Deepublish
- Supriyanto. (2021). *Stop! Perundungan/Bullying Yuk!* Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar
- Us'an. (2021) *Sekolah ramah anak: Upaya meminimalisir perilaku bullying*. Sleman: Deepublish.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S. & Santoso, M, B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129-389.