

DOES BULLYING BEHAVIOR IMPACT THE VICTIM'S MENTAL HEALTH?

Wanty Khaira*

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia, 23111

*Corresponding author: wanty.khaira@ar-raniry.ac.id

Abstract

This article addresses the phenomenon of Bullying Behavior, delineating it as a circumstance wherein an individual possessing significant strength deliberately and persistently exerts pressure, confines, harasses, and inflicts harm upon a weaker counterpart. Bullying manifests as the calculated utilization of power to inflict verbal, physical, or psychological harm upon an individual or a collective, inducing feelings of depression, trauma, and helplessness in the victim. The perpetrators of such conduct are commonly referred to as bullies, transcending gender and age distinctions, with a prevalence among teenagers, particularly within educational institutions.

Bullying behavior among adolescents encompasses both non-physical or verbal forms and physical or non-verbal manifestations. The latter involves acts of violence, such as stepping on, slapping, and object throwing, whereas the former involves verbal actions like isolation, insults, name-calling, cursing, public humiliation, accusations, jeering, slander, and shouting. Bullies exhibit distinctive traits, often characterized by advanced age, greater physical stature, enhanced verbal acumen, elevated social status, and diverse racial backgrounds. The perpetration of bullying is not an arbitrary occurrence but rather influenced by a confluence of factors, encompassing familial, scholastic, and individual intrinsic characteristics. Given its pervasive impact on the mental health of victims, the prevention of bullying is imperative. Children subjected to bullying are susceptible to a spectrum of problems, including heightened anxiety, persistent fear, depression, sleep disturbances, and potential ramifications into adulthood. Furthermore, physical health issues such as headaches, stomachaches, and muscle tension may ensue, along with a sense of insecurity within the school environment, contributing to diminished enthusiasm for learning and academic achievement. Proactive measures to curb bullying are thus paramount to mitigate these deleterious consequences.

Keywords: bullying behavior, mental health, bullying victims

Abstrak

Artikel ini membahas tentang Perilaku *Bullying*. *Bullying* merupakan situasi dimana seseorang yang kuat menekan, memojokkan, melecehkan, menyakiti, seseorang yang lemah dengan sengaja dan berulang-ulang. *Bullying* adalah penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya. Pelaku *bullying* disebut dengan istilah bully. Seorang bully tidak mengenal jenis kelamin, apakah pelaku bully itu laki-laki atau Perempuan dan tidak mengenal usia. Dan *bullying* sering terjadi di sekolah dan kebanyakan pelaku *bullying* dari kalangan remaja. Bentuk perilaku *bullying* di kalangan remaja terdiri atas perilaku *bullying* non-fisik atau verbal dan perilaku *bullying* fisik atau non-verbal. Bentuk Perilaku *bullying* secara fisik atau nonverbal yaitu melakukan kekerasan contohnya menginjak, menampar serta melempar dengan barang. Sedangkan perilaku *bullying* secara nonfisik atau verbal merupakan tindakan yang dilakukan dengan perkataan seperti mengucilkan, menghina, menjuluki, memaki, memermalukan di depan umum, menuduh, menyoraki, memfitnah dan meneriaki. Pelaku bully memiliki karakteristik yang khas yaitu orang yang lebih tua, lebih besar, lebih kuat, lebih mahir

secara verbal, lebih tinggi dalam status sosial dan berasal dari ras yang berbeda. *Bullying* bukanlah merupakan suatu tindakan yang kebetulan terjadi, melainkan dipengaruhi oleh berbagai factor. Faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan perilaku *bullying* adalah faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor karakteristik internal individu. Namun demikian, Perilaku *bullying* harus dicegah sedini mungkin karena membawa dampak yang cukup luas bagi Kesehatan mental korban bully. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak yang menjadi korban bully antara lain munculnya masalah mental seperti rasa cemas yang berlebihan, selalu merasa takut, tertekan, depresi, masalah tidur, yang mungkin akan terbawa hingga ke masa dewasa. Keluhan Kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar dan prestasi belajar.

Kata Kunci: perilaku *bullying*, kesehatan mental, korban *bullying*

Pendahuluan

Bullying menjadi topik hangat akhir-akhir ini, dan kasus *bullying* selalu menjadi perbincangan dalam Masyarakat, khususnya yang dialami oleh siswa di sekolah. *Bullying* adalah Tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya (Sejiwa, 2008). Coloroso (2007) menyebutkan bahwa *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. Pelaku *bullying* disebut dengan istilah *bully*. Seorang *bully* tidak mengenal jenis kelamin, apakah pelaku *bully* itu laki-laki atau Perempuan dan tidak mengenal usia. Dan *bullying* sering terjadi di sekolah dan kebanyakan pelaku *bullying* dari kalangan remaja.

