

## Pengaruh *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Anak

Wiharti Intan Permatasari<sup>1</sup>, Mulya Virgonita<sup>2</sup>, Shinta Pratiwi<sup>2</sup>

Email: drwihartiintanpermatasari@gmail.com<sup>1</sup>

Magister Psikologi, Universitas Semarang<sup>1,2,3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak bullying terhadap kesehatan mental anak-anak. Bullying merupakan fenomena sosial yang dapat terjadi di berbagai lingkungan, termasuk sekolah dan dunia maya. Faktor-faktor seperti intensitas bullying, durasi, dan jenis bullying dapat berperan dalam menentukan sejauh mana dampaknya terhadap kesehatan mental anak. Melalui pendekatan campuran, penelitian ini akan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif untuk memahami secara mendalam pengalaman dan dampak bullying pada anak-anak. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana bullying memengaruhi aspek-aspek kesehatan mental, dan bagaimana faktor-faktor tertentu dapat memperparah atau mengurangi dampak tersebut. Penelitian ini juga akan menjelajahi hubungan antara bullying dan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan kemampuan belajar. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas fenomena ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan dasar bagi pengembangan program pencegahan bullying yang lebih efektif di lingkungan sekolah dan sosial. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi peran faktor-faktor pendukung dan resiliensi dalam meredam dampak negatif bullying pada kesehatan mental anak-anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita tentang dampak bullying pada kesehatan mental anak-anak, dan pada gilirannya, memberikan landasan untuk perancangan intervensi yang lebih efektif dan mendalam. Dengan menangkap kompleksitas hubungan antara bullying dan kesehatan mental anak, penelitian ini dapat menjadi panduan penting dalam upaya melindungi anak-anak dari dampak negatif fenomena ini.

**Kata Kunci:** Anak; Bullying; Kesehatan Mental; Psikologis

### Abstract

This research aims to investigate the impact of bullying on the mental health of children. Bullying is a social phenomenon that can occur in various environments, including schools and the online world. Factors such as the intensity of bullying, duration, and type of bullying may play a role in determining the extent of its impact on children's mental health. Through a mixed-methods approach, this research will combine quantitative and qualitative data to gain a deep understanding of the experiences and effects of bullying on children. The results of the study are expected to provide insights into how bullying affects various aspects of mental health and how specific factors may exacerbate or mitigate these impacts. The research will also explore the relationship between bullying and mental health issues such as anxiety, depression, and decreased learning ability. With a better understanding of the complexity of this phenomenon, it is hoped that this research can contribute to the development of more effective bullying prevention programs in school and social environments. Additionally, the study will delve into the roles of supportive and resilience factors in mitigating the negative impacts of bullying on children's mental health. The findings of this research are expected to significantly contribute to our understanding of the impact of bullying on children's mental health and, in turn, provide a foundation for designing more effective and comprehensive interventions. By capturing the complexity of the relationship between bullying and children's mental health, this research can serve as a crucial guide in efforts to protect children from the negative effects of this phenomenon.

**Keywords:** Bullying; Children; Mental Health; Psychological

### PENDAHULUAN

Bullying, sebuah fenomena sosial yang merajalela, merupakan perilaku agresif yang dapat terjadi di berbagai aspek

kehidupan, mulai dari lingkungan sekolah, tempat kerja, hingga dunia maya. Tidak hanya sekadar gejala kekerasan fisik atau verbal, bullying mencakup juga perlakuan

diskriminatif, penolakan, dan pelecehan secara psikologis (Candrawati, R., & Setyawan 2023). Dalam konteks ini, perhatian khusus perlu diberikan terutama pada anak-anak yang sedang mengalami masa perkembangan, di mana dampak dari pengalaman bullying dapat memiliki implikasi serius terhadap kesehatan mental mereka.

Dalam kemajuan teknologi yang pesat, fenomena bullying telah memasuki wilayah daring atau dunia maya, menciptakan tantangan baru yang belum pernah terjadi sebelumnya. Cyberbullying, atau perundungan daring, menjadi masalah serius yang mengintai anak-anak di era digital ini. Bentuk-bentuk perundungan ini melibatkan penggunaan platform online untuk menyebarkan pesan beracun, menghina, atau merendahkan martabat seseorang. Khususnya, anak-anak menjadi rentan terhadap cyberbullying karena kemungkinan untuk tetap anonim, sehingga pelaku dapat menyelinap di balik layar dan melakukan tindakan kejam tanpa diketahui.

Dalam rentang 30 tahun terakhir, penelitian yang dilakukan oleh para ahli telah menyoroti bahwa fenomena bullying bukan sekadar permasalahan biasa di lingkungan sekolah. Menurut (Prastiti and Anshori 2023) bullying bukan hanya mengancam perkembangan anak, tetapi juga dapat menjadi pemicu terhadap tindakan kekerasan

seksual di dalam lingkungan sekolah. Fenomena ini memberikan gambaran bahwa bullying memiliki dampak jangka panjang yang serius, terutama dalam konteks keamanan dan perilaku anak di masa remaja.

