

Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Siswa (Studi Kasus di SD N 3 Gedong Patean Kendal)

Alfiyah Riskayanti¹, Ahmad Labib², Muslimin,³

^{1,2}Sekolah Tinggi Islam Kendal, ³Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kediri

alfiyahriskayanti68@gmail.com, ahmadlabib@stik-kendal.ac.id,
musliminmpdi@gmail.com

Abstrack

Bullying is a common social issue occurring in elementary school environments and can have serious impacts on students' mental health. This study aims to identify the causes of bullying, its effects on students' mental well-being, and the preventive efforts undertaken at SD Negeri 3 Gedong, Patean Subdistrict, Kendal Regency. Bullying in this context includes physical, verbal, social, and cyber forms that are intentional, repetitive, and involve a power imbalance between the perpetrator and the victim. Victims often experience psychological disturbances such as anxiety, low self-esteem, and even depression. This research employs a qualitative approach with a descriptive method. Data were collected through observation, interviews, and documentation involving the school principal, teachers, students, and the surrounding community. The findings reveal that bullying at SD N 3 Gedong is influenced by internal factors such as students' personalities and external factors including environmental influences, lack of teacher supervision, and limited parental and community involvement. The impact on victims includes emotional stress, fear, decreased learning motivation, and impaired social interaction. This study emphasizes the importance of collaboration among schools, parents, and communities to create a safe and mentally healthy learning environment for students.

Keywords: bullying, mental healt, elementary school student

Abstrak

Bullying merupakan salah satu permasalahan sosial yang kerap terjadi di lingkungan sekolah dasar dan dapat memberikan dampak serius terhadap perkembangan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab terjadinya *bullying*, dampaknya terhadap kesehatan mental siswa, serta upaya pencegahan yang dilakukan di SD Negeri 3 Gedong Kecamatan Patean Kabupaten Kendal. Fenomena *bullying* yang terjadi di sekolah mencakup kekerasan fisik, verbal, sosial, dan cyber yang berulang dan disengaja, serta melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Korban *bullying* umumnya mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, kehilangan kepercayaan diri, bahkan depresi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan melibatkan kepala sekolah, guru, siswa, dan masyarakat sekitar sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* di SD N 3 Gedong terjadi akibat faktor internal seperti kepribadian siswa dan eksternal seperti pengaruh lingkungan, minimnya pengawasan guru, serta kurangnya peran aktif orang tua dan masyarakat. Dampak yang dirasakan korban meliputi stres emosional, ketakutan, penurunan semangat belajar, dan gangguan relasi sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya sinergi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan sehat secara mental bagi siswa.

Kata Kunci: *Bullying*, Kesehatan Mental, Siswa SD

INTRODUCTION

Fenomena *bullying* atau perundungan masih menjadi isu yang krusial, baik dalam konteks lokal, nasional, hingga global. Menurut Volk, *bullying* adalah perilaku negatif yang dilakukan dengan sengaja untuk menimbulkan rasa sakit atau ketidaknyamanan pada orang lain.¹ Tindakan ini umumnya menunjukkan sikap agresif, baik melalui kontak fisik, perkataan yang menyakitkan, maupun ekspresi wajah atau gerakan tubuh yang merendahkan, lebih jauh, *bullying* juga dapat menjadi bentuk pengucilan yang disengaja dari suatu kelompok sosial bahkan digital yang dilakukan secara sengaja dan berulang. Di SD Negeri 3 Gedong, Kecamatan Patean, Kabupaten Kendal, perilaku *bullying* masih sering ditemukan dan berdampak serius terhadap kesehatan mental peserta didik. Kondisi ini jika dibiarkan berlarut-larut dapat mengganggu proses belajar dan perkembangan psikososial siswa.²

¹ Anthony A. Volk, Andrew V. Dane, and Zopito A. Marini, "What Is Bullying? A Theoretical Redefinition," *Developmental Review* 34, no. 4 (December 1, 2014): 327–43, <https://doi.org/10.1016/J.DR.2014.09.001>.

² Volk, Dane, and Marini.

Bullying adalah tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap seseorang yang lemah dan tidak mampu membela diri. Masalah ini sulit dikendalikan oleh guru, orang tua, maupun anak, serta mencakup berbagai bentuk kekerasan seperti fisik, verbal, emosional, sosial, dan *cyber bullying* yang berdampak pada kesehatan mental dan perkembangan psikologis siswa sekolah dasar.³ *Bullying* dapat berbentuk verbal, fisik, relasional, dan *cyberbullying*. Anak laki-laki cenderung mengalami *bullying* fisik, sedangkan anak perempuan lebih sering mengalami *bullying* verbal dan relasional. Bentuk *bullying* meliputi ejekan, ancaman, kekerasan fisik, pengucilan sosial, hingga komentar negatif di media sosial. Secara umum, *bullying* terbagi menjadi dua jenis: langsung (fisik dan verbal) dan tidak langsung (psikologis atau mental).⁴

