

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 5 No. 1	Edition: Desember 2024 – Maret 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH	
Received : 16 Desember 2024	Revised: 20 Desember 2024	Accepted: 23 Desember 2024

PENINGKATAN KESADARAN REMAJA TENTANG DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Raising Adolescents' Awareness Of The Impact Of Bullying On Mental Health

Ns. Siti Marlina, S.Kep., M.Kes¹, Ns. Alfi syahri, S. Kep, MKM², Intan Indriani Effendi³

Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

Program Sarjana Ilmu Keperawatan

Email: sitimarlina090@gmail.com¹, alfisyahrisembiring201@gmail.com², intan20indriani@gmail.com³

Abstrak

Kekerasan dalam dunia pendidikan adalah fakta yang sudah terjadi di kalangan Masyarakat bahkan sudah mulai semakin marak. Pada umumnya kasus kekerasan yang terkenal dan di ketahui adalah tawuran pelajar saja, namun faktanya salah satu kekerasan pada sekolah yang banyak di alami oleh siswa dan siswi di sekolah Indonesia adalah *bullying*. Tujuan penelitian buat mengetahui interaksi bullying menggunakan kesehatan mental dalam remaja. Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi. Populasi penelitian ini seluruhnya terdiri dari siswa. Berdasarkan data survey awal di peroleh sebanyak 288 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling, yang melibatkan sejumlah 74 orang sebagai sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner, sementara analisis hipotesis dilakukan dengan metode chi-square. Hasil penelitian ini yaitu sebagian besar responden mendapat *bullying* ringan 38 orang (51,4%) dan minoritas tidak mendapat *bullying* sebanyak 14 orang (19,4%), untuke kesehatan mental pada remaja sebagian besar cukup baik sebanyak 42 orang (56,8%) dan minoritas kurang baik sebanyak 8 orang (10,8%). Kesimpulan penelitian ada hubungan *bullying* dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 22 Medan Tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \text{nilai } \alpha 0,05$.

Kata Kunci : *Bullying*, Kesehatan Mental, Remaja

Abstract

Violence in the educational sphere is an unfortunate reality that is increasingly evident in our society. In general, the most well-known and well-known cases of violence are student brawls, but in fact one of the school violence that many students in Indonesian schools experience is bullying. The research aimed to explore the relationship between bullying and mental health among adolescents. To achieve this, a correlational analysis method was employed. The population in this study were all students. Based on initial survey data, there were 288 students. A simple random sampling technique was employed, resulting in a sample size of 74 individuals. The instrument used was a questionnaire sheet and the hypothesis test used was chi-square. The findings of this study indicated that the majority of respondents experienced mild form of bulling, 38 people (51.4%) and the minority did not receive bullying, 14 people (19.4%), for the mental health of teenagers, most of them were quite good, 42 people (56.8%). %) and unfavorable minorities were 8 people (10.8%). The research findings indicate a significant connection between bullying and mental health issues among teenagers at SMP Negeri 22 Medan. in 2024 with a $p\text{-value} = 0.000 < \alpha \text{ value } 0.05$.