Bullying pada anak diidentifikasi sebagai bentuk awal dari kekerasan yang dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius selama masa remaja. Pelanggaran yang dimulai di lingkungan sekolah memiliki kemungkinan besar untuk terus berkembang menjadi perilaku kekerasan yang lebih berat di masa remaja. Pertama, bukti empiris menunjukkan bahwa bullying pada anak memiliki korelasi dengan perkembangan gangguan perilaku antisosial. Tindakan merendahkan, mengancam, dan mengisolasi rekan sebaya dapat menjadi gejala awal dari perilaku antisosial.

Kedua, penelitian oleh (Nabila, Suryani, and Hendrawati 2022) menyatakan bahwa perilaku bullying dapat menjadi cikal bakal bagi tindakan kekerasan seksual di antara rekan sebaya. Bentuk-bentuk intimidasi, ancaman, dan pelecehan yang mungkin dimulai sebagai bullying dapat berkembang menjadi perilaku yang lebih serius dan merugikan, termasuk kekerasan seksual. Oleh karena itu, pengakuan akan hubungan ini membangkitkan kebutuhan mendesak

akan tindakan pencegahan yang lebih intensif di lingkungan pendidikan.

Pelaku intimidasi biasanya dikaitkan dengan sifat dan aspek negatif dari diri mereka sendiri, seperti kecemasan, depresi, dan kecenderungan kepribadian antisosial. Selain itu, mereka berisiko lebih tinggi untuk putus sekolah, sering mengalami masalah di tempat kerja saat dewasa, dan kesulitan mempertahankan hubungan romantis jangka panjang dengan pasangannya. Pelaku bullying berisiko mengalami kesulitan mempertahankan hubungan romantis dan masalah karier. Secara umum, pelaku intimidasi tidak hanya memikirkan stres psikologis tetapi juga kesejahteraan psikologis sebagai aspek positif dari individu. Penelitian menunjukkan bahwa pelaku intimidasi cenderung kurang bahagia dibandingkan siswa lain yang tidak terlibat dalam intimidasi (Prastiti and Anshori 2023).

Bullying dan Cyberbullying membawa dampak serius terhadap kesehatan mental anak-anak. Dalam situasi bullying, korban menghadapi paparan berkelanjutan terhadap perilaku negatif, menciptakan kondisi yang merugikan bagi kesejahteraan psikologis mereka. Kejadian ini dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan bahkan dapat mendorong pemikiran bunuh diri. Salah satunya adalah Cyberbullying. Perundungan daring dapat terjadi tanpa

batasan geografis, anak-anak merasa terus-menerus terpapar tekanan psikologis yang intens. Kesulitan dalam melacak identitas pelaku cyberbullying dan ketidakmampuan untuk menghindari situasi tersebut secara fisik menciptakan beban tambahan bagi korban, memperparah dampak negatifnya terhadap kesehatan mental anak-anak di era digital ini.

Anak-anak yang menjadi korban bullying rentan mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Stigma, rasa takut, dan isolasi sosial dapat menciptakan lingkungan yang tidak sehat bagi perkembangan mental mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dampak tersebut mencakup peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada anak-anak yang menjadi target bullying.

(Damayanti, Hanim, and Karsih 2016) menyatakan bahwa dalam situasi bullying, korban menghadapi paparan berkelanjutan terhadap perilaku negatif, menciptakan kondisi yang merugikan bagi kesejahteraan psikologis mereka. Perlakuan yang berlangsung terus-menerus ini dapat menimbulkan efek serius, seperti meningkatnya tingkat kecemasan. Korban bullying sering kali hidup dalam ketakutan dan ketidakpastian, menghadapi tekanan yang konstan dari situasi yang tidak aman secara emosional.

Efek samping dari paparan terus-menerus terhadap kekerasan dalam kasus bullying membentuk dasar bagi munculnya masalah kesehatan mental, termasuk depresi. Korban bullying dapat mengalami perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, dan mengalami penurunan tingkat energi. Dampak ini dapat berdampak pada kesehatan mental jangka panjang, memerlukan perhatian serius untuk mencegah timbulnya masalah yang lebih serius di masa depan.

Pengaruh bullying tidak terbatas pada aspek psikologis saja, namun korban bullying juga mengalami penurunan dalam kemampuan belajar mereka (Damayanti, Hanim, and Karsih 2016). Kesulitan konsentrasi dan penurunan daya ingat menjadi masalah utama yang dihadapi anak-anak yang menjadi korban bullying. Paparan terus-menerus terhadap situasi stres dan intimidasi dapat mengganggu fokus belajar mereka, menyebabkan penurunan prestasi akademis secara signifikan. Penting untuk diakui bahwa dampak korban bullying bukan hanya terbatas pada masa sekarang, melainkan dapat berlanjut ke masa depan. Anak-anak yang mengalami bullying secara berkelanjutan berisiko mengalami dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan prestasi akademis mereka. Oleh karena itu, memahami mekanisme dan akar penyebab dari pengaruh negatif ini menjadi