Sekolah seharusnya tidak menjadi tempat terjadinya kekerasan terhadap siswa, melainkan menjadi lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan bagi anak-anak untuk belajar. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 yang merupakan perubahan atas Undang-Undang Perlindungan Anak Tahun 2002, undang-undang tersebut menegaskan bahwa setiap anak berhak atas perlindungan dari tindak kekerasan dan perlindungan khusus, serta masyarakat harus terlibat dalam upaya menjamin perlindungan tersebut.⁵

Bullying melibatkan pelaku, korban, dan saksi, serta terjadi melalui proses pembelajaran. Pencegahannya perlu dilakukan sejak dini dengan pendidikan nilai-nilai antikekerasan. Guru dan orang tua berperan penting dalam membimbing dan memberikan dukungan emosional kepada anak, terutama jika menunjukkan tanda-tanda menjadi korban *bullying*.⁶ Perilaku *bullying* di sekolah ditandai oleh tiga ciri utama: dilakukan dengan sengaja, adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, serta terjadi secara berulang.⁷

Siswa korban *bullying* biasanya memiliki ciri seperti perbedaan fisik, lemah, tidak mampu membela diri, kurang pengakuan, dan tidak punya teman. Sementara pelaku *bullying* cenderung percaya diri, merasa unggul, senang memimpin, atau pernah menjadi korban. Namun, pelaku juga bisa berasal dari siswa yang kurang

³ Ihsana Sabriani Borualogo, Sulisworo Kusdiyati, and Hedi Wahyudi, “Pelajaran Yang Didapat Dari Olweus Bullying Prevention Program Dan KiVa: Review Naratif,” *Buletin Psikologi* 30, no. 1 (June 27, 2022): 1, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.64929>.

⁴ Juwita Tria Permata and Fenty Zahara Nasution, “Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja,” *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1, no. 2 (December 1, 2022): 614–20, <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.83>.

⁵ “UU Nomor 35 Tahun 2014 Tentang PERUBAHAN ATAS UNDANG-UNDANG NOMOR 23 TAHUN 2002 TENTANG PERLINDUNGAN ANAK,” 2014.

⁶ Tisa Yunita, Tsabitah Rafifah, and Dinie Anggraeni, “Say No to Bullying Behavior : Implementasi Nilai Pendidikan Kewarganegaraan Di Sekolah Dasar.,” *Aulad: Journal on Early Childhood* 4, no. 3 (January 22, 2022): 183–89, <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.174>.

⁷ Lina Muntasiroh, “JENIS-JENIS BULLYING DAN PENANGANANNYA DI SD N MANGONHARJO KOTA SEMARANG,” vol. 2, n.d.

percaya diri dan mudah terpengaruh. Salah satu kasus tragis adalah kematian siswa SD akibat dugaan pemukulan oleh teman sekelas dan kakak kelas.⁸

Permasalahan *bullying* di SD Negeri 3 Gedong merupakan pola sosial yang turun-temurun, di mana sebagian siswa menganggap *bullying* sebagai hal yang lumrah. Beberapa pelaku sebelumnya pernah menjadi korban. Rendahnya pemahaman guru dan orang tua, minimnya edukasi, serta tidak adanya sistem penanganan yang terstruktur menyebabkan penanggulangan kasus *bullying* kurang efektif dan tidak menyentuh akar masalah. Menurut Hasanah, kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang terbebas dari gangguan atau kondisi kejiwaan, baik neurotik maupun psikotik, yang berkaitan dengan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Orang dengan kondisi mental yang sehat umumnya merasa aman dan bahagia dalam berbagai situasi. Selain itu, mereka mampu merenungkan tindakan mereka dan dengan demikian mengendalikan dan mengelola diri mereka dengan baik.⁹

Kesehatan mental mencakup kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan mengatasi masalah, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Selain itu, kesehatan mental juga berkaitan dengan pengembangan bakat, prestasi, dan potensi individu.¹⁰ Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, yang mencakup dukungan, bimbingan, dan perlindungan dalam tumbuh kembang anak. Pola asuh terbagi menjadi tiga jenis demokratis, otoriter, dan permisif yang masing-masing memberikan dampak berbeda terhadap perilaku, karakter, dan kondisi mental anak.¹¹ Menjaga kesehatan mental penting untuk mencegah gangguan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Jika tidak ditangani, dapat muncul gejala seperti perubahan perilaku, suasana hati, kesulitan fokus, hilangnya motivasi, perubahan berat badan, menarik diri dari lingkungan, dan kesulitan menjalin hubungan sosial.¹²

Perkembangan kognitif adalah aspek pertumbuhan yang berkaitan dengan pemahaman, pengetahuan, serta proses belajar dan berpikir individu terhadap lingkungannya. Aspek psikososial mencakup emosi, motivasi, kepribadian, dan interaksi sosial. Anak pada tahap praoperasional sering mengalami konflik antara inisiatif dan rasa bersalah. Mereka mulai belajar bertanggung jawab dan mengelola emosi, namun tetap membutuhkan kebebasan. Dukungan lingkungan sosial dan

⁸ Nadia Dian Anggraini et al., “Deteksi Dini Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar” 4, no. 1 (2024): 476–91.

