

## DAMPAK *BULLYING* TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KONSELING

**Haniati Gowasa**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Nias Raya  
(haniatigowasa@uniraya.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh perilaku bullying terhadap kondisi kesehatan mental siswa serta memahami implikasinya terhadap pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di lingkungan sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis. Penelitian ini melibatkan siswa korban bullying, guru BK, wali kelas, dan orang tua yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa bentuk bullying yang paling banyak dialami siswa meliputi perundungan verbal, sosial, fisik, serta cyberbullying. Dampak yang dialami siswa berupa kecemasan, rasa takut, rendah diri, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga gangguan psikosomatis seperti sulit tidur dan kehilangan semangat belajar. Bullying juga berdampak pada penurunan motivasi dan prestasi akademik siswa. Layanan BK membantu pemulihan mental siswa melalui konseling dan dukungan emosional.

**Kata Kunci:** *Bullying; Kesehatan mental; Siswa; Bimbingan konseling.*

### Abstract

This study was conducted to analyze the influence of bullying behavior on students' mental health conditions and to understand its implications for the implementation of guidance and counseling services within the school environment. The research employed a qualitative approach with a descriptive analytical method. This study involved students who experienced bullying, counseling teachers, homeroom teachers, and parents selected through purposive sampling. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The research findings indicate that the most common forms of bullying experienced by students include verbal, social, physical, and cyberbullying. The impacts experienced by students included anxiety, fear, low self-esteem, social withdrawal, and psychosomatic disorders such as sleep difficulties and loss of learning motivation. Bullying also affected students' academic motivation and achievement. Guidance and counseling services help students recover mentally through counseling and emotional support.



*Keywords: Bullying; Mental health; Students; Guidance and counseling*

## A. Pendahuluan

Perilaku *bullying* di lingkungan pendidikan masih menjadi masalah yang cukup memprihatinkan dan kerap ditemukan pada berbagai tingkat pendidikan, mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Fenomena ini tidak hanya berbentuk kekerasan fisik seperti memukul, mendorong, atau tindakan agresif lainnya, tetapi juga mencakup kekerasan verbal, sosial, hingga *cyberbullying* yang semakin berkembang seiring kemajuan teknologi digital (Adellia et al., 2024). Bentuk *bullying* verbal misalnya meliputi ejekan, hinaan, mengumpat, merendahkan, menuduh tanpa dasar, serta menyebarkan fitnah yang dapat melukai kondisi psikologis korban (Pebriana & Supriyadi, 2024). Beragam bentuk perilaku tersebut menandakan bahwa *bullying* dapat muncul secara terang-terangan maupun terselubung, serta memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan sosial siswa di lingkungan sekolah.

Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan bahwa kekerasan terhadap anak di lingkungan pendidikan masih tergolong tinggi. Tercatat sebanyak 369 kasus *bullying* dari total 1.480 pengaduan di bidang pendidikan, sehingga perundungan menjadi salah satu bentuk kekerasan yang paling sering terjadi di

sekolah dibandingkan kasus lain seperti tawuran, diskriminasi, dan pungutan liar (KPAI, 2026). Selain itu, KPAI juga menyoroti bahwa kekerasan fisik dan psikis pada anak sering kali beririsan dengan perilaku menyakiti diri sendiri hingga upaya mengakhiri hidup, terutama pada anak di usia transisi pendidikan, yang menunjukkan dampak psikologis *bullying* yang sangat serius dan berpotensi fatal.

Secara hukum, Pasal 28B ayat (2) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 menyatakan bahwa setiap anak memiliki hak untuk hidup, berkembang, dan mendapatkan perlindungan dari segala bentuk kekerasan maupun diskriminasi (Yulius et al., 2025). Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa implementasi perlindungan tersebut masih belum berjalan secara optimal, mengingat kasus *bullying* masih terus terjadi. Kondisi ini menunjukkan perlunya penguatan sistem perlindungan anak di lingkungan pendidikan melalui pendekatan yang lebih komprehensif, tidak hanya dari aspek hukum tetapi juga dari aspek psikologis dan sosial.

Dampak *bullying* terhadap peserta didik tidak dapat dianggap ringan karena berpengaruh langsung terhadap kondisi kesehatan mental. Siswa yang menjadi korban *bullying* umumnya mengalami berbagai masalah psikologis, seperti



kecemasan, stres berkepanjangan, rasa percaya diri yang menurun, gangguan tidur, hingga depresi. Dalam kondisi yang lebih berat, korban dapat mengalami isolasi sosial, kehilangan motivasi belajar, bahkan munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Menurut Yusuf (2021), Korban *bullying* biasanya menunjukkan perubahan sikap berupa kecenderungan menjauh dari lingkungan sosial, mudah merasa cemas, dan mengalami tekanan emosional secara terus-menerus.

