

DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA DI SMPN 10 KUPANG TAHUN 2025

Harun Y. Nubatonis¹, Eny Tiatira Bay², Meldi Maria Seran³, Emi Monika Maria Nufeto⁴

harunnanotnis@gmail.com¹, bayeny66@gmail.com², meldiseran566@gmail.com³,

eminufeto16@gmail.com⁴

Universitas Kristen Artha Wacana

ABSTRAK

Bullying dalam sekolah masih banyak terjadi. Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang atau sekelompok orang lain yang lebih lemah. Bullying dapat berupa kekerasan fisik, verbal, atau emosional. Bullying dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental korban, pelaku, dan orang yang melihatnya. Kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk menyadari potensinya sendiri, mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif dan berkontribusi secara konstruktif pada masyarakat. Oleh karena itu kasus bullying harus mendapatkan penanganan yang tepat agar kesehatan mental siswa dapat terjaga.

Kata Kunci: Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa.

ABSTRACT

Bullying in schools is still a common occurrence. Bullying is aggressive behavior carried out by one or more people against someone or a group of others who are weaker. Bullying can be physical, verbal, or emotional. Bullying can have a negative impact on the mental health of the victim, the perpetrator, and the bystander. Mental health is a state of emotional, psychological, and social wellbeing that allows a person to realize their own potential, cope with normal life stressors, work productively, and contribute constructively to society. Therefore, bullying cases must be handled properly so that the mental health of students can be maintained.

Keywords: *The Impact of Bullying on Students' Mental Health.*

PENDAHULUAN

Bullying merupakan masalah sosial yang banyak terjadi di berbagai sekolah dan dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental siswa. Bullying tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga menimbulkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, hingga pikiran untuk bunuh diri. Menurut RS Kamilla (2025), bullying dalam bentuk fisik, verbal, maupun siber berkorelasi kuat dengan risiko gangguan mental pada siswa, sehingga intervensi dini sangat penting dilakukan oleh pihak sekolah untuk mencegah dampak lebih lanjut. Penelitian neurobiologis dari King's College London bahkan menemukan bahwa bullying membuat perubahan pada bagian otak yang mengatur emosi dan rasa takut, sehingga korban menjadi lebih sulit mengontrol perasaan dan lebih rentan terhadap stres.

Bullying adalah perilaku menyakiti, merendahkan, atau menindas orang lain yang dilakukan secara sengaja dan berulang kali. Baik dari sisi korban maupun pelak, bullying bisa menimbulkan dampak negatif yang berkepanjangan sehingga perlu ditangani secara serius. Bullying paling sering ditemukan pada anak-anak dan remaja di lingkungan sekolah. Namun, bullying pada orang dewasa juga kerap terjadi, misalnya di tempat kerja atau bahkan keluarga. Bullying bukan hanya berupa kekerasan fisik atau seksual, tetapi juga bisa terjadi dalam bentuk lain. Contohnya adalah mengejek, memermalukan, atau menyebarkan gambar maupun video pribadi orang lain. Apapun bentuknya, bullying berdampak serius pada kualitas hidup korban, seperti menurunnya prestasi belajar dan hilangnya kepercayaan diri. Bagi pelaku, bullying bisa menuntunnya ke perilaku kriminal dan jerat hukum. Oleh karena itu, penting untuk memahami bullying secara menyeluruh

agar pencegahan dan penaganannya lebih efektif.

Kekerasan di sekolah masih menjadi ancaman bagi siswa yang lemah. Siswa yang sudah mulai beranjak remaja mempunyai sifat tertentu, kepribadiannya mulai terbentuk dan menuju kemandirian. Siswa yang memiliki kepribadian yang kuat dan dominan terkadang menggunakan kekuatannya untuk mengintimidasi siswa yang lebih lemah. Tindakan bullying dapat membuat pelaku merasa bangga, padahal tindakan tersebut tidak wajar. Bullying dapat berupa ejekan, penyiksaan, penindasan, pemalakan, dan bahkan sampai membuat korban menangis. Pelaku bullying sering kali tidak menyadari bahwa tindakan mereka telah menyakiti korban.

Bullying dapat berdampak negatif pada korban dan pelaku, baik secara fisik maupun mental. Korban bullying dapat mengalami penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental, dan bahkan trauma. Pelaku bullying juga dapat mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan lebih rentan terhadap perilaku antisosial.

