

Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Tilatang Kamang

Sri Maizurrahmi Hexa Putri¹ ; Ruhadatul Aisy² ; Wahidah Fitriani³

Abstrak

Fenomena bullying merupakan sebuah fenomena social berupa perilaku kekerasan ataupun intimidasi dari satu pihak ke pihak lainnya yang dianggap lebih lemah. Tindakan ini menimbulkan dampak besar terhadap perkembangan psikologis dan kesehatan mental peserta didik. Gangguan yang timbul dapat berupa stress, kecemasan, tidak percaya diri, depresi, ataupun menarik diri dari lingkungan social. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku bullying dan kesehatan mental remaja, serta mengkaji bagaimana implikasi pelayanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (literature review). Penelaahan dari penelitian ini berupa hasil penelitian terdahulu, teori psikologi perkembangan remaja, serta peraturan terkait pencegahan kekerasan di satuan Pendidikan. Hasil kajian menunjukkan bahwa bullying memiliki korelasi yang tinggi dengan kesehatan mental remaja, berupa gangguan emosional. Menyikapi hal tersebut, guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membangun budaya sekolah yang aman dan nyaman, dalam upaya preventif, kuratif dan rehabilitative melalui berbagai pelayanan, baik layanan klasikal, layanan konseling individual, layanan bimbingan atau konseling kelompok

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling; Bullying; Kesehatan Mental; Remaja

Abstract

The phenomenon of bullying is a social phenomenon in the form of violent behavior or intimidation from one party to another party who is considered weaker. This action has a major impact on the psychological development and mental health of students. Disorders that arise can include stress, anxiety, lack of self-confidence, depression, or withdrawal from the social environment. This article aims to analyze the relationship between bullying behavior and adolescent mental health, as well as examining the implications of guidance and counseling (BK) services in schools. This research uses a qualitative approach with a literature study method (literature review). This research examines the results of previous research, psychological theories of adolescent development, as well as regulations related to preventing violence in education units. The results of the study show that bullying has a high correlation with adolescent mental health, in the form of emotional disorders. In response to this, guidance and counseling teachers have an important role in building a safe and comfortable school culture, in preventive, curative and rehabilitative efforts through various services, including classical services, individual counseling services, guidance services or group counseling.

Keywords: Guidance and Counseling; Bullying; Mental Health; Teenagers

A. PENDAHULUAN

Bullying atau perundungan merupakan sebuah fenomena yang semakin merajalela di kalangan remaja. Perilaku bullying dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik secara fisik, verbal, sosial, maupun melalui media digital (cyberbullying). Data dari Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) mengungkapkan bahwa pada tahun 2024 kasus bullying di Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. JPPI mencatat bahwa pada tahun 2024 terdapat 573 laporan tentang kasus kekerasan yang terdapat di lingkungan pendidikan (JPPI, 2024). Sementara itu, KPAI melaporkan bahwa pada tahun 2024 terdapat 2.057 laporan yang masuk untuk ditindaklanjuti terkait dengan perilaku kekerasan di lingkungan pendidikan, baik itu sekolah, madrasah ataupun pesantren (Zakia, 2025). UNICEF pada tahun 2020 mengungkapkan data bahwa 2 dari 3 anak berusia 13-17 tahun pernah mengalami setidaknya satu jenis kekerasan selama hidupnya; dan 3 dari 4 dari mereka melaporkan bahwa pelaku kekerasan tersebut dilakukan oleh teman atau sebayanya (UNICEF, 2021).

Fenomena perilaku kekerasan ini tentunya dapat menimbulkan dampak serius bagi korbaninya. Tidak sedikit peserta didik yang mengalami penurunan semangat belajar, kehilangan kepercayaan diri, hingga mengalami gangguan kesehatan mental ataupun depresi. Kondisi ini tentunya menjadi tantangan bagi dunia pendidikan. Lingkungan pendidikan sejatinya lingkungan yang mampu mewujudkan aktivitas belajar yang aman dan sehat bagi perkembangan mental peserta didik. Tindakan bullying menimbulkan kesenjangan antara lingkungan sekolah yang ideal dalam mendukung kesehatan mental dengan kenyataan di lapangan, yang menunjukkan masih tingginya bullying di kalangan pelajar.

Rumusan masalah dalam artikel ini adalah: Bagaimana hubungan antara perilaku bullying dan kesehatan mental remaja di dunia pendidikan. Tujuan penulisan ini adalah untuk menganalisis keterkaitan antara perilaku bullying dengan kesehatan mental remaja, mengidentifikasi bentuk-bentuk perilaku bullying yang terjadi di lingkungan pendidikan, mengidentifikasi berbagai dampak psikologis dan gangguan kesehatan mental yang dialami oleh korban perundungan, serta implikasinya terhadap pelayanan BK di sekolah. Hasil pembahasan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh unsur masyarakat pada umumnya, dan para pendidik pada khususnya, agar dapat melakukan langkah preventif dan intervensi demi menciptakan lingkungan yang bebas dari segala bentuk kekerasan, terutama dalam dunia pendidikan.