⁹ Muhimmatul Hasanah, “Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak” (Lamongan, 2017).

¹⁰ Ummu Habibah Rahmah et al., “Pembinaan Kesehatan Mental Peserta Didik Melalui Kegiatan Keagamaan,” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 3 (November 30, 2022): 687–93, <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.203>.

¹¹ Widya Reza et al., “FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KOTA BATAM A B S T R A K,” *Jurnal Sintak*, vol. 1, 2022, <https://doi.org/>.

¹² Pipin Supini et al., “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja,” vol. 2, n.d.

psikologis sangat penting agar anak tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, bukan ragu-ragu.¹³

Emosi berperan penting dalam pengasuhan anak karena memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan pembentukan karakter. Banyak orang tua keliru mengartikan emosi hanya sebagai kemarahan, padahal emosi memiliki berbagai bentuk yang juga penting. Orang tua yang mampu mengelola emosinya dapat menjadi contoh positif bagi anak dalam menghadapi emosi, sehingga penting bagi mereka untuk memahami dan mengendalikannya dalam kehidupan sehari-hari.¹⁴ Oleh karena itu, kesehatan mental mengacu pada kondisi mental atau kesehatan yang dinamis bukan kondisi yang tetap karena mencerminkan upaya untuk memperbaiki dan meningkatkan kesejahteraan mental.¹⁵

Menjaga kesehatan mental anak dimulai dari menciptakan lingkungan yang aman, bebas kekerasan, dan penuh dukungan. Kegiatan positif seperti pramuka, seni, olahraga, dan keagamaan dapat membantu mengembangkan potensi dan kepercayaan diri anak. Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar gangguan mental tidak lagi distigma, sehingga anak yang mengalami tekanan emosional mendapat dukungan dan penanganan yang tepat.¹⁶ Sebagai individu yang berkecimpung dalam dunia pendidikan anak usia sekolah dasar, peneliti memandang pentingnya mengangkat persoalan *bullying* ini sebagai fokus kajian ilmiah. Mengacu pada teori psikososial Erikson, anak-anak pada tahap usia sekolah tengah membangun kepercayaan diri serta identitas sosial. Namun, saat ini mereka justru mengalami tekanan sosial dalam bentuk perundungan, hal ini dapat berdampak buruk terhadap keseimbangan emosional mereka.

Peneliti berpandangan bahwa permasalahan *bullying* tidak cukup ditangani dengan sanksi atau peraturan semata, namun perlu dikaji secara menyeluruh, termasuk memahami faktor penyebab dan dampaknya secara psikologis. Pendekatan kolaboratif yang melibatkan guru, orang tua, serta komunitas sekolah sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan kondusif bagi anak. Berbagai penelitian sebelumnya telah mengulas dampak *bullying* terhadap kondisi mental siswa. Muliasari menemukan bahwa tindakan *bullying*, baik secara verbal maupun fisik, dapat menimbulkan rasa takut dan mengurangi semangat belajar siswa.¹⁷ Sementara itu, kajian dari Pajri et al. menekankan bahwa korban *bullying* umumnya mengalami stres berkepanjangan, kecemasan sosial, dan menarik diri dari lingkungan

¹³ Farida Juniarti, "MENINGKATKAN PERCAYA DIRI ANAK PADA ASPEK KOGNITIF DENGAN METODE BERCERITA" 4, no. 1 (2018): 2581–0413.

¹⁴ Fuad Nashori, "Kesehatan Mental Anak Dan Remaja" (Yogyakarta, 2024).

¹⁵ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," vol. 3, 2013.

¹⁶ Zanatul Faizah and Iva inayatul Ilahiyah, "Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Zakiah Daradjat," *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan* 2, no. 3 (June 6, 2024): 164–74, <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.893>.