Perilaku *bullying* sepatutnya mendapatkan perhatian khusus oleh para praktisi pendidikan. Sebab, *bullying* memberikan dampak yang sangat fatal terhadap korban baik secara fisik maupun mental. Ela Zain, dkk (2017) dalam jurnalnya menyatakan Dampak yang diakibatkan oleh Tindakan *bully* sangat luas cakupannya. Remaja yang menjadi korban *bullying* lebih beresiko mengalami berbagai masalah Kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak yang menjadi korban *bullying* antara lain munculnya masalah mental seperti rasa cemas yang berlebihan, selalu merasa takut, tertekan, depresi, masalah tidur, yang mungkin akan terbawa hingga ke masa dewasa. Keluhan Kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar dan prestasi belajar.

Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Bidang Hak Sipil dan Partisipasi Anak, Jasra Putra (dalam kompas.com, 2020), mengatakan kejadian mengenai siswa yang kakinya harus diamputasi, hingga siswa yang ditendang sampai meninggal, menjadi gambaran ekstrem dan fatal dari intimidasi *bullying* fisik dan psikis yang dilakukan pelajar kepada teman-temannya. Contoh kasus Pada Februari 2023 di Bekasi Jawa Barat, Perjalanan Kasus Siswa SD di Bekasi Meninggal Usai Di-"sliding" Teman dan Kaki Diamputasi (Kompas.com, 2020). Contoh lain oktober 2023, Kasus *bullying* di Cilacap yang viral di medsos baru-baru ini benar-benar mengejutkan. Dalam video yang beredar, seorang remaja menjadi korban pemukulan brutal oleh rekan sebayanya. Korban dilaporkan mengalami patah tulang dan luka serius (Detik.com).

Kasus *bullying* terus meningkat pada masa anak-anak hingga remaja. Di Indonesia sendiri, kasus *bullying* di sekolah sudah merajalela. Baik di tingkat sekolah dasar, menengah, sampai perguruan tinggi. KPAI mencatat dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk *Bullying* baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat.

Dari data terbaru yang dihimpun oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus *bullying* masih menjadi teror bagi anak-anak di lingkungan sekolah. Dari data kasus *bully* diketahui, tercatat terjadi 226 kasus *bullying* pada tahun 2022. Lalu di tahun 2021 ada 53 kasus, dan tahun 2020 sebanyak 119 kasus. Sementara itu untuk jenis *bullying* yang sering dialami korban ialah *bullying* fisik 55,5%, *bullying* verbal 29,3%, dan *bullying* psikologis 15,2%. Untuk tingkat jenjang pendidikan, siswa SD menjadi korban *bullying* terbanyak 26%, diikuti siswa SMP 25%, dan siswa SMA 18,75%. *Bullying* yang disebut KPAI sebagai bentuk kekerasan di sekolah, mengalahkan tawuran pelajar, diskriminasi pendidikan, ataupun aduan pungutan liar. Hal ini Sangat menyedihkan, mengingat anak seharusnya mendapatkan keamanan dan kenyamanan dilingkungan bermainnya. Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak No. 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak Bab III Mengenai Hak Dan Kewajiban Anak, mengatakan bahwa setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Dari sejumlah kasus *bullying* yang terjadi di Indonesia, membawa kepada penjelasan bahwa Masyarakat khususnya harus lebih faham mengenai *bullying*. Apa penyebab remaja melakukan *bullying*, apa dampak bagi pelaku *bully*, korban, dan saksi, bagaimana bentuk-bentuk perilaku *bullying*, dan bagaimana cara mencegah perilaku *bullying* ini.

Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode *literature review*. *Literatur review* merupakan suatu kerangka, konsep atau orientasi untuk melakukan analisis dan klasifikasi fakta yang dikumpulkan dalam penelitian yang dilakukan. Sumber-sumber rujukan (buku, jurnal, majalah) yang diacu hendaknya relevan dan terbaru (*state of art*) serta sesuai dengan yang terdapat dalam pustaka acuan. (Cresswell, 2015). Dalam penulisan artikel ini penulis mendapatkan sumber rujukan berupa buku bacaan yang bertema tentang *bullying*, majalah dan artikel/jurnal yang telah dipublikasi dari tahun 2000 sampai tahun terbaru tahun 2023. Sumber berita ter-*update* seperti serambinews, detik.com, Kompas.com dan web pun penulis jadikan referensi tambahan sebagai fakta untuk memperkuat penulisan dalam artikel ini.

