

# PENGARUH BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

## *The Effect of Bullying on Adolescent Mental Health*

Eka Trisna Wahani<sup>1\*</sup>

Sheila Putri Isroini<sup>2</sup>

Agung Setyawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Trunojoyo  
Madura, Bangkalan, Jawa Timur,  
Indonesia.

\*email: [ekatrisw@gmail.com](mailto:ekatrisw@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini mendeskripsikan tentang pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja. Bullying merupakan suatu tindakan kekerasan yang dilakukan karena adanya paksaan terhadap seseorang maupun sekelompok orang yang berkepribadian lemah. Maraknya perilaku bullying di lingkungan remaja saat ini memberikan dampak yang dapat menghambat perkembangan remaja. Ada beberapa cara yang dapat menimbulkan adanya perilaku bullying seperti, mental, fisik bahkan media massa. Pada umumnya, korban dari perilaku bullying adalah remaja-remaja yang enggan berinteraksi antar sesama. Dengan adanya artikel ini, bertujuan untuk menginformasikan pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang sumber datanya diperoleh dari jurnal yang relevan. Dari data yang kami peroleh menunjukkan bahwa perilaku bullying terjadi karena adanya faktor internal dan faktor eksternal. Perilaku bullying memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan remaja baik secara verbal maupun non verbal. Perilaku bullying secara verbal biasanya dapat dilakukan dengan tindakan seperti mengancam, menghina, melecehkan dan lain sebagainya, sedangkan perilaku bullying secara non verbal dapat dilakukan dengan sengaja memojokkan korban, menghancurkan hubungan pertemanan korban.

### Kata Kunci:

Bullying  
Kesehatan Mental  
Remaja

### Keywords:

Bullying  
Mental Health  
Adolescent

### Abstract

*This study describes the effect of bullying on adolescent mental health. Bullying is an act of violence that is carried out because of coercion against a person or group of people who have a weak personality. The rise of bullying behavior in today's youth environment has an impact that can hinder the development of adolescents. There are several ways that can lead to bullying behavior such as mental, physical and even mass media. In general, the victims of bullying behavior are teenagers who are reluctant to interact with each other. This article aims to inform the effect of bullying on adolescent mental health. This study uses a descriptive qualitative method whose data sources are obtained from relevant journals. From the data we obtained, it shows that bullying behavior occurs due to internal factors and external factors. Bullying behavior has a great influence on the development of adolescents both verbally and non-verbally. Verbal bullying behavior can usually be done with actions such as threatening, insulting, harassing and so on, while non-verbal bullying behavior can be done by deliberately cornering the victim, destroying the victim's friendship.*

## 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. Menurut Priyatna (2010), bullying merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh pelaku dengan unsur kesengajaan

terhadap korban. Sejalan dengan pendapat Olweus (2005) yang mengemukakan bahwa bullying merupakan suatu perilaku agresif yang dilakukan dengan sengaja oleh si pelaku baik 1 orang atau lebih dengan kurun waktu yang cukup lama kepada korban yang tidak dapat melindungi dirinya sendiri. Di zaman sekarang ini, perilaku bullying sudah tidak asing muncul di lingkungan sekitar kita.

Perilaku bullying dapat menyebabkan perkembangan remaja di bidang akademik maupun non akademik

menjadi terganggu. Pada bidang akademik contohnya yakni pada saat proses belajar mengajar korban dari perilaku bullying cenderung enggan bergaul dengan sesama, sehingga korban jadi lebih pasif pada saat proses diskusi. Sedangkan pada bidang akademik korban sulit bergaul dan cenderung suka menyendiri.

Ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku bullying terhadap remaja yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, misalnya seseorang yang lebih suka berdiam diri. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal luar diri seseorang, misalnya adanya pengaruh dari lingkungan sekitar.