kunci untuk melindungi kesehatan mental anak-anak di masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara menyeluruh pengaruh bullying terhadap kesehatan mental anak-anak, dengan fokus pada faktor-faktor yang mungkin memperparah atau mengurangi dampak tersebut. Tujuan utama penelitian adalah memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana bullying dapat memengaruhi aspek-aspek kesehatan mental anak, sehingga dapat memberikan dasar bagi perancangan intervensi yang lebih efektif.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang bagaimana bullying memengaruhi kesehatan mental anak-anak, dengan memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan dan intervensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan yang lebih efektif dalam melindungi kesehatan mental anak-anak dari dampak buruk bullying. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh bullying terhadap kesehatan mental anak-anak, diharapkan penelitian ini dapat memberikan dasar bagi pengembangan program pencegahan bullying di lingkungan sekolah dan sosial. Selain itu,

diharapkan juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mendukung anak-anak yang menjadi korban bullying untuk mengurangi dampak psikologis yang mungkin timbul.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Bullying**

Bullying pada dasarnya merupakan bentuk kekerasan yang mencakup berbagai tindakan agresif. Dalam konteks intimidasi, unsur senioritas dan penyalahgunaan kekuasaan menjadi faktor kunci yang memperumit dinamika kekerasan tersebut. Menurut (Mashuddin et al. 2022), bullying muncul ketika seseorang dengan sengaja berusaha melakukan tindakan yang dapat menyakiti atau membuat orang lain merasa tidak nyaman. Pengakuan ini menunjukkan bahwa meskipun tujuan bullying tidak selalu jelas, kesulitan untuk menghentikan individu yang terlibat dalam perilaku ini menjadi tantangan tersendiri.

Namun, (Maghfiroh and Sugito 2021) memberikan definisi yang lebih spesifik, menggambarkan bullying sebagai tindakan agresif yang berulang dan sengaja dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap individu yang lebih lemah. Dalam perspektif ini, bullying mencakup berbagai bentuk penindasan, baik secara fisik, verbal, maupun relasional. Pengertian Olweus memberikan pemahaman lebih mendalam tentang esensi bullying sebagai suatu pola perilaku yang

terulang dan dilakukan dengan niatan sengaja, menunjukkan ketidaksetaraan kekuasaan yang signifikan.

(Candrawati, R., & Setyawan 2023) mengatakan bahwa terdapat berbagai jenis-jenis bullying. Jenis-jenis penindasan yang sering ditemui meliputi penindasan verbal, penindasan fisik, penindasan emosional atau psikologis, dan penindasan maya. Setiap jenis penindasan membawa dampak negatif yang serius terhadap korban, baik secara fisik maupun mental.

Penindasan verbal adalah bentuk penindasan yang terdeteksi melalui pendengaran. Tindakan ini mencakup perilaku seperti mengumpat, menghina, menyalahkan, bersorak, dan menjelek-jelekan. Korban penindasan verbal sering kali mengalami kerusakan pada harga diri mereka dan terpapar pada kata-kata yang merendahkan. Sedangkan, Bullying fisik melibatkan kontak fisik antara pelaku dan korban. Ini bisa termasuk menyentuh wajah, menampar korban, atau tindakan fisik lainnya yang menyebabkan ketidaknyamanan atau bahkan cedera. Bentuk ini dari penindasan seringkali lebih terlihat secara langsung dan dapat meninggalkan bekas fisik yang jelas.

Ketiga adalah Bullying secara emosional. Penindasan emosional atau psikologis sulit dideteksi secara visual

atau suara, namun, dampaknya dapat sangat merusak. Ini sering terjadi secara diam-diam dan tanpa ada yang menyadarinya. Contohnya termasuk mengejek, mengejek seseorang, atau mengucilkan seseorang. Penindasan ini dapat menciptakan luka psikologis yang mendalam pada korban. Keempat adalah cyberbullying atau penindasan dunia maya. Penindasan maya atau dunia maya adalah bentuk penindasan yang muncul dalam ruang digital. Ini termasuk pelecehan atau ancaman yang terjadi melalui media sosial, pesan teks, atau platform online lainnya. Meskipun tidak terjadi secara fisik, penindasan maya dapat memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan mental korban.

Mayoritas perilaku bullying disebabkan oleh hierarki kekuasaan, dimana anak merasa memiliki kekuasaan yang lebih dan menyalahgunakannya dalam bentuk perilaku menyimpang (Oktaviany and Ramadan 2023). Faktor-faktor ini terkadang muncul dari kompleksitas interaksi sosial di lingkungan sekolah atau sosial. Pada dasarnya, ketidaksetaraan dalam kekuasaan atau status sosial dapat menciptakan motivasi untuk mengekspresikan dominasi dan kontrol melalui perilaku bullying. Pemahaman mendalam tentang bagaimana dinamika hierarki kekuasaan ini berkontribusi terhadap perilaku bullying dapat menjadi landasan

untuk pengembangan strategi pencegahan yang lebih efektif di tingkat sekolah.

