

EDUKASI PENCEGAHAN PERILAKU *BULLYING* SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL REMAJA

Antonius Ian Bayu Setiawan

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma

*antonbs@usd.ac.id

Received: 2024-08-12; Accepted: 2025-01-18; Published: 2025-01-07

Abstrak

Bullying telah menjadi masalah serius dalam dunia pendidikan dan memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental bagi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab *bullying*, dampaknya terhadap remaja, dan kaitannya dengan pencegahan *bullying* untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode *participatory action research* (PAR), penelitian ini melibatkan partisipasi aktif siswa untuk berbagi pengalaman (*sharing*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* disebabkan oleh faktor multidimensional, meliputi aspek individual, keluarga, teman sebaya, sekolah, dan pengaruh media sosial. Dampak *bullying* mencakup dimensi fisik, psikologis, dan sosial, dengan dampak yang dapat bertahan hingga usia dewasa. Secara khusus, *bullying* berkorelasi kuat dengan penurunan kesehatan mental, menimbulkan berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri. Berdasarkan hasil berbagi pengalaman (*sharing*) dari siswa, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab *bullying* seperti keluarga, teman sebaya, dan media sosial. Perilaku *bullying* juga berdampak terhadap dimensi fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu upaya pencegahan dan intervensi *bullying* memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai *stakeholder* baik di lingkungan sekolah dan masyarakat. Edukasi pencegahan *bullying* tidak hanya bertujuan mengurangi kasus *bullying*, tetapi juga sebagai langkah proaktif dalam menjaga kesehatan mental remaja sekaligus menekankan pentingnya membangun lingkungan yang aman dan mendukung bagi perkembangan generasi muda.

Kata kunci: *bullying*, kesehatan mental, dan remaja.

Abstract

Bullying has become a serious problem in the world of education and has a significant impact on the mental health of adolescents. This study aims to analyze the factors that cause bullying, its impact on adolescents, and its relationship to mental health. This study uses the Participatory Action Research (PAR) method; this study involves the active participation of students in the research process. The results of the study indicate that bullying is caused by multidimensional factors, including individual, family, peer, school, and social media influences. The impact of bullying includes physical, psychological, and social dimensions, with impacts that can last into adulthood. In particular, bullying is strongly correlated with decreased mental health, causing various psychological disorders such as depression, anxiety, and decreased self-esteem. This study concludes that bullying prevention and intervention efforts require a holistic approach involving various stakeholders both in the school environment and the community. Bullying prevention education is not only aimed at reducing cases of bullying but also as a proactive step in maintaining adolescent mental health while emphasizing the importance of building a safe and supportive environment for the development of the younger generation.

Keywords: *bullying, mental health, adolescents*

Copyright © 2024 Author(s)

1. PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu dari tiga dosa besar dalam pendidikan, yang secara signifikan mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan peserta didik (Wiyani, 2021). Lingkungan pendidikan yang seharusnya menjadi tempat aman untuk anak dapat mengeksplor dirinya bahkan tak luput dari maraknya kasus *bullying*. Fenomena ini telah menjadi perhatian bagi para pendidik di Indonesia, mengingat dampaknya yang meluas dan berpotensi merusak masa depan generasi muda. Berdasarkan himpunan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) mencatat kasus *bullying* yang terjadi tahun 2020 yaitu 119 kasus, 2021 sebanyak 53 kasus, 2022 terdapat 226 kasus, dan tahun 2023 terdapat 87 kasus (DPR RI, 2023). Namun, perlu dicatat bahwa angka-angka ini hanya merepresentasikan kasus yang dilaporkan, sementara pada kenyataan di lapangan, banyak kasus tidak dilaporkan ke publik.

