

**BULLYING SEBAGAI FAKTOR RISIKO GANGGUAN
PSIKOLOGIS PADA REMAJA: STUDI PADA SISWA SMAN 6
MADIUN**

**Riska Ratnawati¹, Afifah Qoyumi Shagira², Alvian Shahevy³, Bima Sandrika Auria
Cakti⁴, Kayla Naffi Putri Ngesti⁵, Zulia Kusumawati⁶**
Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun

*Email : riskaratnawati78@gmail.com¹, afifahqs5@gmail.com², shahevy@gmail.com³,
bimasandrika165@gmail.com⁴, kaylanaffiputringesti@gmail.com⁵, zulialiakusuma@gmail.com⁶*

ABSTRAK

Bullying sebagaimana kasus yang kerap kali muncul di sekolahan pun akhirnya menimbulkan berbagai gangguan mental pada remaja, termasuk kecemasan, stres, rendahnya rasa percaya diri, dan depresif. Program pengabdian terhadap masyarakat dituju guna memperluas pemahaman sekaligus rasa sadar siswa tentang konsekuensi perundungan terhadap kesehatan mental serta langkah-langkah pencegahannya. Metode yang diterapkan berupa edukasi kesehatan kepada siswa SMAN 6 Madiun menggunakan presentasi PowerPoint yang dilengkapi dengan sesi tanya jawab kepada siswa. Pengetahuan yang disalurkan melingkupi arti bullying, macam bullying, dampak terhadap kesehatan mental, upaya pencegahan, dan penanganan di lingkungan sekolahan. Hasil program ini menunjukkan bahwasanya siswa mengikuti edukasi dengan berpartisipasi aktif. Kegiatan ini memberi pemahaman kepada siswa akan krusialnya mencipta ruang belajar yang tenang, aman, serta terbebas dari tindak bully. Oleh karena itu, edukasi kesehatan dapat berfungsi sebagai langkah preventif guna meningkatkan rasa sadar siswa terkait kesehatan mental pun mendorong upaya pencegahan bullying di sekolah.

Kata Kunci: Bullying, Kesehatan Mental, Remaja, Edukasi, Siswa.

ABSTRACT

Bullying is a common issue in schools and can lead to various psychological problems among adolescents, including anxiety, stress, low self-esteem, and depression. This community service programme want to improves students' understanding also awareness of the consequences of bullying on mental health and the strategies for its prevention. Health education delivered to students of SMAN 6 Madiun through a PowerPoint presentation accompanied by an interactive question-and-answer session was the method in this research. The educational materials covered the definition of bullying, types of bullying, its impact on mental health, prevention strategies, and ways to address bullying within the school environment. The results of this activity showed that students actively participated in the educational session. The program enhanced students' understanding of the importance of creating a safe, supportive, and bullying-free school environment. Therefore, health education can serve as a preventive measure to raise students' awareness of mental health issues and encourage efforts to prevent bullying in schools.

Keywords: Bullying, Mental Health, Adolescents, Health Education, School-Based Prevention.

PENDAHULUAN

Bullying bukan hal yang asing lagi terdengar ditelinga kita. Tampaknya bullying sudah menjadi hal yang tidak terpisahkan dalam hidup anak-anak dewasa ini. Anak-anak di era ini percaya bahwa dengan melakukan tindakan kasar, baik dengan langsung ataupun sebaliknya, mereka ingin dilihat sebagai sosok yang keren oleh teman-temannya dan berfikir bahwa nantinya teman-teman mereka akan kepada mereka.

Bullying merupakan salah satu isu yang masih umum dijumpai di dunia pendidikan dan menjadi perhatian utama karena efeknya yang luas terhadap perkembangan remaja. Bullying melibatkan tindak agresif di mana secara sadar juga berulang dari pelaku

individual hingga sekelompok kepada seseorang yang dinilai tidak memiliki daya. Tindakan terkait berwujud kekerasan pada fisik, secara ucapan, sosial, sampai cyberbullying melalui platform digital. Sekolah, di mana menjadi ruang aman pun tenang untuk proses belajar, sering kali menjadi tempat terjadinya berbagai bentuk bullying. Situasi ini dapat berdampak negatif pada proses belajar siswa, interaksi sosial, dan juga kesehatan mental para korban.

Fenomena bullying di dalam negeri menyajikan tren lonjakan dari masa ke masa. Menurut penelitian Kamilla (2024), total perkara bullying melonjak dari 119 perkara di periode 2020 tumbuh ke 241 perkara di periode 2023. Peningkatan ini menunjukkan bahwa bullying masih menjadi isu serius di kalangan remaja Indonesia. Di samping itu, penelitian Safaat (2024) mengungkapkan bahwa Indonesia selayaknya negara bertingkat perkara bullying paling marak di kawasan ASEAN. Tingginya angka kejadian bullying menandakan perlunya perhatian yang lebih besar dari berbagai pihak untuk mencegah dampak buruk yang dapat muncul terhadap kesehatan mental remaja.