Selain itu, kondisi keluarga juga memainkan peran kunci dalam menciptakan risiko perilaku bullying. Ketidakstabilan dalam keluarga, kurangnya dukungan emosional, atau terpaparnya anak-anak pada pola perilaku agresif di rumah dapat meningkatkan kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku bullying. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami konflik keluarga atau kurang mendapatkan perhatian positif dari orang tua cenderung mencari cara untuk mengatasi ketidakstabilan emosional mereka, seringkali melalui perilaku bullying di lingkungan sosial mereka.

Selanjutnya, lingkungan sekolah yang tidak mendukung atau kurangnya pengawasan dari pihak sekolah juga dapat menjadi faktor penyebab perilaku bullying. Kurangnya pengawasan oleh guru atau staf sekolah dapat menciptakan lingkungan di mana perilaku bullying tidak ditanggulangi atau dihukum dengan tegas. Selain itu, budaya sekolah yang tidak menghargai perbedaan, kurangnya pelatihan bagi staf untuk mengidentifikasi tanda-tanda perilaku bullying, dan ketidakjelasan dalam kebijakan anti-bullying dapat menjadi pemicu bagi anak-

anak untuk melibatkan diri dalam tindakan kekerasan.

### **Kesehatan Mental**

Menurut (Nadhira and Rofi'ah 2023), kesehatan mental adalah terwujudnya keselarasan sejati antara fungsi-fungsi psikologis dan terciptanya adaptasi antara manusia dengan diri sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketaqwaan, yang tujuannya adalah untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan Bahagia di dunia dan kehidupan selanjutnya. Definisi ini mencakup unsur-unsur keagamaan yang sangat penting dan harus dilakukan upaya untuk menerapkannya dalam kehidupan, konsisten dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan orang lain.

Sedangkan, Kesehatan mental menurut definisi medis adalah keadaan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal pada diri seseorang, yang terjadi sebagai respons terhadap kondisi orang lain. Oleh karena itu, yang dimaksud dengan kesehatan jiwa adalah harmonis (harmonis) dan mempunyai kualitas yang memperhatikan seluruh aspek kehidupan seseorang dan hubungan dengan orang lain. Faktor internal memainkan peran kunci dalam membentuk kesehatan mental seseorang. Kepribadian individu, sebagai salah satu faktor internal, dapat

mempengaruhi cara individu merespon stres, mengatasi konflik, dan menjalin hubungan sosial. Selain itu, kondisi fisik, seperti kesehatan fisik yang baik atau adanya kondisi medis tertentu, turut berkontribusi pada kesejahteraan mental. Perkembangan dan kedewasaan seseorang juga memainkan peran, di mana kemampuan untuk mengelola emosi dan mengatasi tantangan hidup berkembang seiring waktu. Aspek psikis dan spiritual, termasuk religiusitas, juga dapat memengaruhi persepsi individu terhadap kehidupan dan memberikan dukungan psikologis yang mendasar.

Seiring dengan faktor internal, faktor eksternal juga memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental. Kondisi ekonomi, sebagai contoh, dapat mempengaruhi akses individu terhadap layanan kesehatan mental, peluang pendidikan, dan keamanan finansial, semua faktor yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis. Budaya, yang mencakup norma-norma sosial dan nilai-nilai yang dijunjung tinggi dalam suatu masyarakat, dapat membentuk persepsi individu terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Lingkungan keluarga, yang mencakup dinamika keluarga dan pola asuh, memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan mental anak-anak dan remaja.

Lingkungan sosial, yang mencakup interaksi dengan teman sebaya, tetangga, dan masyarakat secara umum, juga dapat berpengaruh pada kesehatan mental. Hubungan sosial yang positif dapat memberikan dukungan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, lingkungan pendidikan, termasuk suasana di sekolah dan tekanan akademis, dapat memengaruhi tingkat stres dan kecemasan pada individu. Dengan memahami pengaruh lingkungan sosial dan pendidikan, upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dapat ditingkatkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Tipe Bullying dan Dampak Kesehatan Mental Bagi Anak**

Penelitian yang dilakukan oleh (Nabila, Suryani, and Hendrawati 2022) menyoroti bahwa setiap tipe bullying memiliki dampak kesehatan mental yang beragam pada anak. Pertama adalah verbal bullying. Ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami verbal bullying dari teman-teman mereka. Tindakan verbal bullying yang paling umum meliputi ejekan terhadap nama orang tua, penghinaan terhadap nama teman, pengejekkan terkait kekurangan, dan mencemooh perbedaan agama. Temuan ini mengungkapkan bahwa verbal bullying bukan hanya kejadian sporadis, melainkan seringkali merupakan

kebiasaan yang dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

Efek kesehatan mental dari verbal bullying dapat sangat merusak. Korban verbal bullying cenderung mengalami penurunan signifikan dalam kesejahteraan psikologis mereka. Mengejek nama orang tua atau menghina nama teman dapat menciptakan rasa malu dan merendahkan harga diri korban. Selain itu, pengejekkan terkait kekurangan dan perbedaan agama dapat memicu stres dan kecemasan yang berkepanjangan. Pandangan diri yang negatif dan terus-menerus terpapar pada verbal bullying dapat membentuk pola pikir yang merusak, mempengaruhi kesehatan mental korban jangka panjang. Penelitian juga menyoroti bahwa kejadian verbal bullying seringkali terkait erat dengan kebiasaan harian. Kebiasaan mengejek yang dilakukan secara rutin sehari-hari dapat menciptakan lingkungan di mana verbal bullying menjadi semakin umum. Pemahaman akan keterkaitan ini penting untuk merinci bahwa efek dari verbal bullying tidak hanya bersifat insidental, tetapi menciptakan pola perilaku yang persisten.

