

PENGARUH BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL KHUSUSNYA PADA REMAJA

Verawati BR Tompul¹, Louisa Yesami Krisnalita², Yessy Kusumadewi³, Mutiarany⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Hukum Universitas Krisnadwipayana

email: verawati@unkris.ac.id¹, louisayesami@unkris.ac.id², yessykusumadewi@unkris.ac.id³, mutiarany@unkris.ac.id⁴

Abstrak

Bentuk perilaku negatif yang terjadi dikalangan remaja adalah bullying, kasus bullying terus meningkat pada masa anak-anak hingga remaja. Konsep bullying diartikan sebagai suatu bentuk dari perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja untuk menjahati atau membuat individu merasa kesusahan, terjadi berulang kali dari waktu ke waktu dan berlangsung dalam suatu hubungan yang tidak terdapat keseimbangan kekuasaan maupun kekuatan. Karakteristik bullying nampak pada tingkah laku agresif atau kejahatan disengaja, dilakukan berulang kali dalam waktu lama, dan dilakukan pada kondisi interpersonal yang tidak seimbang kekuatannya. Bullying dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung. bullying yang bersifat fisik yaitu melakukan agresi dengan kontak fisik, agresi verbal baik dengan kata-kata maupun tulisan.

Kata Kunci : Remaja, Bullying, Kesehatan Mental

Abatract

The form of negative behavior that occurs among adolescents is bullying, bullying cases continue to increase from childhood to adolescence. The concept of bullying is defined as a form of aggressive behavior that is carried out intentionally to harm or make individuals feel distressed, occurs repeatedly over time and takes place in a relationship where there is no balance of power or strength. The characteristics of bullying appear in aggressive behavior or intentional crimes, repeatedly carried out over a long period of time, and carried out in interpersonal conditions that are not balanced in power. Bullying can occur directly or indirectly. Physical bullying is aggression with physical contact, verbal aggression both in words and writing.

Keywords: Teens, Bullying, Mental Health.

PENDAHULUAN

Manusia akan melewati fase perkembangan dan pertumbuhan, Adapun tahap pertumbuhan dan perkembangan tersebut dimulai dari bayi, anak-anak, remaja, dan fase dewasa. Pada saat anak memasuki fase remaja maka mereka akan lebih berinteraksi dengan orang lain selain di dalam lingkungan keluarga. Jika nilai-nilai yang ditanamkan oleh kedua orang tuanya diserap dengan baik, maka keterampilan sosial yang dimiliki oleh individu tersebut bisa menjadi lebih baik. Hal itu disebabkan karena manusia tumbuh dan berkembang dari fase ke fase tanpa meninggalkan apa yang telah ia pelajari dari fase sebelumnya. Sebaliknya, apabila sosialisasi nilai-nilai yang ditanamkan keluarga kurang terserap oleh anak, maka bisa jadi perkembangan perilaku dan psikososialnya terhambat. Akibatnya, remaja mulai menunjukkan gejala-gejala patologis seperti kenakalan dan perilaku-perilaku beresiko lainnya.

Salah satu bentuk perilaku negatif yang terjadi dikalangan remaja adalah bullying, kasus bullying terus meningkat pada masa anak-anak hingga remaja. Konsep bullying diartikan sebagai suatu bentuk dari perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja untuk menjahati atau membuat individu merasa kesusahan, terjadi berulang kali dari waktu ke waktu dan berlangsung dalam suatu hubungan yang tidak terdapat keseimbangan kekuasaan maupun kekuatan. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat terdapat sebanyak 2.355 pelanggaran terhadap perlindungan anak yang masuk KPAI hingga Agustus 2023. Dari jumlah tersebut rinciannya yaitu anak sebagai korban bullying/perundungan 87 kasus. Meningkatnya kasus bullying tidak terlepas dari pihak-pihak yang terlibat dalam tindak bullying, seperti pelaku, korban, pelaku-korban, dan pengamat atau yang dikenal dengan sebutan bystanders.

Pada dasarnya bullying berbeda dengan perilaku agresif pada umumnya. Karakteristik bullying nampak pada tingkah laku agresif atau kejahatan disengaja, dilakukan berulang kali dalam waktu lama, dan dilakukan pada kondisi interpersonal yang tidak seimbang kekuatannya. Bullying dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung. Keduanya meliputi bullying yang bersifat fisik yaitu melakukan agresi dengan kontak fisik, agresi verbal baik dengan kata-kata maupun tulisan.

Ada tiga bentuk atau tipe dari bullying, yaitu: a. Direct verbal attack (perlawanan melalui verbal secara langsung), contohnya seperti menggunakan arti kata atau memanggil nama dengan sebutan yang bisa menyakiti). b. Direct physical attack (perlawanan fisik secara langsung), contohnya seperti menggigit, meninju atau memukul dan menampar. c. Indirect or social attack (perlawanan tidak langsung atau secara sosial), yaitu perilaku isolasi atau mengucilkan maupun menolak orang lain dalam suatu kelompok.

Dampak yang diakibatkan oleh tindakan ini pun sangat luas cakupannya. Remaja yang menjadi korban bullying lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak-anak yang menjadi korban bullying, antara lain munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur yang mungkin akan terbawa hingga 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 akademis.

METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Penyuluhan Hukum dan Pengabdian Masyarakat di SMA/SMK/SMEA TOGA TERANG, Sumber Arta Bekasi, Jawa Barat. pada Tanggal 20 Maret 2024. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini juga merupakan bentuk kontribusi akademisi dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi untuk lebih memahami lebih jauh mengenai pentingnya Dampak Bullying dalam kaitannya dengan Kesehatan mental khususnya pada remaja. Kegiatan ini diikuti oleh para penulis sebagai dosen Fakultas Hukum Universitas Krisnadwipayana Fakultas Hukum Universitas Krisnadwipayana.



