

DAMPAK PSIKOLOGIS PERUNDANGAN TERHADAP SISWA: INTEGRASI PENDIDIKAN PANCASILA UNTUK KETAHANAN MENTAL BERBASIS KEMANUSIAAN

**Ahmad Zahid Zaidan¹, Fitri Nasywa², Ali Ahmaginejad Nasrallah³, Januar Hadir
Gunawan⁴, Ruhul Jadid⁵, Bisru Hafi⁶**

Universitas Sumatera Utara

e-mail: ahmadzahidboy@gmail.com¹, fitrinasywa4@gmail.com², aliahmadin851@gmail.com³,
januar11012004@gmail.com⁴, jruhul25@gmail.com⁵, bisru.hafi@usu.ac.id⁶

INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2026-4-30
Review : 2026-4-30
Accepted : 2026-4-30
Published : 2026-4-30

KATA KUNCI

Perundangan Pendidikan,
Pendidikan Pancasila, Ketahanan
Mental, Kemanusiaan Siswa

Keywords: *Bullying, Mental Health, Pancasila Education, Mental Resilience, Humanity*

A B S T R A K

Perundungan merupakan masalah serius di lingkungan pendidikan yang berdampak pada kesehatan psikologis siswa. Artikel ini bertujuan menganalisis dampak psikologis perundungan serta menjelaskan peran Pendidikan Pancasila dalam membangun ketahanan mental berbasis kemanusiaan. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah buku, jurnal, dan sumber relevan terkait perundungan, kesehatan mental remaja, dan Pendidikan Pancasila. Hasil kajian menunjukkan bahwa perundungan dapat memicu kecemasan, depresi, penurunan harga diri, penarikan diri sosial, dan gangguan regulasi emosi. Integrasi nilai-nilai Pancasila, khususnya sila kedua, dapat menjadi strategi preventif dan edukatif untuk membangun empati, solidaritas, dan lingkungan sekolah yang aman. Dengan demikian, Pendidikan Pancasila berperan penting dalam memperkuat ketahanan mental siswa melalui internalisasi nilai kemanusiaan.

ABSTRACT

Bullying is a serious problem in educational settings that affects students' psychological well-being. This article aims to analyze the psychological impacts of bullying and explain the role of Pancasila Education in building mental resilience based on humanity. The method used is a literature review by examining books, journals, and relevant sources related to bullying, adolescent mental health, and Pancasila Education. The results show that bullying can trigger anxiety, depression, low self-esteem, social withdrawal, and emotional regulation problems. The integration of Pancasila values, especially the second principle, can serve as a preventive and educational strategy to build empathy, solidarity, and a safe school environment. Thus, Pancasila Education plays an important role in strengthening students' mental resilience through the internalization of humanistic values.

PENDAHULUAN

Perundungan atau *bullying* masih menjadi masalah serius yang sering ditemui di sekolah. Perundungan kerap terjadi di lingkungan pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, namun tidak menutup kemungkinan perundungan atau *bullying* juga terjadi di luar lingkungan sekolah. Masalah ini tidak bisa dianggap sepele, karena dampaknya bukan hanya soal luka fisik yang bisa sembuh, melainkan luka psikologis yang bekasnya bertahan lama. Siswa yang menjadi korban seringkali merasa tidak aman, kehilangan rasa percaya diri, hingga kesehatan mentalnya terganggu. Akibatnya, mereka cenderung menarik diri dari pergaulan, merasa cemas terus-menerus, dan prestasi belajarnya pun menurun drastis. Perundungan/*Bullying* memberi rasa tidak aman terhadap para korban, sehingga membuat para korban merasa takut dan terintimidasi. Fakta menunjukkan bahwa anak-anak di Indonesia mengalami Perundungan/*Bullying* di sekolah, perundungan yang dialami pada siswa berupa perundungan fisik ataupun psikis seperti panggilan yang merendahkan atau melecehkan yang turut menjadi pendorong terjadinya masalah kesehatan mental (Saraswati, 2020).

