

BULLYING DI LINGKUNGAN SEKOLAH: DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PRESTASI SISWA

Catur Priyanto

Program Pascasarjana, Studi Pendidikan Agama Islam (PAI)
Institut Islam Mamba'ul 'Ulum (Iim) Surakarta

*Corresponding Email : truth85@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena bullying di sekolah menjadi masalah serius yang berdampak luas pada perkembangan psikologis dan akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying, menganalisis dampaknya terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar, serta menawarkan strategi pencegahan yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menelaah berbagai sumber literatur, termasuk buku, artikel ilmiah, dan laporan lembaga terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying dapat muncul dalam bentuk fisik, verbal, sosial, maupun digital, dengan dampak signifikan berupa peningkatan risiko depresi, kecemasan, rendah diri, serta penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik siswa. Kajian ini menegaskan pentingnya peran sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, inklusif, dan bebas dari kekerasan. Rekomendasi penelitian menekankan pada perlunya kebijakan anti-bullying yang tegas, pendidikan karakter, serta kolaborasi lintas pihak untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik siswa.

Kata kunci: bullying, kesehatan mental, prestasi akademik, pendidikan, sekolah

ABSTRACT

Bullying in schools has become a critical issue with profound impacts on students' psychological well-being and academic performance. This study aims to identify the forms of bullying, analyze their effects on mental health and learning outcomes, and propose preventive strategies applicable within educational settings. The research employs a literature review method by analyzing relevant sources including books, scholarly articles, and institutional reports. The findings reveal that bullying may occur in physical, verbal, social, and digital forms, all of which significantly increase the risks of depression, anxiety, low self-esteem, as well as decreased learning motivation and academic achievement. This study highlights the crucial roles of schools, parents, and communities in establishing a safe and inclusive learning environment free from violence. Recommendations emphasize the importance of implementing strict anti-bullying policies, character education, and cross-sector collaboration to promote students' psychological well-being and academic success.

Keywords: bullying, mental health, academic achievement, education, school

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan institusi pendidikan yang idealnya menjadi tempat yang aman, nyaman, dan kondusif bagi proses belajar-mengajar serta perkembangan psikososial siswa. Namun, dalam kenyataannya, banyak siswa justru menghadapi tantangan sosial serius, salah satunya adalah bullying. Fenomena bullying di lingkungan sekolah kian

menjadi perhatian publik karena meningkatnya jumlah kasus serta dampaknya yang signifikan terhadap kehidupan siswa, baik secara psikologis maupun akademis.

Bullying dapat terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari kekerasan fisik, pelecehan verbal, pengucilan sosial, hingga intimidasi melalui media digital (cyberbullying). Bentuk-bentuk ini, meskipun sering kali dianggap sepele oleh pelaku atau lingkungan sekitar, dapat meninggalkan luka mendalam bagi korban. Anak-anak atau remaja yang mengalami bullying cenderung menunjukkan gejala gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, stres, rendah diri, bahkan dalam kasus ekstrem bisa sampai pada percobaan bunuh diri.

Selain mempengaruhi kesehatan mental, bullying juga berdampak langsung pada proses dan hasil belajar siswa. Korban bullying umumnya menunjukkan penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, sering membolos, hingga prestasi akademik yang merosot. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat perkembangan potensi siswa secara optimal serta mengganggu keseimbangan emosional dan sosial mereka.

Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa bullying bukanlah sekadar masalah kedisiplinan siswa, melainkan isu serius dalam dunia pendidikan yang harus mendapat perhatian dari semua pihak – mulai dari sekolah, orang tua, hingga masyarakat. Oleh karena itu, penting dilakukan kajian mendalam mengenai bentuk-bentuk bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental dan prestasi siswa, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegah dan menanggulangi permasalahan ini.

Bullying secara umum diartikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang oleh satu atau lebih individu terhadap individu lain yang dianggap lebih lemah (Olweus, 1993). Tindakan ini menciptakan ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban. Menurut Smith dan Sharp (1994), bullying merupakan bentuk kekerasan psikologis maupun fisik yang menyebabkan penderitaan pada korban, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Rigby (2002), bullying di sekolah dapat dibagi ke dalam beberapa bentuk:

- Bullying fisik: seperti memukul, menendang, atau merusak barang milik korban.
- Bullying verbal: berupa hinaan, ejekan, ancaman, atau pelecehan.
- Bullying sosial: mengucilkan, menyebarkan rumor, atau merusak reputasi korban.
- Cyberbullying: menggunakan media digital seperti media sosial, pesan teks, atau email untuk melecehkan atau mengintimidasi orang lain.