¹⁷ Nindya Alifian Muliasari, "Muliasari BAB I-BAB VI," 2019.

pergaulan.¹⁸ Namun, studi-studi tersebut sebagian besar dilakukan di lingkungan perkotaan dan belum banyak yang mengeksplorasi konteks sekolah dasar di daerah pedesaan seperti SD N 3 Gedong.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan (gap) tersebut dengan menelusuri lebih jauh bagaimana praktik *bullying* terjadi dalam ruang lingkup pendidikan dasar di wilayah desa, serta bagaimana respons dari pihak sekolah dan komunitas terhadap masalah ini. Penelitian ini memiliki nilai kebaruan dalam hal pendekatan yang digunakan, yaitu menggali bentuk perundungan, dampak psikologisnya, serta upaya pencegahan melalui kolaborasi aktif antara pihak sekolah, siswa, guru, dan orang tua. Landasan teoretis yang digunakan mengacu pada teori , di mana rasa aman dan penerimaan sosial merupakan aspek mendasar dalam mendukung kesejahteraan mental peserta didik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, fokus utama penelitian ini adalah untuk mengkaji lebih dalam mengenai bentuk dan dampak *bullying* terhadap kondisi mental siswa di SD Negeri 3 Gedong. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui jenis-jenis *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah. 2) Menganalisis dampak psikologis yang dirasakan oleh siswa korban *bullying*. 3) Menggali strategi penanganan dan pencegahan *bullying* yang sudah dan dapat diterapkan oleh pihak sekolah dan orang tua. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam membangun praktik pendidikan yang lebih berpihak pada perlindungan psikologis anak dan dapat menjadi pijakan dalam perumusan kebijakan sekolah yang lebih inklusif dan ramah anak.

METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam fenomena yang diteliti melalui pengumpulan data dari berbagai sumber, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, sehingga diperoleh gambaran yang utuh dan mendalam mengenai subjek atau peristiwa yang menjadi fokus penelitian. Menurut Anggitto, studi kasus memberikan peluang bagi peneliti untuk menelaah serta memahami secara mendalam suatu kasus tertentu dalam situasi yang nyata dan penuh kompleksitas.

Subjek dalam penelitian ini meliputi kepala sekolah, guru, siswa, dan masyarakat sekitar SD Negeri 3 Gedong. Teknik pengambilan partisipan dilakukan dengan purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria pemilihan informan didasarkan pada keterlibatan langsung mereka dengan isu *bullying*, baik sebagai

¹⁸ Dehan Nurdianti Pajri et al., "DAMPAK PSIKOLOGIS AKIBAT TINDAKAN BULLYING PADA REMAJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL," *JURNAL KAGANGA*, vol. 8, 2024.

pelaku, korban, pengamat, atau pihak yang terlibat dalam pencegahan dan penanganan kasus.¹⁹

Untuk menjamin validitas data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan metode, yaitu dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai narasumber dan Teknik. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan, meliputi tiga tahap utama: 1) Reduksi data yaitu penyaringan dan penyederhanaan informasi mentah menjadi data yang bermakna sesuai fokus penelitian. 2) Penyajian data yaitu penyusunan data dalam bentuk narasi deskriptif yang memudahkan dalam penarikan kesimpulan. 3) Penarikan kesimpulan dan verifikasi yaitu merumuskan temuan berdasarkan pola dan tema yang muncul, serta memverifikasi temuan tersebut dengan data tambahan agar hasil penelitian kredibel dan dapat dipertanggungjawabkan.²⁰

RESULTS AND DISCUSSION

Bullying masih menjadi salah satu masalah yang sering dijumpai di lingkungan sekolah dasar, termasuk di SD Negeri 3 Gedong Patean Kendal. Walaupun sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman bagi anak-anak untuk belajar dan berkembang, kenyataannya masih terdapat siswa yang mengalami perundungan dari teman sebayanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* di SD N 3 Gedong terjadi akibat faktor internal seperti kepribadian siswa dan eksternal seperti pengaruh lingkungan, minimnya pengawasan guru, serta kurangnya peran aktif orang tua dan masyarakat. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurdianti Pajri et al., bahwa terdapat dua faktor yang melatar belakangi terjadinya perilaku *bullying*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sering kali berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Faktor tersebut meliputi jenis kelamin, karakter, atau kepribadian, serta perasaan superioritas, seperti merasa lebih kuat atau berkuasa, termasuk kecenderungan untuk mengganggu orang lain. Perilaku mengganggu ini biasanya terjadi di lingkungan yang tidak mendukung. Sekolah berperan penting sebagai tempat anak mengembangkan keterampilan kognitif, motorik, moral, dan emosional. Selain itu, sekolah juga menjadi tempat berinteraksi sosial dengan teman sebaya, guru, dan komunitas sekolah secara keseluruhan. Setiap orang memiliki kepribadian yang unik; ada yang introvert, ada pula yang ekstrovert. Anak-anak dengan kepribadian ekstrovert lebih mungkin menjadi pelaku *bullying* daripada yang introvert. Pelaku *bullying* biasanya bertindak sesuai keinginannya sendiri, tanpa mempertimbangkan akibat negatif yang mungkin ditimbulkannya. Sedangkan faktor eksternal merupakan

¹⁹ Natalina Nilamsari, "MEMAHAMI STUDI DOKUMEN DALAM PENELITIAN KUALITATIF," 2014, <http://fisip.untirta.ac.id/teguh/?p=16/>.

