

DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA

Nuryuliza¹, Iva², Dany Miftahul Ula³, Rizki Agung Novariyanto⁴

Universitas Negeri Makassar^{1,2} Universitas Insan Budi Utomo^{3,4}

Korespondensi: nuryuliza34@gmail.com

Abstrak

Bullying merupakan fenomena yang memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh tindakan bullying terhadap siswa. Metode penelitian menggunakan tinjauan literatur untuk mengevaluasi konsekuensi psikologis dari bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa. Para korban sering mengalami stres, kecemasan, dan depresi yang dapat mempengaruhi performa akademik mereka. Selain itu, terjadinya bullying juga bisa menimbulkan masalah sosial, seperti isolasi diri dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dampak psikologis dari bullying bukan hanya terbatas pada korban, tetapi juga pada para pelaku. Pelaku bullying seringkali mengalami masalah emosi, seperti kurangnya empati dan kesulitan dalam mengelola konflik secara konstruktif. Pentingnya peran sekolah dan lingkungan pendidikan dalam mencegah dan mengatasi bullying tidak dapat disangkal. Pendekatan yang holistik dan proaktif diperlukan untuk membangun lingkungan yang aman dan mendukung bagi semua siswa, serta mempromosikan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan siswa. Penelitian ini menekankan perlunya perhatian yang lebih besar terhadap perlindungan psikologis siswa dari dampak negatif bullying, dengan harapan dapat menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung bagi pertumbuhan serta perkembangan psikologis siswa.

Kata Kunci: Bullying, Kesejahteraan Psikologis, Dampak, Siswa

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu isu yang telah menjadi perhatian serius dalam konteks pendidikan dan kesejahteraan anak. Fenomena ini telah terbukti memiliki dampak yang mendalam terhadap kesejahteraan psikologis siswa di berbagai tingkatan pendidikan. Keberadaannya bukan hanya sebagai masalah sosial di sekolah, tetapi juga sebagai ancaman terhadap perkembangan psikologis individu.

Tindakan bullying, baik secara verbal, fisik, maupun cyber, dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman dan merugikan bagi korbannya. Dampak psikologis yang dihasilkan dari bullying seringkali terwujud dalam bentuk stres emosional yang konstan,

kecemasan yang mendalam, dan perasaan terisolasi. Para korban sering mengalami gangguan tidur, menurunnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Perasaan takut dan tidak aman yang timbul akibat perlakuan bullying dapat merusak kepercayaan diri serta mengganggu proses belajar mengajar di lingkungan sekolah.

Dampak psikologis bullying tidak hanya memengaruhi korban, tetapi juga pelaku bullying. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, kurangnya kemampuan untuk berempati, dan seringkali menunjukkan perilaku agresif yang berkelanjutan. Pelaku bullying juga dapat mengalami masalah perilaku serta sosialisasi yang berdampak pada kesehatan mental mereka.

Melindungi kesejahteraan psikologis siswa dari efek negatif bullying membutuhkan peran aktif dari lingkungan pendidikan. Upaya pencegahan yang holistik, mulai dari pendekatan sosial-emosional dalam kurikulum pendidikan, peningkatan kesadaran melalui program anti-bullying, hingga peran aktif guru dan staf sekolah dalam mendeteksi serta menangani kasus bullying, menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, inklusif, dan mendukung pertumbuhan psikologis siswa.

Bullying merupakan fenomena yang memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan psikologis siswa di berbagai tingkatan. Ketika seorang siswa menjadi korban intimidasi, ancaman, atau perilaku merendahkan lainnya secara terus-menerus, hal ini dapat menimbulkan konsekuensi yang merugikan bagi kesehatan mental mereka. Dampak dari bullying ini seringkali melampaui sekadar pengalaman negatif sesaat dan dapat membawa dampak jangka panjang yang mengganggu kesejahteraan psikologis siswa.

Salah satu dampak utama dari bullying adalah terkait dengan kondisi mental siswa. Seringkali, korban bullying mengalami tingkat stres yang tinggi, rasa takut, dan kecemasan yang berkelanjutan. Mereka mungkin mengalami kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan, atau bahkan mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan sosial. Ketidakmampuan untuk merasa aman di lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi fokus belajar siswa, menurunkan motivasi, dan mengganggu pencapaian akademis mereka.

