

DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS V SDN 76 PURWOHARJO

Diana Elvi Fepianti¹, Ikhsan Adriyanto², Ridho Rismi³

^{1,2,3}Faculty of Economics and Business, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang
Dianaelvi072@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel:

Received: 15 Des 2025

Revised: 7 Jan 2026

Accepted: 7 Jan 2026

Published: 8 Jan 2026

Kata kunci:

Bullying,
kesehatan mental,
siswa SD,
dampak psikologis,
kualitatif deskriptif.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *bullying* terhadap kesehatan mental siswa kelas V di SDN 76 Purwoharjo, Kabupaten Tebo, Jambi. Latar belakang penelitian ini didasari oleh tingginya kasus *bullying* di Indonesia yang berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis, sosial, dan akademik anak. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek dua orang siswa yang mengalami *bullying*, dipilih melalui purposive sampling. Teknik pengumpulan data meliputi observasi langsung, wawancara mendalam dengan korban, guru, dan orang tua. Analisis data dilakukan melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan secara deskriptif, didukung triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying*, terutama dalam bentuk verbal dan sosial, menyebabkan kecemasan, rasa takut, penurunan kepercayaan diri, perilaku menarik diri, gangguan tidur, perubahan pola makan, serta menurunnya motivasi dan keterlibatan belajar. Selain itu, *bullying* memengaruhi interaksi sosial korban, menciptakan isolasi dan lingkungan sekolah yang kurang sehat. Temuan ini menegaskan bahwa *bullying* bukan sekadar masalah perilaku, melainkan ancaman serius bagi kesejahteraan mental anak. Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan *bullying* harus dilakukan secara komprehensif melalui kerja sama sekolah, guru, orang tua, dan lingkungan sosial untuk menciptakan iklim belajar yang aman, inklusif, dan mendukung kesehatan mental siswa.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah [lisensi CC BY-SA](#).



PENDAHULUAN

Bullying di Indonesia merupakan permasalahan serius yang terjadi hampir di seluruh jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), hingga perguruan tinggi. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2011 hingga Agustus 2014 mencatat sebanyak 369 laporan kasus *bullying*, atau sekitar **25%** dari total laporan bidang pendidikan yang berjumlah 1.480 kasus. Angka tersebut menunjukkan bahwa *bullying* merupakan bentuk kekerasan di sekolah yang lebih sering terjadi dibandingkan tawuran pelajar, diskriminasi pendidikan, maupun pungutan liar. Kondisi ini menunjukkan bahwa sekolah yang seharusnya menjadi lingkungan aman bagi peserta didik masih rentan terhadap tindakan kekerasan antar siswa.

Secara yuridis, Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 28B ayat (2) menegaskan bahwa setiap anak berhak untuk hidup, tumbuh, dan berkembang secara sehat serta memperoleh perlindungan dari segala bentuk kekerasan. Meskipun berbagai regulasi telah dirancang untuk memberikan perlindungan kepada anak, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tindakan kekerasan, termasuk *bullying*, masih sering terjadi. Hal ini mengindikasikan bahwa

implementasi aturan hukum terkait perlindungan anak belum optimal sehingga memerlukan perhatian yang lebih serius dari berbagai pihak.

Bullying tidak dapat dipandang sebagai persoalan sepele karena berdampak luas terhadap perkembangan anak. Korban *bullying* sering mengalami gangguan fisik maupun psikologis seperti depresi, kecemasan berkepanjangan, dan gangguan tidur yang membuat suasana hati mereka tidak stabil. Di sekolah, yang seharusnya menjadi ruang yang nyaman dan aman, korban justru merasa tertekan, ketakutan, terisolasi, dan tidak berdaya. Dampak ini bahkan dapat berlangsung lama dalam kehidupan mereka. Menurut Pingky Saptandari, korban *bullying* cenderung kehilangan motivasi, memiliki harga diri rendah, mengalami kecemasan berlebih, mengalami perubahan pola makan dan tidur, serta sering mengalami mimpi buruk yang mengganggu.

Secara etimologis, istilah *bullying* berasal dari kata *bull* dalam bahasa Inggris yang merujuk pada banteng, hewan yang dikenal agresif dan menyerang. Hal ini menggambarkan kesamaan sifat perilaku *bullying* yang bersifat destruktif. Dalam istilah lokal, perilaku ini dikenal sebagai “menyakat,” yaitu tindakan yang mengganggu, mengusik, atau menghalangi orang lain (Wiyani, 2012 dalam Anton Sujarwo & Negeri Yogyakarta, 2018). Utami et al. (2019) menyatakan bahwa *bullying* merupakan masalah yang sering dihadapi murid di sekolah, yang ditandai oleh tindakan berulang baik secara fisik maupun emosional, seperti ejekan, hinaan, ancaman, pelecehan, isolasi sosial, hingga penyebaran gosip.