Masalah perundungan tidak bisa lagi kita anggap sebagai sekadar kenakalan remaja biasa, karena akarnya jauh lebih dalam dari itu. Perundungan jika dibiarkan dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis dari korban perundungan. Korban perundungan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi remaja karena mempengaruhi perkembangan kepribadian yang kuat di masa depan, serta mempengaruhi nilai-nilai, arah, dan tujuan hidup yang dipilih. Kesejahteraan psikologis pada remaja mengacu pada perasaan puas dengan kehidupan, memiliki emosi positif, tidak adanya gangguan psikologis, fungsi akademik tertinggi, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan kesehatan fisik (Juwita, 2018). Perundungan tidak hanya merugikan korban secara langsung, tetapi juga menciptakan iklim sosial yang tidak sehat. Jika dibiarkan, perundungan dapat membentuk budaya permisif terhadap kekerasan, di mana tindakan menyakiti orang lain dianggap lumrah. Kondisi ini menunjukkan bahwa perundungan bukan hanya masalah perilaku individu, tetapi juga masalah nilai dan budaya dalam lingkungan pendidikan.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, penguatan nilai kemanusiaan menjadi kunci utama untuk mengatasi persoalan ini. Di sinilah Pendidikan Pancasila memegang peran strategis. Pendidikan Pancasila tidak hanya sekadar mengajarkan materi di kelas, tetapi juga bertujuan membentuk sikap, rasa empati, dan tanggung jawab sosial dalam diri siswa. Sila kedua, "Kemanusiaan yang adil dan beradab," menjadi fondasi yang sangat kuat untuk menolak segala bentuk kekerasan, diskriminasi, dan perundungan.

Dengan menanamkan nilai-nilai ini, kita tidak hanya melindungi kesehatan mental siswa, tetapi juga membangun karakter bangsa yang lebih peduli dan menghargai sesama. Kemanusiaan merupakan sebuah sikap universal yang harus dimiliki setiap umat manusia di dunia yang dapat melindungi dan memperlakukan manusia sesuai dengan hakikat manusia yang bersifat manusiawi, karena dalam kehidupan manusia memiliki naluri yang dapat menimbulkan sikap yang negatif dan juga mampu menumbuhkan sikap yang positif apabila suatu naluri yang muncul negatif seperti halnya manusia mampu menindas manusia yang satu dengan lainnya baik dalam bentuk kekerasan, melecehkan, menghilangkan haknya sebagai kodrat manusia (Novianty, 2020).

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter individu, terutama di lingkungan sekolah yang merupakan tempat utama bagi perkembangan intelektual dan sosial peserta didik. Pembentukan karakter yang

baik menjadi fokus utama dalam upaya menciptakan generasi yang berakhlak mulia dan bertanggung jawab. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memperkuat pembiasaan karakter adalah dengan mengintegrasikan nilai-nilai Pancasila dalam kurikulum dan kegiatan di sekolah (Hasanah, 2025). Pendidikan karakter memegang peranan penting dalam membentuk jati diri peserta didik di sekolah. Karakter memberikan peserta didik kemampuan untuk mengimplementasikan pengetahuannya terkait nilai-nilai karakter sehingga dapat tercapai melalui tindakan dan perilaku sehari-hari (Jannah, 2023). Pendidikan karakter berperan sebagai landasan dalam mewujudkan visi pembangunan nasional, yaitu menciptakan generasi yang beretika, bermoral, dan berbudaya (Mawadha et al., 2024). Oleh karena itu, untuk mewujudkannya maka penguatan pendidikan karakter harus ditanamkan sejak dini dan harus dimaksimalkan di tingkat pendidikan sekolah dasar.

Artikel ini menyoroti dua hal pokok yang saling berkaitan erat: dampak psikologis perundungan yang menghancurkan masa depan siswa, serta peran krusial Pendidikan Pancasila dalam membangun ketahanan mental yang berbasis pada nilai kemanusiaan. Dampak perundungan bukan sekadar luka fisik, melainkan trauma berkepanjangan yang merusak kepercayaan diri dan kesehatan mental korban. Untuk mengatasinya, Pendidikan Pancasila hadir bukan hanya sebagai mata pelajaran, melainkan sebagai obat dan tameng bagi karakter siswa. Dengan memahami nilai-nilai luhur Pancasila, siswa diajak untuk melihat sesamanya sebagai makhluk mulia yang wajib dihormati hak-haknya.

