

Dampak Psikososial Bullying terhadap Kesehatan Mental Anak dan Pencegahannya

Psychosocial Impacts of Bullying on Children's Mental Health and Its Prevention

Asyifa Amaliani ^{*1}, Olivia Permatasari ²

^{1,2} Universitas Negeri Malang, Indonesia

e-mail: amaliani.asyifa@gmail.com

Received: 14-07-2026

Accepted: 24-07-2026

Published: 25-07-2026

Abstrak

Bullying menjadi salah satu tantangan utama dalam lingkungan pendidikan karena berdampak langsung terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikososial anak. Fenomena ini tidak hanya menimbulkan kerugian pada tingkat individu, tetapi juga memengaruhi kualitas interaksi sosial dan iklim pendidikan secara keseluruhan. Meskipun telah banyak diteliti, kajian yang ada masih cenderung memisahkan aspek penyebab, dampak, dan pencegahan, sehingga pemahaman mengenai keterkaitan antarunsur tersebut belum sepenuhnya komprehensif. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak psikososial perundungan terhadap kesehatan mental anak serta mengidentifikasi strategi pencegahan yang efektif berdasarkan sintesis literatur. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menelaah dan menganalisis secara kritis berbagai sumber ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa bullying dipengaruhi oleh interaksi faktor individu, keluarga, sekolah, lingkungan sosial, dan ruang digital. Dampaknya mencakup kecemasan, stres, depresi, penurunan harga diri, isolasi sosial, gangguan relasi interpersonal, penurunan keterlibatan akademik, hingga peningkatan risiko perilaku menyakiti diri sendiri. Selain itu, efektivitas pencegahan bergantung pada keterpaduan sistem dukungan melalui penguatan iklim sekolah yang aman, pendidikan karakter, promosi kesehatan mental, keterlibatan keluarga, serta layanan psikososial yang responsif. Oleh karena itu, perlindungan kesehatan mental anak memerlukan pendekatan ekologis yang terintegrasi, kolaboratif, dan berkelanjutan pada berbagai level lingkungan sosial.

Kata Kunci: *Bullying; Kesehatan Mental Anak; Dampak Psikososial; Pencegahan; Lingkungan Pendidikan*

Bullying is a major challenge in educational settings due to its significant impact on children's mental health and psychosocial development. It not only harms individuals but also disrupts social interaction quality and the overall school climate. Although widely studied, existing literature often treats determinants, impacts, and prevention separately, resulting in fragmented understanding of their interrelations. This study aims to analyze the psychosocial impacts of bullying on children's mental health and identify effective prevention strategies through a synthesis of relevant literature. A literature review method was applied by critically examining scholarly articles, books, and proceedings related to bullying and child mental health. The findings show that bullying is shaped by the interaction of individual, family, school, social, and digital environmental factors. Its consequences include anxiety, stress, depression, low self-esteem, social withdrawal, impaired interpersonal relationships, reduced academic engagement, and increased risk of self-harm. The study further reveals that prevention effectiveness depends on an integrated support system, including the development of a safe school climate, character education, mental health promotion, active family involvement, and responsive psychosocial services. In conclusion, safeguarding children's mental health requires an ecological, integrated, collaborative, and sustainable approach across multiple levels of the social environment.

Keywords: *Bullying; Child Mental Health; Psychosocial Impact; Prevention; Educational Environment*

Amaliani, A., & Permatasari, O. (2026). Dampak Psikososial Bullying terhadap Kesehatan Mental Anak dan Pencegahannya. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga*, 1(2), 105-116.

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Bullying merupakan fenomena psikososial yang kompleks dan telah menjadi perhatian utama dalam kajian kesehatan mental, pendidikan, dan ilmu sosial kontemporer. Dalam perspektif ilmiah, fenomena ini tidak semata dipahami sebagai perilaku agresif individu, tetapi sebagai bentuk kekerasan relasional yang beroperasi dalam struktur sosial yang ditandai oleh ketimpangan relasi kuasa. Interaksi yang berulang antara pelaku dan korban menciptakan pola dominasi yang berdampak pada aspek emosional, sosial, dan fisik individu yang terlibat (Permatasari, 2024; Prastiti & Anshori, 2023). Konteks ini menunjukkan bahwa bullying perlu dipahami sebagai masalah psikososial yang bekerja secara sistemik dalam berbagai ruang kehidupan, khususnya lingkungan pendidikan dan pergaulan remaja.