Keywords : *Bullying, Mental Health, Teens*

1. PENDAHULUAN

Salah satu fenomena menarik yang tengah mengemuka dalam dunia pendidikan saat ini adalah munculnya kekerasan yang kadang-kadang terjadi di lingkungan sekolah. Setiap tahunnya selalu saja terdapat kasus-kasus baru perilaku pelajar yang masuk dalam kategori perilaku menyimpang, baik yang dilakukan dengan sengaja dengan maksud untuk melemahkan korbannya, mempermalukannya, maupun dilakukan secara berulang-ulang sehingga perilaku bullying dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan dikalangan pelajar. Kekerasan dalam dunia pendidikan merupakan sebuah fakta yang sudah banyak terjadi di masyarakat bahkan mulai sering terjadi. Secara umum kasus kekerasan yang paling banyak diketahui dan diketahui adalah tawuran siswa, namun nyatanya salah satu kekerasan di sekolah yang banyak dialami siswa di sekolah Indonesia adalah perundungan (Kanda, 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), bullying dapat dipahami sebagai perilaku agresif yang melibatkan penyalahgunaan kekerasan atau kekuasaan oleh individu atau kelompok terhadap orang lain. Tindakan ini sering menimbulkan dampak negatif yang berulang, baik secara fisik, psikologis, maupun tempat berkumpul anak-anak, termasuk di media sosial. Beberapa pakar juga mengartikan bullying sebagai tindakan intimidasi yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap yang lebih lemah, dan bisa terjadi dalam termasuk di media sosial. Para ahli sepakat bahwa bullying merupakan salah satu bentuk agresi antar siswa yang memberikan dampak paling merugikan bagi korban. Hal ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan kekuasaan, dimana pelaku sering kali berasal dari kalangan siswa yang merasa lebih senior atau lebih cerdas. Mereka kemudian menggunakan posisi tersebut untuk menindas siswa lebih junior, yang sering kali merasa tak berdaya dan tidak mampu melawan (Putri, 2022). Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), hingga Agustus 2023 tercatat sebanyak 2.355 pelanggaran perlindungan anak yang dilaporkan ke KPAI. Dari jumlah tersebut, terdapat 87 kasus yang terkait dengan perundungan dimana 27 diantaranya adalah anak-anak yang menjadi korban perundungan. Selain itu, terdapat 24 kasus dimana anak-anak menjadi korban dari kebijakan pendidikannya yang memadai. Angka lainnya mencakup 236 kasus kekerasan fisik dan/atau psikis terhadap anak serta 487 kasus kekerasan seksual. Selain itu, terdapat 24 kasus dimana anak-anak menjadi korban dari kebijakan pendidikan yang tidak memadai. Angka lainnya mencakup 236 kasus kekerasan fisik dan/atau psikis terhadap anak serta 487 kasus kekerasan seksual. Sayangnya masih banyak kasus lainnya yang tidak dilaporkan. Daerah dengan tingkat perundungan tertinggi meliputi provinsi Jawa barat, Jawa Tengah, Bengkulu, Kalimantan Selatan, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah dan Maluku Utara. Khususnya Jawa Barat menunjukkan angka perundungan yang cukup signifikan. Dalam hal pengaduan terkait pendidikan, DKI Jakarta menjadi yang tertinggi dengan persentase mencapai 58% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 16% dan Banten sebesar 8% (Masyrafina, 2023). Sedangkan di Sumut saja, terdapat 1.649 kasus kekerasan atau perundungan terhadap anak pada tahun 2022.

Salah satu penyebab kasus *bullying* di sekolah tidak mendapat perlakuan khusus adalah karena banyak korban bullying yang enggan melaporkan kejadian yang menimpanya karena malu, takut, dan diancam oleh pelaku. Selain itu, tidak ada bukti khusus yang dapat membuat korban jera karena bullying biasanya bersifat verbal, bukan fisik. Kasus-kasus bullying yang terjadi di sekolah cenderung dianggap sebagai lelucon khas remaja yang dianggap tidak menimbulkan situasi serius. Terkadang orang tua dan guru berpandangan bahwa pelaku intimidasi akan berhenti jika mereka ditegur dan dinasihati, namun nyatanya hal tersebut tidak cukup untuk menghentikan pelaku intimidasi dan melindungi korbannya.

Pembullying yang sering terjadi adalah *bullying* secara verbal dan fisik yang dilakukan antara antar siswa, salah satunya dengan mengejek atau mengolok-olok temannya menggunakan nama orang tua dan memberikan nama julukan kepada korban, mengancam atau bahkan menyebarkan informasi yang tidak benar. Namun siswa hanya menganggap ini sebagai bahan candaan saja, tetapi ini membuat korban merasa tidak suka dan tidak nyaman namun tidak mengatakan hal tersebut kepada teman-temannya yang membullynya. Walaupun sekedar *bullying* verbal namun hal ini dapat memberikan dampak negatif terhadap mental korban seperti merasa sakit hati, dendam, sedih, merasa tidak nyaman, kesal, merasa tidak senang, jengkel, emosi, menangis, tertekan dan lain sebagainya. Bahkan ada beberapa korban yang merasa dendam dan melapor ke guru.