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan kajian konseptual dengan pendekatan studi literatur. Sumber yang digunakan meliputi buku teks, jurnal ilmiah, dan referensi kebijakan yang berkaitan dengan perundungan, kesehatan mental remaja, serta Pendidikan Pancasila. Pemilihan sumber difokuskan pada literatur yang relevan dengan konteks pendidikan Indonesia dan memiliki keterkaitan langsung dengan tema kajian.

Analisis dilakukan melalui tahapan membaca, membandingkan, mengelompokkan, dan mensintesis gagasan dari berbagai sumber. Pendekatan ini digunakan untuk membangun kerangka konseptual yang menjelaskan hubungan antara perundungan, dampak psikologis, nilai kemanusiaan, dan integrasi Pendidikan Pancasila. Karena bersifat kajian literatur, artikel ini tidak menggunakan pengumpulan data lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Perundungan Dan Bentuk-Bentuknya

Perundungan, dalam literatur pendidikan, dipahami sebagai perilaku kekerasan atau pelecehan yang bersifat sengaja, berulang, dan menempatkan pihak tertentu dalam posisi rentan dan tidak berdaya. (Rini Yudiati, 2023). Perundungan (*bullying*) didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh satu atau sekelompok orang terhadap individu yang lebih lemah, baik secara fisik maupun psikis. Inti dari fenomena ini adalah adanya ketidakseimbangan kekuatan (*imbalance of power*) antara pelaku dan korban. Perundungan tidak hanya merugikan korban secara langsung, tetapi juga menciptakan iklim sosial yang tidak sehat. Jika dibiarkan, perundungan dapat membentuk budaya permisif terhadap kekerasan, di mana tindakan menyakiti orang lain dianggap lumrah. Kondisi ini menunjukkan

bahwa perundungan bukan hanya masalah perilaku individu, tetapi juga masalah nilai dan budaya dalam lingkungan pendidikan.

Perundungan sering muncul dalam konteks sosial di mana norma-norma yang berlaku membiarkan, bahkan cenderung menertawakan atau mengagumi perilaku kasar dan dominatif terhadap pihak yang dianggap lebih lemah, ditambah lemahnya pengawasan, pendampingan, serta intervensi yang konstruktif dari pihak guru, konselor, dan orang tua (Rini Yudiati, 2023). Dalam lingkungan seperti itu, perundungan tidak lagi dilihat sebagai tindakan menyimpang, melainkan menjadi bagian dari praktik sosial yang dianggap lazim, sehingga terbentuk budaya diam yang pasif terhadap kekerasan. Buku dan modul anti-bullying menekankan bahwa perundungan bukan hanya masalah individu antara pelaku dan korban, tetapi juga cerminan lemahnya penginternalisasian nilai kemanusiaan, empati, dan keadilan dalam lingkungan sekolah, di mana penghargaan atas martabat, penghindaran kekerasan, dan perlakuan adil belum menjadi norma yang benar-benar dihidupi dalam interaksi sehari-hari (Kusnandar, S 2023).

Buku dan modul anti bullying mengelompokkan perundungan ke dalam beberapa bentuk yaitu perundungan fisik (mendorong, menampar, memukul), dalam bentuk verbal (menghina, ejakan, gosip dan menyindir), dalam bentuk relasional (mengucilkan dan menyingkirkan dari kelompok), serta perundungan siber (melalui media sosial, grup whatsapp, dan menyebarkan foto atau informasi pribadi tanpa izin). (Kusnandar, S. 2023). Perundungan adalah perilaku kekerasan atau pelecehan yang bersifat sengaja, berulang, dan menempatkan pihak yang lebih lemah pada posisi rentan dan tidak berdaya, baik secara fisik, verbal, relasional, maupun siber. Bentuk-bentuk tersebut sering muncul dalam konteks norma sosial yang membiarkan kekerasan, ditambah lemahnya pengawasan dan intervensi. Dengan demikian, perundungan bukan hanya masalah individu, melainkan cerminan lemahnya penginternalisasian nilai kemanusiaan, empati, dan keadilan dalam lingkungan sekolah.

