



Analisis Perilaku Bullying terhadap Gangguan Mental Siswa di SMP Negeri 35 Medan

Al Firman Mangunsong¹, Chairun Nisa², Muthiah Lathifah³, Ruth Yessika Siahaan⁴,
Salwa Andini⁵, Abdinur Batubara⁶

¹⁻⁶Universitas Negeri Medan

E-mail: alfirmanmangunsong58@gmail.com¹, chairun547@gmail.com², muthialathifah7@gmail.com³,
ruthyessika72@gmail.com⁴, salwaandini0111@gmail.com⁵, abdinurbatubara@unimed.ac.id⁶

Abstract. *Humans are called social creatures because in life there is always a process of interaction between fellow humans. Each individual has different conflicts, starting from conflicts in the interaction process, violent conflicts, both verbal and non-verbal violence. At SMP 35 Medan, there have been increasing reports of cases of bullying among students. This behavior includes various forms of physical, verbal, social violence and even cyberbullying. The method used in this research is qualitative, a research model that uses descriptive data in the form of written or spoken language from people and actors who can be observed. This qualitative research is conducted to explain and analyze individual or group phenomena, events, social dynamics, attitudes, beliefs and perceptions. The research results refer to. The impact of bullying on mental health is a serious problem that can affect victims in various aspects of their lives. Studies show that the experience of being a victim of bullying can have a significant negative impact on an individual's mental health, especially in children and adolescents.*

Keywords: *Bullying, junior high school students, Mental Disorders.*

Abstrak. Manusia disebut sebagai makhluk sosial karena di dalam suatu kehidupan selalu ada proses interaksi antar sesama manusia. Setiap masing-masing individu memiliki konflik yang berbeda-beda, mulai dari konflik dalam proses interaksi, konflik kekerasan baik kekerasan secara verbal maupun non verbal. Di SMP 35 Medan, terdapat peningkatan laporan mengenai kasus bullying di kalangan siswa. Perilaku ini meliputi berbagai bentuk kekerasan fisik, verbal, sosial, dan bahkan cyberbullying. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, adalah model penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa bahasa tertulis atau lisan dari orang dan pelaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif ini dilakukan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena individu atau kelompok, peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan dan persepsi. Hasil penelitian mengacu kepada. 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.

Kata Kunci: Bullying, siswa SMP, Gangguan Mental.

PENDAHULUAN

Manusia disebut sebagai makhluk sosial karena di dalam suatu kehidupan selalu ada proses interaksi antar sesama manusia. Setiap masing-masing individu memiliki konflik yang berbeda-beda, mulai dari konflik dalam proses interaksi, konflik kekerasan baik kekerasan secara verbal maupun non verbal. Salah satu macam bentuk kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat dengan sengaja untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus adalah bullying. Perilaku bullying telah menjadi salah satu masalah utama dalam lingkungan pendidikan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Bullying, yang melibatkan perilaku agresif dengan tujuan menyakiti atau mengintimidasi, sering kali terjadi secara berulang dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban.

Kejadian bullying di sekolah-sekolah menengah pertama (SMP) memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan mental dan emosional siswa yang sedang berada dalam fase transisi penting menuju masa remaja.

Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban bullying cenderung mengalami berbagai masalah kesehatan mental. Dampak negatif ini termasuk peningkatan risiko depresi, kecemasan, penurunan rasa percaya diri, dan bahkan gangguan stres pascatrauma. Selain itu, korban bullying juga sering menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial dan mengalami penurunan prestasi akademik, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi masa depan mereka.

Di Indonesia, kasus bullying masih sering diabaikan atau tidak ditangani dengan serius. Kurangnya pemahaman tentang dampak jangka panjang bullying terhadap kesehatan mental siswa memperparah situasi ini. Lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang aman dan mendukung, justru dapat menjadi sumber stres dan tekanan bagi siswa yang mengalami bullying. Oleh karena itu, perlu ada upaya sistematis untuk mengatasi dan mencegah perilaku bullying di sekolah-sekolah.

SMP 35 Medan adalah salah satu sekolah negeri yang berada di kota Medan. Seperti banyak sekolah lainnya, SMP 35 Medan juga menghadapi tantangan dalam menangani kasus bullying. Fenomena ini memerlukan perhatian khusus dari pihak sekolah dan orang tua karena dampaknya yang merusak terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang perilaku bullying yang terjadi di SMP 35 Medan dan bagaimana hal itu mempengaruhi kondisi mental para siswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, adalah model penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa bahasa tertulis atau lisan dari orang dan pelaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif ini dilakukan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena individu atau kelompok, peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan dan persepsi.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Bullying

Istilah Bullying merupakan kata serapan dari bahasa Inggris, dari kata bully, artinya “penggertak” orang yang mengganggu orang yang lemah. Istilah Bullying belum banyak dikenal masyarakat, terlebih karena belum ada padanan kata yang tepat dalam bahasa Indonesia. Beberapa istilah dalam bahasa Indonesia yang seringkali dipakai untuk

menggambarkan fenomena bullying di antaranya adalah penindasan penggencetan, perpeloncoan, pemalakan, pengucilan, atau intimidasi. Bullying adalah perilaku agresif yang disengaja dan yang melibatkan ketidak seimbangan kekuasaan atau kekuatan.

