

ESAI

DAMPAK *BULLYING* TERHADAP KESEHATAN MENTAL

ESAI INI DIBUAT UNTUK MENYELESAIKAN TUGAS PROSPEKTIF 2021



DISUSUN OLEH :

Danny Ahmad Firdaus	(2110111166)
Audijie Keyshia Putri J.	(2110111199)
Azhar Reffan Malik	(2110111094)
Aisyah Syahrani	(2110111248)

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

2021

Abstrak

Bullying berasal dari bahasa Inggris yang memiliki arti penindasan atau risak. *Bullying* merupakan suatu tindak kekerasan atau penindasan kepada seseorang secara disengaja oleh individu atau kelompok dengan tujuan menyakiti korban dan membuat korban takut, serta dilakukan secara terus menerus. *Bullying* dapat digolongkan menjadi enam jenis, yaitu penindasan kontak secara langsung, penindasan verbal secara langsung, penindasan non-verbal secara langsung, penindasan non-verbal secara tidak langsung, *cyber bullying*, dan pelecehan seksual. *Bullying* yang marak terjadi pada kalangan kanak-kanak dan remaja dapat memberi dampak yang berkepanjangan dalam kesehatan mental anak. Anak yang ditindas pada masa-masa pertumbuhan cenderung memiliki mental yang lebih pendiam, penakut, dan jarang mengekspresikan keinginan. Oleh karena itu, kita sebagai orang dewasa harus melakukan pendidikan kepada anak agar tidak menjadi pelaku *bully* maupun korban *bully*.

Kata kunci: *Bullying*, penindasan, remaja.

Abstract

The word bullying originated from English which means oppression. Bullying is essentially an act of violence or oppression to someone intentionally, done by an individual or a group of people with the intention of hurting the victim or making the victim afraid, and is carried out continuously. Bullying can be classified into six types, namely direct contact bullying, direct verbal bullying, direct non-verbal bullying, indirect non-verbal bullying, cyber bullying, and sexual harassment. Bullying is rampant among children and teenagers and can have lasting impact on children's mental health. Children who suffer from being victims of bullying in their growth period tend to have a more quiet personality, are timid, and rarely express their desires. Therefore, as adults we must educate our children so they don't become bullies or are bullied.

Keyword: *Bullying, oppression, teenager.*

I. PENDAHULUAN

Bullying merupakan kata dari bahasa Inggris yang memiliki arti dalam bahasa Indonesia yakni, penindasan/risak. Secara umum, *bullying* merupakan suatu tindak kekerasan atau penindasan kepada seseorang secara disengaja oleh suatu individu maupun kelompok dengan tujuan untuk membuat korban tersakiti dan takut serta dilakukan secara terus menerus. Menurut Schott (2014), *bullying* merupakan tindakan kasar atau agresif kepada seseorang baik secara fisik maupun verbal yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok yang merasa mereka lebih kuat dibandingkan kekuatan korban yang ditindasnya.

Bullying telah digolongkan ke dalam enam jenis, yaitu:

1. Penindasan secara kontak langsung

Penindasan ini dilakukan dengan cara memukul, mendorong, mencubit, mengigit, mencakar, serta melakukan pemerasan dan merusak barang yang dimiliki oleh orang lain.

2. Penindasan verbal secara langsung

Tindakan ini dilakukan apabila seseorang mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengejek, mencela, mencaci maki, menyebarkan gosip, dan memberi panggilan nama.

3. Penindasan non-verbal secara langsung

Penindasan ini ditemukan apabila seseorang menatap sinis, menjulurkan lidah, memberi simbol menggunakan jari, dan menampilkan ekspresi merendahkan.

4. Penindasan non-verbal secara tidak langsung

Tindakan ini dilakukan dengan cara mendiamkan seseorang, melakukan penipuan atas persahabatan sehingga menjadi renggang, dan mengirmkan surat kebencian.

5. *Cyber Bullying*

Penindasan yang dilakukan dengan sarana media elektronik seperti menyebarkan video intimidasi, melakukan pencemaran nama baik, dan penyalahgunaan media sosial.

6. Pelecehan Seksual

Tindakan ini terkadang dikategorikan sebagai penindasan secara kontak langsung atau penindasan verbal secara langsung.

Tindakan *bullying* sangat erat kaitannya dengan kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental merupakan cabang ilmu yang mempelajari kesehatan jiwa yang menitikberatkan rohani yang sehat dengan melihat perilaku manusia sebagai satu bentuk psikofisik yang kompleks. Menurut Daradjat, kesehatan mental adalah terbentuknya kesesuaian dan keserasian antara fungsi kejiwaan satu dan lainnya sehingga menciptakan penyesuaian yangimbang antara manusia dengan lingkungan sekitarnya.