Hasil dan Pembahasan

Pengertian *bullying*

Istilah *bullying* berasal dari bahasa Inggris, yaitu "*bull*" yang berarti banteng. Secara etimologi kata "*bully*" berarti penggertak, orang yang mengganggu yang lemah. *Bullying* dalam bahasa Indonesia disebut "menyakat" yang artinya mengganggu, mengusik, dan merintangi orang lain (Wikipedia, 2023). Secara harfiah, kata *bully* berarti penggertak dan mengganggu orang lebih lemah. Sedangkan secara terminologi, definisi

bullying menurut Coloroso (2007) menyebutkan bahwa *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. Selanjutnya Ken Rigby dalam Astuti (2008, dalam Ariesto, 2009) mendefinikan *bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat yang diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang dan dilakukan dengan perasaan senang.

Bullying merupakan situasi dimana seseorang yang kuat menekan, memojokan, melecehkan, menyakiti, seseorang yang lemah dengan sengaja dan berulang-ulang. Perilaku *bullying* merupakan tekanan serta intimidasi terus menerus yang dilakukan untuk menyakiti seseorang secara fisik maupun emosional (Rismayanti, 2022). Berdasarkan pengertian *bullying* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* merupakan suatu tindakan yang negatif yang bersifat menekan korbannya serta terjadi berulang kali dan dapat dilakukan secara verbal maupun non-verbal sehingga membuat kondisi seseorang menjadi tertekan, terkucil, trauma dan merasa tidak nyaman serta dapat merusak kesehatan mental yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat kepada pihak yang lebih lemah.

Karakteristik Pelaku *Bully*

Pelaku *bully* memiliki karakteristik yang khas. Coloroso (2007) juga menyebutkan pelaku *bullying* biasanya merupakan orang yang lebih tua, lebih besar, lebih kuat, lebih mahir secara verbal, lebih tinggi dalam status sosial dan berasal dari ras yang berbeda. Rigby (2002; dalam Anesty, 2009) mengidentifikasi karakteristik fisik dan karakteristik mental dari pelaku *bullying*. Pelaku *bullying* (<https://www.psychologymania.com.html>) merupakan agresor, provokator dan inisiator situasi *bullying*. Si pelaku umumnya siswa yang memiliki fisik besar dan kuat, namun tidak jarang juga ia bertubuh kecil atau sedang namun memiliki dominasi psikologis yang besar di kalangan teman-temannya dikarenakan faktor status sosial atau kedudukan. Pelaku *bullying* biasanya mengincar anak yang secara penampilan fisik terlihat berbeda dari dirinya atau orang kebanyakan misalnya yang memiliki warna rambut alami yang mencolok, berkacamata, terlalu kurus, terlalu gemuk atau bahkan yang memiliki cacat fisik.

Karakteristik mental pelaku *bullying* dipengaruhi oleh aspek kognitif, afektif dan behavioral dalam diri si pelaku itu sendiri. Pada aspek kognitif, Rigby (2002; dalam Anesty, 2009) mengemukakan beberapa karakteristik pelaku *bullying* atau *bully*, yakni:

1. Kurang pemahaman akan apa yang dikatakan orang lain
2. Sering memunculkan dugaan yang salah
3. Memiliki memori yang selektif
4. Paranoid
5. Kurang dalam hal insight
6. Sangat pencuriga
7. Terlihat cerdas namun penampilan sebenarnya tidak demikian
8. Tidak kreatif
9. Kesal terhadap perbedaan minor
10. Kebutuhan impulsif untuk mengontrol orang lain
11. Tidak dapat belajar dari pengalaman

Rigby (2002; dalam Anesty, 2009) menguraikan juga beberapa karakteristik pelaku *bullying*, diantaranya:

1. Tidak matang secara emosional
2. Tidak mampu menjalin hubungan akrab
3. Kurang kepedulian terhadap orang lain
4. Moody dan tidak konsisten
5. Mudah marah dan impulsive
6. Tidak memiliki rasa bersalah atau menyesal

Karakteristik perilaku *bullying* juga terangkum dari apa yang dinyatakan Batsche & Knoff (1994 dalam Banks, 1997) dan Olweus (1993 dalam Anesty, 2009) yakni, kurang empati (*have a lack of empathy and compassion*), interpersonal skill buruk (*poor interpersonal skill*), tidak terampil dalam anger manajemen (*have a trouble in anger management or anger resolution*), kendali diri lemah (*have bad self-control*), kurang bertanggung jawab (*refusal to accept responsibility for his/her behavior*) dan memiliki pola perilaku impulsif agresif (*have a greater than average impulsive aggressive behavior patterns*). Duncan (2005 dalam Anesty, 2009) mendukung pernyataan tersebut dengan menuliskan sejumlah karakteristik pelaku *bullying* dalam daftar ciri-ciri *bully*, yakni sebagai berikut:

1. Melakukan perilaku agresif berulang
2. Berpikiran positif terhadap penggunaan kekerasan
3. Kurang kasih sayang dalam suatu hubungan
4. Mengalami kebingungan dalam diri
5. Mengembangkan pola perilaku impulsif
6. Menggantikan/menyalurkan kemarahan pada orang lain
7. Beralih dari korban menjadi pelaku
8. Dianggap lebih dominan dari korban
9. Agresif, merasa tidak aman dan cemas
10. Anti-sosial dan terisolir
11. Memiliki/memendam rasa kebencian dan frustrasi
12. Memiliki pandangan diri (*self-views*) positif yang tidak realistis
13. Tidak mampu menyesuaikan terhadap pengharapan baru/kurang jelas
14. Menunjukkan ketidaknyamanan sosial dan kebingungan
15. Seringkali tidak sadar dan tidak peduli terhadap rasa dendam korbannya
16. Diasingkan dan terisolasi dari kehidupan sekolah dan teman sebaya
17. Memandang sekolah sebagai sesuatu yang tidak bermakna
18. Memiliki pola perilaku dan sejarah bertindak kejam terhadap binatang
19. Memiliki pola perilaku pembuat onar
20. Kurang toleransi terhadap frustrasi
21. Suka membanggakan diri dan kurang memahami kebutuhan orang lain
22. Kurang memiliki empati dan rasa iba
23. Kebutuhan yang berlebihan akan kekuasaan dan superioritas
24. Kebutuhan yang berlebih akan perhatian (*haus perhatian*)
25. Mengeksternalisasikan kesalahan
26. Bermasalah dalam resolusi amarah (*anger resolution*)
27. Tidak toleran, berprasangka, dan membeda-bedakan orang lain
28. Humor yang tidak pantas, sarkastik, dan menyakitkan hati.

29. Melontarkan ejekan, olok-olok yang mencela, meremehkan dan menghina/mempermalukan
30. Lebih memilih kelompok sosial yang tertutup
31. Mengendalikan suatu perkumpulan social teman sebaya
32. Kaku dan berpendirian keras (dogmatis)
33. Agresif secara seksual
34. Kurang memiliki sensitivitas terhadap gender dan budaya
35. Mengalami kekosongan atau kehampaan spiritual
36. Seringkali berpikiran negatif dan irrasional
37. Menggunakan obat-obatan terlarang
38. Melakukan tindakan yang beresiko
39. Sikap menantang dan merusak (destruktif)
40. Kurang memiliki ketabahan

Di Indonesia, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahma Nuraini (2008) ditemukan beberapa karakteristik pelaku *bullying* yakni:

1. Suka mendominasi orang lain
2. Suka memanfaatkan orang lain untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan
3. Sulit melihat situasi dari sudut pandang orang lain
4. Hanya peduli pada kebutuhan dan kesenangan mereka sendiri
5. Cenderung melukai anak-anak lain ketika tidak ada orang dewasa di sekitar mereka
6. Memandang rekan yang lebih lemah sebagai mangsa
7. Menggunakan kesalahan kritikan dan tuduhan-tuduhan yang keliru untuk memproyeksikan ketidakcakapan mereka kepada targetnya
8. Tidak mau bertanggung jawab atas tindakannya
9. Tidak memiliki pandangan terhadap masa depan, yaitu tidak mampu memikirkan konsekuensi dari tindakan yang mereka lakukan
10. Haus perhatian.

Bentuk-bentuk perilaku *bullying*

Perilaku *bullying* dikelompokkan menjadi perilaku *bullying* verbal (non fisik) yaitu yang terjadi dalam mental atau psikologis dan perilaku *bullying* nonverbal (fisik). Perilaku *bullying* secara fisik atau nonverbal merupakan tindakan yang dilakukan dengan kontak langsung terhadap fisik korban dan dapat dilihat seperti melakukan kekerasan contohnya menginjak, menampar serta melempar dengan barang sedangkan perilaku *bullying* secara nonfisik atau verbal merupakan tindakan yang dilakukan dengan perkataan atau ucapan yang dapat terdeteksi karena bisa terdeteksi karena bisa tertangkap indra pendengaran kita seperti mengucilkan, menghina, menjuluki, memaki, mempermalukan di depan umum, menuduh, menyoraki, memfitnah dan meneriaki (yunitasari,2021). Menurut Yunitasari dkk (2021) ada 4 bentuk dari perilaku *bullying* yaitu:

1) Fisik (Non-Verbal)

Bentuk tindakan *bullying* secara fisik seperti menjambak rambut, menendang, memukul, mengintimidasi korban, menonjok, mendorong, mencakar korban.