2. Dampak Psikologis Terhadap Siswa

Perundungan atau bullying memiliki dampak psikologis yang cukup serius bagi korban, baik yang dirasakan langsung maupun yang muncul dalam jangka waktu lama. Dalam waktu dekat, korban biasanya akan merasa cemas, takut, dan tidak nyaman berada di lingkungan tertentu, terutama di tempat di mana perundungan itu terjadi. Mereka bisa menjadi lebih pendiam, sering merasa sedih, bahkan mulai menarik diri dari pergaulan. Rasa tidak aman ini membuat korban sulit untuk percaya pada orang lain, termasuk teman sebaya. Selain itu, kepercayaan diri mereka juga cenderung menurun karena terus-menerus merasa diremehkan atau disakiti. Korban sering mengalami gangguan emosi seperti depresi, kecemasan berlebih, dan perasaan tidak aman, yang mengganggu kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Nansel et al., 2001; Rigby, 2003). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak dan remaja yang mengalami perundungan berulang melaporkan gejala depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan teman sebayanya yang tidak mengalaminya (Smith & Sharp, 1994; Nansel et al., 2001).

Selain gangguan emosi, korban perundungan mengalami penurunan harga diri dan rasa percaya diri, karena pengalaman terus-menerus dihina, diasingkan, atau dianiaya secara verbal maupun fisik. Hal ini membuat individu merasa tidak berharga, tidak diterima, dan kehilangan kontrol atas kehidupan sosialnya (Rigby, 2003; Hamburg & Newman, 2000). Penurunan harga diri tersebut mendorong penarikan diri,

penghindaran interaksi sosial, dan berkurangnya partisipasi dalam aktivitas kelompok untuk menghindari pengulangan perundungan. Jika kondisi ini berlangsung lama, dampaknya bisa menjadi lebih berat. Korban dapat mengalami stres berkepanjangan, depresi, dan kehilangan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk belajar di sekolah. Motivasi belajar mereka menurun karena merasa tidak nyaman atau takut berada di lingkungan sekolah. Hal ini tentu bisa menghambat prestasi akademik mereka. Tidak hanya itu, perkembangan sosial korban juga terganggu karena mereka menjadi kurang percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain. Pada akhirnya, perundungan tidak hanya menyakiti secara fisik, tetapi juga meninggalkan luka batin yang bisa memengaruhi kehidupan korban dalam jangka panjang.

Gangguan regulasi emosi juga menjadi salah satu dampak psikologis yang sering muncul. Korban perundungan dapat mengalami kesulitan mengelola amarah, rasa malu, dan ketakutan, sehingga mudah terpicu oleh stimulasi sosial tertentu dan menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan atau terlalu tertutup (Rigby, 2003; Hamburg & Newman, 2000). Kondisi ini dapat memperburuk stres psikologis dan meningkatkan risiko munculnya gangguan mental lain, seperti fobia sosial atau gejala stres pascatrauma (PTSD) pada kasus perundungan yang berat dan berulang.

Selain itu, perundungan juga sering membuat korban menarik diri dari lingkungan pergaulan. Mereka menjadi lebih sering menyendiri dan menghindari interaksi dengan orang lain karena merasa tidak nyaman, malu, atau takut akan mengalami hal yang sama lagi. Perasaan tidak diterima dan dianggap berbeda dari teman-temannya membuat korban semakin sulit untuk membuka diri. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan saling percaya dengan teman sebaya. Menurut Kusnandar (2023) Dalam jangka waktu tertentu, kondisi ini bisa membuat korban merasa kesepian dan kehilangan dukungan sosial yang sebenarnya sangat mereka butuhkan. Jika dibiarkan terus berlangsung, dampaknya bisa menjadi lebih serius. Korban dapat mengalami tekanan emosional yang berkepanjangan, seperti stres yang terus-menerus, rasa cemas yang berlebihan, hingga munculnya gejala trauma. Mereka bisa menjadi lebih sensitif, mudah takut, atau bahkan mengalami mimpi buruk dan mengingat kembali kejadian yang tidak menyenangkan tersebut. Dalam kondisi tertentu, hal ini juga dapat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan lingkungan sekitar, sehingga semakin sulit untuk kembali percaya dan berinteraksi secara normal dengan orang lain.