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan sejahtera pada aspek emosional, psikologis, dan sosial yang membantu individu memahami kemampuan dirinya, mengelola tekanan kehidupan, beraktivitas secara optimal, serta berinteraksi positif dengan lingkungan sekitar. WHO (2025) juga menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai kondisi bebas dari gangguan kejiwaan, tetapi juga mencerminkan keadaan individu yang mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara baik dan seimbang. Sejalan dengan itu, Tripartiti (2025) menjelaskan bahwa kesehatan mental mencakup kemampuan individu dalam mengelola fungsi psikologis serta menjaga keseimbangan hubungan dengan diri sendiri maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu, gangguan berupa *bullying* dapat menjadi

faktor yang sangat mengganggu stabilitas kesehatan mental peserta didik.

Dalam dunia pendidikan, layanan Bimbingan dan Konseling berperan penting dalam membantu penanganan kasus *bullying* beserta pengaruhnya terhadap kondisi mental siswa. Layanan tersebut tidak hanya digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga berperan dalam upaya pencegahan, pemulihan, serta pengembangan potensi siswa secara menyeluruh (Harefa et al., 2021). Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran dalam memberikan dukungan emosional, meningkatkan kembali kepercayaan diri siswa, serta membantu siswa membentuk cara penyesuaian diri yang positif terhadap tekanan psikologis (Sangga et al., 2026). Di samping itu, keberhasilan layanan tersebut dipengaruhi oleh kolaborasi antara guru BK, siswa, dan orang tua dalam membangun lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung.

Berdasarkan uraian tersebut, *bullying* bukan hanya masalah perilaku antar siswa, tetapi juga merupakan isu kesehatan mental yang memerlukan perhatian serius dan penanganan yang terintegrasi. Berdasarkan hal tersebut, artikel ini disusun untuk menelaah secara mendalam pengaruh *bullying* terhadap kesehatan mental siswa serta implikasinya terhadap

pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan strategi penanganan *bullying* yang lebih tepat serta memperkuat fungsi layanan Bimbingan dan Konseling guna menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan siswa secara optimal.

## B. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis. Pendekatan tersebut digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena *bullying* serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental siswa dalam situasi alami di lingkungan sekolah. Pendekatan ini digunakan agar peneliti dapat memahami pengalaman, pandangan, dan kondisi psikologis siswa secara menyeluruh tanpa mengubah atau memanipulasi variabel yang diteliti. Sejalan dengan pendapat Safrudin, et al. (2023), penelitian kualitatif memungkinkan bagi peneliti untuk mengeksplorasi makna yang muncul dari pengalaman individu secara mendalam dan holistik.

### 2. Subjek dan Informan Penelitian

Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu

memilih informan berdasarkan kriteria yang relevan dengan kebutuhan penelitian. Subjek utama dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki pengalaman menjadi korban *bullying* di lingkungan sekolah. Selain itu, informan pendukung meliputi guru BK, guru kelas, serta orang tua siswa. Pemilihan informan ini didasarkan pada relevansi mereka dalam memberikan informasi yang kaya mengenai dampak *bullying* terhadap kondisi psikologis siswa. Andriani, et al. (2025) menyatakan bahwa pemilihan partisipan penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian informan terhadap tujuan penelitian. Adapun subjek utama penelitian ialah siswa yang pernah mengalami tindakan *bullying* di lingkungan sekolah.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan menggunakan beberapa metode, meliputi observasi langsung, wawancara mendalam, serta studi dokumentasi.

1. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah untuk mengamati interaksi sosial antar siswa, termasuk pola pergaulan, bentuk perilaku agresif, serta tanda-tanda siswa yang mengalami penarikan diri sosial akibat *bullying*. Kegiatan observasi dilakukan guna memahami secara langsung kondisi serta interaksi sosial yang berlangsung dalam



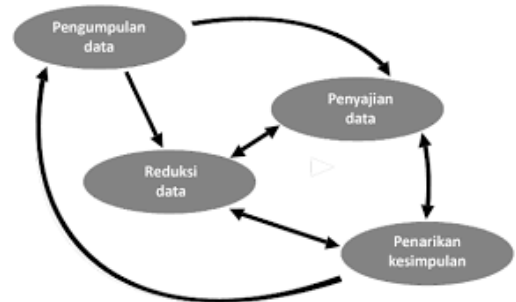
kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah (Rifki et al., 2025).