Kedua adalah bullying fisik. Penelitian telah menunjukkan bahwa ketika seseorang menjadi korban tindakan fisik yang merendahkan, dampaknya dapat meluas ke aspek psikologis.

Tindakan bullying fisik mencakup kontak fisik seperti pukulan, tendangan, atau perilaku agresif lainnya yang dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman dan mengakibatkan perasaan takut dan terancam pada korban. Efek dari bullying fisik dapat sangat merugikan kesehatan mental korban. Penelitian mendukung bahwa korban bullying fisik lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan bahkan trauma. Rasa takut dan stres yang berkepanjangan dapat menciptakan ketidakstabilan emosional, mempengaruhi kepercayaan diri dan harga diri korban. Beberapa korban bahkan mengalami dampak jangka panjang, menciptakan tantangan yang berkelanjutan dalam mengatasi trauma psikologis yang diakibatkan oleh tindakan fisik tersebut.

Bullying fisik juga dapat mempengaruhi hubungan sosial dan dukungan interpersonal korban. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam membangun hubungan positif dengan orang lain karena rasa takut dan ketidakamanan yang dihasilkan dari pengalaman bullying fisik. Isolasi sosial ini dapat menjadi faktor risiko tambahan untuk masalah kesehatan mental dan dapat menciptakan siklus negatif di mana korban merasa semakin terasing.

Ketiga adalah cyberbullying. Penelitian oleh (Prastiti and Anshori 2023) menunjukkan bahwa korban cyberbullying

dapat mengalami tekanan psikologis yang signifikan, termasuk kecemasan, depresi, dan bahkan pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Efek dari cyberbullying cenderung menciptakan beban psikologis yang berkepanjangan. Korban sering kali merasa terisolasi dan terus-menerus dipantau, menyebabkan rasa ketidakamanan dan kecemasan yang mendalam. Serangan secara online dapat meninggalkan bekas yang sulit dihilangkan, menghancurkan harga diri dan membentuk pandangan diri yang negatif. Selain itu, efek samping cyberbullying dapat mencakup penurunan prestasi akademis, isolasi sosial, dan ketidakmampuan untuk berpartisipasi secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

Cyberbullying memiliki keterkaitan yang erat dengan penggunaan teknologi. Dengan semakin meluasnya akses ke internet, korban cyberbullying menjadi rentan terhadap serangan yang dapat menjangkau mereka di mana saja dan kapan saja. Penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat menciptakan platform di mana pelaku dapat menyebarkan pesan merendahkan dengan mudah, mengakibatkan dampak kesehatan mental yang parah.

### **Bullying dan Stagnansi Perkembangan Mental Anak**

Hasil penelitian mengungkapkan adanya dampak signifikan terhadap perkembangan mental anak yang disebabkan oleh bullying. Ditemukan bahwa bullying tidak hanya menimbulkan luka emosional sementara, tetapi juga dapat menghambat perkembangan mental anak secara keseluruhan. Anak-anak yang menjadi korban bullying sering kali mengalami kesulitan dalam membangun rasa percaya diri dan kemandirian, dua aspek kunci dalam perkembangan mental yang sehat. Mereka cenderung mengembangkan pandangan negatif tentang diri sendiri dan orang lain, yang berakar dari pengalaman traumatis yang mereka alami.

Penelitian oleh (Rismayanti 2022) menunjukkan ada beberapa indikator utama perkembangan mental yang sehat, yang meliputi: a) Kapasitas untuk mengambil pelajaran dari pengalaman yang dilalui, b) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai situasi, c) Kecenderungan lebih besar untuk berbagi daripada menerima, d) Tendensi untuk lebih banyak membantu orang lain daripada mencari bantuan, e) Memiliki perasaan empati dan kasih sayang, f) Merasakan kepuasan dari semua upaya dan pencapaian, g) Sikap menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, h) Konsistensi dalam mempertahankan sikap positif atau berpikiran positif.

Dalam konteks perkembangan kognitif, bullying berdampak pada kemampuan anak untuk belajar dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Anak-anak yang terus-menerus diintimidasi sering kali menunjukkan penurunan kinerja akademik dan ketertarikan yang berkurang terhadap aktivitas sekolah. Gangguan ini bukan hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga bisa mempengaruhi kemampuan mereka dalam memproses informasi dan mengambil keputusan di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa bullying dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak dalam jangka panjang.

Lebih jauh lagi, penelitian ini menyoroti bagaimana bullying mempengaruhi perkembangan emosional anak. Korban bullying sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang dapat mengakibatkan masalah dalam interaksi sosial dan pembentukan hubungan yang sehat. Mereka mungkin menjadi lebih tertutup, cemas, atau mudah marah, yang semuanya merupakan tanda-tanda dari gangguan dalam perkembangan emosional mereka. Perilaku ini, jika tidak ditangani, dapat berlanjut hingga masa remaja dan dewasa.