Selain itu, bullying juga memiliki dampak yang mendalam terhadap harga diri dan persepsi diri siswa. Pengalaman menjadi sasaran bullying dapat merusak keyakinan diri mereka. Mereka mungkin merasa rendah diri, tidak berharga, atau bahkan merasa bersalah atas apa yang telah terjadi, meskipun sebenarnya mereka bukanlah penyebab dari perilaku bullying tersebut.

Hal ini bisa menyebabkan isolasi sosial, kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, serta kesulitan dalam percaya diri dalam berbagai aspek kehidupan.

Selanjutnya, dampak psikologis dari bullying juga dapat berdampak pada perilaku siswa. Beberapa korban bullying dapat merespon dengan perilaku yang bertentangan, mulai dari menjadi lebih agresif, menarik diri dari interaksi sosial, hingga menunjukkan gejala perilaku merugikan diri sendiri. Dalam beberapa kasus ekstrem, dampak psikologis yang parah dapat mengarah pada pemikiran untuk melakukan bunuh diri atau tindakan-tindakan yang berisiko bagi kesejahteraan mereka sendiri.

Penting untuk diingat bahwa dampak dari bullying ini bukanlah sesuatu yang hanya berhenti pada tingkat individu. Ini juga dapat memiliki efek merugikan pada lingkungan sekolah secara keseluruhan dengan menciptakan iklim yang tidak aman dan tidak sehat bagi semua siswa. Oleh karena itu, penanganan yang tepat dan pencegahan bullying menjadi sangat penting untuk memastikan kesejahteraan psikologis siswa terjaga dengan baik di lingkungan sekolah.

METODOLOGI

Studi pustaka mengacu pada proses mencari, mengevaluasi, dan menggunakan informasi yang ada dari sumber-sumber teks dan penelitian yang relevan tentang topik yang diteliti. Dalam hal ini, penelitian akan mengacu pada studi-studi terdahulu tentang dampak bullying terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Ini melibatkan mengidentifikasi teori-teori yang relevan, temuan penelitian terkini, serta metode-metode yang digunakan oleh peneliti sebelumnya.

Metode penelitian studi pustaka mengenai dampak bullying terhadap kesejahteraan psikologis siswa dilakukan dengan tahapan yang terstruktur dalam pencarian, seleksi, dan analisis literatur terkait. Tahap pertama adalah identifikasi sumber literatur yang relevan melalui basis data seperti PubMed, Google Scholar, PsycINFO, dan jurnal-jurnal terpercaya dalam bidang psikologi, pendidikan, dan kesehatan mental. Kata kunci yang digunakan mencakup istilah "bullying", "psychological well-being", "impact", dan variasi kata terkait.

Setelah mengumpulkan sejumlah artikel, peneliti melakukan seleksi literatur berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Artikel-artikel yang dipilih adalah yang relevan secara langsung dengan topik penelitian, memiliki metodologi penelitian yang kuat, termasuk data-

data empiris, studi kasus, atau tinjauan literatur yang mendalam mengenai dampak psikologis bullying terhadap siswa.

Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap literatur yang dipilih. Ini melibatkan sintesis informasi dari berbagai sumber literatur untuk mengidentifikasi pola-pola umum terkait dampak psikologis bullying, baik dari perspektif korban maupun pelaku. Analisis juga mencakup identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat dampak psikologis, seperti jenis bullying, lingkungan sosial, karakteristik individu, dan intervensi yang telah dilakukan.

Hasil dari penelitian studi pustaka ini menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai berbagai dampak psikologis yang mungkin terjadi pada siswa yang menjadi korban bullying. Dengan menyajikan tinjauan yang komprehensif mengenai topik ini, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi atau program-program anti-bullying yang lebih efektif di lingkungan pendidikan. Selain itu, dapat memberikan landasan bagi penelitian lanjutan yang lebih spesifik, seperti identifikasi faktor risiko atau evaluasi efektivitas intervensi dalam mengurangi dampak psikologis dari bullying.

Teknik sampling adalah proses pemilihan sampel dari populasi yang lebih besar yang akan menjadi subjek dari penelitian. Dalam kasus ini, sampel dapat dipilih dari berbagai sekolah atau lingkungan pendidikan dengan tingkat keberagaman yang memadai untuk mewakili populasi siswa secara keseluruhan. Teknik sampling yang dapat digunakan antara lain adalah stratified random sampling untuk memastikan representasi yang adil dari berbagai kelompok umur, gender, latar belakang sosial-ekonomi, dan wilayah geografis.