Dampak kepada kesehatan mental tersebut dapat dilihat dari *psychological distress* yang mana merupakan dampak negatif dari tindakan *bullying*. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa korban *bullying* memiliki sifat negatif dalam diri sendiri diantaranya kecemasan, depresi, antisosial, dan pada jangka panjang hal tersebut berdampak pada pasangannya kelak dan kehidupan bersekolahnya maupun karirnya ke depan. Selain *psychological distress*, para korban *bullying* biasanya terdampak *psychological well-being* yang menyatakan bahwa mereka merasa dirinya kurang bahagia dibandingkan orang yang tidak terdampak *bullying*.

II. PEMBAHASAN

Penyebab terjadinya *bullying* ada banyak dan bervariasi di setiap kasus. Pada beberapa kasus, *bullying* dapat terjadi akibat pengaruh lingkungan maupun masyarakat sekitar. Anak yang pernah menyaksikan dan merasakan kekerasan dapat melakukan tindak *bullying* kepada anak lainnya. Lingkungan yang kasar maupun tidak harmonis untuk anak dapat menjadi penyebab munculnya sikap *bullying* pada anak tersebut. Terlebih dari itu, sikap tidak percaya diri, haus akan kekuasaan, kebiasaan mengejek orang, tidak berpendidikan empati, ingin menjadi populer di lingkungan, dan keinginan untuk diakui dan berbaur dengan pergaulan yang tidak baik merupakan beberapa penyebab dari timbulnya sikap *bullying* pada seseorang, anak kecil maupun orang dewasa.

Tindak *bullying* bervariasi dan terjadi di seluruh dunia. Menurut U.S. Department of Health and Human Services, jenis *bullying* yang paling sering terjadi adalah *bullying* dalam bentuk verbal dan sosial, dengan persentase:

1. Panggilan nama yang mengejek : 44,2%
2. Menggodanya : 43,3%
3. Menyebar rumor atau kebohongan : 36,3%
4. Mendorong : 32,4%
5. Memukul, menampar, menendang : 29,2%
6. Mengancam : 27,4%
7. Mencuri : 27,3%
8. Melakukan *bullying* dalam komentar : 23,7%
9. Melalui email atau blog : 9,9%

Tindak *bullying* yang dilakukan dapat menyebabkan kecemasan hingga depresi pada korban *bully*. Depresi yang disebabkan oleh tindak *bullying* bahkan dapat menimbulkan perilaku bunuh diri pada korban.

Tindak *bullying* dari masa dini dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan mental anak. Anak yang merupakan korban *bullying* cenderung lebih tidak percaya diri, mudah merasa cemas dan ketakutan, serta menghindari dari sekolah akibat takut sehingga mengganggu

konsentrasi belajar. Tindak *bullying* dapat mendorong korban *bullying* untuk menarik diri dari lingkungan sosial maupun keluarga, menjadi lebih pendiam dan menimbulkan rasa *phobia social*. Korban *bullying* juga lebih rentan terhadap stress dan depresi. Bahkan, korban *bullying* dapat melakukan tindak *bullying* juga sebagai sarana menyalurkan amarah dan rasa ingin balas dendam. Pada beberapa kasus *bullying*, korban bahkan terpengaruh untuk melakukan pembunuhan maupun melakukan tindak bunuh diri. Jika tindak *bullying* dilakukan kepada korban secara berulang-ulang dalam jangka panjang, efek *bullying* tersebut dapat bertahan pada korban hingga dewasa.

Bullying terhadap kesehatan mental tidak hanya berdampak pada korban *bullying*, namun juga pelaku *bullying* dan saksi *bullying*. Pada pelaku *bullying*, terjadi beberapa dampak negatif terhadap kesehatan mental. Pelaku *bullying* cenderung memiliki rasa percaya diri yang berlebih, memiliki sifat yang agresif dan menyukai kekerasan, keras kepala dan mudah marah, serta memiliki sedikit rasa empati. Hal ini menyebabkan pelaku *bullying* tidak dapat memiliki hubungan yang sehat, keras kepala sehingga susah diajak kerjasama, dan menganggap dirinya paling kuat dan hebat sehingga mempengaruhi interaksi sosialnya.

Siswa yang menyaksikan tindak *bullying* dapat berasumsi bahwa *bullying* adalah perilaku yang diterima secara sosial jika *bullying* dibiarkan tanpa edukasi dan tindak lanjut. Beberapa saksi *bullying* bahkan akan bergabung dengan pelaku karena ancaman dan rasa takut akan menjadi sasaran berikutnya. Bahkan pada saksi yang kurang rasa empati, hanya akan diam saja tanpa membantu korban *bullying*.