2. Wawancara akan dilakukan secara mendalam (*in-depth interview*) dengan siswa korban *bullying*, guru BK, dan orang tua. Wawancara bersifat semi-terstruktur agar informan dapat mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta dampak psikologis yang dialami secara lebih bebas dan terbuka. Nurrissa, ete al. (2025) menjelaskan bahwa wawancara mendalam memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memperoleh informasi yang rinci dan mendalam dari pengalaman pribadi para partisipan.
3. Dokumentasi juga digunakan untuk melengkapi data penelitian, seperti halnya catatan kasus siswa, laporan guru BK, data pelanggaran disiplin, serta dokumen lain yang relevan dengan fenomena *bullying* di sekolah. Dokumentasi ini berfungsi sebagai data pendukung untuk memperkuat validitas temuan penelitian.

#### 4. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dilakukan secara berkelanjutan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

#### Gambar 1. Tahapan Interaktif Analisis Data



1. Tahap reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi dan memfokuskan data yang berkaitan dengan bentuk *bullying* serta dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Data yang tidak relevan akan disaring agar fokus penelitian tetap terarah.
2. Data penelitian disusun secara naratif agar memudahkan peneliti memahami pola dan tema penting secara sistematis.
3. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan makna dari seluruh data yang telah dianalisis. Ash-shiddiq, et al. (2025) menegaskan bahwa analisis data kualitatif berjalan secara berkesinambungan sejak proses pengumpulan data hingga tahap interpretasi akhir. Dengan demikian, kesimpulan dalam penelitian ini diperoleh secara bertahap dan bersifat dinamis sesuai dengan temuan di lapangan.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, yaitu membandingkan informasi dari siswa, guru BK, dan orang tua serta mencocokkan hasil observasi, wawancara, dan

dokumentasi. Malik, et al. (2025) menyatakan bahwa triangulasi dapat meningkatkan kredibilitas dan validitas penelitian kualitatif melalui penggunaan berbagai sumber dan metode data, sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hasil Penelitian

Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa *bullying* di sekolah muncul dalam berbagai bentuk, yakni verbal, sosial, fisik, serta *cyberbullying*. Bentuk *bullying* verbal menjadi jenis yang paling sering dialami siswa, seperti ejekan terhadap kondisi fisik, pemberian julukan negatif, hinaan, serta ucapan yang merendahkan. Selain itu, ditemukan pula tindakan pengucilan sosial, seperti tidak diajak bermain, dijauhi dalam kelompok pertemanan, hingga penyebaran rumor di media sosial sekolah.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* cenderung memperlihatkan perubahan perilaku yang cukup signifikan. Beberapa siswa tampak lebih pendiam, kurang aktif dalam kegiatan kelas, menghindari interaksi sosial, serta menunjukkan ekspresi cemas ketika berada di dekat pelaku *bullying*. Sebagian siswa juga terlihat mengalami penurunan konsentrasi belajar dan lebih

sering menyendiri saat jam istirahat. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya tekanan emosional yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah.

Wawancara dengan siswa korban *bullying* mengungkapkan bahwa mereka sering merasa takut, malu, sedih, dan tidak percaya diri akibat perlakuan teman sebaya. Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka cenderung merasa tidak nyaman berada di sekolah karena khawatir kembali mendapatkan perlakuan yang sama. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa dirinya sering diejek di depan teman-teman sehingga merasa minder dan enggan berbicara di kelas. Hasil ini menegaskan bahwa *bullying* tidak hanya memengaruhi relasi sosial siswa, tetapi juga berdampak kuat pada kondisi emosional dan mental mereka.

Selain dampak emosional, penelitian juga menemukan adanya perubahan perilaku di rumah berdasarkan dari hasil wawancara dengan orang tua siswa. Orang tua menyampaikan bahwa anak menjadi lebih sensitif, mudah marah, sulit tidur, kehilangan semangat belajar, serta lebih sering mengurung diri di kamar. Dalam beberapa kasus, siswa juga mengeluhkan sakit kepala dan sakit perut ketika hendak pergi ke sekolah meskipun tidak ditemukan gangguan kesehatan secara

medis. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akibat *bullying* dapat memunculkan gangguan psikosomatis pada siswa.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *bullying* turut menyebabkan penurunan motivasi belajar serta prestasi akademik siswa. Guru kelas mengungkapkan bahwa beberapa korban *bullying* mengalami penurunan partisipasi dalam pembelajaran, jarang mengerjakan tugas, dan lebih pasif selama proses belajar berlangsung. Kondisi ini terjadi karena siswa merasa kurang aman dan kehilangan rasa nyaman di lingkungan sekolah. Dengan demikian, *bullying* tidak hanya memengaruhi kesehatan mental siswa, tetapi juga berdampak terhadap perkembangan akademik dan sosial mereka.