Kasus *bullying* ini seperti fenomena gunung es, dimana yang terlihat hanya sebagian kecil saja. Pada kenyataannya terdapat lebih banyak kasus *bullying* yang terjadi. Berdasarkan data dari Sekolah Relawan (2024) jenjang pendidikan SD menduduki urutan pertama dengan korban *bullying* terbanyak yaitu 26%, kemudian oleh siswa SMP sebesar 25%, dan jenjang SMA/K sebanyak 18.75%. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa kebutuhan edukasi dalam memberikan upaya preventif hingga kuratif terkait *bullying* di sekolah sangat diperlukan.

Terdapat berbagai jenis *bullying* yang dilakukan oleh para siswa di sekolah. Berdasarkan data dari KPAI *bullying* fisik merupakan tindakan yang paling sering dilakukan dengan angka 55,5%, kemudian *bullying* verbal sebesar 29,3%, dan *bullying* psikologis sebesar 15,2% (DPR RI, 2023). Salah satu kasus *bullying* yang cukup menyita perhatian pada tahun 2023 yaitu menimpa seorang siswa SMP di Cilacap, di mana korban mengalami kekerasan fisik yang cukup parah

hingga memerlukan perawatan rumah sakit. Kejadian ini menjadi sorotan publik setelah video peristiwa tersebut beredar luas (Rachmawati, 2023).

Dampak dari perilaku *bullying* tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik saja tetapi juga dapat menimbulkan gejala psikologis seperti PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*). PTSD merupakan gangguan yang terjadi pada individu yang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Penelitian oleh Mardiani et al (2023) menunjukkan bahwa korban *bullying* memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental jangka panjang. Sejalan dengan temuan tersebut, berdasarkan penelitian Moore et al (2019) mengungkapkan bahwa korban *bullying* berisiko 2,39 kali lebih tinggi mengalami PTSD dibandingkan individu yang tidak pernah mengalami *bullying*.

Selain dampak pada korban, penting untuk memahami dinamika pelaku *bullying*. Penelitian yang dilakukan Rahmawati & Ungsianik (2019) mengungkapkan bahwa pelaku *bullying* seringkali merupakan mantan korban. Hal tersebut menunjukkan siklus kekerasan yang kompleks dan menyerupai "lingkaran setan" yang perlu diputus. Fenomena ini, yang disebut "*bullying* terbalik" oleh Wolke & Lereya (2020), karena sebagai bentuk pertahanan diri akibat trauma masa lalu yang masih tinggal dalam diri korban. Lebih lanjut, Zhu et al (2022) mengidentifikasi faktor-faktor risiko seperti pengalaman kekerasan dalam keluarga dan paparan media yang penuh dengan kekerasan yang berkontribusi pada pembentukan perilaku *bullying*, sehingga tak jarang korban *bullying* akan menjadi pelaku apabila ia tidak dapat menyelesaikan trauma dengan baik. Oleh karena itu, perlu upaya untuk memutus siklus tersebut.

Yang et al (2023) menekankan pentingnya mekanisme intervensi yang berfokus pada pemulihan trauma dan pengembangan keterampilan sosial-emosional terhadap korban agar "lingkaran setan" tersebut tidak terus berputar. Menjaga kesehatan mental pada individu khususnya

remaja yang berada dalam masa perkembangan menjadi sangat penting untuk membentuk identitas diri. Dengan mental yang sehat, remaja akan memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap perilaku *bullying*, baik sebagai korban maupun pelaku (Hidayat et al., 2022). Mengingat kompleksitas dan dampak jangka panjang dari *bullying*, upaya pencegahan dan intervensi yang komprehensif sangat diperlukan untuk diberikan kepada para siswa. Edukasi tentang pencegahan perilaku *bullying* tidak hanya bertujuan untuk mengurangi insiden, tetapi juga sebagai langkah proaktif dalam menjaga kesehatan mental remaja (Sari & Azwar, 2024). Maka dari itu, penting untuk dilaksanakan kegiatan edukasi sebagai upaya pencegahan perilaku *bullying* untuk menjaga kesehatan mental remaja.