²⁰ Ahlan Syaeful Millah et al., "Analisis Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas," *Jurnal Kreativitas Mahasiswa* 1, no. 2 (n.d.): 2023.

pengaruh yang datang dari luar diri individu, seperti lingkungan sekolah dan masyarakat sekitar. Lingkungan sosial yang kurang baik, seperti kemiskinan atau kondisi ekonomi yang buruk, dapat memicu terjadinya *bullying*. Situasi seperti itu dapat membentuk perilaku seseorang. Pengaruh media sosial juga menjadi salah satu penyebab terjadinya *bullying*. Dengan kemajuan teknologi, akses informasi menjadi lebih mudah dan cepat. Sayangnya, banyak konten di media sosial yang tidak sesuai dengan usia dan dapat mendorong mereka untuk melakukan perilaku negatif, termasuk *bullying*. Melalui media sosial, pelaku *bullying* dapat dengan mudah mempermalukan atau merendahkan orang lain, yang berdampak buruk pada kesehatan mental korban. Oleh karena itu, peran orang tua dalam memantau aktivitas media sosial anak-anaknya sangatlah penting.²¹.

Dampak dari *bullying* sangat besar, terutama bagi siswa sekolah dasar yang masih berada dalam masa perkembangan. Di SD Negeri 3 Gedong Patean Kendal, beberapa siswa yang menjadi korban menunjukkan gejala penurunan semangat dalam belajar. Mereka menjadi lebih pendiam, mudah merasa cemas, bahkan takut untuk datang ke sekolah. Kondisi emosional yang terganggu ini juga mengakibatkan penurunan konsentrasi saat pembelajaran, sehingga berdampak pada pencapaian akademik. Tidak hanya korban yang merasakan dampaknya, pelaku *bullying* juga mengalami konsekuensi negatif. Anak yang terbiasa merundung biasanya menghadapi kesulitan dalam mengendalikan emosi, memiliki empati yang rendah, dan berpotensi mengembangkan perilaku agresif yang berlanjut hingga dewasa apabila tidak segera ditangani. Selain itu, perilaku ini juga berdampak buruk pada keharmonisan sosial di sekolah, menimbulkan ketegangan dan mengurangi rasa kebersamaan antar siswa.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* mengalami berbagai gejala yang mengarah pada gangguan psikologis yaitu rasa takut dan kecemasan yang berlebihan, menangis tanpa sebab yang jelas, kesulitan untuk tidur (gejala insomnia ringan), penurunan semangat belajar dan fokus di kelas, menarik diri dari lingkungan sosial atau teman sebaya dan timbulnya perasaan tidak berharga dan rendah diri. Sebagian siswa menyatakan bahwa mereka lebih memilih untuk menyendiri di kelas atau bersembunyi di toilet selama waktu istirahat agar terhindar dari gangguan teman. Seorang guru wali kelas juga mengonfirmasi bahwa ada murid yang mengalami penurunan akademik akibat sering absen dan tampak murung selama berada di kelas. Wawancara dengan orang tua siswa menunjukkan bahwa dua dari empat korban *bullying* mengalami perubahan sikap di rumah. Mereka menjadi pendiam, mudah tersinggung, bahkan kehilangan selera makan. Temuan ini mengindikasikan bahwa efek *bullying* tidak hanya terbatas di lingkungan sekolah, namun juga berdampak pada kondisi psikologis dan perilaku anak di rumah.

²¹ Nurdianti Pajri et al., "DAMPAK PSIKOLOGIS AKIBAT TINDAKAN BULLYING PADA REMAJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL."

Untuk itu, diperlukan kerja sama antara pihak sekolah, guru, masyarakat, dan orang tua di SD Negeri 3 Gedong dalam upaya pencegahan dan penanganan *bullying*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan karakter yang menanamkan nilai saling menghormati, menciptakan komunikasi terbuka antara guru dan murid, serta meningkatkan pengawasan terhadap interaksi siswa di dalam maupun luar kelas. Menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman adalah tanggung jawab bersama. Dengan suasana yang mendukung, siswa SD Negeri 3 Gedong akan tumbuh menjadi anak yang percaya diri, memiliki kepedulian terhadap sesama, dan mampu menghadapi berbagai tantangan tanpa rasa takut.