Dampak-dampak psikologis ini tidak hanya terbatas pada masa anak dan remaja, tetapi dapat berlanjut hingga usia dewasa. Korban perundungan sering mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, tidak memiliki kepercayaan diri yang baik, serta memiliki sikap waspada terhadap lingkungan sosial yang dianggap tidak aman sebab pengalaman menjadi korban dapat meninggalkan bekas yang cukup dalam, terutama dalam cara seseorang memandang dirinya sendiri. (Rigby, 2003; Smith & Sharp, 1994). Oleh karena itu, penanganan perundungan tidak bisa dilakukan secara sembarangan dan harus melibatkan berbagai pihak. Upaya pencegahan perlu dilakukan sejak dini, misalnya dengan memberikan edukasi tentang pentingnya saling menghargai dan dampak buruk perundungan. Di sisi lain, penanganan bagi korban juga penting agar mereka mendapatkan dukungan emosional dan bantuan yang tepat untuk memulihkan kondisi psikologisnya.

1. Pendidikan Pancasila Dan Nilai Kemanusiaan

Pendidikan Pancasila berperan sebagai ruang pembentukan karakter dan kesadaran kewarganegaraan yang berbasis nilai kemanusiaan, di mana peserta didik

tidak hanya diajak memahami butir-butir Pancasila secara teoretis, tetapi juga menginternalisasikannya dalam sikap dan perilaku sehari-hari (Implementasi Nilai Pancasila, 2024). Dalam konteks perundungan, Pendidikan Pancasila menjadi sarana penting untuk menanamkan pemahaman bahwa setiap manusia memiliki martabat, hak, dan kebutuhan untuk dihormati sebagai makhluk yang berharga, sehingga setiap tindakan merendahkan, menghina, atau menyakiti sesama harus dipandang sebagai bentuk pelanggaran terhadap harkat kemanusiaan itu sendiri (Bullying dalam Perspektif Sila Kedua, 2023). Dengan menempatkan nilai kemanusiaan sebagai landasan etis, Pendidikan Pancasila membantu siswa menyadari bahwa perundungan bukan sekadar masalah “candaan” atau “perilaku kurang ajar”, melainkan tindakan yang merusak kesejahteraan psikologis korban dan bertentangan dengan prinsip keadilan serta keberadaban Pancasila (Bullying dalam Perspektif Sila Kedua, 2023; Implementasi Nilai Pancasila, 2024).

Sila kedua Pancasila, “*Kemanusiaan yang adil dan beradab*”, secara tegas menolak kekerasan, eksploitasi, dan diskriminasi terhadap sesama (Bullying dalam Perspektif Sila Kedua, 2023). Dalam pembelajaran Pendidikan Pancasila, nilai kemanusiaan diwujudkan melalui penghormatan terhadap perbedaan, keadilan sosial, dan penolakan terhadap segala bentuk perlakuan merendahkan atau menyakiti sesama, bahwa setiap manusia harus diperlakukan dengan baik, tanpa kekerasan, tanpa merendahkan, dan tanpa membedakan (MahasiswaIndonesia, 2024; Refleksi Pancasila dan Kemanusiaan, 2023). Dengan demikian, Pendidikan Pancasila menjadi wahana penting untuk mengembangkan empati, solidaritas, dan tanggung jawab moral terhadap korban perundungan (Implementasi Nilai Pancasila, 2024). Nilai kemanusiaan dalam Pendidikan Pancasila juga menekankan bahwa setiap individu memiliki hak untuk merasa aman, dihargai, dan dilindungi dari kekerasan fisik maupun emosional (Penerapan Nilai Kemanusiaan, 2024).