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), diketahui bahwa layanan konseling memiliki peran penting dalam membantu pemulihan kondisi psikologis siswa korban *bullying*. Guru BK memberikan layanan konseling individu, pendampingan emosional, serta edukasi mengenai pengendalian emosi dan keterampilan sosial kepada siswa. Selain itu, guru BK juga melakukan koordinasi dengan wali kelas dan orang tua guna menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi korban

*bullying*. Namun demikian, guru BK mengungkapkan bahwa penanganan *bullying* masih menghadapi beberapa kendala, seperti rendahnya keterbukaan siswa untuk melapor serta kurangnya pengawasan dari lingkungan sekitar.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial dari guru, teman sebaya, dan keluarga sangat berpengaruh terhadap proses pemulihan kesehatan mental siswa korban *bullying*. Siswa yang memperoleh perhatian dan dukungan emosional cenderung lebih mampu mengendalikan stres dan perlahan kembali aktif dalam kegiatan sekolah. Sebaliknya, siswa yang kurang mendapatkan dukungan menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan berkepanjangan dan menarik diri dari lingkungan sosial.

## Pembahasan

### 1. Konsep *Bullying*

*Bullying* merupakan tindakan agresif yang dilakukan dengan sengaja untuk melukai, mengintimidasi, atau menekan individu yang dianggap lebih lemah. Tindakan ini dapat dilakukan oleh seseorang maupun kelompok dan biasanya terjadi secara berulang sehingga menimbulkan dampak psikologis maupun fisik pada korban. *Bullying* tidak hanya berupa kekerasan secara langsung, tetapi juga bisa berbentuk ancaman, hinaan, pengucilan sosial, hingga tindakan melalui

media digital. Menurut Muryani, et al. (2023), menyatakan bahwa *bullying* adalah perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban. Sementara itu, Rachmawati (2024) mendefinisikan *bullying* sebagai tindakan kekerasan yang dilakukan secara fisik maupun psikologis dengan memaksakan kehendak pada individu yang lebih lemah oleh pihak yang merasa lebih berkuasa. Dalam konteks kehidupan sosial, terutama di lingkungan sekolah, *bullying* sering muncul karena adanya keinginan pelaku untuk mendominasi, mencari perhatian, atau memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Akibatnya, korban merasa tidak aman, takut, rendah diri, bahkan mengalami tekanan emosional yang berkepanjangan.

Munculnya perilaku *bullying* di sekolah dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berhubungan. Faktor keluarga menjadi salah satu penyebab utama, terutama ketika anak tumbuh dalam lingkungan yang penuh konflik, kekerasan, atau pola asuh yang keras sehingga anak cenderung meniru perilaku agresif tersebut dalam kehidupan sosialnya (Fajriah et al., 2024). Disisi lain, lingkungan sekolah yang kurang memiliki pengawasan, lemahnya penegakan aturan, serta rendahnya

penanaman nilai saling menghargai turut mendorong berkembangnya perilaku *bullying*. Faktor teman sebaya juga berpengaruh, karena sebagian remaja melakukan *bullying* demi memperoleh pengakuan dan diterima dalam kelompok sosial tertentu (Ardhiyanti, 2024). Di samping itu, lingkungan masyarakat dan media massa seperti televisi maupun media sosial yang menampilkan unsur kekerasan dapat membentuk perilaku agresif pada anak dan remaja. Fauzan (2025) menyebutkan bahwa banyak anak cenderung akan meniru perilaku dan ucapan yang mereka lihat dari media. Dengan demikian, pencegahan *bullying* membutuhkan kolaborasi berbagai pihak seperti keluarga, sekolah, masyarakat, dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan yang aman serta mendukung perkembangan mental siswa.

## 2. Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara seimbang, baik dari aspek emosional, psikologis, maupun sosial. Secara umum, sehat tidak hanya dimaknai sebagai kondisi tubuh yang terbebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental dan sosial secara menyeluruh. Menurut WHO, kesehatan



mental adalah kondisi sejahtera yang membuat individu mampu mengenali potensi diri, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam kehidupan sosial. (Schramme, 2023). Dengan demikian, kesehatan mental menjadi unsur penting yang mendukung kualitas hidup seseorang dalam berbagai aspek kehidupan.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal diantaranya kondisi fisik, kepribadian, pola pikir, perkembangan psikologis, serta tingkat religiusitas seseorang, sedangkan faktor eksternal mencakup kondisi sosial, ekonomi, budaya, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (Umroh et al., 2025). Notosoedirdjo dan Latipun dalam Ulya & Setiyadi (2021) juga menjelaskan bahwa faktor biologis seperti genetika, kondisi otak, dan sistem endokrin turut memengaruhi kesehatan mental individu. Selain itu, lingkungan keluarga yang harmonis dan penuh dukungan emosional dapat membantu menjaga kestabilan mental, sementara lingkungan yang penuh konflik berisiko menimbulkan gangguan psikologis. Yea, et al. (2024) menambahkan bahwa interaksi sosial dan lingkungan tempat tinggal juga berperan dalam membentuk kemampuan seseorang menyesuaikan diri dan menjaga kesehatan

mentalnya.