Lebih jauh, diungkapkan bahwa bullying formal adalah salah satu bentuk bullying yang paling umum terjadi. Hal ini bisa menjadi pemicu bagi perilaku bullying lainnya dan dapat menjadi langkah awal menuju kekerasan yang lebih serius. Berdasarkan lanjutan dari informasi yang diperoleh dari guru/ staf

pengajar bahwa hal-hal seperti mengejek dan mengolok-olok teman-temannya dengan nama orang tua atau nama julukan yang telah diberikan itu sering terjadi namun mereka hanya menganggap sebagai bahan candaan saja tanpa mengetahui bahwa hal ini dapat menjadi awal atau langkah pertama menuju pada kasus-kasus *bullying* atau kekerasan yang lebih lanjut. Perilaku *bullying* dapat memiliki dampak negatif yang signifikan bagi korban. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka, mengakibatkan perasaan tertekan, rendahnya rasa percaya diri, serta sikap pemalu dan penarikan diri. Korban sering kali merasa tidak aman dilingkungan sekolah dan mengalami tindakan kekerasan juga dapat merasakan kurangnya motivasi dan harga diri. Mereka beresiko mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan berlebihan, gangguan makan, kesulitan tidur, serta mimpi buruk. Tragisnya, dalam beberapa kasus, tindakan kekerasan ini dapat berujung pada kematian korban (Nurlela & Mukri, 2019).

Gangguan kesehatan jiwa pada remaja merupakan kondisi dimana remaja mengalami gangguan kesehatan jiwa yang signifikan dan mempengaruhi fungsi sosial, emosional, dan kognitifnya. Gangguan kesehatan mental pada remaja cukup tinggi di seluruh dunia, menurut data Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2020, sekitar 10% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Dengan menggunakan sumber data yang sama, prevalensi gangguan kesehatan jiwa pada remaja di Asia Tenggara diperkirakan sebesar 7,6% dengan gangguan depresi dan kecemasan merupakan gangguan yang paling banyak terjadi, sedangkan di Indonesia survei yang dilakukan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan kesehatan jiwa di kalangan remaja mencapai 12,8%. Angka ini mencerminkan kondisi yang cukup mengkhawatirkan, terutama jika dibandingkan dengan frekuensi gangguan kesehatan mental di tingkat global di kawasan Asia Tenggara, dimana prevalensi gangguan mental pada remaja di Indonesia tergolong tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan kejiwaan di Indonesia masih menjadi permasalahan serius yang perlu dicarikan solusinya (Sari, dkk., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurlela dan Syarifah Gustiawati Mukri pada tahun 2019, yang berjudul “Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Santri” (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung)”. Hasil penelitian menjelaskan bahwa dampak yang ditimbulkan dari tindakan *bullying* ini cakupannya sangat luas. Anak-anak yang menjadi korban *bullying* akan mengalami berbagai gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental. Permasalahan yang lebih mungkin diderita oleh anak korban *bullying* antara lain munculnya berbagai permasalahan mental seperti depresi, kecemasan dan gangguan tidur yang mungkin terbawa hingga dewasa, perasaan tidak aman ketika berada di lingkungan sekolah atau pesantren, dan menurunnya semangat belajar dan berprestasi akademik (Nurlela & Mukri, 2019).

Kedua, ada studi yang dilakukan oleh Jessica Angeline De Eloisa Tobing dan Triana Lestari pada tahun 2021 dengan judul “Dampak Mentalitas Anak terhadap Kasus *Bullying*.” Penelitian ini secara khusus menguraikan bagaimana *bullying* mempengaruhi kesehatan mental individu, di mana para korban mengalami trauma yang disebabkan oleh pelaku, depresi yang mengakibatkan penurunan konsentrasi, serta menurunnya rasa percaya diri. Selain itu, ada keinginan untuk melakukan *bullying* sebagai bentuk pembalasan, fobia sosial yang ditandai dengan ketakutan untuk dilihat atau diperhatikan di tempat umum, kecemasan yang berlebih, serta risiko putus sekolah dan bunuh diri.

Untuk menanggulangi dan mencegah tindakan perundungan, campur tangan dari pelakunya sangat diperlukan. Perundungan sering melibatkan lebih dari satu individu, sehingga responsnya harus melibatkan semua pihak terkait. Penanganan perundungan perlu mendapatkan perhatian khusus dari orang tua, terutama di area sekolah, karena dapat mempengaruhi kesehatan mental anak-anak. Kesehatan mental berkaitan tidak hanya dengan absennya stres psikologis, tetapi juga dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan seseorang untuk menikmati hidup yang dijalaninya. Dalam survei awal yang dilakukan di lokasi penelitian, peneliti mengidentifikasi berbagai perilaku *bullying* yang dialami oleh siswa terhadap teman-temannya. *Bullying* fisik terlihat dalam tindakan seperti menendang, memukul, mencubit, mendorong, dan menindas. Sementara itu, *bullying* non-fisik meliputi tindakan mengolok-olok, menjatuhkan harkat korban dan keluarganya, meledek, serta mengancam. Peneliti juga mencatat bahwa salah seorang korban mengalami tindakan *bullying* yang melibatkan hampir seluruh teman sekelasnya.