Beberapa studi menunjukkan bahwa korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Menurut penelitian oleh Arseneault et al. (2010), siswa yang menjadi korban bullying berpotensi mengalami depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Dalam jangka panjang, efek psikologis ini dapat terus berlanjut hingga masa dewasa. Santrock (2011) juga menjelaskan bahwa tekanan psikologis akibat bullying dapat menyebabkan korban menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan rasa percaya diri, dan mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Juvonen et al. (2011), bullying berdampak langsung pada prestasi akademik siswa. Siswa yang menjadi korban cenderung mengalami penurunan konsentrasi, semangat belajar yang rendah, hingga ketidakhadiran

di sekolah. Lingkungan belajar yang tidak aman secara psikologis menghambat kemampuan siswa dalam memahami materi dan mengikuti kegiatan pembelajaran.

Laporan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2023) juga menunjukkan bahwa korban bullying memiliki angka prestasi akademik yang lebih rendah dan lebih banyak menunjukkan perilaku menyimpang atau menarik diri dibandingkan siswa yang tidak mengalami bullying.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data penelitian diperoleh melalui penelusuran, analisis, dan sintesis berbagai sumber literatur yang relevan, meliputi buku, artikel ilmiah, jurnal pendidikan, serta laporan lembaga resmi seperti Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). Proses pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah: (1) mengidentifikasi permasalahan bullying di sekolah, (2) mengumpulkan literatur yang mendukung pembahasan mengenai bentuk, dampak, dan strategi penanggulangan bullying, (3) mengklasifikasikan data berdasarkan tema utama, yaitu bentuk bullying, dampak terhadap kesehatan mental, dampak terhadap prestasi akademik, serta peran lingkungan sekolah dan keluarga, dan (4) menganalisis data secara kritis untuk menghasilkan pemahaman komprehensif. Analisis dilakukan dengan teknik content analysis, yakni mengkaji isi literatur untuk menemukan pola, kecenderungan, serta implikasi praktis bagi dunia pendidikan. Validitas penelitian dijaga dengan menggunakan berbagai sumber otoritatif dan terkini, sehingga hasil kajian dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam upaya pencegahan bullying di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Konsep Bullying di Lingkungan Sekolah

Bullying di lingkungan sekolah merupakan permasalahan kompleks yang tidak hanya berkaitan dengan perilaku individu, tetapi juga dengan dinamika sosial dan budaya sekolah. Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh Olweus (1993) dan Smith & Sharp (1994), bullying bukanlah insiden kekerasan yang terjadi satu kali, melainkan suatu pola perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dan menciptakan ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban. Di lingkungan sekolah, bullying dapat dilakukan oleh sesama siswa, bahkan dalam beberapa kasus, oleh guru atau tenaga pendidik.

Bullying juga menjadi bentuk kegagalan lingkungan sekolah dalam menciptakan rasa aman dan inklusif bagi seluruh siswa. Ketika bullying terjadi, korban tidak hanya kehilangan rasa aman secara fisik, tetapi juga secara psikologis dan emosional, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup dan kemampuan belajar mereka.

Ragam dan Pola Perilaku Bullying di Sekolah

Merujuk pada klasifikasi dari Rigby (2002), bullying dapat muncul dalam berbagai bentuk yang saling terkait. Bullying fisik seperti memukul dan mendorong sering kali lebih mudah dikenali, namun bentuk lainnya seperti bullying verbal dan sosial dapat

terjadi secara halus dan terus-menerus. Cyberbullying menjadi bentuk terbaru yang berkembang pesat seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi oleh siswa. Intimidasi melalui media sosial, penyebaran konten yang memperlakukan, dan ancaman digital menjadi tantangan baru bagi pengawasan sekolah.

Setiap bentuk bullying memiliki dampak berbeda tergantung pada intensitas dan konteksnya. Namun, kesamaan dari semua bentuk tersebut adalah adanya niat untuk menyakiti dan dilakukan secara berulang, yang pada akhirnya memengaruhi kondisi mental dan akademik korban.

Implikasi Bullying terhadap Kesehatan Mental Siswa

Dampak bullying terhadap kesehatan mental telah didukung oleh berbagai studi ilmiah. Penelitian oleh Arseneault et al. (2010) menunjukkan bahwa korban bullying mengalami peningkatan risiko terhadap gangguan depresi, kecemasan, dan bahkan PTSD. Gangguan ini berdampak langsung terhadap perilaku dan keseharian siswa, seperti munculnya perasaan tidak aman, kehilangan minat terhadap kegiatan sosial, serta menarik diri dari lingkungan sekolah.