Gambar 1. Dokumtasi Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat ini, bullying merupakan istilah yang sudah tidak asing di telinga masyarakat Indonesia. 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. Pelaku bullying sering disebut dengan istilah bully. Seorang bully tidak mengenal gender maupun usia. Bahkan, bullying sudah sering terjadi di sekolah dan dilakukan oleh para remaja. Pengertian Bullying berasal dari Bahasa Inggris, yaitu dari kata bull yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari. Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata bully berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. Sedangkan secara terminologi menurut Definisi bullying adalah “sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang”. Bullying adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku bullying yang biasa disebut bully bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh bully.

1. Perilaku Bullying

Perilaku bullying melibatkan tiga komponen yang saling mempengaruhi, yakni pelaku, korban dan penonton. Ketiganya memberi andil dalam terwujudnya perilaku bullying. Pelaku umumnya memiliki ukuran fisik yang besar atau memiliki kekuasaan diantara teman-temannya sehingga korban tidak berani untuk melawan atau menghindar, kebanyakan pelaku adalah korban bullying

atau kekerasan di rumah. Pola perilaku di rumah ditransformasikan dalam perilaku di sekolah. Pelaku bullying melakukan modeling terhadap perilaku yang dilakukan orangtua yang telah diterimanya. Pelaku bullying memiliki kepedulian yang rendah terhadap teman-temannya, sehingga tidak peka dengan penderitaan yang di alami korban. Pelaku bullying kelihatan pandai meskipun sebenarnya memiliki hambatan dalam permasalahan akademik. Hal ini dilakukan untk menutupi self esteem-nya yang buruk untuk dapat diakui oleh orang.

2. Faktor Penyebab terjadinya Bullying

Pelaku bullying seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah : orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, atau situasi rumah yang penuh stress, agresi, dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku bullying ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya. Jika tidak ada konsekuensi yang tegas dari lingkungan terhadap perilaku coba-cobanya itu, ia akan belajar bahwa “mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan perilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang”. Dari sini anak mengembangkan perilaku bullying; kemudian Faktor selanjutnya bisa dari lingkungan Sekolah Pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan bullying ini. Akibatnya, anakanak sebagai pelaku bullying akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. Bullying berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan masukan negatif pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah;

Tidak kalah pentingnya juga di dapat dari Faktor Kelompok Sebaya. Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman di sekitar rumah, kadang kala terdorong untuk melakukan bullying. Beberapa anak melakukan bullying dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut. Kondisi lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya perilaku bullying. Salah satu faktor lingkungan sosial yang menyebabkan tindakan bullying adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika di lingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya. Terakhir adalah Tayangan televisi dan media cetak Televisi dan media cetak membentuk pola perilaku bullying dari segi tayangan yang mereka tampilkan. Survey yang dilakukan Kompas tahun 2006 memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, umumnya mereka meniru geraknya (64%) dan kata-katanya (43%).

SIMPULAN

Korban dari bullying mengalami stress, agresi, dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku bullying ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya. Jika tidak ada konsekuensi yang tegas dari lingkungan terhadap perilaku coba-cobanya itu, ia akan belajar bahwa “mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan perilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang”. Faktor selanjutnya bisa dari lingkungan Sekolah Pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan bullying ini. Akibatnya, anak-anak sebagai pelaku bullying akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. Bullying berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan masukan negatif pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah;

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama, dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ini, seluruh anggota tim mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa. Selanjutnya kami juga mengucapkan terima kasih kepada Para Pimpinan Universitas Krisnadwipayana, Para Pimpinan Fakultas Hukum Universitas Krisnadwipayana, Para Pimpinan dan siswa/i sekolah Toga Terang yang sangat mendukung pengabdian masyarakat ini dan seluruh sivitas akademika Universitas Krisnadwipayana yang sangat mendukung pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ariesto, A. Pelaksanaan Program Anti-Bullying Teacher Empowerment Program di Sekolah. Jakarta: Universitas Indonesia, 2009.

- Astuti, R. P. *Meredam Bullying (3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak)*. Jakarta: Grasindo, 2008.
- Ratna Djuwita, *Kekerasan Tersembunyi di Sekolah: Aspek-aspek Psikososial dari Bullying*. Makalah dalam Workshop Bullying: Masalah Tersembunyi dalam Dunia Pendidikan di Indonesia, Jakarta, 2006.
- TimSejiwa. *Bullying: Panduan bagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*. Jakarta: Grasindo, 2008.
- Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, Meilanny Budiarti Santoso, *Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Bullying*, *Jurnal Penelitian & PPM* ISSN: 2442-448X Vol 4, No: 2 Juli 2017, hlm.2. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>
- E.R.Kustanti, *Gambaran Bullying Pada Pelajar di Kota Semarang*, *Jurnal Psikologi*, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Vol.14 No.1 April 2015, hlm.29. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.1.29-39>
- Firsta Faizah & Zaujatun Amna, *Bullying dan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh*. Vol. 3, No.1 2017, hlm.2. <http://dx.doi.org/10.22373/equality.v3i1.1950>
- Fonagy P., Twemlow S. W., Vernberg, E. M., Nelson, J. M., Dill, E. J., Little, T. D., & Sargent J. A. (2009). A cluster randomized controlled trial of childfocused psychiatric consultation and a school systems-focused intervention to reduce aggression, *50*(5), 607-16. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.02025.x>.
- M. Tri Bagas Romadhoni, Maulidiyah Junnatul Azzizah Heru, Ach. Rofiqi, Zullul Warquatul Hasanah. Vivin Anda Yani, *Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja*, Universitas Nurul Jadid, *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)* Volume 11, Nomor 1 Februari 2023, hlm.4. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5545>