

BULLYING DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA



DISUSUN OLEH KELOMPOK 4:

Anindyta Najwa Mirani	2110112042
Adisti Suryaningtyas Putri Wirawan	2110112088
Aulia Azzahra	2110112107
Daniel Carlos Purba	2110112139
Reyno Mikail Ludin	2110112208

**PROGRAM STUDI S1 AKUNTANSI
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

2021

ABSTRAK

Bullying merupakan tindak kekerasan yang ditakuti oleh masyarakat. Tidak hanya menyerang fisik tetapi juga mental seseorang. Kesehatan mental merupakan hal yang penting. Tindakan *bullying* ini kebanyakan dialami oleh anak-anak dan remaja. Ketika memasuki usia remaja pribadi seseorang akan berubah-ubah, jika tidak diarahkan ke hal yang baik akan mengakibatkan tindakan yang merugikan seperti *bullying*. Mental seseorang akan terpengaruh oleh berbagai hal, tindakan *bullying* menjadi salah satunya. *Bullying* membawa dampak buruk untuk kesehatan mental.

Kata kunci: *bullying*, kesehatan mental

ABSTRACT

Bullying is an act of violence that is feared by society. Not only attacking physically but also mentally someone. Mental health is important. This act of bullying is mostly experienced by children and adolescents. When entering adolescence, a person's personal will be fickle, if it is not directed to good things it will result in harmful actions such as bullying. A person's mentality will be affected by various things, bullying is one of them. Bullying has a bad impact on mental health.

Keyword: bullying, mental health

BAB I

PENDAHULUAN

Bullying menjadi seperti hal biasa yang terjadi, kasus *bullying* terus bertambah setiap harinya menghadirkan korban baru yang merupakan dampak dari tindak *bullying* tersebut. *Bullying* merupakan hal yang banyak dialami oleh anak-anak dan remaja, walau tak jarang ditemukan *bullying* di kalangan orang dewasa. Saat ini, masyarakat cenderung memiliki jiwa individualis sehingga jika terjadi tindak *bullying* mereka seakan tidak peduli dan merasa tidak ada tanggung jawab untuk menyelamatkan korban. Tindakan *bullying* ini dapat terjadi karena berbagai faktor dan memberi dampak negatif mulai dari hal sepele sampai hal penting seperti keselamatan nyawa korban *bullying*.

Tindak kekerasan menjadi salah satu hal yang ditakuti oleh seseorang. *Bullying* termasuk dalam tindak kekerasan baik secara langsung maupun tidak langsung, secara verbal maupun nonverbal. *Bullying* berupa fisik memang hal yang mengerikan, tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa *bullying* yang melibatkan mental seseorang juga memberikan dampak yang besar terhadap kehidupan korban.

Kesehatan mental menjadi hal yang krusial untuk manusia. Mental menuntun bagaimana seseorang bertindak, berpikir, dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupan. Di Indonesia, masyarakat seakan abai dengan kesehatan mental diri masing-masing. Ketika kesehatan mental memburuk atau dalam kondisi yang tidak baik, akan muncul berbagai gejala baik gejala ringan maupun berat. Kesehatan mental menunjukkan dapat menggambarkan bagaimana keadaan seseorang. Kesehatan mental juga dapat memburuk karena tindak *bullying*.

BAB II

ISI

Kata *Bullying* sendiri berasal dari Bahasa Inggris yaitu *bully* yang artinya banteng. Banteng dalam artian ini berarti suka merunduk kesana kemari. Adapun *bullying* dalam Bahasa Indonesia berarti seorang penggertak dan suka mengganggu orang yang lebih lemah dari dirinya. Menurut Rigby (1994), *bullying* merupakan hasrat seseorang atau sekelompok orang untuk menyakiti orang lain. Hasrat tersebut diperlihatkan ke dalam aksi yang dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab dan dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk membuat sang korban merasa tidak nyaman dan menderita. Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat kita ketahui bahwa *bullying* merupakan suatu tindakan untuk menyakiti atau mengganggu orang lain yang lebih lemah dari dirinya. Biasanya, tindakan bullying terjadi pada anak-anak hingga remaja.

