

Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar

Hardiana¹, Ade Cyntia pritasari²

¹²Universitas Trunojoyo Madura

*Corresponding author, e-mail: nhardiana685@gmail.com, ade.cyntiapritasari@trunojoyo.ac.id

Received 2025

Revised 2025

Accepted 2025

Published Online 2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bullying berdampak pada kesehatan mental anak-anak di Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif dan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying dapat berdampak pada kondisi psikologis anak-anak, seperti kecemasan, depresi, rasa tidak aman, dan penurunan rasa percaya diri. Di sekolah, dampak psikologis ini sering mengganggu konsentrasi belajar anak dan interaksi sosialnya. Selain itu, bullying juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti masalah pencernaan, sakit kepala, dan masalah tidur. Pada penelitian ini peneliti menemukan bahwa tingkat bullying yang tinggi di sekolah menyebabkan lingkungan yang tidak aman, yang berdampak negatif pada semangat belajar anak-anak dan perkembangan akademiknya. Kesimpulannya, bullying merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi psikologis anak. Sehingga penelitian ini menekankan pentingnya kerjasama antara sekolah, orang tua, dan ahli kesehatan mental untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan anak. Program anti-bullying dan dukungan psikologis untuk korban adalah cara penting untuk mencegah efek negatif bullying dan menjaga kesehatan mental anak-anak di sekolah dasar.

Kata Kunci: anak sekolah dasar, bullying, kesehatan mental.

Abstract: This research aims to find out how bullying impacts the mental health of children in elementary school. This research uses a descriptive qualitative approach and literature study. The results showed that bullying can have an impact on children's psychological conditions, such as anxiety, depression, insecurity, and decreased self-confidence. At school, these psychological impacts often interfere with children's learning concentration and social interaction. In addition, bullying can also cause physical health problems such as digestive problems, headaches, and sleep problems. In this study, researchers found that high levels of bullying in schools lead to an unsafe environment, which has a negative impact on children's learning spirit and academic development. In conclusion, bullying is one of the main factors that can affect children's psychology. Therefore, this study emphasizes the importance of collaboration between schools, parents, and mental health professionals to create a safe and supportive environment for children's development. Anti-bullying programs and psychological support for victims are important ways to prevent the negative effects of bullying and maintain the mental health of children in primary schools.

Keywords: bullying, elementary school children, mental health.

Alamat Penyunting dan Tata Usaha:
Laboratorium Pendidikan Luar Sekolah
Fakultas Ilmu Pendidikan
Gedung O-1 Lantai 2 Jalan Lidah Wetan
Sby Kode Pos 60213
Telp. 031-7532160 Fax. 031-7532112
E-mail: jpus@unesa.ac.id

Pendahuluan

Pendidikan dasar sangat penting untuk perkembangan anak, terutama di tingkat sekolah dasar (SD). Anak-anak mulai memperoleh berbagai pengetahuan dasar yang akan membentuk kemampuan kognitif, sosial, dan emosional anak. Pendidikan di SD tidak hanya berfokus pada kemampuan akademik, seperti membaca, menulis, dan berhitung, tetapi juga pada pembentukan karakter, seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Sebuah lingkungan belajar yang beragam, inklusif, dan menarik dapat membantu anak-anak mencapai potensi terbaik mereka. Pendidikan (UU RI No. 20, 2003) adalah usaha sadar dan terencana untuk membuat lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan membantu seseorang mencapai potensinya dan memberikan kemampuan untuk menangani masalah di kemudian hari dengan menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama proses pendidikan. Siswa menerima pendidikan karakter yang penting untuk membangun karakter yang baik, (Mei et al., 2023).

Pada dasarnya, setiap orang adalah manusia yang unik. Oleh karena itu, setiap manusia selalu memiliki karakteristik dan sifat yang membedakan mereka dari orang lain. Kegiatan menyimpang yang dilakukan di sekolah sering terjadi karena sifat uniknya. Bullying atau perundungan adalah salah satu perilaku menyimpang yang terjadi pada anak dan remaja. Ini adalah tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja oleh individu atau kelompok untuk mengintimidasi, mendominasi, atau menyakiti orang lain yang dianggap lebih lemah. Bullying dapat terjadi secara verbal, fisik, atau sosial, dan dapat terjadi di mana saja, seperti di sekolah atau tempat kerja.