2. METODE

Dalam penelitian pengabdian ini, metode *Participatory Action Research* (PAR) digunakan sebagai pendekatan utama dalam penelitian ini. PAR merupakan metode yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam proses penelitian dan salah satu bentuk aksi perubahan sosial. Menurut Wijaya et al (2021), PAR bukan hanya sekadar metode penelitian, namun sebuah kegiatan yang bertujuan memberdayakan para siswa melalui proses penelitian kolaboratif dan komprehensif. Lebih lanjut, Prasetyo et al (2023) menekankan bahwa PAR sangat efektif dalam menangani permasalahan kompleks dalam konteks sosial, karena pendekatan ini menghargai kearifan lokal dan pengalaman hidup partisipan. Pendekatan melibatkan mitra, yaitu siswa SMK Negeri 6 Kota Yogyakarta.

Suyanto dan Sutinah (2020) mengidentifikasi tiga komponen utama PAR, antara lain 1) partisipasi (keterlibatan aktif peserta) di mana siswa diminta untuk terlibat aktif dalam *sharing*, *games*, dan diskusi kelompok, 2) aksi (terdapat proses interaksi dan bertukar pengalaman dari peserta) siswa bertukar cerita dalam kelompok-kelompok kecil dan *sharing* dalam kelompok besar sesuai dengan dinamika kelompok kecil, serta 3) penelitian (proses penyusunan dari

pengalaman peserta). Integrasi ketiga hal tersebut memfasilitasi terjadinya perubahan sosial yang berkelanjutan. Siswa diminta untuk berbagi cerita terkait dengan permasalahan terkait *bullying*. Kemudian, siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil untuk diskusi dan bermain *games*, lalu setiap perwakilan kelompok *sharing* terkait makna *games* dan fasilitator mengkaitkan hal tersebut dengan faktor dan dampak perilaku *bullying*. Kemudian, sinema edukasi menjadi pelengkap, fasilitator menayangkan film pendek yang mengkaitkan perilaku *bullying* berefek terhadap kesehatan mental. Seluruh kegiatan tersebut ditutup dengan refleksi bersama mengenai perilaku *bullying* yang bukan hanya bercandaan, namun bisa berdampak serius terhadap kesehatan mental. Jumlah subyek dalam penelitian ini adalah 450 siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Partisipasi siswa menjadi kunci dalam kegiatan penelitian pengabdian ini. Siswa diminta untuk berpartisipasi aktif melalui *sharing* dalam kelompok-kelompok kecil untuk menganalisis penyebab dan dampak dari perilaku *bullying* terhadap korban. Menurut siswa, penyebab perilaku *bullying* adalah karena minimnya dukungan dari teman sebaya dan rasa inferior pada individu sehingga korban takut untuk melapor. Siswa memendam hal tersebut dan justru semakin memperburuk keadaan psikologis korban. Kemudian, untuk menganalisis dampak perilaku *bullying*, siswa diminta untuk bermain *games* "*role play*". Ada siswa yang menjadi pelaku dan ada siswa yang menjadi korban. Kemudian, terdapat siswa lain yang berperan sebagai *enabler* atau orang yang mengamati kejadian tersebut. Peran *enabler* tersebut diharapkan dapat memantik kepekaan dan membuat mereka memberikan dukungan kepada korban. Terdapat *enabler* yang mau membantu dan membela korban. Namun, ada juga *enabler* yang hanya diam saja karena merasa ada yang sudah menolong korban. Aksi *bullying* yang dilakukan oleh pelaku memicu reaksi dari para *enabler*. Secara psikologis, aspek psikomotor akan muncul jika aspek

afektif dan aspek kognitif sudah terlebih dahulu muncul.

Kemudian, setelah bermain *games*, siswa diminta untuk merefleksikan pendapatnya mengenai kegiatan yang telah mereka lakukan. Siswa berpendapat bahwa penyebab *bullying* tidak hanya satu faktor, namun multidimensional, yaitu faktor keluarga, individu, teman sebaya, bahkan media menjadi faktor penyebab *bullying*. Kemudian, dampak perilaku *bullying* antara lain menasar fisik, psikis, dan sosial, sehingga menyebabkan kesehatan mental korban menjadi terganggu.