Terdapat beberapa pihak yang terlibat dalam aksi *bullying* tersebut. Pihak pertama merupakan pelaku *bullying*. Pihak ini merupakan pihak yang memulai suatu aksi *bullying* dengan tujuan membuat orang merasa menderita. Beberapa ahli menyebutkan bahwa pelaku *bullying* memiliki beberapa sifat, antara lain agresif, keras dalam melakukan sesuatu, dan tidak memiliki rasa empati kepada orang lain. Pihak selanjutnya adalah korban dari tindak *bullying* itu sendiri. Beberapa ahli mengemukakan bahwa korban aksi *bullying* biasanya merupakan anak baru dalam suatu lingkungan, anak yang terlihat kecil dan lemah, anak yang memiliki ciri fisik berbeda, dan anak yang kurang percaya diri sehingga terlihat tidak berani melawan orang melakukan tindak *bullying* terhadap dirinya.

Terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan seseorang melakukan tindak *bullying*. Salah satu faktor penyebab seseorang melakukan aksi *bullying* adalah karena faktor keluarga. Pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang kurang harmonis, seperti perlakuan orang tua terhadap pelaku yang terlalu sering memberi hukuman secara berlebihan, atau kondisi keluarga yang bermusuhan antar satu sama lainnya. Karena situasi ini, pelaku aksi *bullying* akan mengamati konflik-konflik antara orang tuanya dan menirunya di kehidupan sosial.

Selain itu, faktor kelompok sebaya juga mempengaruhi seseorang dalam melakukan aksi *bullying*. Beberapa orang melakukan aksi *bullying* untuk membuktikan bahwa dirinya pantas untuk masuk ke dalam suatu kelompok. Ia melakukan aksi *bullying* tersebut agar diterima suatu kelompok, walaupun sebenarnya merasa kurang nyaman.

Faktor selanjutnya adalah faktor keirian. Menurut ilmuan, faktor keirian ternyata merupakan faktor terbesar seseorang melakukan aksi *bullying*. Seseorang melakukan tindak *bullying* karena merasa orang tersebut lebih baik dari dirinya, sehingga ada rasa tidak suka terhadap orang tersebut sehingga memutuskan untuk melakukan aksi *bullying* terhadap orang yang dibenci.

Selain faktor keluarga, faktor kelompok sebaya, dan faktor keirian, faktor acara televisi dan media sosial juga menjadi faktor yang paling banyak terjadi khususnya dalam era digital seperti saat ini. Faktor tersebut dapat terjadi akibat dari tayangan ditampilkan oleh platform tersebut. Pada zaman sekarang ini, banyak orang dapat dengan mudah mendapatkan informasi melalui tayangan televisi dan social media, dan beberapa tayangan dari kedua platform tersebut seringkali menunjukkan aksi yang tercela seperti tindak *bullying* ini. Banyak acara sinetron, konten youtube, dan lain sebagainya yang secara tidak langsung memperkenalkan aksi *bullying* ini kepada para penontonnya, sehingga para penonton khususnya anak kecil yang dengan mudah menerima informasi tanpa mengetahui bahwa aksi tersebut baik atau buruk, dapat dengan mudah menirunya di kehidupan nyata.

Jenis *bullying* (Perundungan) yang biasanya terjadi yang pertama yaitu *bullying* fisik. *Bullying* fisik adalah tindakan intimidasi yang dilakukan sebagai usaha mengontrol korban dengan kekuatan yang dimiliki pelakunya. Perundungan ini meliputi tindakan fisik seperti memukul, mendorong, hingga merusak barang. Tentu saja perundungan ini akan membawa dampak trauma baik jangka pendek maupun jangka panjang. Contoh *bullying* fisik, di antaranya menendang, memukul, meninju, menampar, mendorong, dan serangan fisik lainnya. *Bullying* fisik merupakan jenis *bullying* yang paling mudah dikenali dan biasanya orangtua maupun guru lebih peka terhadap tipe perundungan ini. Jenis *bullying* yang kedua yaitu *bullying* verbal. *Bullying* verbal adalah perundungan yang biasanya dilakukan dengan kata-kata, pernyataan, julukan, dan tekanan psikologis yang menyakitkan atau merendahkan. Dampak dari perundungan secara verbal mungkin tidak terlihat secara langsung. Maka dari itu, pelakunya tidak akan ragu untuk melontarkan ucapan yang tidak pantas secara terus-menerus. Biasanya, hal ini dilakukan ketika tidak ada saksi atau orang lain yang lebih tua. Perundungan jenis ini biasanya ditujukan pada anak yang fisik, penampilan, sifat, atau latar belakang sosialnya berbeda dari anak-anak yang lain. Tak jarang satu dari jenis perundungan ini dialami oleh anak yang gemuk, minder, atau prestasinya di sekolah kurang tampak.

