

Dampak Perilaku *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Siswa di Sekolah Dasar

Masfiana Ulfi¹, Habibuddin², Husnul Mukti³

^{1,2,3} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi.

*Corresponding Author e-mail: masfianaulfi@gmail.com

Abstract: The main problem in this research is the continued prevalence of bullying behavior in primary school environments, which has a negative impact on students' mental health. This research aims to (1) identify the forms of bullying that occur in the environment of SD Negeri 1 Kalijaga Timur, (2) analyze the impact of bullying on the mental health of students at SD Negeri 1 Kalijaga Timur, and (3) explain the school's efforts in preventing and overcoming bullying at SD Negeri 1 Kalijaga Timur. This research method used a qualitative approach. The data sourced for this research were the school principal, classroom teachers, and students. Data collection techniques thru observation, interviews, and documentation. Data validity tested using triangulation or data checking, specifically source triangulation. Data analysis used the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The research findings indicate that bullying causes psychological disorders such as impaired social functioning, anxiety, and decreased self-esteem and learning motivation among students. The causes of bullying stem from both the internal environment of the family and external social factors such as Instagram social media and a lack of character education. The crucial role of schools in creating a safe atmosphere thru strengthening character education, providing emotional support, and training teachers is a key factor in tackling bullying fostering healthy learning environment, and supporting children's overall development.

Abstrak: Masalah utama dalam penelitian ini adalah masih sering terjadinya perilaku *bullying* di lingkungan sekolah dasar yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengidentifikasi bentuk *bullying* yang terjadi di lingkungan SD Negeri 1 Kalijaga Timur, (2) menganalisis dampak *bullying* terhadap kesehatan mental peserta didik di SD Negeri 1 Kalijaga Timur, (3) menjelaskan upaya sekolah dalam mencegah dan mengatasi *bullying* di SD Negeri 1 Kalijaga Timur. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sumber data dari penelitian yaitu kepala sekolah, guru kelas, dan siswa. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi atau pengecekan data yaitu triangulasi sumber. Analisis data menggunakan model Miles and Huberman yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* menyebabkan gangguan psikologis seperti gangguan dalam fungsi sosial, kecemasan, serta menurunnya rasa percaya diri dan motivasi belajar peserta didik. Faktor penyebab *bullying* berasal dari internal lingkungan keluarga maupun eksternal sosial seperti media sosial dan kurangnya pendidikan karakter. Pentingnya peran sekolah dalam menciptakan suasana aman melalui penguatan pendidikan karakter, pendampingan emosional, serta pelatihan guru menjadi faktor kunci dalam menanggulangi *bullying* demi terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

Article History

Received: 25-05-26

Reviewed: 21-06-26

Published: 23-06-26

Key Words

Bullying, Mental Health, Primary School.

Sejarah Artikel

Diterima: 25-05-26

Direview: 21-06-26

Diterbitkan: 23-06-26

Kata Kunci

Bullying, Kesehatan Mental, Sekolah Dasar

How to Cite: Ulfi, M. ., Habibuddin, & Mukti, H. . (2026). Dampak Perilaku *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Diferensiasi: Jurnal Hasil Penelitian, Pengembangan Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan*, 2(1), 40-44. <https://doi.org/10.66957/sj91rh27>

PENDAHULUAN

Pendidikan di sekolah dasar memiliki peran penting dalam membentuk karakter, kepribadian, dan kesehatan mental siswa. Sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman dan menyenangkan bagi siswa untuk belajar dan mengembangkan potensi diri. Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa perilaku negatif seperti bullying masih sering terjadi di lingkungan sekolah dasar. Bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau kelompok terhadap individu lain yang dianggap lebih lemah, baik secara fisik, verbal, maupun sosial. Fenomena ini tidak hanya mengganggu kenyamanan belajar, tetapi juga berdampak pada perkembangan psikologis siswa. Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2023), tercatat sebanyak 87 kasus bullying di Indonesia pada tahun 2023. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa kasus perundungan di lingkungan pendidikan masih cukup tinggi, menandakan lemahnya sistem pengawasan, pendidikan karakter, dan pembinaan emosional di sekolah.

Bullying di sekolah dasar dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan mental siswa. Anak yang menjadi korban bullying sering mengalami gangguan emosional seperti stres, kecemasan, depresi ringan, hingga kehilangan rasa percaya diri. Dampak ini tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan akademik. Korban bullying biasanya cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, takut berbicara di depan umum, serta mengalami penurunan motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Pramudita et al., 2024 menunjukkan bahwa pelaku maupun korban bullying sama-sama berisiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan sosial dan depresi. Hal ini diperkuat oleh Dhamayanti (2021) yang menyatakan bahwa bullying dapat menimbulkan trauma mendalam pada anak, bahkan berpotensi menyebabkan gangguan kepribadian hingga masa dewasa jika tidak segera ditangani.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas dampak bullying terhadap kesehatan psikologis anak. Raihan et al. (2024) menemukan bahwa korban bullying mengalami kecemasan, stres emosional, dan penurunan motivasi belajar. Cahya (2024) mengemukakan bahwa korban bullying merasa tidak aman di sekolah dan kehilangan kepercayaan diri. Nopriyanti et al. (2024) juga menegaskan bahwa perilaku bullying menimbulkan rasa takut datang ke sekolah dan mengganggu hubungan sosial siswa. Meskipun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya masih berfokus pada satu aspek, yaitu psikologis, tanpa mengkaji lebih jauh keterkaitan antara lingkungan sekolah, faktor sosial, dan peran pendidikan karakter dalam menjaga kesehatan mental anak.