Selanjutnya, kecenderungan untuk memberi daripada menerima, serta membantu daripada dibantu, sering kali

terbalik pada korban bullying. Anak-anak ini mungkin merasa bahwa mereka tidak layak menerima bantuan atau kebaikan, atau mereka mungkin menjadi terlalu bergantung pada bantuan orang lain. Hal ini menunjukkan kerusakan dalam pengembangan rasa otonomi dan kemampuan untuk berkontribusi positif dalam hubungan interpersonal.

Rasa kasih sayang dan kemampuan untuk mendapatkan kesenangan dari hasil usahanya sendiri sering kali teredam pada anak yang mengalami bullying. Mereka mungkin mengembangkan sikap apatis atau sinis sebagai mekanisme pertahanan terhadap rasa sakit emosional. Ini menghambat kemampuan mereka untuk mengalami kepuasan pribadi dan kebahagiaan dalam keberhasilan mereka sendiri.

Kemampuan untuk menerima kekecewaan dan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman pembelajaran juga terganggu. Anak-anak ini cenderung mengembangkan sikap pesimis dan kehilangan kemampuan untuk melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk tumbuh. Terakhir, sikap berpikir positif yang merupakan kunci dalam kesehatan mental sering kali sulit dicapai bagi anak yang menjadi korban bullying. Mereka mungkin mengembangkan pandangan dunia yang negatif dan pesimis, yang berdampak pada setiap aspek kehidupan mereka

### **Bullying, Kesehatan Mental, dan Kekerasan Seksual Bagi Anak**

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa wawasan penting mengenai korelasi antara menjadi korban bullying dan potensi menjadi korban kekerasan seksual. Tudi ini menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami bullying memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap berbagai bentuk kekerasan, termasuk kekerasan seksual. Berdasarkan (Hidayati 2012), Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan pengaruh bullying terhadap kesehatan mental dan sosial anak.

Pertama, bullying seringkali mengakibatkan penurunan harga diri dan kepercayaan diri pada korban. Anak-anak yang terus-menerus diintimidasi dan dilecehkan cenderung merasa tidak berdaya dan memiliki citra diri yang negatif. Kondisi ini membuat mereka menjadi lebih rentan dan kurang mampu untuk menolak atau melawan ketika menghadapi situasi yang mengancam atau eksploitatif, termasuk dalam konteks kekerasan seksual. Mereka mungkin merasa takut untuk berbicara atau merasa bahwa mereka tidak akan dipercaya atau dihargai jika mereka melaporkan kejadian tersebut. Kedua, korban bullying sering kali mengalami isolasi sosial. Mereka

mungkin kesulitan membentuk hubungan yang sehat dan mendukung dengan teman sebaya atau orang dewasa. Isolasi ini meningkatkan kerentanan mereka karena kurangnya jaringan dukungan yang dapat memberikan perlindungan atau bantuan dalam situasi berbahaya. Anak-anak yang terisolasi lebih mungkin menjadi sasaran kekerasan seksual karena pelaku sering mencari individu yang terlihat lemah atau terpisah dari kelompok.

Ketiga, bullying dapat mengganggu kemampuan anak untuk mengenali dan merespons secara efektif terhadap situasi yang berpotensi berbahaya. Pengalaman bullying seringkali menumbuhkan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, atau sebaliknya, mengakibatkan kehilangan sensitivitas terhadap situasi yang mengancam. Anak-anak ini mungkin tidak dapat mengidentifikasi tanda-tanda peringatan awal kekerasan seksual atau mungkin mengabaikan intuisi mereka karena kebiasaan mengabaikan perasaan mereka sendiri sebagai mekanisme pertahanan terhadap bullying. Keempat, anak-anak yang menjadi korban bullying sering kali memiliki sejarah trauma. Trauma ini dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang yang mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan dunia. Sebagai contoh, mereka mungkin memiliki kecenderungan untuk mengambil peran korban dalam

berbagai situasi, termasuk dalam konteks kekerasan seksual. Trauma berulang dari bullying dapat menciptakan pola pikir di mana anak merasa tak berdaya atau merasa bahwa mereka tidak berhak atas perlakuan yang lebih baik.

Terakhir, ada faktor lingkungan yang berperan. Sekolah atau komunitas yang toleran terhadap bullying sering kali menciptakan lingkungan di mana perilaku agresif dan eksploitatif lebih mudah berkembang. Di tempat-tempat di mana bullying tidak ditangani secara efektif, ada risiko lebih tinggi bahwa perilaku kekerasan, termasuk kekerasan seksual, akan terjadi. Ini menunjukkan pentingnya intervensi lingkungan untuk mencegah bullying dan kekerasan seksual.