Perkembangan bentuk bullying menunjukkan dinamika yang semakin kompleks seiring perubahan sosial dan teknologi. Manifestasinya tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik, tetapi juga mencakup verbal, sosial, hingga cyberbullying yang diperkuat oleh penggunaan media digital (Fadillah et al., 2022; Rahman et al., 2025). Transformasi digital memperluas ruang dan waktu terjadinya intimidasi, sehingga korban dapat mengalami tekanan tanpa batasan ruang sekolah. Kondisi ini memperlihatkan bahwa mekanisme pengawasan sosial tradisional menjadi kurang efektif dalam merespons bentuk kekerasan berbasis teknologi yang berlangsung secara cepat, anonim, dan masif.

Dampak psikososial dari pengalaman bullying menunjukkan konsekuensi yang luas terhadap kesehatan mental individu. Berbagai studi mengidentifikasi munculnya gangguan kecemasan, stres berkepanjangan, depresi, hingga penurunan fungsi sosial dan akademik (Oktaviany & Ramadan, 2023; Dahlia et al., 2025; Khoirunnisa et al., 2024). Pada kondisi tertentu, paparan yang berulang berkaitan dengan peningkatan risiko perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri (Faizah & Amna, 2017; Syamsul et al., 2024). Dampak tersebut tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas kehidupan individu dalam jangka panjang melalui gangguan regulasi emosi dan relasi interpersonal.

Dari perspektif psikologi perkembangan, pengalaman bullying berkaitan erat dengan proses pembentukan identitas dan regulasi emosi individu. Korban cenderung mengalami penurunan harga diri, distorsi konsep diri, serta kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat (Kurniawan, 2020; Sari et al., 2025). Pada fase perkembangan anak dan remaja, kondisi ini dapat mengganggu tugas perkembangan utama seperti pembentukan kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi sosial. Dalam banyak kasus, pengalaman kekerasan relasional yang berulang meninggalkan jejak psikologis yang bertahan hingga dewasa dan memengaruhi kualitas fungsi sosial individu secara menyeluruh.

Fenomena ini tidak dapat dilepaskan dari berbagai faktor yang saling berinteraksi dalam membentuk terjadinya bullying. Ketimpangan relasi kuasa menjadi faktor utama yang

memungkinkan munculnya dominasi sosial dalam interaksi kelompok (Zakiyah et al., 2017; Rahmawaty et al., 2022). Selain itu, faktor keluarga seperti pola asuh yang kurang suportif, serta lingkungan sekolah yang memiliki kontrol sosial lemah turut memperkuat risiko terjadinya perilaku tersebut (Janitra & Prasanti, 2017). Perpaduan antara faktor individu, sosial, dan struktural menunjukkan bahwa bullying merupakan produk dari sistem sosial yang tidak seimbang, bukan sekadar tindakan individual.

Upaya pencegahan dan intervensi telah dikembangkan melalui berbagai pendekatan yang menekankan pendidikan karakter, promosi kesehatan mental, dan penguatan lingkungan sosial yang positif. Pendidikan karakter yang menekankan empati, toleransi, dan tanggung jawab sosial terbukti dapat menurunkan kecenderungan perilaku agresif (Kartika et al., 2019; Sari et al., 2025). Selain itu, promosi kesehatan mental berbasis institusi pendidikan berperan dalam meningkatkan kesadaran kolektif terhadap dampak psikososial bullying (Wijayanti & Hadi, 2020). Pendekatan mindfulness juga mulai digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi dan resiliensi individu dalam menghadapi tekanan sosial (Harmadji et al., 2026).