Santrock (2011) juga menekankan bahwa dampak psikologis bullying tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi dapat membekas hingga dewasa. Siswa yang mengalami perundungan sering kali mengalami kesulitan dalam menjalin relasi sosial yang sehat, dan dalam beberapa kasus dapat mengalami gangguan identitas dan harga diri rendah.

Pengaruh Bullying terhadap Prestasi Akademik

Dampak psikologis bullying berbanding lurus dengan menurunnya kemampuan akademik siswa. Juvonen et al. (2011) menemukan bahwa korban bullying sering menunjukkan ketidakhadiran di sekolah, penurunan fokus belajar, dan minimnya keterlibatan dalam proses pembelajaran. Lingkungan yang tidak mendukung dan penuh tekanan membuat siswa kesulitan untuk berkonsentrasi, memahami materi pelajaran, serta membangun interaksi positif dengan guru dan teman sebaya.

KPAI (2023) menegaskan bahwa penurunan prestasi akademik pada korban bullying bukan hanya terjadi karena faktor internal (psikologis), tetapi juga karena lemahnya sistem pendampingan di sekolah. Hal ini menunjukkan perlunya sistem pendukung yang aktif seperti konselor, guru pembimbing, dan peran orang tua dalam pemulihan psikologis siswa.

Peran Sekolah dan Lingkungan dalam Penanggulangan Bullying

Sekolah memiliki peran sentral dalam mencegah dan menanggulangi bullying. Pencegahan dapat dilakukan melalui pendidikan karakter, penerapan kebijakan anti-bullying, dan menciptakan budaya sekolah yang menghargai keberagaman dan empati. Selain itu, dibutuhkan pelatihan bagi guru dan staf sekolah untuk mendeteksi dan menangani kasus bullying secara tepat.

Peran orang tua juga sangat penting dalam memantau kondisi emosional anak, serta menjalin komunikasi yang terbuka dengan pihak sekolah. Sinergi antara pihak

sekolah, keluarga, dan masyarakat menjadi kunci utama untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang aman dan mendukung pertumbuhan siswa secara optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Bullying di lingkungan sekolah merupakan permasalahan yang kompleks dan berdampak signifikan terhadap perkembangan siswa. Berdasarkan kajian yang telah dibahas, bullying dapat berbentuk fisik, verbal, sosial, maupun digital (cyberbullying), dan sering kali dilakukan secara berulang terhadap individu yang dianggap lemah. Tindakan ini tidak hanya mencederaikan secara fisik, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis yang dalam bagi korban.

Dampak bullying terhadap kesehatan mental sangat serius, mencakup gangguan kecemasan, depresi, hingga trauma jangka panjang. Siswa yang menjadi korban sering kali mengalami ketidaknyamanan di lingkungan sekolah, kehilangan kepercayaan diri, dan menarik diri dari interaksi sosial. Selain itu, bullying juga berpengaruh besar terhadap prestasi akademik siswa. Korban cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan rendahnya kehadiran di sekolah, yang pada akhirnya berdampak pada capaian akademik mereka.

Peran sekolah, orang tua, dan masyarakat sangat penting dalam mencegah dan menangani kasus bullying. Sekolah sebagai lingkungan utama pembentukan karakter siswa harus menciptakan suasana yang aman dan suportif, serta memiliki kebijakan yang tegas terhadap segala bentuk kekerasan. Kolaborasi lintas pihak sangat diperlukan agar upaya pencegahan dapat berjalan efektif dan berkelanjutan.

Saran

1. Bagi Pihak Sekolah:

Diperlukan kebijakan anti-bullying yang jelas, sistem pelaporan yang aman bagi korban, serta program pendidikan karakter yang menanamkan nilai empati, toleransi, dan penghargaan terhadap perbedaan.

2. Bagi Guru dan Tenaga Kependidikan:

Perlu mendapatkan pelatihan dalam mengenali tanda-tanda bullying serta keterampilan dalam menangani kasus secara profesional dan empatik, termasuk bekerja sama dengan konselor sekolah.

3. Bagi Orang Tua:

Membangun komunikasi terbuka dengan anak dan mendampingi perkembangan psikologis serta sosialnya merupakan langkah penting dalam deteksi dini dan dukungan terhadap anak korban bullying.

4. Bagi Pemerintah dan Lembaga Terkait:

Diperlukan regulasi yang lebih kuat dalam menangani bullying di sekolah, serta dukungan terhadap program-program kampanye kesadaran anti-bullying secara nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2023). Laporan Tahunan.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology*. McGraw-Hill.