Dari dua faktor penyebab bullying di atas, kami dapat menyimpulkan bahwa faktor yang berpengaruh pada perkembangan kesehatan mental remaja adalah faktor internal. Menurut WHO, Kesehatan mental merupakan suatu keadaan secara sadar yang dimiliki individu dan di dalamnya mencakup berbagai kemampuan dalam mengatur tingkatan stress kehidupan secara wajar. Dapat diartikan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan di mana seseorang dapat mempertahankan stabilitas dirinya dalam menghadapi setiap permasalahan yang dialami.

Seorang remaja yang mendapatkan perilaku bullying secara terus menerus dan berulang kali dapat mengakibatkan munculnya emosi yang tidak stabil, serta dapat menurunkan tingkat kepercayaan dirinya. Tidak hanya itu, perilaku bullying juga berakibat pada kondisi psikis korban seperti, mudah menangis, mudah marah bahkan pada saat berinteraksi dengan orang lain selalu timbul rasa takut yang berlebihan.

Bukan hanya korban, perilaku bullying ini juga berakibat pada saksi maupun pelaku itu sendiri. Efek dari perilaku bullying ini biasanya tetap membekas pada diri korban. Bahkan efek tersebut nantinya akan selalu diingat oleh korban dan dapat menjadi rasa dendam tersendiri bagi korban.

Dengan adanya perilaku bullying, si pelaku tidak segan untuk mencaci maki serta melakukan hal yang seharusnya tidak dilakukan terhadap korban. Bahkan seringkali, perilaku bullying ini hanya dianggap sebagai bahan lelucon saja, dan dengan mudah memperlakukan korban di depan khalayak umum, serta tidak memikirkan perasaan dan mental korban.

Pengaruh dari perilaku bullying akan menjadikan seorang remaja yang menjadi korban bullying akan memiliki perasaan cemas, selalu merasa sendiri, kesehatan mental dan juga emosional yang terancam, serta kemungkinan besar dapat menyebabkan depresi. Dampak buruk yang dialami remaja dari perilaku bullying yakni dirinya selalu merasa tidak diinginkan oleh masyarakat sekitar. Perilaku bullying ini sudah menjadi hal yang wajar bahkan sudah menjadi sebuah tradisi bagi remaja di Indonesia.

Dapat kita sadari setiap orang pasti memiliki perasaan yang berbeda-beda. Di dalam dirinya juga terdapat rasa empati dan simpati. Namun pada kenyataannya, rasa empati dan simpati itu sudah tidak lagi diperdulikan. Biasanya korban bullying akan merasa dirinya aman jika berada di lingkungan sekitar rumah. Bahkan perilaku bullying ini juga dapat menurunkan semangat serta menghambat aktivitas korban yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan data yang kami peroleh perilaku bullying memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, kami sebagai penulis merasa tertarik untuk menganalisis beberapa data mengenai perilaku bullying.

## **METODOLOGI**

Metode yang digunakan pada analisis data ini yaitu metode kualitatif deskriptif yang sumber datanya diperoleh dari jurnal yang relevan. Metode ini mengkaji dengan menguraikan sumber data yang sudah diperoleh melalui bentuk catatan pada dokumen atau jurnal yang mengacu pada pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja.

Teknik pengumpulan data yang kami lakukan adalah teknik baca dan catat. Setelah kami mengumpulkan jurnal yang sesuai kemudian kami membaca serta mencatat beberapa hal yang penting dan kalimat-kalimat dari kutipan jurnal yang relevan tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Pengertian Bullying

Di zaman sekarang, perilaku bullying sudah menjad hal wajar di lingkungan remaja di Indonesia, sering kali perilaku bullying ini dimaafkan dengan alasan kenakalan remaja. Sejak kecil para remaja dituntut untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, sehingga ketika sudah beranjak remaja mereka memiliki pengalaman yang luas dari lingkungan tersebut. Selain pengalaman, remaja juga menjalin relasi pertemanan yang lebih luas sehingga mereka memiliki banyak teman.

Didikan dari orang tua berperan penting dalam hal ini. Setiap orang tua pasti memberikan nilai-nilai yang baik untuk anaknya supaya dalam melakukan suatu hal apapun sang anak tidak salah dalam bertindak. Apabila nilai-nilai yang diberikan orang tua diimplementasikan dengan benar maka akan tercipta interaksi sosial yang lebih baik. Dalam masalah ini jelas terlihat bahwa nilai-nilai yang diajarkan oleh orang tua tidak diterapkan secara baik sehingga menimbulkan masalah-masalah yang biasa disebut kenakalan remaja.