Di akhir kegiatan, terdapat siswa yang dengan lantang menyuarakan untuk tidak takut melaporkan kejadian *bullying* di sekolah kepada dirinya. Ia yakin bahwa perilaku *bullying* akan berhenti jika semua orang mau untuk membantu korban. Korban yang diberikan dukungan juga tidak akan merasa sendirian dalam menghadapi perilaku *bullying*.

PEMBAHASAN

Pengertian *Bullying*

Bullying merupakan fenomena kompleks yang telah lama menjadi perhatian dalam dunia pendidikan. Secara umum, *bullying* dapat didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang dianggap lebih lemah, dengan tujuan untuk menyakiti atau mengintimidasi (Putri et al., 2020). Namun, definisi ini terus berkembang seiring dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika *bullying*. Zakiyah et al. (2017) memperluas pengertian *bullying* dengan menekankan bahwa perilaku *bullying* tidak hanya mencakup kekerasan fisik, tetapi juga meliputi bentuk-bentuk kekerasan verbal, sosial, dan psikologis yang sama-sama merusak dan memberikan dampak bagi korban. Lebih lanjut, Sufriani & Sari (2020) menambahkan bahwa munculnya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban disebut sebagai elemen kunci dalam *bullying*, di mana pelaku memiliki atau dianggap memiliki kekuatan lebih besar dibandingkan korban, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis. Penting untuk dipahami bahwa *bullying* bukan

sekadar konflik antar teman sebaya yang normal, melainkan pola perilaku agresif yang sistematis dan berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang pada korban *bullying*. Pemahaman komprehensif tentang *bullying* ini sangat penting dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi yang efektif di lingkungan sekolah. Pemahaman mengenai bentuk-bentuk dan dampak *bullying* akan menumbuhkan *awareness* (kesadaran) kepada seluruh peserta bahwa perilaku tersebut bukanlah bercanda, namun dapat menimbulkan dampak yang fatal bagi korban.

Faktor Penyebab *Bullying*

Berdasarkan analisis hasil, faktor penyebab perilaku *bullying* bukanlah faktor tunggal, namun ada banyak faktor yang membuat seseorang menjadi korban. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ardhiyanti et al. (2022), faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *bullying* bersifat multidimensional. Artinya, perilaku *bullying* memiliki beberapa faktor utama, seperti faktor individu, keluarga, teman sebaya, sekolah, dan media. Dalam konteks faktor individu, karakteristik kepribadian seperti rendahnya empati dan tingginya agresivitas berkontribusi signifikan terhadap kecenderungan seseorang melakukan *bullying* terhadap teman sebaya. Sejalan dengan hal ini, penelitian yang dilakukan oleh Putra et al. (2021) mengungkapkan bahwa remaja dengan tingkat empati yang rendah dan kecenderungan agresif yang tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk terlibat dalam perilaku *bullying*, baik sebagai pelaku maupun pendukung aktif atau biasa disebut *enabler*. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa intervensi yang berfokus pada pengembangan keterampilan empati dan manajemen agresi terhadap siswa dapat secara efektif mengurangi perilaku *bullying* di lingkungan sekolah.

Sementara itu, lingkungan keluarga yang kurang harmonis dan pola asuh yang tidak tepat juga berperan penting dalam membentuk perilaku *bullying*. Permatasari & Hidayati (2022) menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan tingkat konflik

tinggi dan pola asuh otoriter cenderung mengembangkan perilaku agresif yang dapat termanifestasi dalam bentuk *bullying* di sekolah. Perilaku orang tua yang berperilaku agresif dan penuh dengan kekerasan dapat menjadi *modelling* bagi anak. Kemudian, kurangnya kehangatan emosional terhadap anak dan komunikasi yang kurang efektif dalam keluarga dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial-emosional anak, sehingga dapat meningkatkan risiko anak terlibat dalam perilaku *bullying* baik sebagai pelaku maupun korban.