Melalui pengajaran tersebut, siswa diajak untuk memahami bahwa perundungan bukan sekadar masalah “candaan” atau “perbedaan karakter”, tetapi merupakan pelanggaran terhadap hak asasi dan harkat kemanusiaan korban (Bullying dalam Perspektif Sila Kedua, 2023). Dengan begitu, Pendidikan Pancasila tidak hanya menjadi pelajaran teori, tetapi benar-benar membentuk sikap dan perilaku siswa agar lebih manusiawi, saling menghargai, dan mampu hidup berdampingan secara harmonis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memosisikan kemanusiaan sebagai inti nilai Pancasila, Pendidikan Pancasila dapat menjadi landasan moral bagi siswa untuk menolak perundungan, memperkuat rasa solidaritas, dan membangun lingkungan sekolah yang lebih manusiawi dan bermartabat (Implementasi Nilai Pancasila, 2024; Penerapan Nilai Kemanusiaan, 2024)

2. Integrasi Pendidikan Pancasila untuk Ketahanan Mental Berbasis Kemanusiaan

Integrasi pendidikan Pancasila dalam membangun ketahanan mental berbasis kemanusiaan merupakan upaya strategis dalam pembentukan karakter individu yang utuh, baik secara moral maupun psikologis (Badan Pembinaan Ideologi Pancasila, 2020). Ketahanan mental dapat dipahami sebagai kemampuan individu menghadapi tekanan, tantangan, dan perubahan sosial tanpa kehilangan keseimbangan emosi (Daniel Goleman, 1995). Dalam perspektif ini, ketahanan mental tidak hanya bersifat personal, tetapi juga berkaitan dengan kualitas hubungan sosial dan penghormatan terhadap martabat manusia (Abraham Maslow, 1943). Oleh karena itu, ketahanan mental tidak hanya bersifat individual, tetapi juga berkaitan dengan hubungan sosial

dan nilai kemanusiaan.

Nilai-nilai Pancasila, khususnya sila kedua, menjadi dasar penting dalam membangun empati dan solidaritas sosial (Badan Pembinaan Ideologi Pancasila, 2020). Nilai ini mendorong individu untuk menghargai martabat manusia dan menjunjung tinggi keadilan dalam kehidupan bermasyarakat. Hal tersebut sejalan dengan konsep perkembangan moral yang menekankan pentingnya kesadaran etis dalam bertindak (Lawrence Kohlberg, 1981). Peserta didik yang memahami nilai kemanusiaan akan lebih mudah mengembangkan sikap saling menghargai, menolong, dan melindungi teman sebaya. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan beradab. Pendidikan Pancasila tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan ideologis, tetapi juga sebagai sarana internalisasi nilai-nilai kemanusiaan dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2022).

Integrasi Pendidikan Pancasila dalam proses pembelajaran dapat dilakukan melalui berbagai strategi yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga menyentuh praktik nyata dalam kehidupan siswa (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2022). Salah satunya melalui pembelajaran berbasis proyek, di mana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam kegiatan yang mencerminkan nilai kemanusiaan, seperti kerja sama, kepedulian sosial, dan tanggung jawab. Selain itu, pembiasaan perilaku positif di lingkungan sekolah—seperti saling menghargai, tidak mengejek, dan membantu teman perlu terus ditanamkan agar menjadi kebiasaan sehari-hari, bukan sekadar aturan yang dipatuhi saat diawasi. Melalui pendekatan ini, peserta didik diajak untuk terlibat langsung dalam kegiatan sosial sehingga mampu menginternalisasi nilai kemanusiaan secara nyata. Pendekatan ini juga sejalan dengan pemikiran Ki Hadjar Dewantara yang menekankan bahwa pendidikan harus berorientasi pada pembentukan karakter dan pengalaman langsung.

Selain itu, pendidikan Pancasila juga berperan dalam penguatan kecerdasan emosional dan sosial peserta didik (Daniel Goleman, 1995). Kemampuan ini penting dalam membantu individu mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi tekanan sosial seperti perundungan dan konflik. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang seimbang. Penguatan budaya dialog juga menjadi bagian penting, karena melalui dialog siswa belajar menyampaikan pendapat dengan baik sekaligus menghargai pandangan orang lain. Ini membantu mereka mengembangkan sikap terbuka dan tidak mudah menghakimi. Di sisi lain, peran guru sangat krusial sebagai teladan. Guru tidak hanya menyampaikan materi di kelas, tetapi juga menunjukkan secara langsung bagaimana bersikap adil, sabar, dan menghargai setiap siswa dalam interaksi sehari-hari. Ketika siswa melihat contoh nyata, mereka akan lebih mudah meniru dan memahami makna dari nilai-nilai tersebut.