Pada kasus perilaku bullying ada 2 pihak yang perlu disoroti yaitu pihak korban dan juga pihak pelaku. Pelaku perilaku bullying tidak pandang bulu, bisa berjenis kelamin perempuan atau laki-laki, bisa tua atau muda. Sedangkan korban bullying ini sudah pasti dari pihak yang lemah dan enggan untuk melakukan pembelaan jika dirundung oleh pelaku. Dampak dari perilaku bullying pasti akan dirasakan oleh kedua pihak baik pelaku maupun korban tapi, yang seringkali disoroti adalah korban karena korban mendapatkan dampak yang cukup besar dibandingkan pelaku seperti, kesehatan mental yang tidak baik, depresi, kegelisahan,

takut dengan orang, prestasi menurun, kesehatan fisik, dan lain sebagainya.

Di dalam KBBI, bullying berasal dari kata bully yang memiliki arti perundungan. Sedangkan menurut Schott (2014) bullying adalah suatu tindakan agresif yang dilakukan oleh individu ataupun sekelompok orang baik secara verbal maupun non verbal. Schott juga menambahkan bahwasanya perilaku bullying ini adalah tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang serta memiliki perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban Schott (2014).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku bullying adalah semua bentuk tindakan kekerasan secara psikologis yang dilakukan oleh pelaku terhadap korban secara berulang kali. Perilaku bullying sering terjadi di lingkungan remaja karena anak remaja belum bisa mengontrol emosinya, memiliki rasa ingin tahu tinggi, serta suka mencoba hal-hal baru. Pada masa remajalah biasanya seseorang mencari jati dirinya, mereka sulit membedakan mana yang benar dan salah. Jika pada proses tumbuh dan berkembangnya seorang remaja berideologi dengan nilai-nilai yang diajarkan orang tua maupun guru pasti masa remaja mereka akan berdampak positif, berbeda jika nilai-nilai yang diajarkan tadi tidak mereka terapkan akan berdampak negative pada perkembangan remaja.

### b. Faktor-faktor Bullying

Banyak sekali dampak dari perilaku bullying, baik secara mental, psikis, verbal, non verbal, dan lain sebagainya. Di samping itu ada 2 faktor yang melatarbelakangi terjadinya perilaku bullying ini, antara lain:

#### a) Faktor Internal

Terjadinya perilaku bullying biasanya disebabkan oleh faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti jenis kelamin, kepribadian seseorang, implusif dan adanya sifat pengganggu. Sifat pengganggu ini biasanya muncul jika terjadi keadaan kurang baik di lingkungan. Sekolah merupakan tempat anak mengembangkan kemampuan kognitif, psikomotor, moral serta emosional. Sekolah

juga tempat anak bersosialisasi dengan lingkungan maupun teman sebayanya. Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda, orang yang memiliki kepribadian ekstrovert lebih berpotensi sebagai pelaku bullying dibandingkan dengan orang yang memiliki kepribadian introvert. Para pelaku bullying biasanya hanya melakukan suatu hal sesuai dengan apa yang ia inginkan tanpa memikirkan dampak dari apa yang mereka lakukan.

#### b) Faktor Eksternal

Selain faktor internal ada juga faktor lain yang bisa menyebabkan perilaku bullying, yaitu faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti, faktor lingkungan sekolah, dan juga faktor lingkungan masyarakat. Kondisi lingkungan sosial yang buruk seperti kemiskinan, rendahnya tingkat ekonomi seseorang bisa memicu terjadinya perilaku bullying. Kondisi lingkungan seperti inilah yang dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak. Selain lingkungan sosial, ada faktor lain yang menyebabkan perilaku bullying ini terjadi yaitu media sosial. Seiring perkembangan zaman teknologi juga semakin canggih untuk mendapatkan informasi jauh lebih mudah dan cepat. Di media sosial sekarang banyak beredar tayangan yang tidak sesuai dengan perkembangan anak. Hal tersebut yang bisa memicu seseorang melakukan perilaku bullying. Dengan adanya media sosial orang lebih mudah untuk melakukan perilaku bullying seperti membuat korban merasa malu atau rendah diri. Karena itu dibutuhkan pengawasan lebih dari pihak orang tua.