Jenis *Bullying* lainnya yang biasa terjadi lainnya yaitu *Bullying* dalam hal pengucilan. Umumnya anak yang mengalami Perundungan jenis ini tidak disakiti secara fisik maupun verbal, tetapi justru dimusuhi dan diabaikan oleh lingkungan pergaulannya. Anak akan

kesulitan mencari teman, karena biasanya pelaku punya pengaruh yang cukup kuat untuk membujuk orang lain mengucilkan si korban. Biasanya, anak yang mengalami jenis perundungan ini sering menyendiri, mengerjakan tugas kelompok seorang diri dan tidak pernah bermain bersama teman-teman di luar jam sekolah. Ternyata *bullying* tak hanya terjadi di dunia nyata saja. Sekarang ini, *bullying* di dunia maya atau *cyber bullying* sedang marak-maraknya terjadi. *Cyber bullying* ini tidak dilakukan di lingkungan sekolah atau kehidupan sehari-hari secara langsung. Namun, pelaku melakukannya di dunia maya (*cyber bullying*) melalui internet. Perundungan ini bisa dibilang salah satu jenis yang cukup baru. Umumnya media yang digunakan untuk melakukan perundungan di dunia maya yaitu media sosial, aplikasi *chatting*, atau surat elektronik (e-mail). Mengingat sifatnya yang bebas, seorang anak yang mengalami perundungan ini mungkin menerima perundungan dari orang yang tidak dikenalnya atau orang dengan nama pengguna (*username*) samaran. Perundungan yang terjadi biasanya berupa hinaan atau sindiran. Bisa juga berupa gosip tentang anak Anda yang disebarluaskan melalui media sosial. Ciri-ciri anak yang menjadi korban *cyber bullying* adalah sering menghabiskan waktu di dunia maya tetapi tampak sedih atau tertekan setelahnya.

Jenis *bullying* yang terakhir ialah *bullying* seksual. Jika seorang anak sudah memasuki usia remaja awal, jenis perundungan ini lebih mungkin dialami. Pelaku perundungan akan mengomentari, menggoda, berusaha mengintip, bahkan menyentuh korban secara seksual. Tak hanya itu, jenis perundungan seksual pada remaja adalah jenis perundungan dengan cakupan yang cukup luas. Dimulai dari menyebarkan foto korban yang bersifat sensual dan pribadi, mengambil foto korban diam-diam dengan tujuan memuaskan gairah seksual pelaku, atau memaksa korban menonton atau melihat hal-hal yang berbau pornografi. Dalam beberapa kasus, perundungan seksual termasuk dalam tindakan kriminal yaitu pelecehan atau kekerasan seksual, yang memungkinkan pelaku ditindak secara hukum. Kebanyakan korban dari jenis perundungan seksual adalah anak perempuan, meskipun tak menutup kemungkinan anak laki-laki juga mengalami jenis perundungan ini.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita ketahui bahwa terdapat beberapa jenis *bullying*, yaitu *bullying* langsung dan *cyberbullying* atau aksi *bully* melalui dunia maya atau internet. Contoh kasus *bullying* secara langsung di Indonesia terjadi pada 11 Oktober 2021 lalu yang dilakukan oleh guru terhadap muridnya sendiri tepatnya di daerah Baubau, Sulawesi Tenggara. Tindakan *bullying* ini ternyata bukan hanya terjadi antar orang sebaya, pelaku tindak *bullying* dalam kasus ini justru merupakan seorang guru dari korban *bullying* itu sendiri. Tindakan *bullying* yang terjadi diakibatkan karena sang korban tidak dapat menjawab soal yang diberikan di papan tulis. Akibatnya, guru dari korban tersebut melakukan aksi *bullying*

terhadap muridnya sendiri dengan cara membentakinya dan merekam aksi tersebut hingga dipublish ke media sosial. Tidak hanya itu, guru tersebut juga memerintahkan para muridnya yang lain untuk meneriaki sang korban karena menangis. Karena hal tersebut, tangis korban pun semakin menjadi-jadi. Orang tua dari anak tersebut pun merasa tidak terima anaknya diperlakukan seperti itu sehingga anaknya mengalami trauma yang cukup berat yang mengakibatkan anak tersebut tidak ingin bersekolah lagi. Dalam kasus ini, dapat terlihat dengan jelas bahwa *bullying* dapat menyebabkan luka yang membekas dan sulit untuk disembuhkan, seperti halnya dengan korban *bullying* yang tidak mau bersekolah karena merasa trauma dengan tindakan yang telah dilakukan gurunya terhadap dirinya.