### **Bullying dan Bunuh Diri**

Hasil penelitian (Kurniasari and Rahmasari 2019) juga Berkaitan dengan efek jangka panjang yaitu bunuh diri, hasil penelitian yang dilakukan mengungkapkan dua aspek utama yang sangat penting. Aspek pertama berkisar pada berbagai bentuk bullying yang dialami oleh subjek, mencakup bullying verbal dan relasional. Subjek mengalami kata-kata menyakitkan dan penolakan sosial, yang berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Tema kedua lebih mendalam, menyoroti proses bagaimana ide bunuh diri mulai terbentuk

dan berkembang di benak subjek. Ini meliputi analisis dari konflik internal yang disebabkan oleh pengalaman bullying, serta dampak psikologis yang terus menerus dirasakan.

Dalam studi ini (Kurniasari and Rahmasari 2019), diidentifikasi bahwa ide bunuh diri pada subjek tidak muncul secara tiba-tiba. Sebaliknya, ide ini adalah hasil dari akumulasi pengalaman negatif yang berkepanjangan. Konflik yang ditimbulkan oleh bullying, seperti rasa malu, ketakutan, dan isolasi, menjadi faktor utama. Ditambah lagi, ketika konflik baru muncul, beban psikologis yang sudah ada menjadi semakin berat. Ini menciptakan kondisi di mana subjek merasa sangat tertekan dan terjepit.

Hal yang menarik adalah kurangnya peran yang dimainkan oleh orang-orang di sekitar subjek dalam mengidentifikasi atau merespons tanda-tanda peringatan. Temuan menunjukkan bahwa subjek sering merasa terisolasi dan tidak didukung. Mereka berjuang sendirian dengan perasaan dan pikiran mereka, tanpa dukungan yang memadai dari keluarga, teman, atau profesional. Ini menunjukkan adanya kegagalan dalam sistem dukungan sosial yang seharusnya memberikan bantuan dan perlindungan.

Lebih lanjut, proses terbentuknya ide bunuh diri dijelaskan dalam penelitian ini. Ini merupakan perjalanan dari perasaan putus

asa yang berkelanjutan menjadi pikiran untuk mengakhiri hidup. Subjek mengalami berbagai emosi negatif seperti keputusasaan, rasa tidak berharga, dan kehilangan harapan. Proses ini diperparah oleh pengalaman bullying yang tidak terselesaikan dan masalah pribadi lain yang muncul. Gambaran ide bunuh diri pada kedua subjek sangat individual dan kompleks. Setiap subjek memiliki pengalaman unik yang membentuk cara pandang mereka terhadap diri sendiri dan dunia sekitar. Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi dari pengalaman bullying jangka panjang dan ketidakmampuan untuk mengatasi konflik baru menyebabkan terbentuknya pemikiran bunuh diri.

### **Solusi Bullying dan Perbaikan Kesehatan Mental Anak**

Untuk mengatasi masalah bullying dan memperbaiki kesehatan mental anak, pendekatan yang komprehensif dan berlapis diperlukan. Pertama dan terutama, penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di sekolah. Ini melibatkan pelatihan guru dan staf sekolah dalam mengidentifikasi dan merespons tanda-tanda bullying. Selain itu, pengembangan kebijakan anti-bullying yang jelas dan penerapan hukuman yang konsisten bagi pelaku adalah krusial. Sekolah juga harus

memberikan program pendidikan karakter dan empati kepada siswa, untuk mempromosikan pengertian dan rasa hormat antar individu. Kedua, intervensi psikologis untuk korban bullying penting untuk mengatasi dampak jangka panjang pada kesehatan mental mereka. Layanan konseling dan terapi dapat membantu anak-anak mengolah pengalaman traumatik mereka, membangun kembali harga diri, dan mengembangkan keterampilan menghadapi masalah yang lebih sehat. Terapi kelompok khususnya dapat menjadi sangat bermanfaat, karena memberikan ruang bagi korban untuk berbagi pengalaman dan merasakan dukungan dari orang lain yang memiliki pengalaman serupa.

Selanjutnya, ini harus melibatkan orang tua dan komunitas dalam upaya pencegahan dan intervensi adalah penting. Orang tua harus dilatih untuk mengenali tanda-tanda bullying dan dampaknya terhadap anak-anak. Mereka juga harus diberdayakan untuk berkomunikasi secara efektif dengan anak-anak mereka dan sekolah terkait masalah ini. Komunitas juga dapat berperan dalam menyediakan sumber daya tambahan, seperti hotline bullying, lokakarya untuk orang tua, dan program mentoring untuk anak-anak yang berisiko

Solusi penting lainnya dalam mengatasi bullying dan meningkatkan kesehatan mental anak adalah melalui

penerapan dan penegakan Undang-Undang No. 35 tentang Perlindungan Anak. Pendekatan ini menitikberatkan pada penggunaan norma hukum untuk memberikan perlindungan hukum yang tegas terhadap anak-anak dari tindakan bullying. Langkah pertama dalam pendekatan ini adalah meningkatkan kesadaran tentang isi dan implikasi dari undang-undang tersebut di antara semua pemangku kepentingan, termasuk guru, orang tua, dan anak-anak sendiri (Saraswati and Hadiyono 2020).