2) Non Fisik (Verbal)

Bentuk tindakan *bullying* secara verbal misalnya panggilan yang meledek, pemalakan, pemerasan, mengancam atau berkata yang menekankan akan menyebarluaskan kejelekan korban serta intimidasi. Berdasarkan beberapa pendapat

diatas maka dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk perilaku *bullying* terdiri dari perilaku verbal atau non verbal yang artinya semuanya sama-sama akan berdampak negatif serta dapat mengganggu kesehatan mental bagi korbannya.

3) Emosional

Pada *bullying* jenis ini, pelaku langsung menyerang korban pada tingkat emosional. Pelaku bertujuan untuk melemahkan harga diri korban. Contohnya seperti mencibir, tawa mengejek, helaan nafas, pandangan yang agresif, dan bahasa tubuh yang mengejek. Perilaku pelaku dalam bentuk *bullying* ini cenderung paling sulit dideteksi dari luar dan sering kali tidak disadari

4) Cyberbullying

Jenis *bullying* ini adalah yang paling sering terjadi di era teknologi seperti saat ini. *Cyberbullying* bisa diartikan sebagai bentuk intimidasi yang menggunakan teknologi. Semakin maraknya social media semakin banyak pula terjadi kasus *cyberbullying*. Kasus *cyberbullying* masih jarang terjadi pada anak usia sekolah dasar. Biasanya *cyberbullying* terjadi pada anak mulai remaja hingga dewasa. Berdasarkan dari beberapa sumber di atas, dapat penulis simpulkan bahwa bentuk-bentuk *bullying* meliputi *bullying* yang bersifat fisik (menjambak, menjegal, menampar, mendorong, dll), *bullying* verbal dan *bullying* psikologis.

Menurut Rigby (1995) *bullying* memiliki tiga bentuk. Pertama, verbal *bullying* seperti mengejek/mencela, menyindir, memanggil nama dan menyebarkan fitnah. Kedua, physical *bullying* seperti menendang, memukul, mendorong, merusak atau mencuri barang milik orang lain atau menyuruh orang lain untuk menyerang korban. Ketiga, non-verbal/non-physical *bullying* seperti mengancam dan menunjukkan sikap yang janggal/tidak seperti biasanya, melarang orang lain untuk masuk ke dalam kelompok, memanipulasi persahabatan dan mengancam via e-mail.

Sama dengan Rigby dalam non-verbal/non-physical *bullying*, Coloroso (2007) menyebutnya dengan *bullying* relasional. *Bullying* relasional merupakan bentuk *bullying* yang paling sulit untuk dideteksi dari luar. *Bullying* relasional adalah pelemahan harga diri si korban yang secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Penghindaran dan penyingkiran adalah alat *bullying* yang terkuat

Faktor Penyebab Perilaku *Bullying*

Bullying bukanlah merupakan suatu Tindakan yang kebetulan terjadi, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ada dua faktor penyebab perilaku *bullying* yaitu kepribadian dan situasional. Faktor kepribadian terjadi karena pengaruh dan pola asuh orang tua terhadap anak. Ahmed dan Braithwate dalam Dariyo (2004) menyatakan bahwa keluarga merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam menentukan keterlibatan seseorang pada perilaku *bullying*. Pola asuh orang tua merupakan cara sikap atau perilaku orang tua saat berinteraksi dengan anak, termasuk cara penerapan aturan, mengajarkan nilai/norma, memberikan perhatian dan kasih sayang serta menunjukkan sikap dan perilaku baik sehingga dijadikan panutan bagi anaknya (Dariyo, 2004). Sementara itu situasional kecenderungan untuk mengikuti (Rismayanti, 2022).

Beberapa analisis penyebab terjadinya *bullying* dalam dunia Pendidikan, Pertama, *bullying* terjadi akibat pelanggaran yang disertai dengan hukuman terutama fisik. Kedua, *bullying* bisa terjadi akibat buruknya sistem dan kebijakan pendidikan yang diberlakukan. Hal ini dikarenakan *bullying* bisa dilakukan oleh guru dan sistem dalam sekolah.

Selanjutnya, *bullying* dapat pula diakibatkan oleh pengaruh lingkungan maupun masyarakat, khususnya media massa, seperti televisi yang memberi pengaruh bagi pemirsanya. Selain ketiga faktor tersebut, *bullying* juga merupakan refleksi pengembangan kehidupan masyarakat dengan pergeseran yang sangat cepat sehingga menimbulkan adanya instan solution. Faktor yang terakhir adalah pengaruh faktor ekonomi dan sosial dari pelaku (Muliasari, 2019). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan perilaku *bullying* adalah faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor karakteristik internal individu.