Selanjutnya merupakan contoh kasus *cyberbullying* atau aksi tindak *bullying* dalam platform internet. Kasus ini terjadi kepada pasangan sesama jenis yang melangsungkan pernikahannya pada bulan April 2021 lalu. Pasangan sesama jenis asal Thailand yang mengunggah foto pernikahannya ke dalam platform media sosial Instagram ini mendapat banyak kecaman dari masyarakat Indonesia. Kecaman yang diterima oleh pasangan tersebut beragam, mulai dari hinaan menggunakan kata-kata kasar hingga menghina kepercayaan masyarakat yang ada di Thailand. Dalam hal ini, *cyberbullying* pada umumnya terjadi saat kedua belah pihak memiliki perbedaan. Fenomena *cyberbullying* seringkali dapat memakan korban. Seperti contoh lainnya yang terjadi terhadap anggota *girlband* F(x) asal Korea Selatan Bernama Sulli yang memutuskan untuk bunuh diri akibat dari komentar-komentar warganet yang penuh dengan makian dan hinaan. Sulli menderita *panic disorder* dan depresi akibat dari komentar-komentar jahat tersebut.

Pieper dan Uden (2006) mengatakan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan ketika seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan dan kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Secara khusus, menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia.

Selain itu, *World Health Organization* (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Berdasarkan pendapat para

ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi diri dan memiliki kepuasan dalam hidupnya.

Menurut Muhyani (2012), kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh faktor internal serta eksternal. Dalam Faktor eksternal dibagi lagi menjadi faktor biologis dan psikologis. Faktor psikologis dipengaruhi oleh pengalaman hidup serta kebiasaan seseorang, sedangkan faktor biologis berasal dari genetika seseorang. Sedangkan Untuk Faktor eksternal dipengaruhi oleh beberapa hal yang diantaranya adalah stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, dan sekolah.

Selain itu, Johnson dalam Videbeck (2008) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. beberapa faktor tersebut adalah otonomi dan kemandirian, pemaksimalan potensi diri, mentoleransi ketidakpasitan hidup, harga diri, menguasai lingkungan, orientasi realitas, hingga manajemen *stress*.

Tindakan *bullying* akan memberikan dampak yang negatif kepada seseorang yang mengalami tindakan tersebut. *Bullying* tak hanya ada yang bersifat fisik, namun juga ada *bullying* yang akan berpengaruh pada kesehatan mental seseorang. Salah satu bentuk dari akibat *bullying* yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang adalah, sebuah individu yang menjadi korban *bullying* akan menjadi sosok pribadi yang lebih terisolasi. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perasaan trauma terhadap orang lain yang diakibatkan oleh pengalaman buruknya. Dampak yang mempengaruhi kesehatan mental ini bukanlah hal yang sederhana dan sepele, karena pengaruh dari *bullying* akan dapat mengakibatkan adanya gangguan mental yaitu depresi. Seseorang yang mengalami depresi, akan sulit untuk berpikir jernih dalam menentukan tindakan. Dengan itu sebuah tindakan yang berbahaya untuk dilakukan sangat memungkinkan bagi mereka untuk dilakukan. Maka dari itu tindakan *bullying* merupakan sebuah tindakan yang harus dicegah, karena memiliki pengaruh negatif yang signifikan pada kesehatan mental seseorang.

Fenomena *bullying* dapat terjadi oleh siapa saja dan dimana saja. Untuk saat ini, Tindakan *bullying* seringkali terjadi pada masyarakat mulai dari anak-anak hingga remaja. Untuk itu, diperlukan upaya pencegahan *bullying* sebagai bentuk rasa kemanusiaan antar sesama manusia. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pembelajaran tentang *bullying* itu sendiri sejak dini. Pembelajaran tentang *bullying* harus sudah ditanamkan kepada masyarakat mulai dari saat menempuh pendidikan awal. Selain itu, pencegahan *bullying* dapat dilakukan dengan pencegahan mulai dari keluarga, karena keluarga merupakan awal dari segala pembelajaran yang anak itu terima. Peran keluarga sangatlah penting dalam upaya pencegahan *bullying*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara meningkatkan ketahanan keluarga dan meningkatkan pola pengasuhan pada anak, salah satunya dengan cara

membangun rasa percaya diri, keberanian, dan ketegasan pada anak, memupuk keberanian dan ketegasan pada anak serta mengembangkan kemampuan anak untuk bersosialisasi dengan masyarakat sekitar.