Dampak dari perundungan terhadap individu yang menjadi sasaran sangat terlihat; mereka merasakan tekanan psikologis yang mendalam, lebih cenderung untuk menjadi inging sendiri dan menghindari keramaian, serta saat istirahat, mereka hanya tinggal di dalam kelas tanpa teman. Keadaan mereka berada dalam situasi yang sangat tertekan, dan pengalaman negatif di lingkungan sekolah dapat berdampak buruk pada kesehatan emosional dan sosial mereka. Oleh karena itu, penting untuk segera melakukan tindakan guna melindungi mereka dan membangun suasana yang aman bagi semua siswa. Korban mengalami

ejekan dan diasingkan, mendapatkan penghinaan di depan umum, serta menghadapi kekerasan yang mengakibatkan tekanan emosional. Semua ini mengakibatkan perubahan perilaku pada korban, yang menjadi lebih pendiam, cenderung menyendiri, merasa takut terhadap teman-teman sekelas, dan seringkali absen dari sekolah. Menyelesaikan masalah ini sangat penting karena kondisi mental para korban menjadi salah satu hal yang sangat dipertimbangkan, yang menimbulkan ketidaknyamanan bagi mereka di kelas.

Berdasarkan temuan dari survei awal yang dilakukan di SMP Negeri 22 Medan pada tahun 2024, peneliti menemukan kasus yang menarik perhatian. Peneliti mendapati seorang siswa menjadi sasaran perundungan oleh teman sekelasnya. Korban sering diejek dan dijauhi oleh teman-teman lain, yang mengakibatkan korban merasakan tekanan, menjadi pendiam, dan lebih memilih menyendiri serta merasa takut terhadap teman-teman sebaya. Dalam situasi ini, pelaku perundungan tidak terbatas pada satu atau dua siswa, melainkan hampir seluruh siswa di kelas tersebut turut serta dalam tindakan perundungan terhadap korban. Yang sangat memprihatinkan adalah keadaan mental korban, karena ia merasa tidak nyaman berada di dalam kelas.

Berdasarkan isu yang telah dijelaskan, penelitian ini akan berjudul “Keterkaitan Perundungan dengan Kesehatan Mental di Kalangan Remaja di SMP Negeri 22 Medan Tahun 2024”.

II. METODE

Desain riset yang diterapkan dalam studi ini adalah jenis penelitian analisis korelasi. Peneliti memiliki kemampuan untuk menemukan dan menjelaskan suatu hubungan berdasarkan teori-teori yang sudah ada. Penelitian yang bersifat korelasional bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. (Adiputra et al., 2021).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku *bullying* secara fisik, tidak dilakukan memukul badan atau muka, menampar/mencubit muka, namun terkadang ada teman yang mendorong, menyenggol saat berjalan secara tiba-tiba hingga terjatuh. Penindasan, sebagai tindakan intimidasi yang berulang-ulang, biasanya dilakukan oleh mereka yang memiliki keunggulan fisik atau emosional dibandingkan individu yang lebih lemah. Tindakan ini muncul dalam tiga kategori: fisik, verbal, dan relasional. Penindasan fisik mencakup tindakan yang menyebabkan luka secara tubuh, sedangkan penindasan verbal berhubungan dengan ucapan yang merendahkan. Penindasan relasional atau sosial menyangkut pengucilan yang meruntuhkan harga diri si korban. Biasanya, *bullying* terjadi di tempat pendidikan, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, hingga sekolah menengah atas. Individu yang menjadi korban *bullying* adalah orang-orang yang seringkali menjadi target agresi tanpa memiliki kemampuan untuk mempertahankan diri. Mereka sering merasakan emosi negatif seperti stres, kesedihan, atau kemarahan, serta memiliki pandangan negatif tentang diri mereka sendiri, merasa tidak berharga atau tidak mampu.