Bullying dapat berupa memukul, menendang, mengancam, menggoda, memanggil nama yang jelek, atau mengirim catatan atau email, dilakukan bukan hanya sekali tetapi berulang ulang, dari waktu kewaktu da terjadi setidaknya sekali seminggu selama satu bulan atau lebih. bahwa hal penting dalam definisi bullying adalah adanya ketidakseimbangan kekuasaan. Pelaku bullying (Bully) dianggap lebih kuat dari korban, disengaja dan dapat menimbulkan luka fisik dan atau tekanan psikologis pada satu atau lebih korban.

Bullying dapat terjadi secara langsung, tatap muka fisik atau adu mulut, melibatkan relasional, intimidasi seperti menyebarkan rumor atau pengucilan sosial. “bullying” merupakan sebuah hasrat untuk menyakiti. Dapat diperoleh kesimpulan bahwa bullying merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara terencana, berulang-ulang, dalam periode waktu tertentu, baik secara individu maupun secara kelompok dengan tujuan untuk menciptakan tekanan psikologis bagi orang lain, untuk mendapatkan pengakuan dan kepuasan bagi pelakunya.

Bentuk-Bentuk Bullying

Salah satu faktor besar dari perilaku bullying pada remaja disebabkan oleh adanya teman sebaya yang memberikan pengaruh negatif dengan cara menyebarkan ide (baik secara aktif maupun pasif) bahwa bullying bukanlah suatu masalah besar dan merupakan suatu hal yang wajar untuk dilakukan.

Sejauh ini masih ada anggapan bahwa, intimidasi atau bullying disekolah dianggap hanya sebagai pengalaman khas masa kecil atau ritual bahwa semua siswa harus bertahan hidup, anak-anak harus belajar untuk berurusan dengan pengganggu itu sendiri. Meskipun pandangan ini dengan pemahaman yang dianut banyak kalangan pendidik bahwa siswa harus merasa aman untuk belajar.

Ada 4 macam-macam Bullying yaitu:

1. Bullying secara verbal

Bullying verbal merupakan bentuk Tindakan bullying atau perundungan secara tidak langsung atau kasat mata tetapi dampaknya dapat dirasakan hingga hati. Contohnya seperti memanggil dengan panggilan atau julukan yang buruk, menggoda, mengejek, menghina, maupun mengancam.

2. Bullying secara fisik

Bullying fisik adalah Tindakan perundungan secara kasat mata yang melibatkan kontak fisik antar pelaku dan korban serta dapat menyebabkan efek jangka pendek maupun jangka panjang. Contohnya seperti mendorong, memukul, mengajak berkelahi, mengambil barang yang bukan miliknya secara paksa, dikunci diruang tertutup ataupun menghancurkan barang-orang lain.

3. Bullying secara social

Bullying secara sosial ini adalah penindasan yang dapat mengakibatkan rusaknya reputasi atau hubungan seseorang. Contoh tindakan dari bullying secara social ini mencakup berbohong, memermalukan seseorang, menyebarkan rumor negatif, hingga mengucilkan seseorang.

4. Cyberbullying (secara umum)

Cyberbullying adalah perundukan yang dilakukan di dunia maya dan menggunakan teknologi digital. Tindakan bullying ini menjadi tindakan bullying yang paling marak terjadi akhir-akhir ini dikarenakan kemajuan pesat teknologi dan informasi. Perundungan ini meliputi mengunggah gambar atau video yang tidak pantas, menyebar gosip atau rumor negatif secara online, memberikan komentar secara kasar yang menjatuhkan orang lain, dan menyakiti dengan kata-kata yang ditulis di internet atau media sosial.

Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental

Secara khusus dampak bullying terhadap kesehatan mental sendiri yaitu korban mengalami trauma terhadap pelaku, depresi yang mengakibatkan korban mengalami penurunan konsentrasi, penurunan rasa tidak percaya diri, muncul keinginan membully sebagai bentuk balas dendam, phobia social dengan ciri takut dilihat atau diperhatikan di depan umum, cemas berlebihan, putus sekolah, bullycide (bunuh diri).

Dampak tindak bullying yang terjadi pada anak dan remaja bisa saja terbawa hingga dewasa. Munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur merupakan beberapa contoh dampak dari tindak bullying. Keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, hingga rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah.