Secara khusus, di SMP Negeri 10 Kupang pada tahun 2025 telah terjadi kasus bullying yang mendapat perhatian luas karena korban mengalami intimidasi dan penganiayaan oleh teman sekelasnya, serta pelaku merekam dan menyebarkan aksi kekerasan tersebut melalui media sosial. Kasus ini menimbulkan keprihatinan dari aktivis dan DPRD Kota Kupang karena dampaknya yang berat terhadap kesehatan mental korban yang notabene anak anti asuhan dengan kerentanan ganda. Kejadian ini menggambarkan betapa bullying masih menjadi masalah serius yang harus mendapat perhatian besar dari sekolah, orang tua, dan pemerintah daerah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Bullying

Istilah bullying diilhami dari kata bull (bahasa inggris) yang berarti “banteng” yang suka menanduk. Pihak pelaku bullying biasa disebut bully.

Bullying adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang/sekelompok. Pihak yang kuat di sini tidak hanya berarti kuat dalam ukuran fisik, tapi bisa juga kuat secara mental. Bullying adalah perilaku yang berulang dari waktu ke waktu yang secara nyata melibatkan ketidak seimbangan kekuasaan, kelompok yang lebih kuat akan menyerang yang lemah.

Definisi bullying yang diterima secara luas adalah yang dibuat Olweus, seseorang dianggap menjadi korban bullying “bila ia dihadapkan pada tindakan negative seseorang atau lebih, yang dilakukan berulang-ulang dan terjadi dari waktu ke waktu.” Selain itu, bullying melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang, sehingga korbannya berada dalam keadaan tidak mampu mempertahankan diri secara efektif untuk melawan tindakan negative yang diterimanya. Berbeda dengan tindakan egresif lain yang melibatkan serangan yang dilakukan hanya dalam satu kali kesempatan dan dalam waktu pendek, bullying biasanya terjadi secara berkelanjutan selama jangka waktu cukup lama, sehingga korbannya terus menerus berada dalam keadaan cemas dan terintimidasi. Bullying dapat berbentuk tindakan langsung maupun tindakan tidak langsung. Bullying langsung mencakup pelecehan fisik terhadap korbannya, sementara bullying tidak langsung terdiri atas berbagai strategi yang menyebabkan targetnya terasing dan terkulai secara sosial.

Bullying telah dikenal sebagai masalah sosial yang terutama ditemukan dikalangan anak-anak sekolah. Crick dan Bigbee mengatakan bahwa meskipun tidak mewakili suatu tindak kriminal, bullying dapat menimbulkan efek negative tinggi, yang dengan jelas membuatnya menjadi salah satu bentuk perilaku agresif.

Diluar umur dan gender, beberapa penelitian menunjukkan temuan yang jelas

mengenai ciri-ciri tipikal korban maupun pelaku bullying, menurut Bernstein dan Watson yang membenarkan pendapat umum mengenai bullying. Korban tipikal bullying biasanya adalah anak-anak atau remaja yang pencemas, yang secara sosial menarik diri, terkucilnya dari kelompok sebayanya, dan secara fisik lebih lemah dibandingkan kebanyakan teman sebayanya. Sebaliknya bullies (pelaku bullying) biasanya kuat, dominan, dan asertif. Mereka memperlihatkan perilaku agresif tidak hanya terhadap korban-korbannya tetapi juga terhadap orangtua, guru, dan orang-orang dewasa lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa bullying adalah bagian pola perilaku anti sosial yang lebih umum, yang berhubungan dengan peningkatan kemungkinan perilaku menyimpang di masa remaja dan dewasa. Mengenai prospek perkembangan bullies, Olweus menyatakan bahwa “anak-anak muda yang agresif dan melakukan tindakan bullying terhadap anak lain di sekolah menghadapi risiko terlibat dalam perilaku bermasalah lain dimasa mendatang, seperti kriminalitas dan penyalahgunaan alkohol”.

Bullying dapat terjadi dalam berbagai macam bentuk, termasuk dengan mengisolasi, menghina atau memermalukan orang lain, dan juga dalam bentuk serangan fisik serta verbal. Perkembangan yang terbaru menunjukkan adanya cyber bullying(bullying yang terjadi di dunia maya). Dengan menggunakan kamera digital, telepon genggam, email dan internet, bullies dapat melakukan berbagai tindakan yang menyakitkan, yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Bullying dapat dilakukan setiap orang dari berbagai kelompok usia, jenis kelamin dan posisi yang dimiliki dalam kehidupan mereka. Bullying tidak hanya terjadi di jalan atau di taman bermain; ini juga terjadi di rumah, sekolah, dan tempat kerja, serta dilakukan oleh anggota keluarga, pasangan, guru, anak, pekerja, dan pemimpin kelompok. Bullying terjadi ketika seorang individu memilih individu lain yang lebih lemah atau lebih rendah diri. Tindakan ini akan terjadi berulang kali dan dapat terjadi dengan atau tanpa tujuan tertentu.