Perilaku bullying yang terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, rendah diri, dan trauma psikologis. Siswa korban bullying cenderung kesulitan beradaptasi, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kehilangan semangat untuk belajar. Hal ini menunjukkan bahwa bullying memiliki dampak multidimensi terhadap perkembangan anak, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, mendukung, dan ramah anak.

Kesehatan mental merupakan ilmu kesehatan jiwa yang memasalahkan kehidupan rohani yang sehat. Bullying di lingkungan sekolah dasar menjadi isu yang semakin mendesak untuk diperhatikan. Banyak siswa yang mengalami bullying bukan hanya merugikan fisik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan penurunan kepercayaan diri yang bisa berdampak jangka panjang pada anak, yang dapat berdampak

negatif bukan hanya prestasi akademik, tetapi juga pada kesehatan mental mereka (Muliasari, 2019).

Hasil observasi awal yang dilakukan di SD Negeri 1 Kalijaga Timur, Kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur, menunjukkan bahwa praktik bullying masih ditemukan dalam keseharian siswa, baik di dalam maupun di luar kelas. Bentuk-bentuk bullying yang terjadi meliputi bullying fisik, seperti memukul atau menendang, bullying verbal, seperti mengejek dan memanggil dengan julukan yang merendahkan, serta bullying sosial, seperti pengucilan dari kelompok pertemanan. Beberapa siswa korban menunjukkan gejala stres, penurunan minat belajar, dan rasa takut untuk bersekolah. Kondisi ini diperburuk dengan belum adanya sistem pencegahan dan intervensi yang terstruktur di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying yang terjadi di lingkungan SD Negeri 1 Kalijaga Timur, menganalisis dampak perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental siswa, serta mendeskripsikan upaya sekolah dalam mencegah dan mengatasi perilaku bullying di lingkungan sekolah dasar agar tercipta lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan emosional serta sosial siswa..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme atau enterpretif, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi), data yang diperoleh cenderung kualitatif, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif bersifat untuk memahami makna, memahami keunikan, mengkontruksi fenomena, dan menemukan hipotesis (Sugiyono, 2020: 9).

Penelitian ini di laksanakan di SD Negeri 1 Kalijaga Timur Kecamatan Aikmel Kabupaten Lombok Timur. Subjek penelitian terdiri dari kepala sekolah, guru, dan siswa SD Negeri 1 Kalijaga Timur. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Bentuk Perilaku Bullying di SD

Hasil penelitian menunjukkan bahwa di SD Negeri 1 Kalijaga Timur terdapat tiga bentuk perilaku *bullying* yang sering terjadi, yaitu *bullying* fisik, verbal, dan sosial. *Bullying* fisik seperti memukul, menendang, atau mendorong teman. *Bullying* verbal berupa mengejek, menghina, atau memberi julukan yang tidak pantas. Sedangkan *bullying* sosial dilakukan dengan cara mengucilkan teman atau menyebarkan gosip.

Berdasarkan dari hasil pengamatan dan wawancara, ditemukan bahwa *bullying* yang paling sering terjadi adalah *bullying* verbal dan fisik. Hal ini karena anak-anak di usia sekolah dasar sedang dalam tahap belajar bersosialisasi. Mereka mulai ingin diakui oleh teman-temannya, tetapi belum sepenuhnya mampu mengendalikan emosi dan memahami perasaan orang lain. Akibatnya, mereka cenderung menggunakan kata-kata atau sikap untuk menunjukkan kekuasaan dalam kelompok.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Raihan et al. (2024) yang menyebutkan bahwa *bullying* verbal paling banyak terjadi karena dianggap hal yang biasa atau hanya candaan.

Namun, berbeda dengan Nopriyanti et al. (2024) yang menemukan bahwa *bullying* fisik lebih sering muncul. Perbedaan ini bisa terjadi karena setiap sekolah memiliki lingkungan sosial yang berbeda. Dari sini bisa disimpulkan bahwa lingkungan sekolah dan cara guru mengawasi siswa sangat berpengaruh terhadap munculnya perilaku *bullying*.

B. Dampak Perilaku Bullying terhadap Kesehatan Mental Siswa

Bullying memberikan dampak yang signifikan terhadap aspek psikologis dan sosial siswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa korban *bullying* sering mengalami kecemasan, stres, rendah diri, rasa takut, dan penurunan motivasi belajar. Beberapa korban bahkan menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial dan enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelas.