### 3. Dampak *Bullying* terhadap Kesehatan Mental Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* berdampak buruk pada kesehatan mental siswa, dengan bentuk yang paling umum berupa *bullying* verbal seperti ejekan, hinaan, dan julukan negatif, serta *bullying* sosial seperti pengucilan dan penyebaran rumor di sekolah maupun media sosial. Tindakan tersebut membuat siswa mengalami tekanan emosional yang memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, siswa korban *bullying* cenderung menjadi lebih pendiam, mudah cemas, kurang percaya diri, dan menghindari interaksi sosial. Beberapa siswa juga merasa takut berada di sekolah karena khawatir mendapatkan perlakuan yang sama dari teman sebayanya. Kondisi ini menunjukkan bahwa *bullying* dapat menimbulkan rasa tidak aman dan mengganggu kesejahteraan mental siswa.

Selain berdampak secara emosional, *bullying* juga memunculkan gangguan psikososomatis. Orang tua siswa menyampaikan bahwa anak menjadi sulit tidur, mudah marah, kehilangan semangat belajar, bahkan mengeluhkan sakit kepala dan sakit perut ketika hendak pergi ke sekolah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan psikologis akibat *bullying* dapat

memengaruhi kondisi fisik siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Hendrawati, et al. (2021) yang menyatakan bahwa tekanan emosional yang berlangsung terus-menerus dapat memicu kecemasan, stres, dan depresi. Oleh karena itu, *bullying* perlu menjadi perhatian serius karena dapat menghambat perkembangan mental dan emosional siswa khususnya dalam jangka panjang.

#### 4. Dampak *Bullying* terhadap Kehidupan Sosial dan Akademik Siswa

*Bullying* tidak hanya berpengaruh pada kondisi mental siswa, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan prestasi akademik mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban *bullying* cenderung menarik diri dari lingkungan pertemanan dan lebih sering menyendiri. Siswa merasa tidak nyaman berinteraksi dengan teman sebaya karena takut diejek atau dikucilkan kembali.

Dalam aspek akademik, *bullying* menyebabkan siswa mengalami penurunan motivasi belajar dan kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran (Ummah et al., 2025). Guru kelas mengungkapkan bahwa beberapa siswa korban *bullying* menjadi lebih pasif, jarang mengerjakan tugas, dan mengalami penurunan konsentrasi saat belajar di kelas. Kondisi tersebut terjadi karena siswa merasa tidak aman dan kehilangan rasa nyaman di lingkungan

sekolah.

Selain itu, rasa takut dan cemas yang dialami siswa membuat mereka kehilangan semangat untuk datang ke sekolah. Dalam beberapa kasus, siswa lebih memilih menghindari kegiatan sekolah karena merasa tertekan secara emosional. Apabila kondisi ini terus berlangsung, maka dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar siswa secara keseluruhan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang kurang aman dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa. Oleh sebab itu, diperlukan dukungan dari guru, keluarga, dan teman sebaya agar siswa mampu kembali merasa nyaman dan mampu beradaptasi di lingkungan sekolah.

#### 5. Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penanganan *Bullying*

Layanan Bimbingan dan Konseling mempunyai peran penting dalam membantu siswa korban *bullying*. Berdasarkan hasil wawancara, guru BK memberikan layanan konseling individu dan pendampingan emosional kepada siswa yang mengalami *bullying*. Melalui layanan tersebut, siswa diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang dialaminya sehingga tekanan emosional dapat berkurang.

Selain konseling individu, guru BK



juga memberikan edukasi mengenai pengendalian emosi dan keterampilan sosial agar siswa mampu menghadapi tekanan sosial secara lebih positif. Guru BK berupaya membantu siswa membangun kembali rasa percaya diri dan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Sangga et al., 2026).

Penanganan *bullying* oleh guru BK dilakukan dengan berkoordinasi bersama wali kelas dan orang tua, guna menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi korban, baik di sekolah maupun di rumah. Dukungan dari berbagai pihak dapat membantu proses pemulihan kondisi psikologis siswa. Sejalan dengan penelitian Gowasa, et al (2024) bahwa anak-anak cenderung meniru dan mengidentifikasikan diri dengan orang tua serta orang-orang terdekat di sekitarnya. Oleh karena itu, peran orang tua dan pendidik menjadi contoh utama yang mudah diamati dan diteladani oleh anak. Selain itu, pembentukan karakter anak juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan dan teman-teman bermainnya.