Meskipun berbagai intervensi telah dikembangkan, kajian empiris menunjukkan bahwa pendekatan yang ada masih cenderung terfragmentasi dan belum terintegrasi secara sistemik. Sebagian besar studi memisahkan analisis antara faktor penyebab, dampak, dan strategi penanganan sehingga belum membentuk pemahaman yang utuh (Prastiti & Anshori, 2023; Rahman et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan perspektif psikologi perkembangan, ekologi sosial, dan kebijakan pendidikan. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak psikososial bullying terhadap kesehatan mental serta merumuskan pendekatan pencegahan yang lebih komprehensif dalam konteks pendidikan dan sosial. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat dasar empiris dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif, berkelanjutan, dan responsif terhadap kompleksitas realitas sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode **analisis tinjauan kritis (critical review)** dengan pendekatan kualitatif. Metode ini dipilih karena tidak hanya bertujuan untuk merangkum temuan penelitian terdahulu, tetapi juga mengevaluasi secara kritis, membandingkan, dan mensintesis literatur yang berkaitan dengan dampak psikososial bullying terhadap kesehatan mental individu serta strategi pencegahannya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola temuan, inkonsistensi hasil penelitian, serta kesenjangan konseptual dalam kajian bullying dan kesehatan mental.

Sumber data penelitian berasal dari literatur ilmiah yang relevan, meliputi artikel jurnal nasional dan internasional, buku akademik, serta publikasi ilmiah lainnya yang membahas bullying,

dampaknya terhadap kesehatan mental, serta upaya pencegahan. Literatur yang digunakan diprioritaskan dalam rentang 10 tahun terakhir untuk menjaga relevansi dengan perkembangan isu kontemporer. Referensi yang dianalisis mencakup kajian mengenai bentuk dan karakteristik bullying, dampak psikologis dan sosial pada korban, faktor-faktor determinan yang memengaruhi terjadinya bullying, serta berbagai pendekatan intervensi dan pencegahan yang telah dikembangkan dalam konteks pendidikan dan sosial.

Proses pengumpulan dan analisis data dilakukan secara sistematis melalui tahapan identifikasi literatur, seleksi berdasarkan relevansi, evaluasi kualitas sumber, dan ekstraksi data. Kriteria inklusi mencakup literatur yang secara langsung membahas bullying dan kesehatan mental, memuat faktor risiko atau strategi pencegahan, serta memiliki kontribusi konseptual atau empiris yang jelas. Data dianalisis menggunakan teknik **analisis isi berbasis sintesis kritis**, dengan mengelompokkan temuan ke dalam tema utama yaitu bentuk bullying, dampak psikososial terhadap kesehatan mental, serta strategi pencegahan. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk menghasilkan sintesis konseptual yang komprehensif mengenai hubungan antara bullying, kesehatan mental, dan upaya pencegahannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil dan pembahasan dari tinjauan kritis literatur tentang bullying dan implikasinya terhadap kesehatan mental. Analisis tidak hanya mendeskripsikan temuan, tetapi mengevaluasi pola argumentasi, konsistensi hasil, serta keterbatasan konseptual dan metodologis. Sintesis tematik digunakan untuk memahami bullying, determinannya, dampak psikososial, serta strategi pencegahan secara lebih terintegrasi.

Konsep, Bentuk, dan Karakteristik Bullying

Bullying merupakan kekerasan interpersonal yang tidak sekadar konflik antarindividu, melainkan praktik dominasi dalam relasi sosial yang timpang. Kartika et al. (2019) menegaskan bahwa bullying ditandai oleh kesengajaan, pengulangan, dan ketidakseimbangan kekuasaan, yang membedakannya secara fundamental dari konflik biasa karena korban tidak memiliki posisi setara untuk merespons atau mempertahankan diri. Dalam konteks sekolah, struktur teman sebaya yang hierarkis sering memperkuat legitimasi sosial bagi pelaku (Sari & Azwar, 2018). Secara psikososial, fenomena ini berkaitan dengan fase perkembangan remaja yang ditandai kebutuhan pengakuan sosial. Diananda (2019) menjelaskan bahwa pencarian identitas dapat bergeser menjadi perilaku dominasi untuk memperoleh status, sehingga bullying merefleksikan kegagalan adaptasi sosial dalam membangun relasi setara serta ketimpangan struktur interaksi sosial yang lebih luas. Bentuk bullying dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 1. Bentuk dan Karakteristik Bullying