Pengumpulan data dalam penelitian mengenai dampak bullying terhadap kesejahteraan psikologis siswa dapat dilakukan melalui beberapa cara: 1). Penggunaan kuesioner atau survei yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat bullying yang dialami siswa, dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis (seperti tingkat stres, kecemasan, depresi), serta sikap dan persepsi siswa terhadap lingkungan sekolah. 2). Melakukan wawancara dengan siswa secara langsung untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang pengalaman pribadi mereka terkait bullying dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. 3). Observasi langsung terhadap interaksi antar siswa di lingkungan sekolah untuk memahami situasi di mana bullying terjadi, serta efeknya terhadap korban dan saksi. 3). Melibatkan analisis dokumen

seperti catatan kehadiran, laporan disiplin sekolah, atau catatan lain yang relevan yang dapat memberikan wawasan tentang insiden-insiden bullying yang terjadi di sekolah.

PEMBAHASAN

A. Dampak psikologis yang dialami oleh siswa yang menjadi korban bullying di lingkungan sekolah.

Siswa yang menjadi korban bullying sering mengalami sejumlah dampak psikologis yang sangat merugikan. Bullying tidak hanya berdampak pada kehidupan sehari-hari di sekolah, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional siswa secara keseluruhan.

Pertama-tama, korban bullying seringkali mengalami tingkat stres yang tinggi. Mereka mungkin merasa terancam atau takut di lingkungan sekolah, merasa tidak aman, dan terus-menerus waspada terhadap kemungkinan ancaman dari para pelaku bullying. Hal ini bisa menyebabkan peningkatan kadar hormon stres dalam tubuh yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan fisik maupun mental.

Selain stres, kecemasan adalah dampak psikologis yang umum dialami oleh korban bullying. Mereka sering merasa khawatir dan takut akan kejadian yang tidak menyenangkan di sekolah, bahkan ketika mereka tidak sedang berada di lingkungan sekolah. Kecemasan yang terus menerus dapat mengganggu konsentrasi belajar, menghambat kemampuan untuk berinteraksi secara sosial, dan secara keseluruhan merusak keseimbangan mental.

Depresi juga merupakan dampak yang sering muncul. Korban bullying cenderung merasa sedih, kehilangan minat pada kegiatan yang biasanya mereka nikmati, dan bahkan mengalami perubahan perilaku yang signifikan. Mereka mungkin menarik diri dari interaksi sosial, mengalami perubahan mood yang tiba-tiba, atau menunjukkan gejala menarik diri yang lebih serius.

Semua dampak ini bisa berdampak pada kinerja akademik siswa. Ketika siswa merasa stres, cemas, atau sedih karena pengalaman bullying, fokus mereka dalam belajar terganggu. Ini bisa mengakibatkan penurunan prestasi akademik, kesulitan berkonsentrasi, bahkan hingga absensi sekolah yang tinggi.

Kesejahteraan psikologis yang terganggu juga bisa berlanjut hingga masa dewasa. Pengalaman traumatis seperti bullying dapat meninggalkan bekas yang mendalam pada kesehatan mental seseorang, bahkan setelah mereka meninggalkan lingkungan sekolah. Dalam

beberapa kasus, dampak psikologis dari bullying bisa bertahan dalam jangka waktu yang panjang dan memerlukan intervensi atau dukungan khusus untuk pemulihan.

Oleh karena itu, pentingnya untuk memahami secara mendalam dampak psikologis yang dialami oleh siswa yang menjadi korban bullying. Hal ini menjadi dasar untuk pengembangan program-program anti-bullying yang efektif serta upaya-upaya pendukung yang bertujuan untuk mendukung kesejahteraan mental siswa.