Dalam konteks global, UNESCO (2015) menekankan pentingnya pendidikan yang berorientasi pada nilai kemanusiaan dan keberlanjutan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai kemanusiaan dalam pendidikan merupakan kebutuhan universal dalam menghadapi tantangan zaman, termasuk di era digital yang penuh dengan disrupsi informasi. Dengan pendekatan seperti ini, pendidikan tidak hanya berhenti pada aspek pengetahuan atau kognitif, tetapi juga menyentuh pembentukan sikap dan kepribadian siswa. Nilai-nilai kemanusiaan yang diajarkan tidak hanya dipahami, tetapi juga dihayati dan dipraktikkan, sehingga dapat membentuk karakter siswa yang lebih empatik, bertanggung jawab, dan mampu hidup

berdampingan secara harmonis dalam masyarakat. Namun demikian, implementasi integrasi pendidikan Pancasila masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan metode pembelajaran, kurangnya pemahaman pendidik, serta lingkungan sosial yang kurang mendukung (Badan Pembinaan Ideologi Pancasila, 2020). Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang kondusif. Dengan demikian, integrasi pendidikan Pancasila untuk ketahanan mental berbasis kemanusiaan merupakan langkah penting dalam membentuk generasi yang tidak hanya kuat secara mental, tetapi juga memiliki kepedulian sosial dan nilai kemanusiaan yang tinggi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2022).

KESIMPULAN

Perundangan merupakan permasalahan serius dalam lingkungan pendidikan yang tidak bisa dianggap sepele karena berdampak langsung pada kondisi psikologis siswa, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Siswa yang menjadi korban sering mengalami gangguan emosi seperti rasa takut, cemas, dan sedih yang berlebihan. Selain itu, mereka juga cenderung kehilangan rasa percaya diri, merasa tidak berharga, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Jika kondisi ini terus berlanjut, dampaknya bisa berkembang menjadi masalah yang lebih berat, seperti stres berkepanjangan hingga gangguan mental. Situasi ini menunjukkan bahwa perundangan bukan hanya persoalan individu semata, tetapi juga menjadi tanda bahwa nilai-nilai kemanusiaan belum tertanam dengan baik di lingkungan sekolah.

Dalam hal ini, Pendidikan Pancasila memiliki peran yang sangat penting dalam membangun ketahanan mental siswa yang berlandaskan nilai kemanusiaan. Melalui penanaman sikap empati, keadilan, dan penghargaan terhadap martabat manusia, siswa tidak hanya diajarkan untuk memahami nilai tersebut, tetapi juga untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan pembelajaran yang kontekstual dan partisipatif, siswa dapat lebih mudah memahami makna dari nilai-nilai tersebut karena dikaitkan langsung dengan pengalaman nyata. Hal ini membantu membentuk pribadi yang tidak hanya kuat secara mental, tetapi juga memiliki kepedulian sosial yang tinggi terhadap orang lain.

Oleh karena itu, penguatan nilai kemanusiaan melalui Pendidikan Pancasila menjadi langkah yang sangat penting dalam upaya mencegah perundangan. Ketika siswa memiliki kesadaran untuk menghargai sesama, mereka akan lebih mampu menolak tindakan perundangan dan menciptakan lingkungan yang saling menghormati. Pada akhirnya, hal ini tidak hanya membantu mengurangi kasus perundangan, tetapi juga mendukung terbentuknya lingkungan pendidikan yang aman, inklusif, dan beradab, sekaligus meningkatkan ketahanan mental siswa secara menyeluruh.

SARAN

1. Bagi Pendidik

Guru diharapkan tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga aktif menanamkan nilai-nilai kemanusiaan dalam proses pembelajaran. Penggunaan metode yang interaktif seperti diskusi, studi kasus, dan pembelajaran berbasis proyek dapat membantu siswa memahami dan menginternalisasi nilai Pancasila secara nyata.