Beberapa faktor yang mempengaruhi remaja melakukan tindakan *bullying* adalah faktor individu, keluarga, kelompok teman sebaya, dan masyarakat. Pelaku *bullying* jika dikaitkan dengan teori ini dapat dipengaruhi oleh lemahnya kemampuan sosial pelaku *bullying* karena rendahnya tingkat simpati dan empati serta mempunyai sifat *bullying*. Keluarga dapat menjadi salah satu alasan mengapa seorang remaja mengalami *bullying*. Contohnya, hubungan yang tidak baik antara anak dan orang tuanya. Siswa mungkin merasa diabaikan di rumah, sehingga mencari perhatian di sekolah dengan cara menunjukkan dominasi terhadap individu yang dianggap lebih lemah. Selain itu, tindakan kekerasan yang dialami anak di rumah juga dapat menjadi salah satu faktor yang membuat seseorang menjadi target perundungan (Kanda, 2024).

Dampak *bullying* dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja masa kini. Gejala yang dapat timbul jika menerima *bullying* antara lain terjadi perubahan karakter dimana orang tersebut tidak menjadi dirinya sendiri dan menutup diri dari lingkungan sekitar, dapat menjadi murung bahkan marah. Seringkali mengalami penyakit akibat menurunnya imunitas akibat stres yang diterima sehingga tubuh tidak mempunyai pertahanan terhadap penyakit. Orang yang menerima pengobatan ini juga akan merasa rendah energi dan menganggap segala sesuatu yang dilakukannya sia-sia, merasa putus asa dan tidak mampu meminta bantuan (Alhakim, dkk., 2022).

Selain itu, korban juga akan mengalami halusinasi, misalnya ketika berangkat ke sekolah selalu menganggap sekolah tidak aman dan bahaya akan menyerangnya. Bahkan yang lebih parah lagi, korban *bullying* akan melukai dirinya sendiri. Untuk mengatasinya, ada beberapa cara yang diteliti tim yang cukup efektif dalam mengatasi *bullying*. Jalin hubungan baik di sekolah, seperti menjalin relasi dan

pertemanan, menunjukkan prestasi, akademik dan non akademik, menumbuhkan rasa percaya diri, menjadikan bullying sebagai motivasi untuk maju, tidak menunjukkan rasa takut atau sedih, berani mengungkapkan perasaan, jangan menyerah begitu saja, berani memperjuangkan harga diri, tidak menyalahkan lingkungan, dan terakhir laporkan ke pihak berwajib untuk ditindaklanjuti agar bullying perlahan bisa diminimalisir (Alhakim, dkk., 2022).

Penelitian (Nurlelah & Mukri, 2019) juga menyebutkan bahwa dampak yang ditimbulkan oleh *bullying* mempunyai cakupan yang sangat luas. Anak-anak yang mengalami bullying akan menghadapi sejumlah masalah kesehatan, baik dari segi fisik maupun mental. Masalah yang lebih sering dialami oleh anak-anak yang menjadi korban bullying termasuk timbulnya berbagai isu mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur seperti mimpi buruk yang bisa berlanjut hingga dewasa, ketidaknyamanan saat berada di sekitar sekolah, serta penurunan motivasi belajar dan pencapaian akademik. Selain itu, terdapat juga konsekuensi yang dialami oleh anak-anak yang mengalami kekerasan.

Sejalan dengan penelitian (Kanda, 2024) bahwa korban perilaku bullying cenderung mengalami penurunan kesehatan dan akademik. Dimana pernyataan tersebut dibuktikan pada pertanyaan kuisioner yang berbunyi “Apakah menurut Anda perubahan perilaku akibat bullying berdampak pada prestasi akademik remaja?” Seluruh koresponden sepakat bahwa bullying dapat menurunkan kinerja korbannya. Dampak lain dari bullying adalah menurunnya rasa percaya diri pada korban dan korban *bullying* memiliki tingkat stres yang tinggi sehingga memiliki gangguan jiwa yang sulit disembuhkan bahkan mengalami trauma yang tentunya berdampak pada kehidupan dan masa depannya.

Ini terjadi pada individu yang menjadi sasaran kasus perundungan di lingkungan sekolah. Mereka merasakan gangguan kecemasan akibat tindakan bullying yang dilakukan oleh rekan-rekan sebayanya atau oleh siswa senior, baik di sekolah maupun di rumah. Mereka sering kali merasa cemas akan terjadinya kekerasan yang sama secara terus-menerus. Bullying akan berdampak pada kesehatan mental responden seperti anak menjadi pendiam, mengucilkan diri dan tidak mau bersosialisasi dengan orang disekitarnya serta memutuskan untuk keluar dari sekolah. Jika kondisi mental tidak stabil, hidup bisa menjadi lebih tidak nyaman, misalnya cepat merasa stres, lelah, dan jenuh. Seseorang dianggap sehat mental jika terhindar dari tanda-tanda gangguan mental, baik neurosis maupun psikosis. Kesehatan mental sangat krusial untuk mendukung produktivitas serta meningkatkan kualitas kesehatan fisik (Putri, dkk, 2023).