Bentuk	Karakteristik	Manifestasi Perilaku	Dampak pada Korban
Kontak fisik langsung	Melibatkan kontak fisik secara langsung antara pelaku dan korban; mudah diamati; menunjukkan dominasi fisik pelaku.	Memukul, menendang, mendorong, mencubit, merusak barang milik korban.	Cedera fisik, rasa takut, penurunan rasa aman, dan penghindaran lingkungan sosial.
Verbal langsung	Menggunakan bahasa sebagai sarana agresi; dilakukan secara langsung kepada korban; sering terjadi berulang dalam interaksi sehari-hari.	Mengejek, menghina, mengancam, memanggil dengan julukan negatif, mempermalukan di depan orang lain.	Penurunan harga diri, rasa malu, kecemasan, dan gangguan kepercayaan diri.
Nonverbal langsung	Tidak menggunakan kata-kata, tetapi disampaikan melalui ekspresi atau gestur yang mengintimidasi; terjadi dalam interaksi tatap muka.	Tatapan sinis, ekspresi merendahkan, gerakan mengancam, gestur mengejek.	Ketidaknyamanan psikologis, rasa terintimidasi, dan peningkatan stres emosional.
Nonverbal tidak langsung	Dilakukan melalui manipulasi hubungan sosial; sering sulit dikenali karena tidak melibatkan konfrontasi langsung.	Pengucilan, pengabaian, penyebaran rumor, menghasut teman untuk menjauhi korban.	Kesepian, isolasi sosial, rendahnya rasa memiliki, dan penurunan kesejahteraan sosial-emosional.
Cyberbullying	Memanfaatkan teknologi digital; dapat terjadi kapan saja; memiliki jangkauan luas dan jejak digital yang sulit dihapus.	Ujaran kebencian di media sosial, penghinaan daring, penyebaran foto atau informasi pribadi, pelecehan melalui pesan elektronik.	Kecemasan, depresi, tekanan psikologis berkepanjangan, serta perasaan tidak aman di ruang digital maupun nyata.
Pelecehan seksual	Mengandung unsur intimidasi, penghinaan, atau pemaksaan bernuansa seksual; memanfaatkan relasi kuasa yang tidak seimbang.	Komentar seksual yang tidak diinginkan, sentuhan tidak pantas, ejekan terkait tubuh atau seksualitas, penyebaran konten seksual.	Trauma psikologis, rasa malu, gangguan harga diri, serta masalah penyesuaian sosial dan emosional.

Keenam bentuk bullying tidak berdiri sendiri, melainkan saling beririsan dan sering muncul secara simultan dalam satu relasi sosial. Korban dapat mengalami intimidasi verbal, pengucilan sosial, dan serangan digital secara bersamaan sehingga dampaknya menjadi lebih kompleks. Meskipun memiliki manifestasi berbeda, seluruh bentuk bullying berakar pada ketimpangan kekuasaan yang menempatkan korban pada posisi rentan dan sulit melakukan perlawanan (Kartika et al., 2019). Bullying fisik lebih mudah dikenali karena menimbulkan konsekuensi yang tampak secara langsung (Oktaviany & Ramadan, 2023), sedangkan bullying verbal, nonverbal, dan sosial sering luput dari perhatian meskipun berpotensi merusak harga diri, kesejahteraan emosional, dan relasi sosial korban secara berkelanjutan (Fadillah et al., 2022; Sari & Azwar, 2018). Sementara itu, cyberbullying memperluas ruang perundungan melalui media digital yang memungkinkan intimidasi berlangsung tanpa batas ruang dan waktu (Rahman et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa

bullying merupakan fenomena sosial multidimensional yang menuntut penanganan komprehensif dan lintas konteks.

Determinan Sosial dan Psikologis Terjadinya Bullying

Bullying merupakan fenomena kompleks yang tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi dinamis antara karakteristik individu dan struktur lingkungan sosial yang melingkupinya. Oleh karena itu, analisis determinan bullying perlu ditempatkan dalam kerangka ekologis yang mencakup dimensi psikologis, keluarga, sekolah, dan perkembangan teknologi.