Fenomena Bullying saat ini menjadi kasus yang banyak terjadi. Hal ini semakin mengkhawatirkan dan menyita banyak perhatian dari berbagai pihak terutama pada sektor pendidikan karena salah satu tempat perilaku bullying yang paling banyak terjadi adalah di sekolah, (Cahya, 2024). Kasus bullying terus meningkat dari anak-anak hingga remaja. Kasus bullying yang sering terjadi di institusi pendidikan di Indonesia semakin memprihatinkan. Pada tahun 2018, sebuah penelitian oleh Konsorsium Nasional Pengembangan Sekolah Karakter menemukan bahwa hampir setiap sekolah di Indonesia mengalami bullying, jenis bullying tersebut hanya terdiri dari bullying verbal dan bullying psikologis atau mental. (Mei et al, 2023). Berbagai pihak, mulai dari orang tua, pendidik, hingga pemerintah, kian memperhatikan adanya bullying di sekolah dasar (SD). Berbagai jenis kekerasan verbal, fisik, atau sosial yang dilakukan oleh teman sebaya sangat mungkin terjadi pada tahap perkembangan anak SD. Salah satu penyebab utama gangguan kesejahteraan anak-anak, terutama dalam hal kesehatan mental, telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir.

Bullying yang dialami seseorang sedari kecil dapat menimbulkan beberapa masalah pada kesejahteraan psikologis anak. Anak-anak yang menjadi penyintas bullying umumnya akan merasa kurang percaya diri, merasa gelisah dan khawatir, serta tidak masuk sekolah karena rasa takut, sehingga mengganggu konsentrasi anak dalam belajar, (Safia & Solong, 2024). Bullying memiliki dampak yang luas dan serius pada anak-anak yang menjadi korbannya. Anak dapat mengalami masalah kesehatan fisik dan mental seperti depresi, kegelisahan, masalah tidur, dan penurunan semangat belajar. Anak juga dapat merasa tidak aman di sekolah atau pesantren. Dalam beberapa kasus, bullying dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan kematian. (Amalia & Haryati, 2023).

Dengan berbagai dampak serius yang ditimbulkan, sangat penting bagi semua pihak, terutama orang tua dan guru, untuk lebih peka terhadap tanda-tanda anak yang mungkin menjadi korban bullying. Pendekatan yang tepat, baik melalui program-program anti-bullying di sekolah maupun bimbingan dari para ahli, diperlukan untuk memastikan kesehatan mental anak-anak tetap terjaga. Upaya pencegahan dan intervensi sejak dini sangat diperlukan agar anak-anak dapat tumbuh dalam lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan mereka secara optimal. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bullying terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah: (1) Memberikan informasi kepada sekolah tentang dampak bullying terhadap mental siswa. (2) Memberikan saran untuk menangani siswa yang mengalami bullying agar kesehatan mental mereka tidak terganggu.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dan data yang dikumpulkan menggunakan studi literatur. Pilendia (2020) menyatakan bahwa studi literatur adalah kumpulan tindakan yang terkait dengan teknik pengumpulan data pustaka; ini termasuk membaca, mencatat, dan mengelola bahan penelitian. Studi literatur juga dapat didefinisikan sebagai upaya mencari referensi teori yang terkait dengan masalah yang diteliti untuk membangun landasan teori yang relevan. Sumber literatur dalam penelitian ini terbatas pada artikel jurnal, prosiding, dan koleksi perpustakaan, tanpa melakukan penelitian lapangan. Sumber literatur tersebut berasal dari artikel ilmiah dari jurnal nasional sebanyak 15 artikel yang relevan dengan subjek penelitian. Literatur yang digunakan berasal dari tahun 2014–2024 dan dapat diakses melalui Google Scholar.

Hasil dan Pembahasan

Studi tentang bagaimana bullying mempengaruhi kesehatan mental anak menunjukkan jika bullying memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental anak. Menurut Amalia dan Haryati (2023) dalam Jurnal Ilmiah Global Education, bullying dapat menyebabkan kecemasan pada anak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahya (2024) dalam Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan, anak yang mengalami bullying merasa cemas dan terisolasi, yang berdampak pada kehidupan sehari-harinya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mei et al. (2023) dalam Periskop (Jurnal Sains dan Ilmu Pendidikan) menemukan bahwa bullying dapat menyebabkan gejala depresi, yang berdampak pada kesehatan mental anak di sekolah dasar. Sukmawati et al. (2021) juga menemukan hasil serupa dalam Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ, yang menekankan bahwa bullying dapat memperburuk kesehatan mental anak dan remaja dalam jangka panjang.