Bullying memengaruhi fungsi psikologis dasar siswa, terutama dalam aspek harga diri (*self-esteem*) dan rasa aman (*sense of security*). Berdasarkan teori kebutuhan dasar Abraham Maslow, rasa aman merupakan kebutuhan fundamental manusia yang jika terganggu, dapat memunculkan ketidakstabilan emosi dan menurunkan semangat belajar. Secara saintifik, stres kronis akibat *bullying* dapat memengaruhi sistem saraf dan hormon stres (kortisol) yang berdampak pada kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan keseimbangan emosi anak Dhamayanti (2021). Anak yang terus-menerus mengalami tekanan sosial dari teman sebayanya cenderung mengalami gangguan fungsi eksekutif otak, seperti kesulitan fokus dalam belajar dan regulasi emosi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cahya (2024) yang menemukan bahwa korban *bullying* mengalami gangguan tidur, kecemasan, dan depresi ringan. Namun, penelitian ini memberikan temuan baru bahwa dampak emosional bullying tidak hanya dialami korban, tetapi juga dirasakan oleh saksi (*bystander*) yang menyaksikan perundungan tanpa mampu menolong. Anak-anak yang menyaksikan bullying merasa takut, cemas, dan tidak berani membela temannya. Ini berarti bahwa *bullying* berdampak pada seluruh suasana sosial di sekolah, bukan hanya pada korban langsung.

C. Upaya Sekolah dalam Mengatasi Perilaku Bullying di SD Sekolah

Sekolah telah melakukan beberapa langkah untuk mencegah dan mengatasi *bullying*. Upaya yang dilakukan antara lain, pencegahan, seperti pembinaan karakter, peningkatan pengawasan guru, dan pelibatan orang tua. Namun, dari hasil penelitian, upaya tersebut belum berjalan secara maksimal karena belum ada aturan tertulis dan program yang terencana dengan baik.

Upaya pencegahan *bullying* akan lebih berhasil jika dilakukan secara bersama-sama dan berkelanjutan. Sekolah perlu membangun budaya saling menghargai, menumbuhkan empati antar siswa, dan membiasakan komunikasi yang positif. Menurut teori Bronfenbrenner, lingkungan sekitar anak (seperti sekolah dan keluarga) sangat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku anak.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Setiani & Hidayah, 2024) menunjukkan bahwa sekolah yang menerapkan pendekatan konseling berkelanjutan dan pendidikan karakter kolaboratif menunjukkan penurunan signifikan dalam kasus *bullying*. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini bahwa peran guru dan sekolah sangat penting dalam menciptakan suasana belajar yang aman dan nyaman bagi siswa.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental siswa di sekolah dasar. Perilaku

bullying membuat anak kehilangan rasa aman, cemas, dan menurunkan semangat belajar. Kondisi ini terjadi karena kurangnya pengawasan, rendahnya kesadaran siswa akan pentingnya empati, dan belum kuatnya penerapan pendidikan karakter di sekolah..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* memberikan dampak yang nyata terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar. *Bullying* menyebabkan gangguan emosi dan psikologis seperti kecemasan, stres, rasa rendah diri, dan hilangnya semangat belajar. Selain itu, *bullying* juga menghambat perkembangan sosial siswa karena korban cenderung menarik diri dari lingkungan pertemanan dan kehilangan rasa percaya diri. Upaya sekolah dalam menanggulangi *bullying* telah dilakukan, namun perlu diperkuat melalui sistem pencegahan yang lebih terstruktur, pelatihan guru, serta melibatkan aktif orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan ramah anak.

SARAN

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti lebih dalam lagi tentang Dampak Perilaku *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Siswa di Sekolah Dasar, karena perilaku *bullying* masih banyak terjadi di lingkungan sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SD Negeri 1 Kalijaga Timur, Kepala Sekolah, para guru, serta seluruh siswa yang telah memberikan kesempatan dan bantuan selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahya, N. (2024). Dampak Perilaku Bullying Di Sekolah Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 7(2), 186–190.
- Dhamayanti, M. (2021). *Bullying: Fenomena Gunung Es di Dunia Pendidikan*. Sari Pediatri, 23(1), 2281–2282.
- Muliasari, N. A. (2019). *Dampak Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak*. Skripsi: Universitas Iain Ponorogo.
- Nopriyanti, H., Khasanah, L., Sholeha, M., Saputra, R. A., & Meisya, S. (2024). Dampak Perilaku Bullying terhadap Peserta Didik pada Jenjang Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(2), 1–10.
- Pramudita, T., Kholifah, R., & Sancaya, S. A. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 3, 349-355.
- Purba, N., Manik, A., Harahap, N., & Natser, R. (2024). Maraknya Bullying Yang Terjadi Di Sekolah Dasar. *Jurnal Motivasi Pendidikan Dan Bahasa*, Vol. 2, No(2), 108.
- Raihan, R., Tasrif, T., & Waluyati, I. (2024). Dampak Psikososial Perilaku Perundungan Siswa di SDN 44 Kota Bima. *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 7(1), 318–326.
- Setiani, A. P., & Hidayah, L. N. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Psikologis Siswa. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 41–50
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.