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam perkembangan anak. Yusuf (2011) dalam *Mental Hygiene* menyebutkan bahwa kesehatan mental mencakup cara seseorang berpikir, merasakan, dan menjalani kehidupan sehari-hari, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan dalam mengevaluasi dan mengambil keputusan terhadap situasi yang dihadapi. WHO (World Health Organization) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar tidak adanya penyakit. Lebih lanjut

WHO menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kondisi ketika individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan kehidupan yang wajar, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitasnya.

Hasil penelitian awal yang dilakukan di SD N 76 Purwoharjo menunjukkan bahwa beberapa siswa memperlihatkan perilaku murung, menarik diri, dan merasa tidak memiliki teman ketika berinteraksi di lingkungan sekolah. Berdasarkan wawancara dan observasi, perilaku tersebut muncul akibat tindakan *bullying* yang dilakukan oleh teman sebaya. Temuan ini menjadi alasan utama dilakukannya penelitian untuk menganalisis pengaruh *bullying* terhadap kesehatan mental siswa kelas V di SD N 76 Purwoharjo.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi secara mendalam dampak *bullying* terhadap kesehatan mental siswa di SDN 76 Purwoharjo. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif korban *bullying* secara holistik dan mendalam. Sugiyono (2018) menyatakan bahwa “penelitian kualitatif deskriptif bertujuan menggambarkan suatu fenomena apa adanya berdasarkan data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi tanpa mencari hubungan sebab-akibat”. Pemikiran ini selaras dengan fokus penelitian yang tidak bertujuan menguji hubungan variabel, melainkan memotret realitas psikologis dan sosial korban *bullying* berdasarkan pengalaman langsungnya.

Penelitian dilakukan di SDN 76 Purwoharjo, Kabupaten Tebo, Jambi, dengan subjek penelitian yaitu dua orang siswa kelas V yang telah diidentifikasi mengalami tindakan *bullying* berdasarkan hasil observasi awal dan keterangan guru. Pemilihan subjek menggunakan teknik

purposive karena subjek dinilai memiliki pengalaman yang paling relevan dengan tujuan penelitian. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Patton (2002) yang menyatakan bahwa “*purposive sampling is used when researchers want to study information-rich cases in depth*”, sehingga subjek yang dipilih benar-benar mewakili fenomena yang diteliti.

Proses pengumpulan data melibatkan beberapa teknik utama. Pertama, observasi langsung dilakukan untuk mengamati interaksi antar siswa di lingkungan sekolah, seperti pola pergaulan, tindakan agresif, dan perilaku menarik diri yang mungkin muncul pada korban *bullying*. Observasi diarahkan untuk menangkap dinamika situasional yang tidak selalu terungkap melalui wawancara. Kedua, data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan korban *bullying*, guru kelas, dan orang tua. Wawancara ini bersifat semi-terstruktur agar peneliti dapat menggali pengalaman emosional, persepsi, serta dampak psikologis yang dirasakan korban. Creswell (2014) menegaskan bahwa “*in-depth interviews allow participants to describe their experiences in their own words, offering rich and detailed insights*”. Oleh karena itu, wawancara dalam penelitian ini dirancang untuk memberikan ruang bagi subjek dalam menyampaikan pengalaman secara bebas. Ketiga, peneliti juga menggunakan dokumentasi, seperti catatan perilaku siswa, data kehadiran, catatan kasus disiplin, dan arsip sekolah lain yang relevan untuk memperkuat temuan lapangan.

Kesimpulan. Reduksi data dilakukan untuk menyeleksi dan memfokuskan data pada informasi penting terkait bentuk *bullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Setelah itu, data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif agar pola, keterkaitan, dan tema-tema penting dapat terlihat secara jelas. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan, yaitu proses merumuskan makna berdasarkan keseluruhan data yang terkumpul. Miles dan Huberman (1994) menyatakan bahwa “*qualitative analysis is an ongoing process that requires continual reflection and interpretation of the data*”, sehingga analisis dilakukan secara terus-menerus sejak awal pengumpulan data hingga akhir penelitian.

Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik, dengan cara membandingkan informasi dari berbagai narasumber (korban, guru, orang tua) serta memanfaatkan berbagai teknik pengumpulan data (observasi, wawancara, dokumentasi). Metode ini sejalan dengan pendapat Denzin (1978) yang menyatakan bahwa “*triangulation increases the credibility and validity of qualitative research by using multiple data sources and methods*”. Melalui triangulasi, temuan penelitian menjadi lebih akurat, dapat dipercaya, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas V di SDN 76 Purwoharjo mengalami berbagai bentuk *bullying* baik secara verbal maupun sosial. Berdasarkan observasi di kelas dan lingkungan sekolah, korban tampak menarik diri, menghindari aktivitas kelompok, serta menunjukkan ekspresi emosional yang tidak stabil seperti mudah menangis dan tampak waspada ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Perilaku menarik diri tersebut mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang berkepanjangan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arseneault (2018) yang menyatakan bahwa “*children who are bullied are at higher risk of developing internalizing problems such as anxiety, social withdrawal, and low mood*” (Arseneault, *Annual Review of Clinical Psychology*, 2018).

Wawancara mendalam dengan korban memperlihatkan bahwa dua orang siswa tersebut sering mendapatkan ejekan terkait fisik dan kebiasaan, serta dikucilkan ketika ingin bergabung dalam permainan kelompok. Korban mengatakan bahwa beberapa teman “tidak mau bermain dan sering mengejek saya.” Kondisi ini memperkuat bahwa *bullying* sosial dan verbal memiliki dampak signifikan terhadap kepercayaan diri siswa. Hal ini selaras dengan Hong & Espelage (2018) yang menyatakan bahwa “*peer victimization, especially verbal and relational forms, significantly undermines children's sense of belonging and self-worth.*”

Wawancara dengan orang tua korban mengungkapkan adanya perubahan perilaku signifikan di rumah. Korban mengalami kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan, dan tampak lebih pendiam dari biasanya. Orang tua menyampaikan bahwa anak sering merasa takut berangkat ke sekolah dan beberapa kali mengeluhkan sakit kepala tanpa penyebab medis yang jelas. Temuan ini sesuai dengan penelitian Holt et al. (2021) yang menyatakan bahwa *“bullying experiences are strongly associated with somatic complaints, sleep disturbances, and cognitive disruptions among school-aged children.”*

Jika dibandingkan dengan indikator kesehatan mental menurut WHO (2022), yang menekankan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta menjalin hubungan sosial yang sehat, kondisi korban menunjukkan adanya gangguan dalam aspek-aspek tersebut. WHO (2022) menyatakan bahwa *“persistent stressors such as peer victimization can impair children’s emotional regulation and overall psychological functioning.”* Dengan demikian, *bullying* yang dialami siswa telah mengganggu kemampuan korban dalam mengelola stres, menurunkan produktivitas belajar, dan menghambat hubungan sosialnya di sekolah.

Dampak psikologis lain yang terlihat adalah meningkatnya kecemasan pada korban. Ia mengatakan bahwa dirinya merasa takut ketika melihat kelompok pelaku *bullying* atau ketika memasuki ruang kelas. Korban juga mengungkapkan bahwa ia sering memikirkan kejadian-kejadian *bullying* di malam hari, yang kemudian menyebabkan kesulitan tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian Lester, Cross, & Shaw (2022) yang menyatakan bahwa *“school bullying significantly predicts anxiety symptoms and sleep problems among primary school students.”* Kecemasan dan gangguan tidur yang dialami korban menunjukkan bahwa *bullying* memiliki efek jangka pendek dan berpotensi berkembang menjadi stres berkepanjangan jika tidak ditangani secara serius.

Selain dampak internal, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya konsekuensi sosial yang lebih luas. Korban tidak hanya dijauhi oleh pelaku *bullying*, tetapi sebagian teman lainnya juga enggan bermain dengannya karena takut dianggap “berpihak” kepada korban. Hal ini menciptakan lingkungan sosial yang tidak sehat bagi siswa. Volk et al. (2017) menjelaskan bahwa *“bullying alters peer group dynamics, intensifies social hierarchies, and often isolates the victim from collaborative peer relationships.”* Pola interaksi ini memperlihatkan bahwa *bullying* tidak hanya berdampak pada individu korban, tetapi juga memengaruhi iklim sosial dalam kelas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *bullying* memberikan dampak negatif yang kuat terhadap kesehatan mental siswa kelas V SDN 76 Purwoharjo. Dampak tersebut mencakup kecemasan, isolasi sosial, menurunnya rasa percaya diri, gangguan tidur, menurunnya motivasi belajar, serta ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik. Temuan ini sesuai dengan meta-analisis McDougall & Vaillancourt (2015) yang menyatakan bahwa *“bullying involvement is one of the strongest predictors of emotional difficulties, psychosomatic symptoms, and long-term mental health issues among children and adolescents.”*