#### c. Aspek-aspek Bullying

Menurut Coloroso (2007:44) terdapat 4 aspek bullying antara lain:

##### 1. Ketidakseimbangan kekuatan

Seseorang yang memiliki kekuatan lebih seperti usianya lebih tua, pandai secara verbal, tinggi dalam status sosial dan berasal dari kasta yang tinggi sedangkan korban biasanya berasal dari kasta rendah serta memiliki banyak kelemahan. Berkumpulnya

orang-orang yang memiliki kekuatan tadi yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan kekuatan.

##### 2. Niat untuk mencederai

Dampak dari perilaku bullying ini bisa berupa luka fisik dan kepedihan psikis. Dengan timbulnya luka fisik dan kepedihan psikis pada korban tadi menimbulkan rasa senang di hati si pelaku. Itu berarti pelaku memang sudah memiliki niat untuk mencederai si korban.

##### 3. Ancaman agresi lebih lanjut

Bullying merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang. Baik korban maupun pelaku paham jika nantinya akan kembali terjadi perilaku bullying ini. Bisa dikatakan bahwa perilaku bullying bersifat berkelanjutan.

##### 4. Teror

Perilaku bullying digunakan untuk mengintimidasi seseorang. Terror memiliki tujuan yaitu penindasan. Pada perilaku bullying banyak terjadi penindasan yang dilakukan pelaku kepada si korban.

#### d. Dampak Perilaku Bullying

Dampak dari perilaku bullying ini bisa diperoleh oleh korban, pelaku, dan orang yang melihatnya. Sifat buruk yang ada pada kepribadian si pelaku akan semakin tumbuh. Pelaku jauh lebih agresif, merasa paling kuat, susah untuk menghargai orang, sering memaksakan kehendak orang lain, menjadi pembangkang, bahkan bisa terjerumus ke dunia narkoba. Sedangkan bagi si korban dampak yang akan diperoleh seperti, gangguan mental, fisik, berkurangnya semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, performa akademis menurun, takut untuk bersosialisasi. Kemudian, dampak bagi yang melihat perilaku bullying adalah muncul rasa bersalah karena belum bisa menolong si korban, merasakan sakit seperti yang dirasakan korban, takut jika nantinya dia dijadikan sebagai korban bullying, meniru perilaku bullying tersebut.

Dari dampak-dampak yang sudah dijelaskan tadi dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja sekarang. Ada beberapa remaja yang bisa menerima kasus bullying secara bijak dan ada juga remaja yang tidak bisa

menerima kasus bullying secara bijak. Hal itu bisa memicu rusaknya kesehatan mental pada remaja.

### e. Pencegahan Bullying

Ada beberapa cara untuk mencegah terjadinya bullying antara lain:

#### 1. Pendidikan Kesehatan tentang Bullying

Dengan diadakannya sosialisasi mengenai bullying diharapkan bisa membuka pikiran remaja akan dampak dari bullying. Sosialisasi ini bisa diberikan melalui pihak sekolah maupun lingkungan sekitar. Selain memberikan sosialisasi perlu diadakan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk merubah perilaku remaja yang awalnya kurang sehat menjadi perilaku yang sehat. Pendidikan kesehatan tentang bullying ini merupakan suatu kemudahan yang bisa membantu para remaja mendapatkan ilmu baru tentang perilaku bullying, karena pengetahuan ini sangat berguna untuk membentuk kepribadian seseorang.