Dampak bullying bagi kesehatan mental anak yaitu semangat korban menurun, korban menjadi sakit hati akibat di bully, korban merasa paling bersalah di antara yang lain sehingga biasanya korban bully cenderung lebih sering menyendiri, kepercayaan diri korban menurun, semangat hidup berkurang sehingga korban bully lebih suka murung dan cenderung tidak

bergairah, bagi sebagian orang emosi mereka semakin meningkat sehingga mereka cenderung dendam dan berniat melakukan apa yang telah mereka alami terhadap orang lain.

Menurut laman [masterinpsychologyguide](http://masterinpsychologyguide.com), dampak psikologis pembulian itu sangat panjang dan mempengaruhi kesehatan mereka yang terlihat di kemudian hari. Lalu dampak apa saja yang mungkin terlihat?

- Korban

Jika anak-anak sudah menjadi korban pembulian, mereka biasanya lebih senang menyendiri. Bila mereka pada dasarnya sudah pendiam, pemalu dan tidak percaya, semua sifat itu akan semakin buruk. Mereka juga kesulitan untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Sering disakiti, dipermalukan dan dikucilkan akan membuat mereka makin menenggelamkan diri dalam dunianya.

Anak-anak jadi tak nafsu makan, sulit tidur, dan tak lagi menikmati kegiatan yang sebelumnya mereka gemari. Nilai akademis menurun, bahkan mereka jadi sering membolos atau berhenti sekolah. Dampak jangka panjang, biasanya para korban mengalami depresi dan kegelisahan yang tak berkesudahan.

- Pelaku

Kita mungkin sulit memaafkan sikap para pelaku pembulian. Tapi sebenarnya mereka juga memikul dampak psikologis jangka pendek jangka panjang yang sama parahnyanya dengan korban. Para pelaku biasanya sulit berinteraksi dengan teman temannya karena sifat yang kasar, manipulatif kejam, tapi empati dan secara umum tidak menyenangkan membuat mereka tak punya banyak teman. Para pelaku itu biasanya juga lebih berisiko kecanduan alkohol dan narkoba saat beranjak dewasa sehingga terlibat perkelahian vandalisme dan tidak tamat sekolah.

Para pelaku biasanya juga tumbuh sebagai orang dewasa yang tak bahagia. Apapun yang mereka lakukan untuk terlibat dalam dunia di sekitar mereka saat dewasa sering tak berjalan baik karena lingkungan tak suka orang yang gampang marah dan menyukai kekerasan. Para pelaku juga sulit mempertahankan pekerjaan, menjaga pertemanan dan menjaga hubungan asmara dan keluarga. Peran orang tua dan guru sangat dibutuhkan untuk mencegah perundungan. Mereka harus bisa menunjukkan sikap tegas, tidak mentolerir segala bentuk perundungan.

PEMBAHASAN

Jenis-Jenis Perilaku Bullying Yang Terjadi Di SMP 35 Medan Dan Frekuensinya

Dari jawaban-jawaban yang diberikan oleh subjek pada saat peneliti melakukan penelitian melalui angket dan melihat hasil observasi tampak bahwa fenomena bullying juga marak terjadi di kalangan siswa-siswa Sekolah Menengah Pertama 35 Medan, berikut ini adalah hasil temuan di lapangan penelitian.

- 1. Bullying fisik:** Bullying fisik adalah tindakan perundungan secara kasat mata yang melibatkan kontak fisik antar pelaku dan korban serta dapat menyebabkan efek jangka pendek maupun jangka panjang. Contohnya seperti mendorong, memukul, mengajak berkelahi, mengambil barang yang bukan miliknya secara paksa, dikunci diruang tertutup ataupun menghancurkan barang orang lain. Frekuensi menurut laporan sekolah, bullying fisik terjadi sekitar 15-20% dari total insiden bullying yang dilaporkan.
- 2. Bullying verbal:** Bullying verbal adalah bullying yang dapat didengar. Contoh bullying verbal yaitu mengancam, memberikan julukan, mengejek, menyebarkan gosip dan menyoraki. Frekuensi bullying verbal merupakan jenis bullying yang paling umum di lakukan oleh siswa/siswi di SMP 35 Medan dengan total frekuensi mencapai 40-50% dari total kasus.
- 3. Bullying sosial atau Relasional:** Jenis ini paling sulit dideteksi dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Penghindaran, suatu tindakan penyingkiran, adalah alat penindasan yang terkuat. Anak yang digunjingkan mungkin akan tidak mendengar gosip itu, namun tetap akan mengalami efeknya. Penindasan relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau secara sengaja ditujukan untuk merusak persahabatan. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan napas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar. Frekuensinya sekitar 20-30 % dari kasus yang dilaporkan.

Dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa di SMP 35 Medan

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 mengurangi insiden bullying itu sendiri, tetapi juga tentang melindungi kesehatan mental dan kesejahteraan korban sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Hubungan antara perilaku bullying dan gangguan mental pada siswa di SMP 35 Medan

Bullying adalah suatu jenis agresi khusus dimana satu serangan fisik atau ancaman terhadap individu yang lemah dan tidak berdaya, untuk membuat orang tersebut merasa takut, kesal dalam waktu yang lama. Bullying di sekolah merupakan masalah yang signifikan dan memiliki pengaruh negatif yang luas pada penyesuaian psikososial, pencapaian pendidikan kesehatan fisik. Hasil penelitian menunjukkan perilaku bullying akan meningkatkan risiko gangguan mental. Siswa yang memiliki perilaku agresif kepada temannya akan berkembang menjadi berkepribadian anti sosial.

Anak yang melakukan perilaku bullying biasanya juga memiliki keterikatan yang rendah terhadap sekolah, prestasi sekolah yang buruk dan tingkat membolos yang tinggi. Penelitian ini menemukan korelasi positif yang signifikan antara frekuensi bullying dan tingkat gangguan mental. Siswa yang lebih sering mengalami bullying cenderung menunjukkan gejala gangguan mental yang lebih parah. Misalnya, siswa yang mengalami bullying fisik dan verbal secara rutin memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang mengalami bullying.

Kecemasan terjadi karena aktivasi respons fight atau flight. Hal ini merupakan respons yang dirancang untuk membuat seseorang aman dari bahaya, dan hanya terjadi ketika seseorang dihadapkan dengan ketakutan atau ketika tidak ada bahaya nyata. Akibat dari respons tersebut terjadi pelepasan adrenalin yang dapat membuat seseorang lebih agresif dan menyebabkan terjadinya perilaku bullying pada anak yang mengalami kecemasan. Berbagai dampak dari kecemasan dan perilaku bullying pada anak sekolah perlu dilakukan upaya untuk mengatasi ataupun pencegahan kecemasan dan perilaku bullying.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah meningkatkan peran tenaga kesehatan, guru dan orang tua. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan adalah:

1. mengajarkan anak untuk tehnik relaksasi saat anak merasa stress dan tegang,
2. latihan distraksi,
3. mengalihkan perhatian terhadap hal-hal sekeliling yang menyenangkan, kegiatan mewarnai,
4. melawan rasa takut,
5. melatih anak keluar dari zona nyaman,
6. tidak menghakimi,
7. ekspresi positif tetapi realistik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMP 35 Medan, ditemukan bahwa terdapat tiga jenis perilaku bullying yang sering terjadi, yaitu bullying fisik, verbal, dan sosial. Frekuensi bullying verbal mencapai 40-50%, sementara bullying fisik sekitar 15-20%, dan bullying sosial sekitar 20-30% dari total kasus yang dilaporkan. Dampak dari bullying terhadap kesehatan mental siswa sangat serius, seperti depresi dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara frekuensi bullying dan tingkat gangguan mental, serta perilaku bullying yang meningkatkan risiko gangguan mental. Upaya pencegahan dan penanganan kecemasan dan perilaku bullying perlu dilakukan oleh tenaga kesehatan, guru, dan orang tua dengan berbagai metode seperti teknik relaksasi, distraksi, dan ekspresi positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, A. S. (2021). *Stop Bully*. Surabaya: Untag Surabaya Press.
- Chahyani, L. (2021). *Bullying dan perubahan perilaku anak*. Tempo.
- Faizah, F. Z. A. (2017). *Bullying dan kesehatan mental pada remaja sekolah menengah atas di Banda Aceh*. 77-83.
- Fatwa, A. A. (n.d.). *Stop Bullying*. Jawa Barat: Pustaka Syahrul Fatwa.
- Irmayanti, N. A. A. (2023). *Bullying dalam perspektif psikologi (teori perilaku)*. Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Masdin. (2013). *Fenomena bullying dalam pendidikan*. *Jurnal Al-Ta'dib*, 73-83.

Mei, A. (2023). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar. *Jurnal Sains dan Ilmu Pendidikan*, 16-23.

Muzdalifah. (n.d.). *Bullying*. 50-65.

Panggabean, H. D. S. (2023). Waspada tindakan bullying dan dampak terhadap dunia pendidikan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9-16.

Said, E. A. M. J. (2022). Hubungan perilaku bullying dengan perkembangan mental emosional pada anak. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan*, 171-177.

Tobing, J. A. D. E., & Lestari, T. (2021). Pengaruh mental anak terhadap terjadinya peristiwa bullying. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 1882-1889.