Kemudian, faktor pengaruh teman sebaya juga berperan terhadap perilaku *bullying*, di mana tekanan teman sebaya dan keinginan untuk diterima dalam kelompok dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam perilaku negatif, salah satu bentuknya adalah *bullying*. Rahmawati *et al.* (2020) menegaskan bahwa konformitas teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *bullying* di kalangan remaja. Remaja yang memiliki tingkat konformitas tinggi terhadap kelompok sebayanya cenderung lebih rentan terlibat dalam perilaku *bullying*, terutama jika kelompok tersebut menganggap *bullying* sebagai norma yang dapat diterima.

Kemudian, dari faktor sekolah seperti iklim sekolah yang tidak kondusif dan kurangnya pengawasan dari para guru berkontribusi terhadap prevalensi *bullying*. Penelitian yang dilakukan oleh Mucherah *et al.* (2022) mengonfirmasi bahwa iklim sekolah yang negatif, ditandai dengan rendahnya kohesi sosial, kurangnya dukungan dari guru, dan lemahnya penegakan aturan anti-*bullying* menjadi faktor penyebab meningkatnya risiko terjadinya perilaku *bullying* di sekolah.

Terakhir, faktor media terutama media sosial dan *game online* juga turut berkontribusi dalam mempengaruhi perilaku agresif di kalangan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Prescott *et al.* (2023) mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara paparan konten kekerasan di media digital dengan peningkatan perilaku agresif dan kecenderungan *bullying* pada remaja. Penelitian ini juga menekankan bahwa

penggunaan media sosial yang berlebihan dan intensif dalam bermain *game online* yang kompetitif dan penuh kekerasan dapat memperkuat perilaku agresif. Hal ini berimplikasi terhadap pentingnya literasi media sosial, termasuk bermain *game online* dan pengawasan orang tua dalam memitigasi dampak negatif dari paparan media digital terhadap perilaku sosial remaja.

Dampak *Bullying*

Fenomena *bullying* telah menjadi fenomena yang membutuhkan penanganan serius karena dampak negatifnya yang luas terhadap korban. Dampak *bullying* dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama, yaitu fisik atau berkaitan dengan kesehatan, psikologis, dan sosial (Visty, 2021). Dampak fisik seringkali merupakan salah satu dampak yang langsung terlihat dari *bullying* fisik. Safia & Solong (2024) menekankan bahwa korban mungkin mengalami cedera atau rasa sakit akibat kekerasan dari pelaku *bullying*. Lebih lanjut, Suropto *et al.* (2024) merinci bahwa cedera fisik dapat bervariasi seperti lebam dan memar hingga luka yang membutuhkan perawatan medis. Kemudian, dampak tidak langsung *bullying* terhadap kesehatan seperti memperburuk kondisi korban yang memiliki riwayat penyakit jantung atau kulit dapat menjadi pemicu terhadap penyakit lain. Dalam kasus yang lebih parah, *bullying* dapat mengakibatkan cacat atau disfungsi bagian tubuh yang berdampak signifikan terhadap kesehatan psikologis korban.

Kedua, yaitu dampak psikologis *bullying* yang merupakan dampak yang paling umum dan mendalam dialami oleh korban. Setiap bentuk *bullying*, termasuk yang bersifat fisik, dapat menimbulkan gangguan psikologis bagi korban. Safia & Solong (2024) mengidentifikasi berbagai *simptom* psikis yang dialami korban, meliputi trauma, depresi, penurunan konsentrasi, penurunan rasa percaya diri, keinginan balas dendam yang dapat mendorong korban menjadi pelaku, fobia sosial, kecemasan berlebihan, hingga pemikiran bunuh diri. Trauma yang dialami dapat berkembang menjadi *post-traumatic stress disorder* (PTSD),

yang tidak hanya berdampak pada kesehatan mental tetapi juga memicu masalah fisik seperti gangguan tidur dan penurunan daya tahan tubuh. Lebih jauh, dampak psikologis ini sering berimbas pada aspek sosial korban, menyebabkan penarikan diri dari lingkungan sosial dan dalam kasus ekstrem, dapat mengakibatkan putus sekolah.