Dengan demikian, *bullying* yang terjadi di sekolah bukan hanya persoalan perilaku, tetapi merupakan isu serius yang berkaitan dengan kesejahteraan mental siswa dan memerlukan penanganan segera melalui kerja sama sekolah, guru, orang tua, serta lingkungan sosial siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, *bullying* yang terjadi pada siswa kelas V di SDN 76 Purwoharjo memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental korban. Berbagai bentuk *bullying*, terutama yang bersifat verbal dan sosial, menyebabkan munculnya gejala psikologis yang kompleks, termasuk kecemasan, rasa takut, penurunan rasa percaya diri, serta

perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Anak korban *bullying* cenderung menghindari interaksi dengan teman sebaya, enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, dan menunjukkan ketidaknyamanan dalam lingkungan sekolah, yang pada akhirnya memengaruhi perkembangan sosial mereka. Selain itu, *bullying* berdampak pada aspek akademik, ditandai dengan menurunnya konsentrasi, motivasi belajar yang menurun, dan keterlibatan yang minim dalam aktivitas kelas, sehingga prestasi akademik korban bisa terpengaruh secara signifikan. Dampak ini juga meluas ke kondisi fisik dan emosional, seperti kesulitan tidur, perubahan pola makan, keluhan psikosomatis, serta ketidakstabilan emosi yang mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa *bullying* bukan sekadar perilaku agresi antarsiswa, tetapi merupakan bentuk kekerasan yang menghambat perkembangan psikologis, sosial, dan akademik anak. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan *bullying* harus dilakukan secara komprehensif melalui kerja sama antara sekolah, guru, orang tua, dan lingkungan sosial, sehingga tercipta iklim sekolah yang aman, inklusif, dan mendukung kesejahteraan mental peserta didik. Intervensi yang dilakukan secara dini dan sistematis sangat penting untuk meminimalkan dampak jangka panjang *bullying*, termasuk risiko gangguan psikologis dan sosial yang bisa berlanjut hingga dewasa. Sekolah perlu mengembangkan program edukasi karakter, konseling, dan literasi sosial, sementara guru dan orang tua harus aktif memantau perilaku anak dan membangun komunikasi yang terbuka. Dengan langkah-langkah ini, anak dapat merasa aman, didukung, dan memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, baik secara psikologis maupun akademik, serta mampu membangun hubungan sosial yang sehat. Penelitian ini menegaskan pentingnya kesadaran kolektif dalam menangani *bullying* agar setiap anak dapat menikmati haknya untuk belajar dalam lingkungan yang aman dan mendukung pertumbuhan mental yang sehat.

REFERENSI

- Arseneault, L. (2018). Tinjauan penelitian tahunan: dampak persisten dan meluas dari perundungan di masa kanak-kanak dan remaja: implikasi bagi kebijakan dan praktik. *Jurnal psikologi dan psikiatri anak*, 59(4), 405-421.
- Cross, D., & Lester, L. (2023). Memimpin peningkatan kesejahteraan komunitas sekolah. ACER Press.
- Espelage, D. L., Hong, J. S., Kim, D. H., & Nan, L. (Februari 2018). Empati, sikap terhadap perundungan, teori pikiran, dan bentuk-bentuk non-fisik dari pelaku dan viktimsiasi perundungan di kalangan siswa sekolah menengah pertama di AS. Dalam *Forum Perawatan Anak & Remaja* (Vol. 47, No. 1, hlm. 45-60). New York: Springer AS.
- Hess-Fischl, A., Hirsch, I. B., Kirkman, M. S., Klupa, T., ... & Peters, A. L. (2021). Penatalaksanaan diabetes tipe 1 pada orang dewasa.
- Ishtiaq, M. (2019). Resensi Buku Creswell, JW (2014). Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Metode Campuran. Thousand Oaks, CA: Sage. Pengajaran Bahasa Inggris, 12(5), 40.
- Lehman, E., DeYoung, J., Barzilay, R., & Wallace, B. C. (2019). Menyimpulkan pengobatan medis mana yang efektif dari laporan uji klinis. *Pracetak arXiv arXiv:1904.01606*.
- Miles, M. B. (1994). Analisis data kualitatif: Buku sumber yang diperluas. Thousand Oaks.
- Patton, D. R., Pritchett, C. J., Carlberg, R. G., Marzke, R. O., Yee, H. K. C., Hall, P. B., ... & Wirth, G. D. (2002). Pasangan galaksi yang berdekatan secara dinamis dan evolusi laju penggabungan dalam survei pergeseran merah cnoc2. *The Astrophysical Journal*, 565(1), 208.
- Sally, A. R. M., Wabang, J. S., Manikita, N. F., Niwang, A. H., & Sengadji, Z. M. (2025). Perilaku Bullying pada Siswa Sekolah Dasar Islam Cokroaminoto 01 Kalabahi. *Student Scientific Creativity Journal*, 3(1), 179-188.