Dampak dari tindakan bullying tidak hanya dirasakan oleh yang menjadi sasaran, tetapi juga mempengaruhi pelaku dan saksi yang ada. Bagi korban, efek yang dirasakan bisa berupa masalah mental dan fisik, menurunnya motivasi untuk menjalani aktivitas sehari-hari, prestasi akademik yang melemah, serta ketakutan berinteraksi dengan orang lain. Di sisi lain, bagi mereka yang menyaksikan tindakan bullying, dapat muncul perasaan bersalah karena tidak membantu korban, merasakan penderitaan yang sama, kekhawatiran jika mereka menjadi target bullying, serta kemungkinan meniru tingkah laku tersebut. Sifat-sifat negatif yang ada pada pelaku pun cenderung semakin berkembang. Pelaku bullying menjadi lebih agresif, merasa superior, sulit menghargai orang lain, sering memaksa kehendak orang lain, bersikap membangkang, dan bahkan dapat terjerumus ke dalam penyalahgunaan narkoba (Wahani, 2022).

Dalam beberapa situasi, tindakan bullying bisa mengakibatkan masalah kesehatan mental yang tetap ada hingga usia dewasa. Perilaku bullying biasanya melibatkan lebih dari individu. Masalah bullying harus mendapat fokus yang serius dari masyarakat, terutama di sekolah, karena bisa memengaruhi kesehatan mental para siswa. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gejala stres psikologis, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental serta kemampuan individu untuk merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Pihak sekolah sering kali mengambil langkah untuk mencegah terjadinya kasus bullying agar tidak terjadi kekerasan di masa mendatang. Mereka melakukan ini dengan memberikan dorongan semangat dan nasihat kepada semua siswa selama upacara serta saat pembelajaran di kelas. Selain itu, pihak sekolah menjalankan disiplin siswa melalui aturan yang wajib diikuti dan menyelenggarakan berbagai program seperti kegiatan olahraga di luar ruangan, futsal, dan berbagai jenis olahraga lainnya. Program LKS dan DMT (pramuka) bertujuan untuk meningkatkan hubungan dan komunikasi antara siswa senior dan junior, sehingga siswa dapat merasa senang dan terhibur dengan berbagai kegiatan yang dilakukan, serta merasa nyaman berada di lingkungan sekolah.