Korban Bully

Korban *bullying* menurut Coloroso (2007) adalah pihak yang tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik atau mental ketika mendapatkan perlakuan agresif dan manipulatif secara berulang-ulang. Remaja dapat terlibat langsung dalam perilaku *bullying* sebagai pelaku maupun korban. Selanjutnya, Hall (dalam Yusuf, 2004) mengemukakan bahwa pengalaman sosial seperti *bullying* selama remaja dapat mengarahkannya untuk menginternalisasikan sifat-sifat yang diwariskan oleh generasi sebelumnya. Ciri-ciri korban perilaku *bullying* (Astuti, 2008) adalah sebagai berikut:

- a) Pemalu/pendiam/penyendiri
- b) Bodoh
- c) Mendadak menjadi penyendiri/pendiam
- d) Sering tidak masuk sekolah oleh alasan tidak jelas
- e) Berperilaku aneh atau tidak biasa (takut/marah tanpa sebab, mencoret-coret, dsb).

Selanjutnya untuk membalas dendam korban akan menjadi pelaku *bullying* agar ingin dipuja kelompok dan menarik perhatian orang lain. Adapun ciri-ciri pelaku *bullying* antara lain:

- a) Hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa di sekolah
- b) Menempatkan diri di tempat tertentu di sekolah
- c) Merupakan tokoh populer di sekolah
- d) Gerak-geriknya seringkali dapat ditandai: sering berjalan di depan, sengaja menabrak, berkata kasar, menyepelkan dan melecehkan.

Dampak Bullying

a. Dampak Bagi Korban

Dampak *bullying* bagi korban dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah. Jika *bullying* berlanjut dalam waktu yang lama, dapat mempengaruhi self esteem siswa, meningkatkan isolasi sosial, memunculkan perilaku menarik diri, menjadikan remaja rentan terhadap stres dan depresi, serta rasa tidak aman. Dalam kasus yang lebih ekstrim, *bullying* dapat mengakibatkan korban berbuat nekat, bahkan bisa membunuh atau melakukan bunuh diri. Jika *bullying* menimpa korban secara berulang-ulang. Konsekuensinya yaitu korban akan merasa depresi dan marah-marah terhadap dirinya sendiri, terhadap pelaku dan terhadap orang-orang di sekitarnya serta terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya (Muliasari, 2019)

b. *Dampak Bagi Pelaku*

Pada umumnya para pelaku *bullying* memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula, cenderung bersifat agresif dengan perilaku yang pro terhadap kekerasan, tipikal orang yang berwatak keras, mudah marah dan impulsif, toleransi yang rendah terhadap frustrasi. Para pelaku *bullying* memiliki kebutuhan yang kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap targetnya. Siswa akan terperangkap dalam peran pelaku *bullying*, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap untuk memandang dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai hingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang (Hanis, dkk, 2021).

c. *Dampak bagi siswa lain yang menyaksikan bullying (bustanders)*

Jika *bullying* dibiarkan tanpa tindak lanjut, maka siswa lain yang menonton dapat berasumsi bahwa *bullying* adalah perilaku yang diterima secara sosial. Dalam kondisi ini, beberapa siswa mungkin akan bergabung dengan penindas karena takut menjadi sasaran berikutnya dan beberapa lainnya mungkin hanya akan diam saja tanpa melakukan apapun dan yang paling parah mereka merasa tidak perlu menghentikannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* dapat berdampak terhadap fisik maupun psikis pada korban. Dampak fisik seperti sakit kepala, sakit dada, cedera pada tubuh, bahkan dapat sampai menimbulkan kematian. Sedangkan dampak psikis seperti rendah diri, sulit berkonsentrasi sehingga berpengaruh pada penurunan nilai akademik, trauma, sulit bersosialisasi, hingga depresi. Diantara dampak perilaku *bullying* yang tampak jelas pada pelaku *bully*, korban, dan saksi *bully*, Dampak *bullying* terhadap kesehatan mental korban lah yang paling luas cakupannya.

Remaja sebagai Pelaku *Bullying*

Berdasarkan artikel yang dipublish di SerambiNews.com dengan judul Waspada Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Remaja, Panji Pribadi (2023) mengatakan bahwa Remaja melakukan *bullying* dapat memiliki berbagai alasan yang kompleks, beberapa remaja melakukan hal tersebut karena ingin merasa kuat dan berkuasa dengan mendominasi atau mengintimidasi orang lain, mereka merasa lebih tinggi dalam hierarki sosial, remaja mencoba untuk memperoleh rasa kuasa atau perasaan superior dengan merendahkan orang lain. Ini dapat menjadi cara mereka untuk mengatasi perasaan inferioritas mereka sendiri. Selain itu, tambah Panji (2023), faktor *circle* atau teman sebaya juga mempengaruhi remaja dalam melakukan *bullying*, karena tekanan dari teman-teman mereka yang melakukan hal tersebut, remaja pun ikut melakukannya karena memiliki rasa takut akan menjadi korban jika mereka tidak ikut serta dalam perilaku *bullying* serta mereka membutuhkan pengakuan sosial dari kelompok tersebut agar tidak dikeluarkan dari '*circle*' nya.