Meskipun demikian, penanganan *bullying* masih menghadapi beberapa kendala, seperti rendahnya keberanian siswa untuk melapor dan kurangnya pengawasan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan seluruh

warga sekolah agar kasus *bullying* dapat ditangani secara lebih efektif.

## 6. Implikasi *Bullying* terhadap Pengembangan Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kasus *bullying* memberikan implikasi terhadap pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Guru BK tidak hanya berperan dalam menangani korban *bullying*, tetapi juga perlu mengembangkan layanan pencegahan melalui edukasi dan pembinaan karakter siswa.

Pengembangan layanan BK dapat dilakukan melalui layanan klasikal, sosialisasi anti *bullying*, serta pelatihan keterampilan sosial dan empati kepada siswa. Program ini penting untuk menumbuhkan kesadaran siswa tentang dampak *bullying* terhadap kesehatan mental serta hubungan sosial dengan teman sebaya.

Selain itu, layanan BK juga perlu melibatkan orang tua dan guru dalam proses pendampingan siswa. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekolah terbukti membantu siswa korban *bullying* lebih mampu mengendalikan stres dan kembali aktif dalam kegiatan sekolah. Pendekatan kolaboratif menjadi salah satu strategi penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat (Labibah &



Marsofiyati, 2025).

Implikasi lainnya adalah perlunya sistem pelaporan *bullying* yang aman dan mudah diakses siswa. Dengan adanya layanan yang responsif dan suportif, siswa akan merasa lebih aman untuk melaporkan tindakan *bullying* yang telah mereka alami.

## 7. Upaya Pencegahan *Bullying* di Lingkungan Sekolah

Pencegahan *bullying* di sekolah harus dilaksanakan secara komprehensif dengan melibatkan semua elemen warga sekolah. Berdasarkan hasil penelitian, *bullying* sering terjadi karena kurangnya pengawasan dan rendahnya kesadaran siswa mengenai dampak perilaku tersebut. Oleh karena itu, sekolah perlu membangun budaya yang menanamkan nilai saling menghargai, empati, dan toleransi antar siswa.

Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui edukasi rutin tentang *bullying* dan kesehatan mental, di mana guru BK dan wali kelas memberikan pemahaman kepada siswa mengenai bentuk-bentuk *bullying*, dampaknya, serta pentingnya membangun hubungan sosial yang sehat di sekolah.

Sekolah juga perlu meningkatkan pengawasan terhadap interaksi siswa, baik di dalam maupun di luar kelas. Guru diharapkan lebih peka terhadap perubahan perilaku siswa yang menunjukkan tanda-

tanda menjadi korban *bullying*. Selain itu, penerapan aturan dan sanksi yang tegas terhadap pelaku *bullying* perlu dilakukan agar tercipta lingkungan sekolah yang aman dan nyaman.

Peran keluarga juga sangat penting dalam pencegahan *bullying*, sehingga orang tua perlu menjalin komunikasi yang baik dengan anak agar mereka merasa aman dan terbuka untuk menyampaikan permasalahan yang dialami (Hamidah et al., 2024). Melalui kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, pencegahan *bullying* dapat dijalankan secara lebih optimal sehingga kesehatan mental siswa tetap terpelihara dengan baik.

## 8. Implikasi Akademik dan Praktis

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *bullying* berpengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, kehidupan sosial, serta perkembangan akademik siswa di lingkungan sekolah. Secara akademis, penelitian ini menegaskan bahwa *bullying* tidak sekadar persoalan perilaku sosial, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis siswa yang berdampak pada proses pembelajaran. Siswa korban *bullying* cenderung mengalami kecemasan, rendah diri, kesulitan berkonsentrasi, hingga penurunan motivasi belajar. Kondisi tersebut membuktikan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan yang kuat



dengan keberhasilan akademik siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkaya kajian ilmiah tentang urgensi penciptaan lingkungan sekolah yang aman serta mendukung perkembangan psikologis siswa.

Penelitian ini turut memberikan kontribusi secara akademik dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, terutama terkait penanganan kasus bullying di lingkungan sekolah. Guru BK tidak hanya berperan sebagai pihak yang menangani masalah setelah terjadi, tetapi juga sebagai fasilitator dalam upaya pencegahan dan penguatan kesehatan mental siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu, pendampingan emosional, serta edukasi mengenai keterampilan sosial mampu membantu siswa korban *bullying* dalam proses pemulihan kondisi psikologisnya.