Kelima, upaya pencegahan harus dimulai dari usia dini. Program pendidikan yang mengajarkan keterampilan sosial dan emosional, seperti empati, resolusi konflik, dan manajemen emosi, harus diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah dasar. Mengajar anak-anak cara berinteraksi dengan orang lain secara positif dan menghargai perbedaan dapat membantu mengurangi insiden bullying di masa depan.

Terakhir, penelitian dan evaluasi berkelanjutan terhadap program anti-bullying adalah penting. Dengan memahami faktor-faktor yang paling efektif dalam mencegah dan mengatasi bullying, sekolah dan komunitas dapat terus meningkatkan strategi mereka. Hal ini mencakup menyesuaikan program berdasarkan umpan balik dari siswa, orang

tua, dan guru, serta memantau tren bullying untuk melihat efektivitas intervensi yang sedang dilakukan. Pendekatan yang berkelanjutan dan adaptif ini penting untuk memastikan bahwa anak-anak dilindungi dari bullying dan mendukung kesehatan mental mereka secara optimal.

## **PENUTUP**

Penelitian ini telah memberikan wawasan mendalam tentang dampak signifikan yang ditimbulkan oleh bullying terhadap kesehatan mental anak. Hasil studi ini menunjukkan bahwa anak-anak yang menjadi korban bullying mengalami berbagai masalah kesehatan mental, termasuk peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Selain itu, terdapat bukti kuat yang menunjukkan bahwa bullying berkontribusi pada pengembangan citra diri yang negatif, menurunnya harga diri, dan kesulitan dalam membina hubungan sosial yang sehat.

Lebih jauh lagi, penelitian ini menemukan bahwa efek dari bullying tidak hanya terbatas pada masa kejadian, tetapi seringkali berlanjut hingga masa remaja dan dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa bullying bukan hanya masalah sementara, melainkan memiliki konsekuensi jangka panjang yang serius terhadap perkembangan mental dan emosional anak. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya intervensi dini dan pendekatan holistik dalam menangani

bullying, termasuk dukungan psikologis bagi korban, pendidikan dan kebijakan anti-bullying di sekolah, serta keterlibatan orang tua dan komunitas dalam upaya pencegahan dan penanganan.

Penelitian ini menegaskan pentingnya mengakui bullying sebagai masalah serius yang memerlukan perhatian dan tindakan yang komprehensif dari semua pihak yang terlibat, termasuk lembaga pendidikan, keluarga, dan masyarakat luas. Upaya bersama ini tidak hanya penting untuk menangani kasus bullying yang ada, tetapi juga untuk mencegah terjadinya bullying di masa depan dan memastikan bahwa semua anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Candrawati, R., & Setyawan, A. (2023). "Analisis Perilaku Bullying Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar." 1(2): 64–68.
- Damayanti, Ria, Dra. Wirda Hanim, and Karsih. (2016) N. "Studi Kasus Dampak Psikologis Bullying Pada Siswa Tunarungu Di SMK Negeri 30 Jakarta." *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2(2): 86–90.  
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1717>.
- Hidayati, Nurul. (2012). "Bullying Pada Anak: Analisis Dan Alternatif Solusi." *Jurnal Insan* 14(1): 41–48.  
<http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/artikel/5-14-1.pdf>.

- Kurniasari, Atriska Dewi, and Diana Rahmasari. (2019). "Ide Bunuh Diri Pada Korban Bullying." *Jurnal Penelitian Psikologi* 7(3): 117–31. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/36075>.
- Maghfiroh, Ning Tyas, and Sugito Sugito. (2021). "Perilaku Bullying Pada Anak Di Taman Kanak-Kanak." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6(3): 2175–82.
- Mashuddin et al. (2022). "Perilaku Bullying Di SMA Negeri 1 Maros (Studi Kasus Pada Siswa Pindahan)." *Pinisi Journal Of Sociology Education Review* 2(1): 142–52.
- Nabila, Pasha Amelia, Suryani Suryani, and Sri Hendrawati. (2022). "Perilaku Bullying Dan Dampaknya Yang Dialami Remaja." *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak* 5(2): 1–12.
- Nadhira, Salwa, and Rofi'ah. (2023). "Dampak Bullying Terhadap Gangguan Ptsd (Posttraumatic Stress Disorder) Pada Siswa Sekolah Dasar." 1(1): 49–53. <https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech>.
- Oktaviany, Desri, and Zaka Hadikusuma Ramadan. (2023). "Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 9(3): 1245–51.
- Prastiti, Jamalia Putri, and Isa Anshori. (2023). "Efek Sosial Dan Psikologis Perilaku Bullying." *Jurnal Sains Sosio Humaniora* 7(1): 69–77.
- Rismayanti, Mayang Arry. (2022). "Pengaruh Tindakan Bullying Terhadap Perkembangan Mental Anak Kelas V Sekolah Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar." : 1–111.
- Saraswati, Rika, and V. Hadiyono. (2020). "Pencegahan Perundungan/Bullying Di Insititusi Pendidikan: Pendekatan Norma Hukum Dan Perubahan Perilaku." *Jurnal Hukum, Politik Dan Kekuasaan* 1(1): 1.