Kestabilan mental adalah kondisi kemakmuran individu di mana memungkinkan seseorang guna mengelola emosi, menghadapi beban hidupnya, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Pada masa remaja, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting karena remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai pengaruh di sekitarnya. Korban dari bully sering mendapat beban psikis yang berujung mengancam kesejahteraan mental korban. Dampak yang muncul tidak hanya terbatas pada perasaan sedih atau kecewa, tetapi juga dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius apabila tidak ditangani dengan baik.

Berbagai penelitian telah menelaah keterkaitan antara bullying dan kesehatan mental di kalangan remaja. Safaat (2024) menyatakan bahwa korban bullying berkemungkinan mengalami penurunan rasa percaya diri, kecemasan, stres, depresi, serta munculnya keinginan untuk membalas dendam. Selain berdampak pada kesehatan mental, korban juga berisiko mengalami gangguan kesehatan fisik akibat tekanan psikologis yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Penelitian Kamilla (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara bullying dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada remaja, termasuk kecenderungan untuk bunuh diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa bullying bukan hanya masalah perilaku sosial, melainkan juga faktor risiko yang dapat mengancam kesehatan psikologis remaja.

Studi lain yang dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Ambon menemukan bahwa tindakan bully dipengaruhi adanya sejumlah pendorong utama, yaitu rekan sebaya, konsumsi jejaring sosial, dan pola pengasuhan di rumah. Pengaruh rekan sebaya dapat mendorong remaja untuk bertindak agresif demi memperoleh pengakuan dari kelompoknya. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga menciptakan peluang terjadinya cyberbullying yang semakin sulit diawasi. Selain itu, pola asuh yang kurang efektif dapat memicu perilaku agresif pada anak sehingga meningkatkan risiko terjadinya bullying di lingkungan sekolah.

Berdasarkan sejumlah penelitian tersebut, mayoritas studi masih berfokus pada peningkatan jumlah kasus bullying, faktor penyebab bullying, atau dampak psikologis secara umum. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan ilmiah melalui penggabungan berbagai temuan yang membahas bullying dan kesehatan mental siswa untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bentuk dampak psikologis yang dialami korban serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya bullying. Kajian berikut memfokuskan urgensi keterlibatan sekolahan, keluarga, juga publik pada upaya pencegahan serta penanganan bullying guna menjaga kesehatan mental siswa.

Meninjau uraian atas, permasalahan di kajian ini yakni bagaimanakah dampak bullying pada kesehatan mentalnya siswa serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya bullying pada remaja. Kajian ini tujuannya menganalisis dampak dari bullying pada kesehatan mentalnya siswa berdasarkan berbagai sumber bacaan ilmiah serta mengidentifikasi macam faktor pengaruh adanya bullying. Hasil kajian diharapkan selayaknya rujukan informasi tidak terkecuali bahan acuan untuk sekolahan, keluarga, serta masyarakat demi merancang upaya pencegahan bullying dan mendukung kesehatan mental siswa.

Tujuannya kegiatan ini demi mengenali pun menganalisiskan pengaruh perundungan pada masalah kesehatan mentalnya siswa dengan merujuk pada kajian pustaka yang ada, beserta memberi saran guna mengatasi kejadian ini di ruang pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian bermetode studi pustaka (library research) dengan berpendekatan deskriptif kualitatif. Metodenya dilakukan dengan mengumpulkan sekaligus menganalisis bermacam rujukan ilmiah secara relevan dengan topik dampak bullying atas kesehatan mentalnya siswa. Objek kajiannya yakni berbagai hasil penelitian mengenai bully dan dampak pada kesehatan mentalnya remaja yang telah dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta dokumen akademik lainnya.

Data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh melalui penelusuran literatur dari jurnal nasional dan sumber ilmiah terpercaya yang berkaitan dengan bullying, kesehatan mental, faktor penyebab bullying, serta dampaknya terhadap siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan cara mengidentifikasikan, membaca, mencatatkan, hingga mengkaji aneka referensi yang relevan atas tujuan kajian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar telaah literatur yang berfungsi untuk mengelompokkan dan menganalisis informasi penting dari setiap sumber yang digunakan. Pemilihan sumber dilakukan secara purposive, yaitu memilih artikel dan jurnal yang memiliki keterkaitan langsung dengan topik penelitian serta memuat informasi mengenai bullying dan kesehatan mental remaja.

Data yang telah terkolektif akhirnya dianalisiskan berdasarkan teknik menganalisis isi (content analysis). Analisisnya dilalui tahap pengumpulan data, mereduksi data, menyaji data, sampai tahap menyimpulkan. Hasil analisis digunakan guna mengidentifikasikan wujud bullying, ragam faktor yang memengaruhi terjadinya bullying, serta dampaknya terhadap kesehatan mental siswa berdasarkan temuan dari berbagai penelitian yang telah dipublikasikan. Menanggapi terkait perihal tersebut, kami sebagai mahasiswa Kesehatan Masyarakat turut prihatin atas kasus tersebut dan oleh karena itu kami mengadakan penyuluhan terkait dengan “Bullying Sebagai Faktor Risiko Gangguan Psikologis Pada Remaja: Studi Pada Siswa SMAN 6 Madiun” bukan hanya sebagai upaya edukasi Promotif tetapi juga sebagai bukti bahwa kepedulian terhadap perundungan itu ada dan korban berhak atas perlindungan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah sebagai lembaga pendidikan harus membangun suasana aman juga tenang pada aspek emosional untuk semua siswanya. Penetapan regulasi dalam penanggulangan kasus bullying secara tegas beserta latihan berkala untuk para pendidik dan staf pendidikan menjadi andil pencegahan sekaligus menangani perkara bullying. Di sisi lain, partisipasi konselor pihak sekolah sangat diperlukan untuk memberi dampingan pun dukungan psikis