Sedangkan gangguan sosial dan kepribadian yang dialami oleh korban bullying juga menjadi temuan yang signifikan. Menurut Lusiana dan Arifin (2022) dalam Kariman, bullying dapat mengganggu pertumbuhan kepribadian anak, menyebabkan anak menjadi lebih tertutup dan menghadapi kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya. Korban bullying sering menghindari interaksi sosial dan menghadapi kesulitan untuk membuat hubungan sosial yang sehat, seperti pendapat Diannita et al. (2023) dalam Journal of Education Research. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa et al. (2024) dalam Jurnal Kajian dan Penelitian Umum, sekolah memainkan peran penting untuk memberikan lingkungan yang aman bagi anak serta menerapkan kebijakan anti-bullying yang efektif untuk mengurangi efek buruk bullying. Dalam Jurnal Global Ilmiah, Safaat (2023) menekankan betapa pentingnya memahami dampak psikologis bullying bagi sekolah dalam mencegah bullying.

Selain itu, bullying juga terjadi di pesantren, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurlelah dan Mukri pada tahun 2019 dalam Fikrah: Journal of Islamic Education, mengemukakan bahwa bullying berdampak pada kesehatan mental santri. Pada penelitian yang dilaksanakan oleh Octaviani dan Ramadan (2023) dalam Jurnal Educatio, bullying berpengaruh secara signifikan terhadap psikologi anak, mempengaruhi kualitas hidup anak, dan mengakibatkan gangguan psikologis dalam jangka panjang. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti et al. (2024) dalam Jurnal Mahasiswa BK An-Nur, bullying memengaruhi perkembangan sosial anak, yang dapat menghambat interaksi anak dengan teman seumurannya. Selain itu, penelitian yang dilaksanakan oleh Safia dan Solong (2024) dalam Jurnal Global and Multidisciplinary juga menekankan bahwa bullying berdampak pada perkembangan sosial dan psikologis anak, yang dapat menghambat kemampuan anak untuk membangun hubungan sosial yang sehat. Diperkuat oleh penelitian Tobing dan Lestar (2021) dalam Jurnal Pendidikan Tambusai mengemukakan bahwa kondisi mental yang rentan pada anak dapat menyebabkan bullying, menciptakan lingkaran setan yang sulit diputuskan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan jika bullying mempunyai efek psikologis yang signifikan pada anak. Seperti yang ditemukan dalam penelitian Amalia dan Haryati (2023), Cahya (2024), dan Safaat (2023), kecemasan yang dialami korban bullying menunjukkan bahwa bullying membuat siswa merasa cemas dan tidak aman di sekolah. Korban bullying dapat mengalami gangguan tidur dan penurunan prestasi akademik yang memperburuk kondisi psikologis anak. Kecemasan yang berlebihan juga dapat mengganggu konsentrasi dan kualitas hidup sehari-hari anak, membuatnya sulit berinteraksi dengan teman sebaya dan berkembang secara sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Mei et al. (2023) serta Sukmawati et al. (2021), bullying juga dikaitkan dengan depresi yang lebih besar pada anak. Anak yang dibuli sering merasa terisolasi, tidak

berharga, dan rendah diri. Bullying dapat menyebabkan depresi yang mengganggu berbagai aspek kehidupan anak, seperti prestasi akademik dan hubungan sosial. Sebagaimana dijelaskan oleh Lusiana dan Arifin (2022) dan Diannita et al. (2023), gangguan sosial yang terjadi pada korban bullying dapat memengaruhi kemampuan anak untuk membangun hubungan sosial yang sehat. Ketika korban bullying menjadi lebih tertutup serta menghindari interaksi sosial, para korban akan kehilangan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan sosial yang sangat penting bagi perkembangan hidup yang akan dilaluinya.