Bullying terjadi ketika seseorang memilih orang lain yang memiliki kekuatan yang lebih rendah atau lebih lemah dari pada dirinya. Hal ini terjadi berulang kali dan dapat dilakukan baik dengan tujuan atau tanpa tujuan tertentu. Bullying dapat dilakukan oleh individu atau kelompok. Dalam hal ini sang korban bullying tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik dan atau mental. Yang perlu dan sangat penting kita perhatikan adalah bukan sekedar tindakan yang dilakukan, tetapi dampak tindakan tersebut bagi si korban. Misal seorang siswa mendorong bahu temannya dengan kasar. Bila yang didorong merasa terintimidasi, apalagi bila tindakan tersebut dilakukan berulang-ulang, maka perilaku bullying telah terjadi. Bila siswa yang didorong tak merasa takut atau terintimidasi, maka tindakan tersebut belum dapat dikatakan bullying.

Jenis-jenis bullying

berdasarkan bentuknya, bullying dapat dibagi menjadi 6 jenis, seperti yang dijelaskan berikut ini:

1. Bullying fisik, dapat berupa tindakan memukul, menendang, menjegal, atau mendorong orang lain, yang bisa mengakibatkan cedera pada tubuh korban bullying
2. Bullying verbal, misalnya mengucapkan kata-kata atau kalimat yang sifatnya menghina seseorang, seperti, mengolok-olok gaya berpakaian, postur tubuh, model rambut, atau cara berjalan orang lain.
3. *Cyberbullying*, dengan menyebarkan foto, informasi pribadi, atau tulisan berisi hujatan, ancaman, atau hinaan di media sosial.
4. Pelecehan seksual, yang dilakukan secara fisik atau verbal, seperti *catcalling*, menyentuh bagian tubuh korban tanpa izin, membagikan konten video atau gambar pornografi, hingga pemerkosaan.

5. Diskriminasi,yaitu bentuk perundungan yang menargetkan ras, suku, agama, atau orientasi seksual, atau latar belakang lainnya.
6. Bullying sosial, yakni jenis perundungan dengan menyebarkan rumor atau gosip, serta mempermalukan korban di depan umum atau sengaja mengucilkannya dari pergaulan atau lingkungan masyarakat.

Faktor-Faktor Penyebab Bullying

Elliot menyebutkan bahwa kompleksitas masalah keluarga seperti ketidak hadiran ayah, ibu menderita depresi, kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak, perceraian orang tua, ketidak mampuan sosial ekonomi merupakan penyebab agresi yang signifikan. Selain itu karakteristik pelaku juga menjadi faktor penyebab terjadinya bullying. Dendam dan iri hati serta adanya tradisi senioritas, kemudian kurangnya pengawasan dan bimbingan etika dari para guru serta sekolah dengan kedisiplinan yang sangat kaku atau sekolah dengan peraturan yang tidak konsisten menjadi penyebab munculnya tindakan bullying. Dalam buku Krahemenyatakan bahwa hubungan orangtua-anak yang renggang, toleransi orangtua terhadap perilaku agresif yang dilakukan anaknya, dan digunakannya pola asuh anak yang agresif, semuanya memainkan peran penting dalam menghasilkan pola perilaku antisosial dan bullying adalah bagian pola perilaku antisosial yang lebih umum.

Penyebab lain disebutkan SEJIWA sebagai berikut: Karena mereka pernah menjadi korban bullying, ingin menunjukkan eksistensi diri, ingin diakui, pengaruh tayangan tv yang negative, senioritas, menutupi kekurangan diri, mencari perhatian, balas dendam, iseng, sering mendapat perlakuan kasar di rumah dan dari teman-teman, ingin terkenal, ikut-ikutan.

ada banyak faktor yang bisa menyebabkan bullying seseorang bisa menjadi pembully biasanya memiliki alasan-alasan berikut:

- a. Merasa tidak senang jika ada orang yang lebih dari dirinya, baik dalam segi kesuksesan maupun popularitas
- b. Tidak ingin dirinya terlihat lemah
- c. Merasa dirinya berkuasa atau selalu bisa mendapatkan apa yang di inginkan
- d. Tidak memiliki empati
- e. Tinggal di rumah atau lingkungan yang menganggap bullying sebagai hal wajar
- f. Menyalagunakan kedudukan untuk menindas orang yang di anggap tidak setara posisinya
- g. Memiliki gangguan perilaku seperti kepribadian anti sosial atau *borderline personality disorder*

bentuk bullying yang terjadi di SMP Negeri 10 Kupang tahun 2025?