Selain itu, di era digital seperti sekarang ini juga dibutuhkan upaya dalam pencegahan *cyberbullying* atau *bullying* dalam dunia maya (Internet). Upaya pencegahan tersebut dapat dilakukan khususnya terhadap masyarakat usia remaja, karena rasio penggunaan internet dalam usia remaja saat ini meningkat dengan pesat. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan cara menanamkan pendidikan karakter kepada masyarakat. Upaya tersebut dapat dilakukan oleh guru kepada para siswanya. Upaya tersebut harus terus dikembangkan dalam rangka memberikan kesadaran bagi para masyarakat khususnya yang menggunakan media sosial agar dapat menggunakan media sosial tersebut dengan bijak sehingga dapat mengantisipasi berbagai hal yang tidak diinginkan.

BAB III

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tindakan *bullying* merupakan perilaku yang dapat merusak masa depan dan impian seseorang. Kasus *bullying* di dunia khususnya di Indonesia masih sering terjadi. Kasus *bullying* masih termasuk sebuah tindakan kejahatan. Tindakan ini masih sering terjadi di kalangan anak muda. Dalam alasan apapun, *bullying* tidak dibenarkan dilakukan dalam area sekolah ataupun dimana saja, dalam keadaan dan situasi apapun. *Bullying* hanya akan mengakibatkan hal-hal negatif terhadap korban dan pelakunya. *Bullying* bisa dicegah, ditanggulangi dan diperbaiki. Maka dari itu, korban *bullying* harus diselamatkan, salah satunya dengan cara membantu mengeluarkan mereka dari lingkungan sosial yang tidak sehat. Hal yang perlu diingat bagi korban, bahwa ia tidak sendiri. Menjadi korban *bullying* bukan sepenuhnya kesalahan korban, dan tidak boleh ada yang ditindas. Jangan menyakiti diri sendiri meskipun mengalami depresi, jangan menindas balik pelaku *bullying*, dan jangan biarkan pelaku *bullying* menang dan bebas melakukan hal tersebut. Tidak hanya korban *bullying* yang harus diperhatikan, pelaku *bullying* pun harus terus diawasi. Jika perlu, laporkan kepada pihak yang bersangkutan agar pelaku *bullying* mendapatkan bimbingan dan efek jera.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlina, A. (2021, Juni 04). Dipetik November 25, 2021, dari Tanda yang Muncul Jika Anak Anda Jadi Korban Bullying: <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-mental-remaja/bullying-pada-anak-remaja/>
- Aini, K., & Apriana, R. (2019). Dampak cyberbullying terhadap depresi pada mahasiswa prodi ners. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 6(2), 91-97.
- Darmayanti, K., Kurniawati, F., & Situmorang, D. (2019). Bullying di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulangnya. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Haslan, M. M., Fauzan, A., & Kurniawansyah, E. (2021). Penyuluhan Tentang Dampak Perilaku Bullying Bagi Siswa dan Upaya untuk Mengatasinya di SMPN 1 Gerung Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(4), 423-430.
- ketik.unpad.ac.id (2021, Juli 07). Dipetik Desember 21, 2021, dari Fenomena Cyberbullying di Indonesia: <https://ketik.unpad.ac.id/posts/3012/fenomena-cyberbullying-di-indonesia-2>
- Resna, N. (2020, Agustus 18). Dipetik November 21, 2021, dari Pengertian Bullying dan Beragam Jenisnya yang Penting Diketahui: <https://www.sehatq.com/artikel/pengertian-bullying-dan-jenis-jenisnya-yang-harus-diwaspadai>
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *Journal of Psychiatry*.
- UM, T. B. (2018, November 05). Dipetik November 25, 2021, dari Kesehatan Mental dan Sejarah World Mental Health Day: [http://bem.fpsi.um.ac.id/index.php/2018/11/05/kesehatan-mental-dan-sejarah-world-mental-health-day/#:~:text=Pieper%20dan%20Uden%20\(2006\)%20mengatakan,menghadapi%20masalah%20dalam%20hidupnya%2C](http://bem.fpsi.um.ac.id/index.php/2018/11/05/kesehatan-mental-dan-sejarah-world-mental-health-day/#:~:text=Pieper%20dan%20Uden%20(2006)%20mengatakan,menghadapi%20masalah%20dalam%20hidupnya%2C)
- Zakiah, E., Humaedi, S., & Santoso, M. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian dan PPM*.