B. Peran lingkungan sekolah dalam mempengaruhi tingkat dampak psikologis dari tindakan bullying terhadap siswa.

Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi tingkat dampak psikologis dari tindakan bullying terhadap siswa. Lingkungan sekolah yang mendukung, inklusif, dan proaktif dalam menangani masalah bullying memiliki potensi besar untuk mengurangi dampak psikologis yang mungkin timbul pada korban. Beberapa faktor lingkungan yang memengaruhi ini dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- 1) **Budaya Sekolah yang Toleran dan Inklusif:** Budaya sekolah yang menekankan penghargaan terhadap perbedaan, empati, serta penolakan terhadap perilaku bullying dapat mempengaruhi persepsi siswa terhadap lingkungan sekolah. Ketika siswa merasa diterima dan didukung oleh lingkungan sekolah, mereka cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan merasa aman.
- 2) **Peran Guru dan Staf Sekolah:** Peran guru dan staf sekolah sangat signifikan dalam mendeteksi dan menangani kasus bullying. Ketika guru dan staf sekolah secara aktif terlibat dalam mengatasi kasus bullying dengan cepat dan adil, siswa yang menjadi korban merasa didukung secara emosional. Selain itu, adanya konseling atau dukungan psikologis di sekolah juga dapat membantu siswa mengelola dampak psikologis dari pengalaman bullying.
- 3) **Program Anti-Bullying yang Efektif:** Adopsi program anti-bullying yang komprehensif dan efektif di lingkungan sekolah merupakan langkah krusial. Program ini dapat mencakup pelatihan untuk siswa dan staf, pembelajaran tentang konsekuensi perilaku bullying, serta langkah-langkah untuk melaporkan dan menangani kasus bullying secara tepat.
- 4) **Pentingnya Pengawasan dan Supervisi:** Pengawasan yang ketat di area-area sekolah yang rawan terjadinya bullying dapat mencegah terjadinya tindakan

tersebut. Pengawasan yang baik dari guru, petugas sekolah, maupun para pengawas di area-area seperti lorong, ruang makan, dan area bermain dapat meminimalkan kesempatan para pelaku untuk melakukan tindakan bullying.

- 5) **Pendidikan dan Kesadaran Komunitas Sekolah:** Mengintegrasikan pendidikan tentang bullying ke dalam kurikulum serta meningkatkan kesadaran di antara siswa, orang tua, dan staf sekolah tentang konsekuensi dan tanda-tanda bullying sangat penting. Dengan pemahaman yang kuat tentang masalah ini, lingkungan sekolah dapat lebih responsif dan proaktif dalam mengatasi kasus bullying.

Peran lingkungan sekolah dalam mempengaruhi dampak psikologis dari bullying adalah sangat penting. Dengan memperkuat budaya inklusif, menyediakan sumber daya dan dukungan yang tepat, serta mengimplementasikan program-program yang efektif, lingkungan sekolah dapat menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi siswa untuk tumbuh dan berkembang tanpa terpengaruh secara negatif oleh tindakan bullying.

C. Strategi atau intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak psikologis yang muncul akibat pengalaman menjadi korban bullying bagi siswa di lingkungan Pendidikan.

Ada beberapa strategi dan intervensi yang terbukti efektif dalam mengurangi dampak psikologis yang muncul akibat pengalaman menjadi korban bullying di lingkungan pendidikan. Ini termasuk:

- 1) **Program Anti-Bullying yang Holistik:** Pembentukan program anti-bullying yang komprehensif di sekolah memiliki peran penting. Program ini harus meliputi edukasi tentang bullying, strategi pencegahan, dan langkah-langkah untuk menangani kasus-kasus bullying dengan cepat dan adil. Pelatihan bagi siswa, guru, staf sekolah, bahkan orang tua pun penting untuk membangun kesadaran dan pemahaman yang lebih baik.
- 2) **Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional:** Intervensi yang fokus pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa dapat membantu mereka dalam mengelola konflik, meningkatkan empati, dan memperkuat kemandirian. Program seperti pelatihan resolusi konflik, pengelolaan emosi, dan promosi kecerdasan emosional dapat membantu siswa dalam menghadapi pengalaman bullying dengan lebih baik.

- 3) **Membangun Jaringan Dukungan:** Membangun jaringan dukungan yang solid bagi siswa yang menjadi korban bullying sangat penting. Ini bisa melibatkan peran aktif dari guru, staf sekolah, konselor, dan bahkan teman sebaya untuk memberikan dukungan emosional, memastikan bahwa korban bullying merasa didengar, diperhatikan, dan didukung.
- 4) **Peningkatan Kesadaran dan Pendidikan:** Kampanye kesadaran dan pendidikan secara rutin tentang masalah bullying di sekolah bisa menjadi langkah efektif. Workshop, seminar, atau pengenalan materi tentang dampak psikologis bullying dan cara-cara untuk melaporkan serta menangani kasus-kasus bullying dapat membantu membangun pemahaman yang lebih baik di kalangan siswa dan staf sekolah.
- 5) **Intervensi Terapi dan Konseling:** Layanan terapi dan konseling yang disediakan di sekolah atau melalui kerjasama dengan lembaga kesehatan mental bisa sangat membantu korban bullying dalam mengatasi dampak psikologis yang mereka alami. Konseling individu atau kelompok dapat membantu siswa dalam mengelola stres, kecemasan, atau depresi yang muncul akibat pengalaman menjadi korban bullying.
- 6) **Melibatkan Orang Tua dan Komunitas:** Kolaborasi dengan orang tua dan komunitas sangat penting dalam mengurangi dampak psikologis dari bullying. Komunikasi terbuka antara sekolah dan orang tua serta dukungan dari komunitas akan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan responsif.