Secara praktis, penelitian ini memberikan gambaran bahwa penanganan *bullying* memerlukan kerja sama dari seluruh pihak, baik sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Sekolah perlu meningkatkan pengawasan terhadap interaksi siswa serta menanamkan budaya saling menghargai dan empati antar teman sebaya. Guru dan wali kelas juga diharapkan lebih peka terhadap perubahan perilaku siswa yang dapat menjadi tanda

adanya *bullying*. Selain itu, sekolah perlu menghadirkan mekanisme pelaporan yang aman dan mudah dijangkau, sehingga siswa merasa lebih berani untuk melaporkan kasus bullying yang mereka alami.

Bagi orang tua, penelitian ini menunjukkan pentingnya membangun komunikasi yang terbuka dengan anak agar kondisi emosional anak dapat terpantau dengan baik. Dukungan keluarga terbukti membantu siswa korban *bullying* lebih mampu mengendalikan stres dan memulihkan rasa percaya dirinya. Sementara itu, bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif *bullying* sehingga tercipta hubungan sosial yang lebih sehat dan saling menghargai di lingkungan sekolah. Dengan adanya sinergi antara layanan Bimbingan dan Konseling, pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat, upaya pencegahan serta penanganan *bullying* dapat dilakukan secara lebih efektif demi menjaga kesehatan mental siswa.

#### D. Penutup

*Bullying* adalah tindakan agresif yang dilakukan secara sadar dan berulang kepada individu yang dianggap lebih lemah, baik secara verbal, fisik, sosial, maupun melalui media digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di



lingkungan sekolah, bentuk yang paling dominan adalah *bullying* verbal seperti ejekan, hinaan, serta pemberian julukan yang merendahkan. Selain itu, ditemukan pula tindakan pengucilan sosial dan penyebaran rumor yang menyebabkan siswa merasa tidak nyaman berada di lingkungan sekolah. Faktor penyebab *bullying* dipengaruhi oleh kondisi keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, serta pengaruh media sosial dan lingkungan masyarakat yang kurang mendukung perkembangan perilaku positif siswa.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa *bullying* memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan mental siswa. Korban umumnya menunjukkan gejala kecemasan, ketakutan, rasa rendah diri, kecenderungan menghindari interaksi sosial, serta berkurangnya rasa aman di lingkungan sekolah. Bahkan, beberapa siswa mengalami gangguan psikosomatis seperti sulit tidur, sakit kepala, dan kehilangan semangat belajar akibat tekanan emosional yang dialami. Dampak *bullying* juga terlihat pada kehidupan sosial dan akademik siswa, dimana korban menjadi kurang aktif dalam pembelajaran, mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar, serta prestasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *bullying* dapat menghambat perkembangan sosial, emosional, dan pendidikan siswa

secara menyeluruh.

Layanan Bimbingan dan Konseling berperan penting dalam membantu penanganan *bullying* di sekolah. Guru BK berperan dalam memberikan konseling individu, pendampingan emosional, serta edukasi mengenai pengendalian emosi dan keterampilan sosial kepada siswa korban *bullying*. Selain itu, kerja sama antara guru BK, wali kelas, orang tua, dan lingkungan sekolah menjadi faktor penting dalam proses pemulihan kondisi psikologis siswa. Maka dari itu, diperlukan upaya pencegahan *bullying* secara berkelanjutan melalui edukasi, penguatan karakter, peningkatan pengawasan, serta penciptaan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan mendukung kesehatan mental siswa.

#### E. Daftar Pustaka

- Adellia, A. P., Yulius, H., & Putro, S. (2024). Studi Komparatif: *Bullying* di Dunia Nyata dan Dunia Maya (Cyberbullying). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 4000–4007.
- Andriani, D., Maritasari, D. B., Laela, I., & Husnadia, S. (2025). Pemilihan Teknik Sampling Yang Tepat Dalam Penelitian Kualitatif: Literature Review. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(4), 6238–6247.
- Ardhiyanti, Y. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Perilaku *Bullying*. *EDUCARE: Jurnal*