Selain itu juga pengaruh media sangat menjadi faktor remaja melakukan tindakan *bullying*. Beberapa remaja dapat terpengaruh oleh media, seperti film, acara TV, atau media sosial yang menampilkan perilaku *bullying*, mereka dapat meniru apa yang mereka lihat atau baca tanpa menyadari konsekuensinya dan menganggap bahwa hal tersebut biasa dilakukan serta merupakan tindakan yang keren (Tuah RH Panji Pribadi, 2023).

Dampak Perilaku *Bullying* terhadap Kesehatan Mental Korban

Bullying dapat memiliki dampak yang serius pada kesehatan mental remaja, kesehatan mental yang buruk dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dampak paling berat yang dapat dirasakan dari *bullying* adalah depresi yang berujung dengan tindakan bunuh diri. Depresi akibat *bullying* adalah kondisi psikologis yang muncul sebagai hasil dari pengalaman intimidasi, pelecehan verbal, fisik, atau sosial yang berkelanjutan oleh orang lain.

Remaja yang menjadi korban *bullying* sering merasa terisolasi dan merasa bahwa tidak ada yang bisa mereka percayai atau bergantung padanya. Rasa ini dapat memicu perasaan kesepian dan putus asa yang dapat menjadi faktor pemicu depresi. Selanjutnya kecemasan, *bullying* dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan pada remaja, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri mereka dan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. Pengalaman *bullying* membuat remaja merasa tidak aman dan terancam. Mereka merasa bahwa mereka selalu dalam bahaya dan perlu selalu berjaga-jaga. Hal ini dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi. Korban *bullying* juga sering merasa terisolasi dan kesepian yang membuat mereka merasa bahwa tidak ada yang bisa mereka andalkan atau percayai, yang dapat meningkatkan perasaan cemas dan merasa terasing dari orang lain. Berdasarkan jurnal "*Dampak bullying terhadap kesehatan mental santri (studi kasus di pondok pesantren darul muttaqien parung)*" , Nurlelah dan mukri (2019) mengatakan secara khusus dampak *bullying* terhadap kesehatan mental sendiri yaitu korban mengalami trauma terhadap pelaku, depresi yang mengakibatkan korban mengalami penurunan konsentrasi, penurunan rasa tidak percaya diri, muncul keinginan mem-*bully* sebagai bentuk balas dendam, fobia social dengan ciri takut dilihat atau diperhatikan di depan umum, cemas berlebihan, putus sekolah, *bullycide* (bunuh diri). Selain dari pemaparan di atas, Nurlelah dan mukri (2019) menambahkan bahwa dampak *bullying* bagi kesehatan mental anak yaitu: semangat korban menurun, korban menjadi sakit hati akibat di-*bully*, korban merasa paling bersalah di antara yang lain sehingga biasanya korban *bully* cenderung lebih sering menyendiri, kepercayaan diri korban menurun, semangat hidup berkurang sehingga korban *bully* lebih suka murung dan cenderung tidak bergairah, bagi sebagian orang emosi mereka semakin meningkat sehingga mereka cenderung dendam dan berniat melakukan apa yang telah mereka alami terhadap orang lain.

Peran Pendidik dalam mencegah perilaku *bullying*

Orang tua memiliki peranan penting dalam mendidik anak karena tempat anak belajar pertama kali adalah di lingkungan keluarga. Anak akan meniru apa yang dilakukan oleh orang tua, ntah itu baik dan buruk. Orang tua harus menjaga saluran komunikasi terbuka dengan anak-anak mereka yakni mendengarkan dengan cermat ketika anak berbicara tentang pengalaman mereka dan merespons dengan empati tanpa menghakimi (Panji, 2023). Selanjutnya, Panji (2023) mengatakan orang tua harus mengajari anak-anak mereka tentang apa itu *bullying*, termasuk berbagai bentuknya seperti fisik, verbal, sosial, dan *cyberbullying*. Anak-anak perlu memahami tanda-tanda *bullying* dan bahwa mereka tidak sendirian jika mengalami masalah ini. Orang tua dapat membantu anak-anak mereka merasa lebih percaya diri dengan memberikan dukungan, pujian, dan dorongan positif. Anak yang percaya diri lebih mungkin mampu mengatasi situasi *bullying*

dengan lebih baik. Lee (2010, dalam Ela, dkk, 2017) menyebutkan hal-hal yang bisa dilakukan oleh kita sebagai pendidik bagi remaja pelaku *bullying* :