- (1) Faktor psikologis individu: Bullying berakar pada ketidakstabilan emosi remaja, rendahnya regulasi diri, impulsivitas, serta kebutuhan pengakuan sosial yang mendorong agresi sebagai strategi dominasi dan validasi dalam relasi sebaya (Kurniawan, 2020; Sari & Azwar, 2018).
- (2) Faktor keluarga: Pola asuh keras dan minim kehangatan emosional membentuk reproduksi kekerasan dalam relasi anak, sehingga keluarga berperan sebagai fondasi awal internalisasi perilaku agresif (Zakiyah et al., 2017; Rahmawaty et al., 2022).
- (3) Faktor lingkungan sekolah: Lemahnya kontrol dan normalisasi senioritas menciptakan struktur yang melegitimasi bullying sebagai praktik sosial yang dianggap wajar dalam hierarki sebaya (Kartika et al., 2019; Oktaviany & Ramadan, 2023).
- (4) Faktor sosial-ekonomi dan budaya: Ketimpangan ekonomi dan budaya permisif terhadap kekerasan memperkuat legitimasi dominasi sosial, sehingga bullying menjadi produk struktural ekosistem sosial (Rahmawaty et al., 2022).
- (5) Faktor lingkungan digital: Cyberbullying memperluas ruang kekerasan melalui anonimitas dan keberlanjutan interaksi, sehingga meningkatkan intensitas dampak psikologis dalam ekosistem digital remaja (Rahman et al., 2025; Diananda, 2019).

Secara keseluruhan, bullying tidak dapat dipahami sebagai deviasi perilaku individual, melainkan sebagai hasil interaksi determinan psikologis dan sosial yang saling menguatkan. Kerentanan emosional individu, pola relasi keluarga yang disfungsional, struktur sekolah yang permisif, ketimpangan sosial ekonomi, serta ekspansi ruang digital membentuk ekosistem yang melegitimasi kekerasan dalam relasi sebaya. Tanpa pembacaan struktural yang integratif, intervensi akan terus terjebak pada penanganan gejala, bukan akar masalah. Karena itu, pemahaman bullying menuntut pendekatan kritis yang menempatkannya sebagai produk sistem sosial yang dinamis, bukan sekadar perilaku menyimpang yang berdiri sendiri.

Dampak Psikososial Bullying terhadap Kesehatan Mental Individu

Bullying merupakan faktor risiko psikososial yang berdampak luas terhadap kesehatan mental individu. Dampaknya tidak hanya berupa respons emosional sesaat, tetapi dapat berkembang menjadi gangguan psikologis, disfungsi sosial, dan penurunan kualitas hidup jangka panjang. Pengalaman menjadi korban bullying berkorelasi dengan meningkatnya kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, terutama ketika terjadi secara berulang (Zhao et al., 2024), dalam lingkungan yang tidak memberikan perlindungan memadai (Permatasari, 2024). Dalam perspektif ekologis, dampak tersebut muncul dari interaksi antara pengalaman perundungan, kapasitas individu dalam menghadapi stres, serta dukungan lingkungan sosial yang tersedia (Rahman, 2025).

Beberapa dampak psikososial utama bullying terhadap kesehatan mental individu meliputi:

- (1) Bullying memicu kecemasan, stres, dan depresi yang bersifat persisten, menunjukkan gangguan emosional jangka panjang yang tidak hilang meski paparan telah berhenti (Faizah & Amna, 2017; Zhao et al., 2024).
- (2) Penghinaan berulang merusak konsep diri, menurunkan kepercayaan diri, dan membentuk citra diri negatif yang menghambat perkembangan psikologis serta kestabilan identitas (Andini et al., 2025).
- (3) Korban menarik diri dari interaksi sosial karena rasa tidak aman, sehingga melemahkan kompetensi sosial, partisipasi kelompok, dan dukungan sosial penting bagi pemulihan (Prastiti & Anshori, 2023; Sari et al., 2025).
- (4) Tekanan psikologis mengganggu konsentrasi, motivasi, dan prestasi belajar, sehingga menurunkan fungsi kognitif serta produktivitas akademik secara signifikan (Fadillah et al., 2022; Khoirunnisa et al., 2024).
- (5) Akumulasi tekanan dapat berkembang menjadi self-harm dan risiko bunuh diri, menjadikan bullying ancaman serius terhadap keselamatan jiwa remaja (Syamsul et al., 2024).
- (6) Pelaku menjadi lebih agresif dan kurang empati, sementara saksi mengalami ketidakamanan, sehingga merusak iklim sosial sekolah dan menormalisasi kekerasan (Sari et al., 2025; Rahman, 2025).

Dampak bullying tidak bersifat linear atau deterministik, melainkan dipengaruhi interaksi faktor risiko dan protektif. Variasi respons korban ditentukan oleh dukungan keluarga, kualitas relasi sosial, dan kemampuan regulasi diri. Dalam perspektif ekologis, kesehatan mental merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungan sosialnya, sehingga intervensi harus memperkuat ketahanan psikologis, bukan hanya mengurangi perilaku bullying.