Ketiga, *bullying* memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan sosial korban. Munawarah (2022) mengidentifikasi perubahan perilaku yang drastis dan ketakutan korban untuk bersekolah sebagai indikator utama pada korban *bullying*. Salah satu manifestasi perubahan perilaku ini adalah kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, termasuk menarik diri dari teman sebaya. Setiawan et al. (2022) memperkuat temuan ini dengan menegaskan bahwa korban *bullying* tidak hanya menjadi lebih terisolasi secara sosial, tetapi juga dapat mengalami stres berat yang berdampak jangka panjang karena minimnya dukungan sosial dari teman sebaya sebagai risiko dari menarik diri dari lingkungan sosial.

Akumulasi dampak *bullying*, baik secara fisik, psikis, maupun sosial, berpotensi mempengaruhi keseluruhan kualitas hidup korban *bullying*. Dhamayanti (2021) menekankan bahwa *bullying* yang terjadi secara berulang dan dalam jangka waktu panjang dapat menimbulkan konsekuensi yang menetap hingga usia dewasa dan menjadi trauma seumur hidup bagi korban. Hal ini menunjukkan bahwa dampak *bullying* bukan hanya masalah jangka pendek, tetapi dapat membentuk kehidupan korban secara keseluruhan, memengaruhi perkembangan pribadi, akademis, dan karir korban *bullying* di masa depan. Oleh karena itu, intervensi dini dan komprehensif menjadi hal penting dalam memitigasi dampak jangka panjang *bullying* pada remaja agar tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja.

Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil diskusi dalam kelompok-kelompok kecil, mayoritas kelompok menyebutkan bahwa perilaku *bullying* memiliki

dampak terhadap kesehatan mental. *Bullying* menimbulkan beragam dampak negatif yang sudah dijelaskan di atas, salah satunya adalah dampak psikologis sebagai dampak paling mendasar dan mendalam. Dampak psikologis secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental korban, terutama pada seseorang yang rentan seperti anak-anak dan remaja karena tugas perkembangan mereka seharusnya adalah menjalin relasi pertemanan. Penelitian yang dilakukan oleh Mangunsong et al. (2024) mengonfirmasi bahwa pengalaman menjadi korban *bullying* berkorelasi kuat terhadap penurunan kesehatan mental bagi korban *bullying*. Temuan ini menegaskan bahwa *bullying* bukan sekadar masalah perilaku sosial atau bahkan bercanda, tetapi juga menjadi masalah serius terhadap kesejahteraan psikologis jangka panjang bagi remaja.

Sukmawati et al. (2021) menjelaskan mekanisme dampak *bullying* terhadap kesehatan mental, bahwa tindakan agresif dan intimidatif dari pelaku *bullying* menciptakan tekanan psikologis yang intens pada korban, mengakibatkan guncangan mental yang dapat merusak kesehatan mental korban. Tekanan ini tidak hanya bersifat sementara tetapi dapat memiliki efek kumulatif yang mengganggu perkembangan emosional dan kognitif korban selama hidup. Maka, perilaku *bullying* erat kaitannya dengan permasalahan kesehatan mental bagi remaja. Untuk mencegah perilaku *bullying* dan meningkatkan kualitas kesehatan mental pada siswa, menurut hasil sharing siswa, sekolah perlu mengadakan kegiatan seminar secara rutin yang menjangkau seluruh stakeholder sekolah, terutama orang tua. Menurut siswa, orang tua memiliki peran penting untuk menjadi mitigasi pertama jika terdapat perubahan sikap dan perilaku yang menjadi indikator terjadi *bullying*. Kesadaran dan kepekaan orang tua menurut siswa turut andil agar korban dapat segera ditangani. Kemudian, berdasarkan refleksi, siswa juga memiliki peran untuk bersikap dalam memberi dukungan serta menyadari bahwa perilaku *bullying* bukanlah perilaku bercanda.