untuk siswa yang menjadi korban bully. Dalam kegiatan belajar mengenai dampak bullying pada kestabilan mental diadakan di kalangan murid SMA dengan tujuan untuk meningkatkan wawasan dan kesadaran mereka tentang berbagai bentuk bullying, efeknya terhadap kesehatan mental, serta langkah-langkah pencegahan. Materi yang disampaikan seputar arti bullying, macam bullying, dampak psikis pun sosial yang dipicu, beserta upaya untuk mencegahnya di lingkungan sekolah.

Dari analisis literatur disertai hasil observasi lapangan, diperoleh gambaran bahwa bullying masih menjadi permasalahan yang sering terjadi pada remaja dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental. Karisma dkk. (2024) melaporkan bahwa angka kasus bullying di Indonesia menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya. Hasil tersebut didukung oleh temuan observasi di SMAN 6 Madiun pada siswa kelas XIIF yang menunjukkan adanya perilaku bullying verbal dan sosial dalam interaksi antarsiswa. Responden juga memberikan tingkat kepuasan yang berisi pertanyaan seputar faktor-faktor yang menjadi penyebab seseorang dalam lingkungan tersebut melakukan tindakan bullying dan juga dampak yang diberikan pada korban bullying. Kondisi ini menunjukkan bahwa bullying masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan mental, kesejahteraan emosional, serta proses belajar siswa di sekolah.

Gambar 1 Pemberian Edukasi Pada Siswa



Gambar 2 Diskusi dengan Siswa



Gambar 3 Pemberian Reward

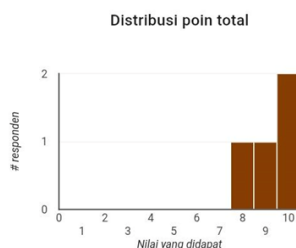


Gambar 4 Dokumentasi dengan Siswa



Diagram 1

Sampel Distribusi Responden Siswa Kelas XIF di SMAN 6 Kota Madiun Tahun 2026



Gambar 5

Sumber: Data Primer Hasil Pengisian Google Form oleh Siswa Kelas XIF SMAN 6 Kota Madiun, Diolah Tahun 2026.

Contoh Penyajian Gambar 1.

Tabel 1 Distribusi Responden Siswa Kelas XIF di SMAN 6 Kota Madiun Tahun 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	%
Laki-laki	9	56,25
Perempun	7	43,75
Jumlah	16	100

Rujukan: Data Primer Diolah Berdasarkan total peserta yang terlibat dalam program edukasi mengenai pengaruh bullying terhadap kesehatan mental di kelas XIF SMAN 6 Kota Madiun adalah 16 siswa. Komposisi responden meliputi 9 siswa laki-laki (56,25%) kemudian ada 7 siswa perempuan (43,75%). Semua siswa yang hadir di kelas berkontribusi dalam kegiatan penyuluhan, sedangkan 4 siswa mengisi evaluasi melalui Google Form sebagai responden untuk memberikan umpan balik terhadap kegiatan tersebut.

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan tentang pengaruh bullying terhadap kesehatan mental yang diadakan untuk siswa kelas XIF SMAN 6 Kota Madiun berhasil meningkatkan pengetahuan serta kesadaran anak-anak mengenai berbagai jenis bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental, dan pentingnya tindakan pencegahan di sekolah. Melalui observasi dan analisis literatur, terungkap bahwa bullying masih menjadi isu signifikan yang dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti mengurangi rasa percaya diri, menimbulkan kecemasan, stres, dan gangguan emosional lainnya. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini, siswa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang perlunya mencipta lingkungan sekolah yang tenang, aman, beserta terhindar dari perkara bullying. Oleh sebab itu, diperlukan kerjasama secara berkelanjutan antar siswa, pengajar, juga pihak sekolah untuk menanamkan nilai saling menghargai serta merancang program pendidikan yang mendukung dalam menghindari perundungan dan menjaga kesehatan mental pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Kamila, R. (2025) 'Hubungan Bullying dengan Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah', Jurnal Global Indonesia, 2(1), pp. 15–22.
- Karisma, A., Syafaat, M. and Kamila, R. (2024) 'Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja', Educendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat, 4(2), pp. 112–120.
- Noya, A., Taihuttu, J. and Kiriwenno, E. (2024) 'Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying Pada Remaja', Humanlight Journal of Psychology, 5(1), pp. 1–16.
- Syafaat, M. and Kamila, R. (2024) 'Edukasi Pencegahan Bullying pada Siswa Sekolah Menengah', Indonesian Journal of Education and Counseling, 3(1), pp. 45–52.