Upaya lain yang mampu mengatasi perilaku bullying pada anak yang paling penting

adalah memberikan cinta, kepercayaan, serta melibatkan mereka dalam aktivitas yang positif dan mendidik, baik bagi pelaku maupun korban. Selain itu, dibutuhkan kerjasama antara sekolah, guru, orang tua, dan masyarakat untuk menghadapi masalah bullying pada anak. Penting untuk mengkampanyekan konsep sekolah bebas bullying kepada siswa dan orang tua secepatnya. Dengan memberikan informasi lebih awal kepada siswa dan orang tua, diharapkan mereka dapat memahami nilai-nilai yang berlaku di sekolah serta orang tua bisa memberikan dukungan. Siswa perlu diberikan pengetahuan mengenai bullying dan akibatnya agar sekolah menjadi lingkungan yang aman dan nyaman bagi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. S., Trisnadewi, N. W., & Oktaviani, N. P. (2021). *Metode Penelitian untuk Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Adisantoso, J., Arifin, S., & Daryono. (2021). *Prosiding Transformasi Pembelajaran Nasional 2021*. Jawa Timur: Jaya Terdepan.
- Aldri, Simbolon, A. M., Rahmaditha, K., Alkaf, R., Ridha, A., Harbes, B., et al. (2024). *Revitalisasi Pendidikan Antara Gagasan Dan Solusi*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Alhakim, A., Nurlaily, Meriana, A., Besley, B., Hendy, & Khoesasi, W. (2022). Dampak Perundungan dan Ucapan Kebencian pada Kesehatan Mental Pemuda di SMK Yehonala. *Prosiding Konferensi Nasional untuk Proyek Pengabdian Masyarakat (Nacospro)*, 4 (1), 109 -114.
- Amalia, N. P., & Haryati, T. (2023). Dampak Perundungan Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4 (3), 1819-1824.
- Bahnan, A., & Basir. (2023). *Aku Adalah Agen Perubahan*. Jawa Timur: CV. AE Media Grafika.
- Budi, M. E. (2023). Kesehatan Mental Siswa Korban Perilaku Bullying (Studi Kasus Pada Siswa Di Sdn 1 Sambilawang, Kec. Bungkal Ponorogo). *Skripsi, Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Ponorogo*. Feilasila, B., & Sutoyo, A. (2022). Hubungan Antara Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Kendal. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8 (2), 160 - 173.
- Fitrah, M. & Luthfiyah (2017). *Metode Penelitian: Penelitian Angka, Aksi dalam Kelas & Studi Kasus*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Hanum, I. S., Wahyuni, H., Rahmawati, A., Choiriyah, D. W., Susanti, E., Fatimah, et al. (2022). *Anak - Anak Butuh Merdeka*. Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani.
- Jalilah, N. H., & Prapitasari, R. (2020). *Buku Panduan tentang Kesehatan Reproduksi dan Perencanaan Keluarga*. Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.
- Kanda, A. S. (2024). Dampak dari Penganiayaan terhadap Perubahan Tingkah Laku pada Individu yang Menjadi Korban Penganiayaan di SMK PGRI 2 Kota Cimahi. *Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 1 (3), 507 - 512.
- Lestari, I. P., Amin, S., & Wekke, I. S. (2021). *A Framework for Preventing Youth Delinquency Through Islamic Religious Education*. West Java: CV Adanu Abimata.
- Masyrafina, I. (2023, Oktober 2023). KPAI Catat Ada Sebanyak 2.355 Kasus Pelanggaran Perlindungan Anak pada 2023. Retrieved from RepuBlika: <https://news.republika.co.id/berita/s29ndx349/kpai-catat-ada-sebanyak-2355-kasus-pelanggaran-perlindungan-anak-pada-2023>.
- Mei, A., Pujiastuti, P., & Mustadi, A. (2023). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sains Dan Ilmu Pendidikan*, 4 (1), 16-23.
- Nurhayaty, E., & Mulyani, A. S. (2020). Memahami Bullying dan Efeknya bagi Pelaku dan Korban. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 173-179. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i2.8013>.
- Nurlelah, & Mukri, S. G. (2019). Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung). *Journal of Islamic Education*, 3 (1), 73 - 85.
- Oktavia, S. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Pontjowulan. (2023). *Menjadi Pengajar Luar Biasa, Bukan Hanya Sekadar Mengajar*. Riau: Dotplus Publisher.

- Putri, A., Soesanto, E., Hanafi, A., & Ramadhani, N. (2023). Usaha Komunitas Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Kesehatan Mental Di Sekolah Menengah Pertama. *Medic Nutricia Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1 (5).
- Putri, E. D. (2022). Kasus Pencemaran Nama Baik di Sekolah: Efek dan Solusinya. *Keguruan: Jurnal Penelitian, Pemikiran dan Pengabdian* 10 (2).
- Putri, U. H., Nur'aini, Sari, A., & Mawaddah, S. (2022). Buku tentang Kesehatan Jiwa. Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka.
- Rahmi, S., Sovayunanto, R., Febriyanti, F., & Dirmawana, S. (2023). *A Guide for Group Counseling and Guidance Using Psychodrama Techniques*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Sample Population, Variables*. Central Java: Nem.
- Sahertian, B. A. (2022). *Pembelajaran Tentang Kesehatan Reproduksi untuk Remaja*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sari, N. P., Pradnyandari, N. P., Sidhyadahayu, N. M., Fitri, W. A., Hanisah, S. F., Syakira, R. A., et al. (2023). *10 Karya Terbaik Miracle Public Health Competition 2023*. pPrimajana Education Center.
- Tobing, Jessica Angeline De Eloisa, and Triana Lestari. "Dampak Kesehatan Mental Anak Terhadap Kejadian Perundungan." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2021: 1887.
- Ulfah, M. (2020).. *Digital Parenting 'Bagaimanaa Orang Tua Melindungi Anak - Anak Dari Bahaya Digital*. Jawa Barat: Edu Publishing.
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Peengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Reemaja. *Educorio*, 199 - 203.