B. KAJIAN TEORI

1. Perilaku Bullying pada Remaja

Remaja merupakan masa peralihan individu dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Peserta didik pada masa ini memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, yang ditandai dengan kesenangannya dalam mempelajari hal baru. Namun kebanyakan dari mereka kurang menyadari bahwa hal tersebut bisa menimbulkan dampak negative, baik untuk dirinya maupun orang lain (Kompas, 2022). Salah satu fenomena yang marak terjadi adalah perilaku bullying,

Bullying merupakan tindakan mengintimidasi dan memaksa seorang individu atau kelompok yang lebih lemah untuk melakukan sesuatu di luar kehendak mereka, dengan maksud untuk membahayakan fisik, mental atau emosional melalui pelecehan dan penyerangan (Budhi, 2020). Ditambahkan, Bullying merupakan suatu tindakan kekerasan yang dilakukan secara berulang dan menyerang karena

merasa lebih hebat dari pihak korban, yang dilakukan dari segi serangan emosional, verbal, atau fisik (Rachma, 2022). Dari berbagai uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bullying merupakan perilaku agresif berupa tindakan kekerasan dan penindasan yang dilakukan secara sengaja dan terus menerus oleh satu orang atau sekelompok orang yang menganggap dirinya lebih berkuasa terhadap seseorang yang dianggap lemah, dengan tujuan untuk menyakiti.

Bullying dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik secara fisik, verbal, sosial, maupun melalui media digital. Tindakan tidak menyenangkan ini tentunya berakibat buruk bagi si korban. Perasaan tidak aman, tidak diterima, ataupun menjadi korban dari perlakuan ini menimbulkan tekanan psikologis bagi si korban. Tidak sedikit peserta didik yang menjadi korban bullying mengalami penurunan semangat belajar, kehilangan kepercayaan diri, gangguan kesehatan mental ataupun depresi. Tekanan emosional ini memiliki pengaruh besar terhadap keseimbangan mental dan perilaku sehari-hari, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan motivasi belajar, hingga munculnya gangguan psikosomatik. Bullying bisa terjadi karena beberapa faktor. Mulai dari pengaruh pergaulan yang tidak sehat hingga kurangnya empati. Beberapa contoh penyebab bullying, yakninya; pernah melihat orang lain melakukan kekerasan, kesalahan dari pola asuh keluarga yang terlalu keras, pernah menjadi korban bully, kurang mendapatkan perhatian dari keluarga dan orang di sekitarnya, ingin memiliki kekuasaan dan memegang kendali, Ingin dianggap popular, kurang edukasi dan empati, serta hasrat agar bisa berbaur dan berteman (Syamsuddin, 2024)

Oleh karena itu, bullying bukanlah sekadar masalah perilaku sosial, tetapi juga persoalan serius yang memberikan dampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental anak dalam dunia pendidikan. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), kasus kekerasan dan perundungan terhadap anak menunjukkan trend peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena ini tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga menimbulkan luka psikologis yang mendalam dan berkepanjangan. Remaja yang menjadi korban bullying umumnya mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, merasa tidak aman, kehilangan kepercayaan diri, dan menarik diri dari pergaulan.

Karenanya, penting bagi semua unsur dalam dunia pendidikan untuk menciptakan lingkungan yang aman, saling menghargai, dan bebas dari bullying. Permendikbud No. 82 Tahun 2015 juga menegaskan bahwa segala bentuk kekerasan di lingkungan pendidikan termasuk dalam kategori bullying yang harus dicegah dan ditangani (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2015).

C. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus di SMPN 1 Tilatang Kamang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana dampak bullying terhadap kesehatan mental, serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan Konseling. Teknik purposive sampling penulis gunakan dalam memilih subjek penelitian. Purposive sampling yakninya pengambilan informan yang memiliki keterlibatan langsung dalam fenomena bullying. Subjek penelitian terdiri dari 7 orang siswa, 2 orang guru BK, serta guru mata pelajaran, guru wali kelas, serta guru wali yang memiliki data dan informasi yang relevan. Teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi merupakan beberapa teknik yang peneliti lakukan dalam pengumpulan data.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tindakan bullying berpengaruh pada kondisi psikologis. Bagi si korban, bullying mengakibatkan timbulnya kecemasan, ketakutan, penurunan harga diri, depresi, ataupun penurunan kualitas belajar, bahkan sampai ingin putus sekolah.

1. Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental memiliki nilai intrinsik dan instrumental, serta merupakan hak asasi manusia (World Health Organization, 2025). Jadi, seseorang dikatakan memiliki kesehatan mental kalau dirinya mampu mengatasi tekanan hidup, mampu bekerja dan beraktivitas secara produktif, memiliki kontribusi dan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosialnya, serta mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

Gejala gangguan kesehatan mental sering kali diabaikan. Hal ini dianggap sebagai perubahan yang normal terjadi di masa pubertas. Padahal, jika tidak segera dilakukan penanganan, berbagai gejala umum ini bisa bertambah parah dan berakibat fatal, seperti gangguan kejiwaan dan bahkan berujung pada perilaku menyakiti diri sendiri dan bahkan sampai bunuh diri. Adapun diantara gejala yang umum ditunjukkan dari gangguan kesehatan mental yang dimiliki remaja, seperti; kesulitan mengelola emosi, sensitive, atau bahkan emosional. Gejala umum selanjutnya adalah remaja tersebut kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasa ia lakukan, seperti tidak mau sekolah, atau mengucilkan diri dari lingkungan pertemanannya. Rasa cemas yang berlebihan, kehilangan kepercayaan diri, penurunan pada nilai akademik dan prestasi, gangguan pada pola makan dan tidur, serta munculnya beberapa keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, sakit perut, sakit punggung, tidak bersemangat dan bertenaga, merupakan gangguan atau gejala umum yang timbul sebagai tanda bahwa seorang remaja memiliki gangguan pada kesehatan mentalnya (Kemenkes, 2024).

Bullying memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental remaja. Perilaku bullying dapat merusak kesehatan mental. Kesehatan mental yang terganggu dapat mendorong seseorang pada hal-hal seperti yang telah diuraikan sebelumnya.

2. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja, diperlukan peran aktif berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan pemerintah. Guru BK memiliki peran strategis dalam menciptakan iklim sekolah yang aman dan mendukung kesehatan mental peserta didik. Beberapa strategi yang dapat dilakukan meliputi:

a. Layanan Preventif

Salah satu pelayanan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah penyelenggaraan layanan preventif (pencegahan). Layanan preventif bertujuan untuk membekali peserta didik dengan berbagai pemahaman, keterampilan sosial, serta sikap positif, agar mereka menghindari ataupun menolak perilaku kekerasan dalam bentuk apa pun.

Adapun bentuk layanan preventif yang dapat dilakukan guru BK seperti melalui layanan informasi, bimbingan klasikal, konseling individual, konseling kelompok, bimbingan kelompok, serta pembinaan iklim sekolah yang kondusif.

Melalui layanan informasi, guru BK dapat memberikan pengetahuan kepada peserta didik mengenai pengertian, bentuk, dan dampak negatif bullying terhadap korban maupun pelaku, serta cara bersikap ketika menghadapi situasi tersebut. Bimbingan klasikal ataupun bimbingan kelompok dapat digunakan guru BK untuk menanamkan nilai empati, toleransi, dan keterampilan komunikasi asertif agar peserta didik mampu berinteraksi secara sehat dengan teman sebaya. Sementara itu, konseling kelompok ataupun konseling individual dapat membantu peserta didik untuk dapat mengungkapkan dan mengekspresikan perasaan mereka, agar dapat dibantu untuk mencari jalan penyelesaian permasalahannya

Selain itu, guru BK juga berperan dalam membangun budaya sekolah yang ramah, aman, dan inklusif dengan cara berkolaborasi guna mengembangkan program yang terencana dan berkelanjutan, dengan melibatkan guru mata pelajaran, wali kelas, serta orang tua dalam kegiatan kolaboratif seperti kampanye anti-bullying, pembentukan peer counselor, dan program student care, penyuluhan anti-bullying, kampanye empati, dan pelatihan keterampilan sosial.

b. Layanan kuratif

Layanan kuratif merupakan salah satu pelayanan dalam program bimbingan dan konseling. Layanan kuratif ini memiliki fokus pada upaya penyembuhan dan pemulihkan kondisi peserta didik yang telah mengalami permasalahan, termasuk korban maupun pelaku bullying. Jenis layanan yang dapat dilakukan guru BK, seperti melalui pelaksanaan layanan konseling individual ataupun konseling kelompok. Melalui proses konseling, guru BK membantu korban untuk mengatasi trauma, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembalikan keseimbangan emosionalnya. Sementara bagi pelaku, guru BK berperan dalam membantu mengidentifikasi faktor penyebab perilaku agresif, mengembangkan kontrol diri, dan menanamkan nilai-nilai sosial positif.