Untuk mengurangi efek negatif bullying, peran sekolah dalam menanganinya sangat penting. Penelitian oleh Khoirunnisa et al. (2024) dan Safaat (2023) mengungkapkan bahwa kebijakan anti-bullying yang jelas serta efektif dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman bagi anak. Selain itu, anak dapat lebih mudah mengatasi trauma yang ditimbulkan oleh bullying dengan mendapatkan bantuan psikologis yang memadai. Selain itu, penelitian oleh Nurlelah dan Mukri (2019) mengungkapkan bahwa bullying juga dapat terjadi di pesantren, yang menunjukkan bahwa bullying bukan hanya terjadi di sekolah umum namun juga di sekolah agama. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa kebijakan anti bullying diterapkan secara luas di semua lembaga pendidikan untuk melindungi kesehatan mental anak. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan jika bullying mempunyai dampak yang sangat besar pada kesehatan mental anak. Korban bullying memiliki beberapa efek utama, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan sosial. Sehingga, penting bagi sekolah, orang tua, serta masyarakat untuk berpartisipasi dalam pencegahan dan penanganan bullying dengan membuat kebijakan yang kuat dan memberikan dukungan psikologis yang tepat. Hal ini akan membantu anak tinggal di lingkungan yang aman dan nyaman, sehingga akan mencegah efek bullying dalam jangka panjang.

Simpulan

Menurut penelitian yang telah dilakukan, bullying di sekolah dasar berdampak besar pada kesehatan mental anak-anak. Bullying, baik verbal, fisik, maupun psikologis, dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rasa tidak aman yang berkepanjangan. Bullying juga dapat berdampak pada kesehatan fisik anak, seperti gangguan tidur dan penurunan nafsu makan. Sekolah, orang tua, dan ahli kesehatan mental harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan aman bagi siswa, karena hal itu dapat menurunkan motivasi belajar siswa dan berdampak negatif pada prestasi akademik mereka.

Daftar Rujukan

- Amalia, N.P.A., Haryati, T. (2023). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4 (3), 1819-1824.
- Cahya, N. (2024). Dampak Perilaku Bullying di Sekolah Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 7 (2), 186-190.
- Diannita, A., Salsabela, F., Wijati, L., Putri, A.M.S. (2023). Pengaruh Bullying terhadap Pelajar pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Education Research*, 4 (1), 297-301.
- Khoirunnisa, A., Ferryka, P. Z., & Rofisian, N. (2024). Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental Anak SDN 1 Demak Ijo. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(4), 80-90.
- Lusiana, S.N.E., Arifin, S. (2022). Dampak Bullying terhadap Kepribadian dan Pendidikan Seorang Anak. *Kariman*, 10 (2), 339-349.
- Mei, A., Pujiastuti, P., Mustadi, A. (2023). Pengaruh bullying terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar. *Periskop (Jurnal Sains dan Ilmu Pendidikan)*, 4 (1), 16-23.
- Nurlelah., Mukri, S.G. (2019). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung). *Fikrah: Journal of Islamic Education*, 3 (1), 73-86.
- Octaviani, D., Ramadan, Z.H. (2023). Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio*, 9 (3), 1245-1251.

- Permatasari, W.I., Virgonita, M., Pratiwi, S. (2024). Pengaruh Bullying terhadap Kesehatan Mental anak. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16 (1), 80-95.
- Pilendia, D. (2020). Pemanfaatan adobe flash sebagai dasar pengembangan bahan ajar fisika: Studi literatur. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 2(2), 1-10.
- Safaat, R.A. (2023). Tindakan Bullying di Lingkungan Sekolah yang Dilakukan Para Remaja. *Jurnal Global Ilmiah*, 1 (2), 97-99.
- Safia, E., Solong, N.P. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Dan Perkembangan Sosial Pada Anak. *Jurnal of Global and Multidisciplinary*, 2 (7), 2280-2289.
- Sukmawati, I., dkk. (2021). Dampak Bullying Pada Anak dan Remaja Terhadap Kesehatan Mental. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ 2021*, 2 (1), 127-141.
- Tobing, J.A.D.E., Lestar, T. (2021). Pengaruh Mental Anak Terhadap Terjadinya Peristiwa Bullying. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5 (1), 1882-1889.
- Wahani, E.T., Isroini, S.P., Setyawan, A. (2022). Pengaruh Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja. *EduCurio Jurnal*, 1 (1), 98-203.
- Yulianti., dkk. (2024). Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10 (1), 153-160.