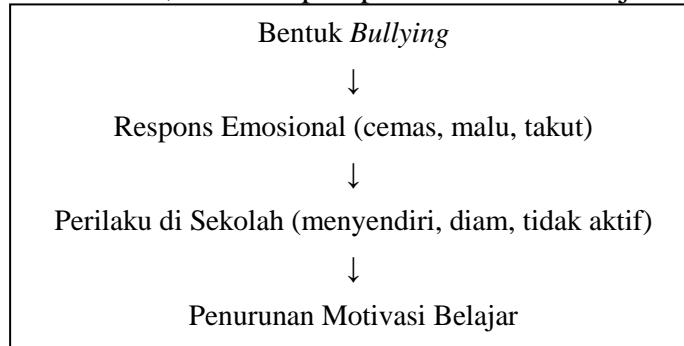
Hasil penelitian di SD Negeri 3 Gedong menunjukkan bahwa *bullying* terjadi dalam berbagai bentuk, yaitu: 1) *Bullying* verbal, seperti hinaan, julukan merendahkan, dan komentar negatif terhadap penampilan fisik dan latar belakang keluarga. 2) *Bullying* fisik, seperti mendorong, menjegal, mencubit, hingga menampar ringan saat bermain. 3) *Bullying* sosial, seperti pengucilan, tidak diajak bermain, serta penyebaran gosip melalui media sosial. Dari hasil observasi dan wawancara, ditemukan bahwa sebagian besar korban menunjukkan gejala psikologis berupa kecemasan, penurunan kepercayaan diri, hingga penarikan diri dari aktivitas sosial seperti yang dinyatakan oleh salah satu korban *bullying* yang mengatakan bahwa korban sering dipanggil dengan sebutan yang membuatnya malu, sering dipukul, bahkan sering dihina sehingga akhirnya korban takut berbicara di dalam kelas. Berdasarkan data yang dihimpun, ada 4 dari jumlah siswa yang mengalami *bullying*, dengan rincian sebagai berikut:

Jenis *Bullying* Jumlah Siswa yang Mengalami

Verbal	4 siswa
Fisik Ringan	2 siswa
Sosial	2 siswa

Table 1. Jumlah siswa korban *bullying* berdasarkan jenisnya

Untuk memperjelas hubungan antar temuan, berikut ditampilkan alur dampak *bullying* terhadap kondisi siswa. **Gambar 1** menunjukkan hubungan antara bentuk *bullying*, respons emosional, dan dampak pada motivasi belajar siswa.



Gambar 1. Diagram alur dampak *bullying* terhadap kesehatan mental dan penurutan motivasi belajar siswa

Meski mayoritas siswa korban menunjukkan gejala stres, ada salah satu siswa laki-laki yang tidak merasa terganggu secara emosional meski pernah dipanggil dengan panggilan yang mengejek dan menganggap itu hanya candaan. Data ini menunjukkan bahwa respons terhadap *bullying* tidak selalu seragam, dan dipengaruhi oleh kepribadian serta dukungan sosial masing-masing siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di SD Negeri 3 Gedong, fenomena *bullying* ditemukan dalam berbagai bentuk seperti kekerasan fisik, verbal, serta pengucilan sosial. *Bullying* tersebut berdampak langsung terhadap kondisi psikologis siswa, terutama pada korban. Temuan utama menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban menunjukkan tanda-tanda gangguan emosional seperti rasa takut yang berkepanjangan, stres, cemas berlebihan, serta kehilangan semangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Sebagaimana dijelaskan dalam hasil wawancara, beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka merasa takut untuk masuk sekolah atau mengikuti pelajaran karena khawatir kembali menjadi sasaran ejekan dan kekerasan fisik. Salah satu korban menyatakan bahwa sering diejek karena bentuk badannya yang kurus, sering dipukul, menyebabkan korban tidak ingin masuk sekolah. Hal ini mengindikasikan bahwa *bullying* telah berdampak pada kesehatan mental siswa secara serius.

Guru kelas juga mengamati adanya perubahan perilaku pada siswa korban *bullying*, seperti menjadi pendiam, mudah menangis, atau menarik diri dari pergaulan teman sebaya. Situasi ini terlihat oleh lemahnya pengawasan di lingkungan sekolah dan kurangnya keterlibatan orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Volk yang menyebutkan bahwa *bullying* adalah tindakan yang dilakukan secara sengaja dan berulang, yang dapat menyebabkan penderitaan psikologis pada korban.²² Hal ini diperkuat pula oleh Lestari yang mengemukakan bahwa *bullying* memiliki efek jangka panjang terhadap kesehatan mental korban, seperti trauma emosional, kecemasan, bahkan depresi.²³

²² Volk, Dane, and Marini, "What Is Bullying? A Theoretical Redefinition."

²³ Chandra Duwita et al., "Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan Solusi," *Jurnal Syntax Admiration*, March 2024.