Menerapkan kombinasi dari strategi-strategi ini dengan konsistensi dan keseriusan yang tepat dapat membantu mengurangi dampak psikologis yang muncul akibat pengalaman menjadi korban bullying di lingkungan pendidikan. Intervensi yang holistik, proaktif, dan melibatkan berbagai pihak menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung bagi semua siswa.

KESIMPULAN

Pembahasan mengenai dampak psikologis dari tindakan bullying terhadap siswa di lingkungan pendidikan mengungkap kompleksitas serta urgensi dalam penanganan masalah ini. Dampak psikologis yang dialami korban bullying, seperti tingkat stres yang tinggi, kecemasan yang mendalam, hingga depresi, merupakan cerminan dari ketidakamanan emosional dan

psikologis yang timbul akibat pengalaman negatif di sekolah. Pentingnya peran lingkungan sekolah sangat menonjol, di mana budaya sekolah yang inklusif, peran aktif guru dan staf sekolah, serta program anti-bullying yang efektif berperan dalam mengurangi tingkat dampak psikologis yang mungkin terjadi. Selain itu, strategi intervensi yang holistik, seperti pengembangan keterampilan sosial dan emosional, layanan konseling, pendidikan kesadaran, serta kolaborasi dengan orang tua dan komunitas, menjadi fondasi yang membangun lingkungan pendidikan yang aman dan mendukung. Dengan adanya pemahaman mendalam tentang dampak psikologis dari bullying, langkah-langkah preventif dan responsif yang tepat di lingkungan pendidikan dapat membentuk perlindungan serta pemulihan yang lebih efektif bagi korban, menciptakan ruang belajar yang kondusif untuk perkembangan kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan. Kesadaran akan urgensi masalah ini menjadi pemicu untuk terus mengembangkan strategi-strategi yang adaptif guna meminimalisir dampak negatif dan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih aman dan mendukung bagi setiap individu.

Daftar Referensi

- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiyanti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 823-832.
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274-282.
- Nurozaq, H., Putri, N., Aryadika, R., Mahendra, R., Damayanti, F., Hijriyana, V., ... & Gunawan, A. (2023). DAMPAK PERUNDUNGAN TERHADAP MENTALITAS DAN KEPERIBADIAN SISWA. *Pendidikan Karakter Unggul*, 1(4).
- Kholiq, A., Prihastuty, R., Khafidhoh, N. L., & Yani, I. (2023, July). Layanan Konseling Kelompok Teknik Terapi Bermain untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 119-124).
- Rahman, A. A., Handayani, S. R., Ningrum, D., & Hudaya, A. P. (2019). IMPROMPTU SPEECHUNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PENGGUNAAN PUEBI YANG LEBIH BAIK. In *Seminar Internasional Riksa Bahasa*.
- Priyatna, A. (2013). *Lets end bullying*. Elex Media Komputindo.

- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Prenada Media.
- Rahmat, P. S. (2021). *Psikologi pendidikan*. Bumi Aksara.
- Ahmadi, A. (2015). *Psikologi sastra*. Penerbit Unesa University Press.
- Uyun, M., & Yoseanto, B. L. (2022). *Seri Buku Psikologi: Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Rahmadi, H., Qurtubi, M. P. D. H. A., Effendi, M. A. M. S., Karim, S. P. D. A. R., Laiya, M. P. D. R. E., Pebriana, M. P. H., ... & Hamdani, M. P. H. (2023). *Psikologi pendidikan*. LovRinz Publishing.
- Uyun, M., & Warsah, I. (2021). *Psikologi pendidikan*. Deepublish.
- Hastuti, R. (2021). *Psikologi Remaja*. Penerbit Andi.
- Umama, H. A. (2019). *Buku ajar psikologi industri dan organisasi*. Deepublish