1. Bicaralah dengan *bully* dan cobalah cari tahu mengapa mereka merasa perlu berperilaku seperti itu. Cari tahu apa yang mengganggu mereka atau apa yang memicu tingkah laku tersebut.
2. Pastikan remaja *bully* mengerti bahwa perilaku mereka adalah yang tidak disukai, bukan mereka.
3. Yakinkan *bully* bahwa Anda bersedia membantu mereka dan Anda akan bekerja dengan mereka untuk menemukan cara untuk mengubah perilaku mereka yang tidak dapat diterima
4. Bantu *bully* untuk menebus kesalahan pada korbannya. Jelaskan bagaimana cara meminta maaf karena telah membuat orang lain menderita dan bantu *bully* untuk menjelaskan alasan perbuatannya.
5. Berikan *bully* banyak pujian serta berilah dukungan dan pastikan Anda mengatakan pada *bully* ketika mereka berperilaku baik dan berhasil mengatur emosi dan perasaannya.
6. Bersiap untuk mengkonfrontasi *bully* ketika mereka mulai membuat alasan atas perbuatannya seperti "itu cuma bercanda" atau "dia yang salah". Jelaskan bahwa lelucon tidak menyebabkan kesulitan dan ancaman.

Kesimpulan

Tindakan intimidasi yang dilakukan oleh pihak yang kuat terhadap pihak yang lemah disebut *bullying*. Tindakan *bullying* dibagi menjadi tiga jenis, yaitu *bullying* verbal, *bullying* fisik, dan *bullying* psikologis/relasional. Apabila *bullying* dilakukan secara terus menerus dan tidak segera diselesaikan akan menimbulkan dampak yang negative bagi social anak terutama korban *bullying*. Korban *bullying* merupakan orang yang mendapatkan perlakuan kasar yang berulang kali dari teman sebaya baik berupa bentuk serangan fisik, serangan verbal, atau dapat pula kekerasan psikologis/mental. Korban *bully* tidak dapat mempertahankan diri dari kondisi yang tak berdaya karena perilaku *bullying*, oleh karena itu dibutuhkan orang dewasa sebagai pendidik untuk membantu menyelesaikan masalah *bully*.

Conflict of Interest

Peneliti mendeklarasikan tidak ada *Conflict of Interest* dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agustina, f. R. (2021). Dinamika psikologis korban *bullying* di pondok pesantren.
- Ariesto, A. (2009). Pelaksanaan Program Antibullying Teacher Empowerment (Retrieved Juni 12, 2017)
- Barbara Coloroso (2007). The bully, the bullied, and the bystander, New York: HarperCollins.
- Eloisa tobing, j. A., & triana, l. (2021). Pengaruh mental anak terhadap terjadinya peristiwa *bullying*. Jurnal pendidikan tambusai, 1883.
- Fadilla, a. R. (2022). Dampak perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental.

- Hanis, n., marthoenis, maidar, abdullah, a., & saputra, i. (2021). Hubungan bullying dan literasi kesehatan mental dengan status kesehatan mental remaja pada sekolah boarding di banda aceh. *Jurnal kesehatan ilmiah* vol. 14 no. 2.
- Lee, A. (2010). *How To Grow Great Kids*. Oxford: HowTo Content.
- Muliasari, n. A. (2019). Dampak perilaku bullying terhadap kesehatan mental anak (studi kasus di mi ma'arif cekok babadan ponorogo).
- Nurlelah, & mukri, s. G. (2019). Dampak bullying terhadap kesehatan mental santri (studi kasus di pondok pesantren darul muttaqien parung). *Journal of islamic education*.
- Rismayanti, m. A. (2022). Pengaruh tindakan bullying terhadap perkembangan mental anak kelas v sekolah dasar negeri pamulang indah.
- Sukmawati, i., fenyara, a. H., fadhilah, a., & herbawani, c. K. (2021). Dampak bullying pada anak dan remaja terhadap kesehatan mental. *Jurnal nasional kesehatan masyarakat upnvj*.
- TimSejiwa. (2008). *Bullying: Panduan bagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- Wahani, e. T., isroini, s. P., & setyawan, a. (2022). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental remaja. *Educurio jurnal*.
- Wikipedia. (2023, october 12). Retrieved from bulyying: <https://en.wikipedia.org/wiki/bullying>
- Yunitasari, p., isnugroho, h., & sulistyowati, e. T. (2021). Dampak bulliying di sekolah terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal keperawatan*.