Lebih lanjut, teori dari Sulisrudatin yang menyatakan bahwa tekanan sosial dari lingkungan sekolah sangat mempengaruhi stabilitas mental siswa juga terbukti dalam studi ini. Peneliti menemukan bahwa lingkungan sekolah yang tidak memiliki sistem pengawasan sosial yang kuat akan memfasilitasi terjadinya tindakan *bullying*, baik secara fisik maupun verbal.²⁴ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *bullying* tidak hanya berdampak sesaat, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup siswa di sekolah, termasuk motivasi belajar, rasa aman, dan kepercayaan diri. Maka, hasil penelitian ini menjadi alarm penting bagi pihak sekolah dan stakeholder pendidikan untuk meninjau kembali pendekatan mereka dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan ramah anak.

Penelitian ini memperkuat argumen pentingnya sinergi antara guru, orang tua, dan masyarakat dalam mendeteksi dini serta menangani kasus-kasus *bullying* secara komprehensif. Selain itu, diperlukan program pembinaan karakter dan penguatan kesehatan mental di sekolah dasar untuk membentuk empati dan sikap saling menghargai antar siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, subjek penelitian terbatas pada satu sekolah dasar, yaitu SD Negeri 3 Gedong, sehingga generalisasi hasil penelitian ke sekolah-sekolah lain harus dilakukan dengan kehati-hatian. Kedua, karena menggunakan metode kualitatif deskriptif, interpretasi data sangat bergantung pada wawasan dan pendekatan subjektif peneliti terhadap partisipan. Ketiga, tidak semua siswa bersedia terbuka terhadap pengalaman *bullying* yang mereka alami, sehingga ada kemungkinan data yang diperoleh belum sepenuhnya mencerminkan kondisi yang ada.

CONCLUSION

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa *bullying* yang terjadi di SD Negeri 3 Gedong disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup sifat agresif individu, kurangnya empati, serta pengaruh tayangan kekerasan dari media. Faktor eksternal meliputi pola pergaulan negatif di lingkungan sekolah, lemahnya pengawasan dari guru dan orang tua, serta tidak adanya aturan khusus yang mengatur sanksi atau edukasi tentang *bullying* di sekolah dasar. Dampak *bullying* terhadap siswa terbukti signifikan, khususnya pada aspek psikologis. Siswa korban menunjukkan gejala seperti kecemasan dan ketakutan berlebihan, penurunan motivasi belajar, gangguan emosional seperti mudah menangis dan menarik diri, psikosomatis ringan seperti sakit perut atau pusing menjelang sekolah. Selain itu, sekolah belum memiliki prosedur penanganan *bullying* yang sistematis. Tidak adanya guru Bimbingan Konseling (BK) serta minimnya pelatihan guru terkait kesehatan mental dan *bullying*

²⁴ Nunuk Sulisrudatin, "KASUS BULLYING DALAM KALANGAN PELAJAR (SUATU TINJAUAN KRIMINOLOGI)," vol. 5, 2015, www.news.okezone.com.

menyebabkan respon sekolah terhadap kasus yang terjadi masih bersifat insidental dan belum terstruktur. Meskipun demikian, sekolah mulai menunjukkan inisiatif dengan mengadakan kegiatan edukatif seperti penanaman nilai karakter, pembinaan moral, dan pelibatan orang tua dalam mengawasi perilaku siswa.

Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur mengenai *bullying* di tingkat sekolah dasar, khususnya di daerah pedesaan. Selama ini, sebagian besar studi *bullying* difokuskan pada sekolah menengah atau konteks urban. Penelitian ini memberikan pemahaman kontekstual tentang bentuk, penyebab, dan dampak *bullying* di sekolah dasar, menunjukkan urgensi penyusunan kebijakan anti-*bullying* berbasis pendekatan psikososial, menawarkan kontribusi terhadap praktik pendidikan yang mengintegrasikan pendekatan pencegahan berbasis komunitas sekolah (guru, orang tua, siswa, dan masyarakat lokal). Hasil ini juga memperkuat teori Volk bahwa *bullying* adalah bentuk agresi berulang yang melibatkan ketimpangan kekuasaan dan berdampak jangka panjang secara emosional. Temuan ini juga konsisten dengan teori Atmoko mengenai pengaruh tekanan sosial terhadap stabilitas emosional anak.

Berdasarkan keterbatasan ruang lingkup dan desain penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif, peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk studi lanjutan yaitu mengenai eksplorasi longitudinal untuk menilai efek jangka panjang *bullying* terhadap psikologis dan akademik siswa, perluasan wilayah penelitian ke sekolah-sekolah lain di atau lintas provinsi guna meningkatkan generalisasi temuan, penerapan model tindakan sekolah ramah anak, melalui kolaborasi guru, siswa, dan orang tua untuk menyusun program anti-*bullying* kontekstual, pelibatan psikolog anak atau konselor profesional dalam proses pemulihan siswa korban *bullying* dan intervensi kepada pelaku.