2. Bagi Sekolah

Sekolah perlu menciptakan lingkungan yang aman dan suportif dengan memperkuat kebijakan anti-perundangan serta menyediakan layanan konseling yang

memadai bagi siswa. Selain itu, penting untuk membangun budaya sekolah yang menjunjung tinggi empati, toleransi, dan saling menghargai.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan berperan aktif dalam mendampingi perkembangan emosional anak serta menanamkan nilai-nilai moral sejak dini. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak sangat penting untuk mencegah dan menangani kasus perundungan.

4. Bagi Pemerintah dan Pemangku Kebijakan

Diperlukan penguatan kurikulum dan pelatihan bagi tenaga pendidik terkait implementasi Pendidikan Pancasila dan pendidikan karakter. Selain itu, program pencegahan perundungan perlu diperluas secara sistematis di berbagai jenjang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham Maslow. (1943). *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review.
- Badan Pembinaan Ideologi Pancasila (BPIP). (2020). *Pendidikan Pancasila untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: BPIP.
- Bullying dalam Perspektif Sila Kedua Pancasila. (2023). *Jurnal Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*.
- Daniel Goleman. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hamburg, B. A., & Newman, B. M. (2000). *Bullying and victimization in schools: A manual for school personnel*. Jossey-Bass.
- Hasanah, S. U. (2025). Peran Guru dalam Mengintegrasikan Nilai-Nilai Hak Asasi Manusia pada Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila di SMA Negeri 1 Sungai Kuyit. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 9(2), 238–245.
- Implementasi Nilai Pancasila terhadap Perundungan di Sekolah. (2024). *Jurnal Masyarakat Indonesia Bidang Humaniora dan Sosial*.
- Jannah, A. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membina Karakter Religius Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. 8(2), 2758–2771.
- Juwita, V.R., dan Kustanti, E.R. (2018). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan, 7(1), 274-282
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2022). *Kurikulum Merdeka: Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Kemendikbud.
- Ki Hadjar Dewantara. (2013). *Pendidikan*. Yogyakarta: Majelis Luhur Persatuan Taman Siswa.
- Kusnandar, S. (2023). *Pendidikan anti-bullying dan kesehatan mental remaja*. Jember: Penerbit Universitas Wiraraja Press.
- Lawrence Kohlberg. (1981). *Essays on Moral Development*. San Francisco: Harper & Row.
- MahasiswaIndonesia. (2024). *Nilai-nilai Pancasila sebagai dasar mengatasi bullying di sekolah*.
- Mawadha, P. R., Alfiana, R., Yulifianti, R., Sr, R., & Mahendra, T. (2024). Kontribusi Nilai-Nilai Pancasila sebagai Landasan dalam Membangun Nilai Karakter Peserta Didik di Sekolah Dasar.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA*, 285(16), 2094–2100.

- Novianty, R. & F. (2020). Penanaman Sila Kemanusiaan Yang Adil Dan Beradab Pada Mahasiswa Program Studi PPKn IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*.
- Penerapan Nilai Kemanusiaan dalam Pendidikan Pancasila dan PPKn. (2024). *Jurnal Inovatif*.
- Refleksi Atas Pancasila dan Nilai Kemanusiaan dalam Pendidikan. (2023). *Sekolah Menyenangkan*.
- Rigby, K. (2003). *Bullying in schools: How successful can interventions be?* Cambridge University Press.
- Rini Yudiati. (2023). *Buku Pendidikan Anti Bullying: Modul praktis pencegahan dan intervensi di sekolah*. Jember: Penerbit Universitas Wiraraja Press.
- Saraswati, R., dan Venatius, H. (2020). Pencegahan Perundangan/Bullying di Institusi Pendidikan; Pendekatan Norma Hukum dan Perubahan Perilaku.
- Smith, P. K., & Sharp, S. (Eds.). (1994). *School bullying: Insights and perspectives*. Routledge
- UNESCO. (2015). *Rethinking Education: Towards a Global Common Good?* Paris: UNESCO Publishing.