4. KESIMPULAN

Bullying merupakan fenomena kompleks dengan dampak yang luas dan serius terhadap remaja. Faktor penyebabnya bersifat multidimensional, meliputi aspek individual, keluarga, teman sebaya, sekolah, dan pengaruh media. Dampak *bullying* mencakup dimensi fisik, psikologis, dan sosial, dengan konsekuensi yang dapat bertahan hingga usia dewasa. Secara khusus, *bullying* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental korban, menimbulkan berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri. Mengingat kompleksitas dan dampak jangka panjang, upaya pencegahan dan intervensi *bullying* memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat. Misalnya sekolah dapat mengadakan seminar edukasi pencegahan *bullying* tidak hanya bagi siswa, namun juga bagi orang tua agar mereka memiliki kesadaran terkait hal tersebut, sehingga orang tua juga dapat memitigasi anak yang menjadi korban secara tepat dan cepat. Edukasi tentang pencegahan perilaku *bullying* tidak hanya bertujuan untuk mengurangi insiden, tetapi juga sebagai langkah proaktif dalam menjaga kesehatan mental remaja, menekankan pentingnya membangun lingkungan yang aman dan mendukung bagi perkembangan generasi muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada SMK Negeri 6 Kota Yogyakarta yang telah menjadi mitra dalam kegiatan edukasi terkait pencegahan perilaku *bullying* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiyanti, Yulrina. 2024. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Perilaku Bullying. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 1(2). DOI <https://doi.org/10.31004/jedu.v1i2.10>
- Dhamayanti, M. (2021). Bullying: Fenomena Gunung Es di Dunia Pendidikan. *Sari Pediatri*, 23(1), 67.
- <https://doi.org/10.14238/sp23.1.2021.67-74>
- DPR RI. 2023. *Pemerintah Harus Petakan Faktor Penyebab Bullying Anak*. Diakses melalui [https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46802/t/Pemerintah+Harus+Petakan+Faktor+Penyebab+Bullying+Anak#:~:text=Dari%20data%20tersebut%20diketahui%2C%20tercatat,psikologis%20\(15%2C%25\)](https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46802/t/Pemerintah+Harus+Petakan+Faktor+Penyebab+Bullying+Anak#:~:text=Dari%20data%20tersebut%20diketahui%2C%20tercatat,psikologis%20(15%2C%25)). diakses pada 8/5/2024
- Hidayat, R., Yunita, T., & Putri, R. M. (2022). Hubungan Kesehatan Mental dengan Perilaku Bullying pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 189-196.
- Mangunsong, A. F., Nisa, C., Lathifah, M., Siahaan, R. Y., Andini, S., & Batubara, A. (2024). Analisis Perilaku Bullying terhadap Gangguan Mental Siswa di SMP Negeri 35 Medan. *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, 2(3), 135-143.
- Mardiani, A., Sulistiowati, N. M. D., & Darmayanti, N. L. P. (2023). Dampak Psikologis Bullying pada Remaja: Studi Kasus di SMA Negeri 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(1), 56-67.
- Munawarah, R. R. D. (2022). Dampak Bullying Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini (Studi Kasus) Di Raudhatul Athfal Mawar Gayo. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 15-32.
- Mucherah, W., Finch, H., & Keener, E. (2022). School climate and bullying: Cross-cultural examination of bullying and school climate in five countries. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(2), 145-158.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2019). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60-76.
- Permatasari, Y. I., & Hidayati, F. (2022). Hubungan antara pola asuh orang tua dan iklim keluarga dengan perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Empati*, 11(1), 108-116.