c. Kolaboratif

Guru BK memiliki peranan penting dalam mengatasi kasus bullying di sekolah. Salah satunya yakni melalui penerapan kolaboratif. Kolaboratif merupakan kegiatan berkelanjutan yang dilakukan dengan melibatkan berbagai pihak seperti guru mata pelajaran, wali kelas, kepala sekolah, orang tua, dan bahkan teman sebaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman. Dengan adanya kolaborasi, memungkinkan identifikasi dini terhadap peserta didik yang menjadi korban maupun pelaku bullying, sekaligus menyusun strategi penanganan yang komprehensif. Guru BK juga dapat melakukan koordinasi lintas sektor dengan pihak luar sekolah seperti psikolog, lembaga perlindungan anak, dan dinas pendidikan. Dengan pendekatan kolaboratif, penanganan bullying menjadi lebih efektif karena semua pihak memiliki peran dan tanggung jawab dalam membangun budaya sekolah yang berempati, menghargai perbedaan, dan bebas dari kekerasan

E. KESIMPULAN

Bullying merupakan bagian dari bentuk kekerasan sosial. Tindakan ini berdampak terhadap kesehatan mental remaja. Korban bullying cenderung mengalami gangguan emosional, sosial, dan akademik yang menghambat perkembangan kepribadian mereka. Menyikapi hal tersebut, guru BK memiliki peranan penting dalam mengedukasi melalui pelaksanaan pelayanan bimbingan

dan konseling. Untuk menunjang hal tersebut, penting bagi sekolah untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan karakter, regulasi emosi, dan empati sosial agar terbentuk lingkungan belajar yang aman dan sehat secara mental. Upaya kolaboratif antara guru BK, pendidik, orang tua, dan masyarakat menjadi kunci untuk menekan kasus bullying serta menciptakan kesejahteraan psikologis bagi seluruh peserta didik. Feno.

F. SARAN

Perilaku bullying merupakan sebuah fenomena yang tiada habisnya dari masa ke masa. Sekolah sebagai wadah belajar bersama perlu untuk mengembangkan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seluruh siswa. Penting bagi seluruh stakeholder sekolah mengembangkan budaya positif tentang toleransi dan empati, agar bersama-sama dapat saling menghargai dan tidak ada lagi intimidasi.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Biofarma Group. (2025, Februari 3). *Kesehatan Mental Remaja*. Dipetik Oktober 12, 2025, dari <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/menjaga-kesehatan-mental-remaja-tantangan-faktor-penyebab-dan-solusi>
- Budhi, S. (2020, Maret). Kill Bullying: *Hentikan Kekerasan di Sekolah*. Research Gate. Retrieved Oktober 9, 2025, from <https://www.researchgate.net/publication/339956876>
- JPPI. (2024). *Kekerasan di Lingkungan Pendidikan Melonjak Lebih dari 100 Persen*. new-indonesia.org. Dipetik Oktober 9, 2025, dari <https://kbi.id/berita/terbaru/jppi-2024-kekerasan-di-lingkungan-pendidikan-melonjak-lebih-dari-100-persen>
- Kemenkes. (2024, November 28). *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya*. Retrieved from <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 82 Tahun 2015 tentang *Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Retrieved from <https://peraturan.go.id/id/permendikbud-no-82-tahun-2015>
- Kompas. (2022, Desember 5). *Mengapa Kenakalan Remaja Menjadi Masalah Sosial?* (V. K. Putri, Editor) Retrieved Oktober 12, 2025, from https://www.kompas.com/skola/read/2022/12/05/110000369/mengapa-kenakalan-remaja-menjadi-masalah-sosial-?lgn_method=google&google_btn=onetap
- Priyatna, A. (2010). *Lets End Bullying: Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying*. Elex Media Komputindo.
- Rachma, A. W. (2022). *Upaya Pencegahan Bullying di Lingkup Sekolah*. *Jurnal Hukum dan Pembangunan Ekonomi*, x. Dipetik Oktober 9, 2025

- Syamsuddin, H. (2024). *Stop Bullying*. Depok-Jawa Barat: Raih Asa Sukses.
- UNICEF. (2021). *Perundungan di Indonesia: Fakta-Fakta Kunci, Solusi dan Rekomendasi*. <https://www.unicef.org>. Retrieved Oktober 9, 2025, from https://www.unicef.org/indonesia/media/5691/file/FactsheetPerkawinanA_nakdiIndonesia.pdf
- WHO. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Healt Organization. (2025, Oktober 8). *Mental Health*. Diambil kembali dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zakia, E. (2025). *Data Kasus Bullying di Indonesia*. goodstats.id