Bullying merupakan gejala sosial dan mental yang tidak dapat kita jadikan sebagai bahan candaan semata. Gejala sosial ini dapat menjadikan dunia lebih buruk jika kita biarkan. Seperti yang disebutkan sebelumnya, *bullying* membawa kerugian baik dari sisi pelaku maupun korban. Bagi sisi korban, tentunya ia akan merasakan luka mental yang sangat mendalam dan berpotensi akan munculnya gangguan psikologis yang sifatnya traumatis. Namun, jika kita telaah dari sisi pelaku, dapat diketahui bahwasanya *bullying* memberikan beberapa dampak dan luka dalam yang tak main-main kepada pelakunya.

Jika kita mengkaji tindakan *bullying* ini secara holistik, dapat diketahui sebab dari tindakan ini tak lain adalah karena dari pihak pelaku, mereka mencari bentuk afirmasi atau legitimasi pengaruh dirinya atas orang lain. *Bullying* ini semakin diperparah dengan kenyataan bahwa korban tidak memberikan dengan perlawanan yang membuat si pelaku jera. Dari sisi penonton, terdapat fakta yang tidak bisa ditampikkan bahwa pelaku *bullying* biasanya

merupakan seorang yang memiliki pengaruh kuat di lingkungan sosialnya. Namun, tak menutup kemungkinan pula, bullying dilakukan oleh orang dengan pengaruh kecil untuk mendapatkan keinginannya. Tak seperti bentuk penyerangan non verbal lainnya, bullying merupakan perilaku agresif yang menyebabkan si korban langsung memperoleh luka mental pada saat tindakan tersebut dilakukan.

Sangat sulit bagi peneliti untuk memberikan definisi yang pas akan tindakan yang marah terjadi ini. Beberapa ahli mengatakan bahwa bullying merupakan bentuk penyerangan non verbal, namun ada pula yang memberikan definisi lain yaitu berupa penyerangan verbal. Dalam prakteknya, bullying merupakan kombinasi dari kedua hal itu, namun yang membedakannya hanyalah metodenya. Tak akan utuh jika melihat bullying dari satu sisi saja yaitu sisi korban. Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, pelaku mendapatkan ganjaran tak langsung yang menyebabkan pelaku merasa sangat superior dalam lingkungannya. Afirmasi ini menyebabkan pelaku merasa bahwa dirinya yang paling hebat, meskipun jika kita kaji secara objektif, hal tersebut tidaklah selalu benar.

Di beberapa lingkungan, seseorang dianggap paling superior hanya karena memiliki tubuh fisik yang kuat /dan atau kemampuan finansial yang cemerlang. Parameter yang tidak objektif ini menyebabkan pelaku bullying memiliki karakter dan mental yang buruk. Ketika pelaku bullying tidak dalam kondisi yang prima untuk memberikan pengaruhnya, maka yang terjadi adalah sangat besar kemungkinan ia menjadi korban bullying.

Mental kedua belah pihak baik pelaku maupun korban menjadi kajian yang menarik untuk dibahas dalam esai yang dibahas. Sisi gelap dari pergaulan manusia ini seakan menjadi lingkaran setan yang tak akan berakhir. Sebagai contoh, jika ada korban yang akhirnya berubah menjadi kuat, maka sangat besar kemungkinan ketika ia kuat, akan melakukan tindakan balas dendam dan menjadi pelaku pembullying. Hal ini berlangsung terus hingga akhirnya baik pelaku dan korban sama-sama merupakan tindakan yang tidak dapat dibenarkan. Ketika hal ini terjadi, maka tindakan pembullying merupakan penyakit sosial yang dapat menular.

Oleh sebab itu, penting untuk senantiasa melihat suatu kejadian dari banyak perspektif. Beberapa tindakan bullying dapat ditangani dengan mental yang kuat, dan sikap acuh tak acuh terhadap cemoohan pelaku tindak pembullying. Kemampuan seseorang di dunia ini tak hanya dinilai dari seberapa jago ia mempengaruhi orang lain secara represif, namun ada banyak faktor lain yang dapat memberikan afirmasi positif akan kekuatan diri seseorang. Tindak pembullying hanyalah sebuah media pencarian afirmasi kekuatan diri yang memberikan keburukan bagi

kedua belah pihak, oleh karena itu, penting untuk menghentikan siklus tindakan ini. Tindakan negatif ini harus kita hentikan dengan memiliki bekal mental yang kuat dan keras seperti baja.