REFERENCES

- Anggraini, Nadia Dian, Hesti Sadtyadi, Urip Widodo, Sekolah Tinggi, Agama Buddha, and Negeri Raden Wijaya. "Deteksi Dini Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar" 4, no. 1 (2024): 476–91.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." Vol. 3, 2013.
- Borualogo, Ihsana Sabriani, Sulisworo Kusdiyati, and Hedi Wahyudi. "Pelajaran Yang Didapat Dari Olweus Bullying Prevention Program Dan KiVa: Review Naratif." *Buletin Psikologi* 30, no. 1 (June 27, 2022): 1. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.64929>.
- Duwita, Chandra, Ela Pradana,) Pengertian, Tindakan Bullying, Dan Solusi, and Pengertian Tindakan Bullying. "Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan Solusi." *Jurnal Syntax Admiration*, March 2024.
- Fuad Nashori. "Kesehatan Mental Anak Dan Remaja." Yogyakarta, 2024.

- Juniarti, Farida. "MENINGKATKAN PERCAYA DIRI ANAK PADA ASPEK KOGNITIF DENGAN METODE BERCRITA" 4, no. 1 (2018): 2581–0413.
- Muhimmatul Hasanah. "Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak." Lamongan, 2017.
- Muntasiroh, Lina. "JENIS-JENIS BULLYING DAN PENANGANANNYA DI SD N MANGONHARJO KOTA SEMARANG." Vol. 2, n.d.
- Nilamsari, Natalina. "MEMAHAMI STUDI DOKUMEN DALAM PENELITIAN KUALITATIF," 2014. <http://fisip.untirta.ac.id/teguh/?p=16/>.
- Nindya Alifian Muliasari. "Muliasari BAB I-BAB VI," 2019.
- Nurdianti Pajri, Dehan, Rahmah Nazilah, Sonia Maharani, Asrof Firdaus, and Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. "DAMPAK PSIKOLOGIS AKIBAT TINDAKAN BULLYING PADA REMAJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL." *JURNAL KAGANGA*. Vol. 8, 2024.
- Permata, Juwita Tria, and Fenty Zahara Nasution. "Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1, no. 2 (December 1, 2022): 614–20. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.83>.
- Rahmah, Ummu Habibah, Siti Roudhotul Jannah, Jaenullah Jaenullah, and Dedi Setiawan. "Pembinaan Kesehatan Mental Peserta Didik Melalui Kegiatan Keagamaan." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 3 (November 30, 2022): 687–93. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.203>.
- Reza, Widya, Serly Tri Ananda, Tiara Ivanka, Alya Fadilah, Steven Jonathan, Jurusan Matematika, Falkutas Teknologi Informasi, et al. "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KOTA BATAM A B S T R A K." *Jurnal Sintak*. Vol. 1, 2022. <https://doi.org/>.
- Sulisrudatin, Nunuk. "KASUS BULLYING DALAM KALANGAN PELAJAR (SUATU TINJAUAN KRIMINOLOGI)." Vol. 5, 2015. www.news.okezone.com.
- Supini, Pipin, Anne Ryoga Putri Gandakusumah, Nasiyatul Asyifa, Zahwatin Nadzifah Auliya, and Dzakki Risqullah Ismail. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja." Vol. 2, n.d.
- Syaeful Millah, Ahlan, Dede Arobiah, Elsa Selvia Febriani, and Eris Ramdhani. "Analisis Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas." *Jurnal Kreativitas Mahasiswa* 1, no. 2 (n.d.): 2023.
- "UU Nomor 35 Tahun 2014 Tentang PERUBAHAN ATAS UNDANG-UNDANG NOMOR 23 TAHUN 2002 TENTANG PERLINDUNGAN ANAK," 2014.

Volk, Anthony A., Andrew V. Dane, and Zopito A. Marini. "What Is Bullying? A Theoretical Redefinition." *Developmental Review* 34, no. 4 (December 1, 2014): 327–43. <https://doi.org/10.1016/J.DR.2014.09.001>.

Yunita, Tisa, Tsabitah Rafifah, and Dinie Anggraeni. "Say No to Bullying Behavior : Implementasi Nilai Pendidikan Kewarganegaraan Di Sekolah Dasar." *Aulad: Journal on Early Childhood* 4, no. 3 (January 22, 2022): 183–89. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.174>.

Zanatul Faizah, and Iva inayatul Ilahiyah. "Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Zakiah Daradjat." *ALFIHRIS : Jurnal Inspirasi Pendidikan* 2, no. 3 (June 6, 2024): 164–74. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.893>.