Seorang siswi SMPN 10 Kupang, Nusa Tenggara Timur (NTT) berinisial SRSM (14) dianiaya sekelompok pelajar di sekolahnya. Tak hanya dianiaya, siswi kelas VIII ini juga menjadi korban bullying rekan satu sekolah. Sadisnya, pelaku merekam aksi kekerasan itu lalu disebarluaskan ke group WhatsApp dan media sosial lainnya. Anak Panti Asuhan Jadi Korban Bullying di SMPN 10 Kupang, Pelaku Rekam dan Sebarkan Video Korban mengaku selama ini ia menjadi sasaran bullying rekannya hanya karena ia tinggal di Panti Asuhan. Inilah akhir dari cerita seorang pria yang selama sembilan tahun selalu membully temannya, meskipun ia sudah tak berada di sekolah yang sama. Korban mengaku selama ini ia menjadi sasaran bullying rekannya hanya karena ia tinggal di Panti Asuhan Sonaf Maneka Lasiana.

"S dan beberapa temannya sering bully saya. Kami diejek tinggal di panti, manusia miskin dan tidak punya orang tua," ungkap korban saat ditemui di Polsek Kota Lama, Sabtu (22/11/2025). Korban dan kakaknya tidak menampik kalau mereka bersama 120

anak selama ini tinggal di panti asuhan Sonaf Maneka Lasiana. Saat itu Siti kembali membully korban dan menganiaya korban. Adegan kekerasan ini direkam salah satu rekannya atas permintaan Siti. Siti juga mengajak salah satu rekannya yang juga siswi SMPN 10 Kupang ikut menganiaya korban. Korban pun tidak bisa melawan dan hanya pasrah. Saat pulang ke panti asuhan, ia hanya bisa menangis dan mogok makan. Ibunya yang kebetulan pengasuh panti asuhan, MIMB (54) heran dengan perubahan sikap sang anak. Setelah ditanya barulah korban bercerita kalau korban dipukul oleh teman sesama siswi di SMPN 10 Kupang. Korban mengaku dianiaya oleh Siti dan ada teman dari terduga pelaku yang memvideokan kejadian tersebut lalu mengupload ke grup WhatsApp kemudian tersebar ke media sosial. Atas kejadian tersebut korban mengalami rasa sakit pada bagian perut dan kaki. Korban juga trauma, merasa takut dan terus menangis apabila mengingat akan kejadian tersebut

dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa korban di SMP Negeri 10 Kupang?

Dampak bullying terhadap kesehatan siswa sangat serius, termasuk resiko peningkatan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, stres, hingga pikiran atau cenderung bunuh diri. Bullying yang bersifat fisik, verbal, maupun siber dapat menimbulkan trauma psikologi yang mendalam dan berpengaruh jangka panjang terhadap mental anak dan remaja.

usaha penanggulangan bullying yang telah dilakukan di SMP Negeri 10 Kupang?

Usaha penanggulangan bullying telah dilakukan di SMP Negeri 10 meliputi beberapa langkah penting: pertama, sekolah memberikan pendampingan intensif kepada korban Bullying melalui guru bimbingan konseling (BK) untuk membantu pemulihan kondisi mental dan mengatasi trauma. Kedua, pihak sekolah menerapkan pendekatan yang hati-hati dan komunikasi yang baik dengan semua pihak terkait agar khasus Bullying yang meluas dan menimbulkan dampak lebih buruk. Ketiga, sekolah aktif mengadakan kampanye anti bullying yang melibatkan siswa, misalnya dengan membuat poster-poster pesan anti perundungan yang di pajang dilingkungan sekolah untuk menciptakan atmosfer yang aman dan nyaman. Keempat, sekolah juga mengintegrasikan penegakan tata tertib yang tegas, pengawasan ketat, serta memberikan sangksi kepada pelaku bullying. Selain itu, keterlibatan keluarga dan masyarakat dalam penanganan bullying di sekolah menjadi bagaian dari strategi penanggulangan ini agar dukungan menyeluruh dapat terwujud

KESIMPULAN

Berdasarkan dari pemaparan diatas bullying adalah perilaku kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih lemah. Bullying dapat berupa kekerasan fisik, verbal, atau emosional. Bullying dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental korban, pelaku, dan orang yang melihatnya. Kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk menyadari potensinya sendiri, mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif dan berkontribusi secara konstruktif pada masyarakat. Kesehatan mental yang baik penting untuk semua orang, termasuk anak-anak dan remaja.

Saran

Disarankan permasalahan bullying dapat diatasi dengan baik agar kesehatan mental siswa atau generasi muda tetap terjaga dan dapat menjalani kehidupan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

<https://proceeding.Unpkediri.ac.id>

<https://www.digtara.com/nusantara//anak-panti-asuhan-di-kupang-dibully-dan-dianinya-rekannya-video-penganiayaan-disebarkan-di-medsos/>.