- Prasetyo, Y. E., Mulyani, S., & Suryanto, S. (2023). Participatory Action Research (PAR) sebagai Metode Penelitian Pemberdayaan Masyarakat: Studi Literatur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1), 22-31.
- Prescott, A. T., Sargent, J. D., & Hull, J. G. (2023). Metaanalysis of the relationship between violent digital game play and aggression in adolescents and young adults. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(14), e2024725118.
- Putra, I. D. G. U., Anjani, K. Y., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Hubungan antara empati dan agresivitas dengan perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 72-83.
- Putri, H. N., Nauli, F. A., & Novayelinda, R. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 323-334.
- Rachmawati. 2023. Kasus "Bullying Siswa SMP di Cilacap Dipicu Karen Korban Gabung Geng Lain. Kompas. Com. diakses melalui <https://regional.kompas.com/read/2023/09/27/182800778/kasus-bullying-siswa-smp-di-cilacap-dipicu-karena-korban-gabung-geng-lain>
- Rahmawati, S. W., Mamesah, M., & Auliya, N. (2020). Hubungan konformitas teman sebaya dengan perilaku bullying pada siswa SMA. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 1-7.
- Rahmawati, A., & Ungsianik, T. (2019). Bully-victim: Sebuah studi retrospektif pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 43-52.
- Regi dan Novianti. (2023). KPAI Sebut Ada 2.355 Kasus Pelanggaran Perlindungan Anak Selama 2023, 861 di Lingkungan Pendidikan. diakses melalui <https://nasional.kompas.com/read/2023/10/10/05401641/kpai-sebut-ada-2355-kasus-pelanggaran-perlindungan-anak-selama-2023-861-di>
- Safia, Elvia. Solong, Najamuddin Petta. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental dan Perkembangan Sosial Pada Anak. *MULTIPLE : Journal of Global and Multidisciplinary*. 2(7), 2280-2289.
- Sari, P., & Azwar, D. (2024). Efektivitas Program Edukasi Anti-Bullying dalam Meningkatkan Kesadaran Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45-58.
- Sekolah Relawan. (2022). *Laporan Tahunan Kasus Bullying di Sekolah*. Jakarta: Sekolah Relawan Press.
- Sekolah relawan. 2024. Kasus Bullying di Sekolah Meningkat, KPAI Sebut Ada 2.355 Kasus Pelanggaran Perlindungan Anak Selama 2023. Diakses melalui <https://sekolahrelawan.org/artikel/kasus-bullying-di-sekolah-meningkat-kpai-sebut-ada-2355-kasus-pelanggaran-perlindungan-anak-selama-2023> diakses pada 8/5/2024
- Setiawan, A. I. B., Nurajizah, N., Kholida, K. M., & Suwarjo, S. (2022). The development of short films to reduce bullying among students. In *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)* (pp. 36-41). Atlantis Press.
- Sufriani, S., & Sari, E. P. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Bullying pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 8(3), 1-6. DOI: <https://doi.org/10.52199/inj.v8i3.9678>
- Sukmawati, Indah et al. (2021). Dampak Bullying pada Anak dan Remaja Terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional : Kesehatan Masyarakat UPN "Veteran" Jakarta*. 2(1), 126-144
- Suripto, Alia Pramesti et al. (2024). Dampak Bullying pada Pelajar Ditinjau dari Aspek Kesehatan dan HAM. *Bengawan Nursing Journal*. 2(1), 21-28.
- Suyanto, B., & Sutinah, S. (2020). Participatory Action Research (PAR) dalam Pengembangan Masyarakat. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 15(1), 12-24.
- Visty, S. A. (2021). Dampak bullying terhadap perilaku remaja masa kini. *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)*, 2(1), 50-58.

- Wijaya, H., Arisandi, D., & Sukmawati, S. (2021). Implementasi Metode Participatory Action Research (PAR) dalam Studi Pemberdayaan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 3(1), 1-15.
- Wiyani, N. A. (2021). Manajemen Program Anti-Bullying dalam Mewujudkan Sekolah Aman dan Menyenangkan. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 109-120.
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2020). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879-885.
- Yang, C., Wang, J. M., & Alden, L. E. (2023). School-based interventions for bullying: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of School Psychology*, 96, 1-27.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129-389. DOI: 10.24198/jppm.v4i2.14352
- Zhu, Y., Chan, K. L., & Chen, J. (2022). Bullying victimization among Chinese middle school students: The role of family violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(3-4), NP2098-NP2121