III. PENUTUP

Kesimpulan dari makalah ini adalah *bullying* adalah suatu tindakan negatif yang dilakukan secara berulang-ulang dimana tindakan tersebut sengaja dilakukan dengan tujuan untuk melukai dan membuat seseorang merasa tidak nyaman. Pemahaman moral adalah pemahaman individu yang menekankan pada alasan mengapa suatu tindakan dilakukan dan bagaimana seseorang berpikir sampai pada keputusan bahwa sesuatu adalah baik atau buruk. Pemahaman moral bukan tentang apa yang baik atau buruk, tetapi tentang bagaimana seseorang berpikir sampai pada keputusan bahwa sesuatu adalah baik atau buruk. Peserta didik dengan pemahaman moral yang tinggi akan memikirkan dahulu perbuatan yang akan dilakukan sehingga tidak akan melakukan menyakiti atau melakukan *bullying* kepada temannya.

Selain itu, keberhasilan remaja dalam proses pembentukan kepribadian yang wajar dan pembentukan kematangan diri membuat mereka mampu menghadapi berbagai tantangan dan dalam kehidupannya saat ini dan juga di masa mendatang. Untuk itu mereka seyogyanya mendapatkan asuhan dan pendidikan yang menunjang untuk perkembangannya.

Sebagai orang dewasa, kita harus bisa menuntun dan mengajarkan pada anak-anak tentang perilaku moral dan perbedaan perilaku baik dan buruk. Serta konsekuensi jika melakukan tindakan yang buruk. Agar anak-anak dapat memiliki pemahaman tentang adanya konsekuensi atas setiap tindakan dan pilihan yang mereka buat. Hal ini dapat mendidik anak untuk terbiasa berpikir sebelum bertindak, dan menimbang konsekuensi yang akan terjadi atas tindakan mereka.

Terlebih dari itu, kita juga harus bisa mengedukasi anak atas buruknya tindak *bullying*, baik jika hanya bercanda maupun dilakukan dengan serius. Tindak *bullying* akan memberikan dampak berkepanjangan terhadap korban, pelaku, maupun saksi. Terhadap korban, maka akan membuat mental korban tersebut cenderung lebih pemalu, penakut, pendiam, dan tidak ingin mengekspresikan diri. Bahkan pada beberapa kasus, korban *bullying* akan memiliki sifat ingin menyakiti diri sendiri, depresi, *anxiety*, dan penyakit mental lainnya. Pada pelaku *bullying*, akan menimbulkan sifat paling hebat, percaya diri berlebihan, keras kepala, dan kasar yang biasanya akan terbawa hingga usia tua. Dan pada saksi, akan muncul sifat bodo amat akan hal buruk yang terjadi di depan mata, dan tidak peduli serta tidak dapat bersimpati.

Dari Kesimpulan diatas dapat disarankan 1) hendaknya pihak sekolah proaktif dengan membuat program pengajaran keterampilan sosial,problemsolving, manajemen konflik, dan pendidikan karakter.2) Hendaknya guru memantau perubahan sikap dan tingkah laku siswa di dalam maupun di luar kelas; dan perlu kerjasama yang harmonis antara guru BK, guru-guru mata pelajaran, serta staf dan karyawan sekolah.3) Sebaiknya orang tua menjalin kerjasama dengan pihak sekolah untuk tercapainya tujuan pendidikan secara maksimal tanpa adanya tindakanbullyingantar pelajar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Faizah, F., & Amna, Z. (2017). *Bullying dan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh*. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1).
- Muliasari, N. A. (2019). *dampak bullying terhadap kesehatan mental anak (studi kasus di mi ma'arif cekok babadan ponorogo)* (Doctoral dissertation, IAIN PONOROGO).
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di sekolah: Pengertian, dampak, pembagian dan cara menanggulangnya. *PEDAGOGIA*, 17(1), 55-66.
- Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2016). *Ratas Bullying KPP-PA*. Diakses pada 25 November 2021 pada <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/8e022-januari-ratas-bullying-kpp-pa.pdf>
- Muliasari, N. A. (2019). *Dampak Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak (Studi Kasus Di MI Ma'arif Cekok Badan Ponorogo)* . Diakses pada 25 November 2021 pada <http://etheses.iainponorogo.ac.id/8256/1/BAB%20I-BAB%20VI.pdf>.
- Indriyani (2020). *Studi: Dampak Bullying bisa Pengaruhi Kesehatan Mental Jangka Panjang*. Diakses pada 25 November 2021 pada <https://www.idntimes.com/health/medical/indriyani-4/dampak-bullying-bisa-pengaruhi-kesehatan-mental-jangka-panjang-c1c2/5>
- Rusmiati, D. (2019). MAKALAH PENOMENA PRILAKU BULLYING ANAK SEKOLAH. <https://osf.io/preprints/inarxiv/4r5df/>