- Pendidikan Dan Kesehatan*, 1(2), 70–76.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.70437/jedu.v1i2.10>
- Ash-shiddiqi, H., Sinaga, R. W., Audina, N. C., Data, R., & Data, D. (2025). Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Edikatif*, 3(2), 333–343.
- Fajriah, L., Putri, A. P., & Sunarjo, I. S. (2024). Pola Asuh Otoriter dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA Negeri 11 Kendari. *Jurnal Sublimapsi*, 5(3), 340–347.
- Fauzan, M. (2025). Aktivitas Pergaulan Melalui Media Sosial dan Dampaknya Terhadap Karakter Religius Anak Nelayan SDN 23 Toli-Toli Kecamatan Baolan Kabupaten Toli-Toli. *Jurnal Miftahul Ilmi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 238–251.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.59841/miftahulilmi.v2i3.189>
- Gowasa, H., Tampubolon, H., & Simbolon, B. R. (2024). Analisis Dampak Pendidikan Karakter Dalam Pembentukan Moral Anak. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1086–1095.
- Hamidah, G., Karwati, L., & Laksono, B. A. (2024). Peran Keluarga Dalam Mencegah Perilaku Bullying Pada Anak Usia Dini. *JPLS*, 18(2), 95–105.  
<https://doi.org/10.32832/jpls.v14i2.172682>
- Harefa, D., Laia, B., Sarumaha, M., Zalukhu, M. C., Nduru, M., Telaumbanua, T., & Ndraha, L. D. M. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1).
- Hendrawati, Sriati, A., & DA, I. A. (2021). Stress, Kecemasan Dan Depresi Pada Pengunjung Care Free Day Di Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 29–42.
- KPAI. (2026). KPAI paparkan laporan akhir tahun 2025: Potret tantangan dan penguatan perlindungan anak di Indonesia. <https://www.kpai.go.id/publikasi/21608>
- Labibah, K., & Marsofiyati. (2025). Dampak Pendekatan Pembelajaran Kolaboratif terhadap Keterampilan Sosial Siswa: Studi Pustaka. *Journal of Student Research*, 3(4), 72–81.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jsr.v3i1.3545>
- Malik, R., Susanti, R., Hidir, A., & Resdati. (2025). Triangulasi dan Analisis Domain; Meningkatkan Kredibilitas dan Kedalaman Penelitian Kualitatif. *KAMBOTI: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 33–41.
- Muryani, S., Wibowo, N. Y., Widodo, Y. P., & Widhiastuti, R. (2023). Pelaku Dan Korban Bullying Siswa Sekolah Dasar di Wilayah Kabupaten Tegal. *Prima*, 9(2), 8–15.



- Nurrisaa, F., Herminab, D., & Norlaila. (2025). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, dan Analisis Data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTTP)*, 02(03), 793–800.
- Pebriana, S. H. A., & Supriyadi, S. (2024). Fenomena Verbal Bullying Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 1–13.
- Rachmawati, D. (2024). Bullying dan Dampak Jangka Panjang: Koneksi dengan Kekerasan dan Kriminalitas di Sekolah. *JOIES: Journal of Islamic Education Studies*, 9(1), 83–104.
- Rifki, A., Rusyunizal, D., Negeri, I., Djamil, S. M., Bukittinggi, D., & Religius, I. S. (2025). Dinamika Interaksi Sosial Antara Guru Dan Siswa Dalam Membangun Iklim Sekolah Religius Di SMK Negeri 4 Payakumbuh: Kajian Sosiologi Pendidikan. *Akademika: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 253–266.
- Safrudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–15.
- Sangga, Y., Lindayan, N., Sonda, J. Y., & Bantuk, S. (2026). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Siswa Sekolah Menengah Pertama Mengatasi Rasa Takut Bertanya di Kelas. *Damai: Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Filsafat*, 3(1), 118–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/damai.v3i1.2000>
- Schramme, T. (2023). Health as Complete Well-Being: The WHO Definition and Beyond. *Public Health Ethics*, 16(3), 210–218.
- Tripertiwi, A. M. (2025). Konsep Dasar Kesehatan Mental (Pengertian, Prinsip-Prinsip, Fungsi Mental Hygiene). *EDUCAZIONE: Jurnal Multidisiplin*, 1(2), 92–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/educazione.v1i2.13>
- Ulya, F., & Setiyadi, N. A. (2021). Kajian Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal of Health and Therapy*, 1(1), 27–46.
- Ummah, S. Z., Zumrotun, E., & Muhaimin, M. (2025). Dampak Psikologis Bullying terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa di SDN 1 Mindahan. *JANACITTA: Journal of Primary and Children's Education*, 8(1).
- Umroh, A., Densi, Y. R., Maharani, P., Studi, P., Islam, P., Usia, A., Islam, U., Fatmawati, N., & Bengkulu, S. (2025). Faktor-Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Pola Pengasuhan dalam Keluarga. *JUPERAN: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 04(02), 2159–2173.



WHO. (2025). *Mental health*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Yea, dr. M. O., Conterius, A. W. S., & Nei, F. (2024). *Kesehatan Mental Pemahaman, Pencegahan, Dan Pengobatan*.

Yulius, I. D., Farid, M., & Tamza, F. B. (2025). Peran Penting Undang-Undang Perlindungan Anak dalam Memberikan Perlindungan Hukum pada Kasus Kekerasan Psikis terhadap Anak. *Referendum: Jurnal Hukum Perdata Dan Pidana*, 2(4), 72–84.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.62383/referendum.v2i4.1428>

Yusuf, M. (2021). *Kejadian Bullying Dan Dampaknya Pada Remaja Di Pondok Pesantren*. Universitas Dr. Soebandi.