#### 2. Komunikasi keluarga

Komunikasi dalam keluarga merupakan komunikasi yang utama untuk membentuk perilaku remaja supaya nantinya remaja tidak terjerumus pada hal-hal yang kurang baik seperti bullying. Gaya pengasuhan dari orang tua juga berperan penting dalam pembentukan perilaku remaja. Oleh karena itu, setiap anggota keluarga perlu menciptakan komunikasi yang baik dan perlu membiasakan berperilaku yang baik. Supaya anak juga terbiasa dengan perilaku maupun nilai-nilai yang baik.

#### 3. Menciptakan Budaya Anti-Bullying pada Remaja di Sekolah

Salah satu cara mencegah perilaku bullying adalah dengan membentuk program Anti-Bullying di sekolah yang berfokus pada pengembangan karakter dan budaya di sekolah secara komprehensif dan menyeluruh. Tidak hanya siswa, guru, penjaga sekolah, karyawan sekolah juga harus mengerti apa itu bullying. Sekolah bisa memberikan edukasi-edukasi mengenai

perilaku bullying. Pihak sekolah juga perlu memberikan kebijakan atau aturan tentang larangan perilaku bullying di sekolah maupun di luar sekolah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian beserta fakta-fakta yang telah dipaparkan dalam artikel ini, dapat diambil kesimpulan bahwa pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja akan menjadikan seorang remaja yang menjadi korban bullying akan memiliki perasaan cemas, selalu merasa sendiri, emosional yang terancam, serta kemungkinan besar dapat menyebabkan depresi dan juga akan berdampak pada gangguan mental, fisik, berkurangnya semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, performa akademis menurun, bahkan takut untuk bersosialisasi.

## REFERENSI

- Amrina, P. 2013. Pengaruh Bullying Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Vii Di Smpn 31 Samarinda. *Motivasi*, 1(1), 278–294.
- ANBIYANINGRA, R. (2016). PERILAKU BULLYING SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI LINGKUNGAN SEKOLAH (Studi Kasus Pada Siswa SMA Sumatra 40 yang Melakukan Bullying) (Doctoral dissertation, FKIP UNPAS).
- Bachri, Y., Putri, M., Sari, Y. P., & Ningsih, R. (2021). PENCEGAHAN PERILAKU BULLYING PADA REMAJA. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 30- 36. Janitra, P. A., & Prasanti, D. (2017). Komunikasi Keluarga Dalam Pencegahan Perilaku Bullying Bagi Anak. *Jurnal Ilmu Sosial Mamangan*, 6(1), 23.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset (Memilih Diantara Lima Pendekatan) (Ke-3)*. Bandung: Pustaka Belajar.
- Dewi, R. (2010). *Berbagai Masalah Anak Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikti.
- Goleman, D. (2004). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ, Terjemahan oleh T. Hermaya*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Gunarso, S. D. (2000). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Gunung Mulia.
- Hamzah, A. (2020). Metode Penelitian Fenomenologi (ke-1). Jakarta: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Hurlock, E. . (2021). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Jelita, Nabila Suci., Purnamasari, lin., dan Basyar, Moh. Aniq Khairul. (2021). Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak. REFLEKSI EDUKATIKA :
- Jurnal Ilmiah Kependidikan, 11 (2). 232-240
- Mudjijanti, F. (2011). School Bullying dan Peran Guru dalam Mengatasinya. Naskah Krida Rakyat.
- Muspita., A., Nurhasanah, & M. (2017). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying pada Siswa SD Negeri Kecamatan Bukit Tinggi Kabupaten Bener Meriah. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 2 (1), 31–38.
- Priyatna. (2010). NoLet's End Bullying : Memahami, Mencegah, dan. Mengatasi Bullying. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Purbasari, Imaniar. (2014). Fenomena GANG Anak Dalam Perkembangan Proses Sosialisasi Di Lingkungan Belajar. Prosiding Seminar Nasional Menyiapkan Pendidik Yang Melek Hukum Terhadap Perlindungan Anak 27 Agustus 2014, 80-84.
- Terapan, J. P., Pendidikan, D., Muhopilah, P., Psikologi, M., & Dahlan, A. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU BULLYING. Pipih Muhopilah Fatwa Tentama. 1(2), 99–107.