Kesehatan Mental dalam Konteks Pendidikan

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu berfungsi secara adaptif dalam menghadapi tuntutan kehidupan. Dalam konteks pendidikan, konsep ini tidak sekadar merujuk pada absennya gangguan mental, tetapi juga mencerminkan kapasitas siswa untuk belajar secara optimal, membangun relasi sosial yang sehat, serta mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. Karena itu, kesehatan mental tidak dapat diposisikan sebagai aspek perifer, melainkan sebagai prasyarat struktural yang menentukan efektivitas proses pendidikan dan kualitas perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

- (1) Kesehatan mental menentukan kualitas belajar, konsentrasi, dan relasi sosial siswa, sehingga sekolah berperan sebagai ruang pembentukan keseimbangan psikologis yang mendukung perkembangan anak secara holistik dan berkelanjutan.
- (2) Promosi kesehatan mental berbasis sekolah bersifat preventif, menjangkau semua siswa, dan memungkinkan deteksi dini, sehingga kesehatan mental dibangun secara proaktif melalui literasi, observasi, dan intervensi sistemik (Wijayanti & Hadi, 2020).
- (3) Iklim sekolah yang suportif, norma anti-kekerasan, dan dukungan emosional melindungi kesehatan mental siswa, sedangkan iklim negatif meningkatkan kerentanan psikologis dan melemahkan ketahanan individu.
- (4) Mindfulness meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan empati siswa, sehingga efektif sebagai intervensi preventif untuk mengurangi stres dan agresivitas dalam konteks akademik maupun sosial (Harmadji et al., 2026).
- (5) Kesehatan mental terbentuk melalui interaksi keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial dalam sistem ekologis, sehingga gangguan pada satu level dapat memengaruhi keseluruhan perkembangan psikologis anak (Rahman, 2025).
- (6) Guru dan konselor berperan dalam deteksi dini, pendampingan psikososial, dan rujukan profesional, namun efektivitasnya bergantung pada kompetensi dan sensitivitas psikologis dalam menangani masalah siswa.

Strategi Pencegahan dan Intervensi Bullying

Pencegahan dan intervensi bullying menuntut pendekatan yang sistemik, multidimensional, dan berorientasi ekologis karena efektivitasnya tidak dapat dicapai melalui strategi tunggal. Integrasi pendidikan karakter, promosi kesehatan mental, dan penguatan iklim sekolah menjadi fondasi utama, sementara pendekatan parsial dan reaktif terbukti tidak memadai dalam merespons kompleksitas relasi kuasa yang melandasi bullying (Kartika et al., 2019; Wijayanti & Hadi, 2020; Zhao et al., 2024).

- (1) Pendidikan karakter berbasis empati dan tanggung jawab sosial: menanamkan nilai moral melalui empati dan tanggung jawab sosial untuk menekan agresivitas serta mencegah

relasi sosial timpang yang melahirkan dominasi dan kekerasan simbolik (Sari et al., 2025).

- (2) Promosi kesehatan mental berbasis sekolah: pendekatan preventif-sistemik melalui literasi kesehatan mental, deteksi dini distress, dan penguatan dukungan psikososial untuk memperkuat kapasitas institusi dalam mencegah bullying (Wijayanti & Hadi, 2020).
- (3) Penguatan iklim sekolah yang aman dan inklusif: menciptakan relasi suportif dan norma anti-kekerasan yang menurunkan risiko bullying, karena iklim permisif justru melegitimasi dominasi dan memperkuat agresivitas (Kartika et al., 2019).
- (4) Peran guru dan konselor dalam deteksi dini dan intervensi: mengidentifikasi perubahan perilaku, memberikan pendampingan awal, serta melakukan rujukan kasus kompleks, bergantung pada sensitivitas dan kompetensi psikososial pendidik.
- (5) Pendekatan mindfulness dalam regulasi emosi: meningkatkan kesadaran diri, kontrol emosi, dan empati, sehingga membantu korban mengelola tekanan sekaligus menekan impuls agresif pada pelaku (Harmadji et al., 2026).
- (6) Kolaborasi keluarga dan sekolah sebagai sistem protektif: memperkuat resiliensi anak melalui keselarasan nilai antar lingkungan dalam perspektif ekologis pencegahan bullying (Rahman, 2025; Janitra & Prasanti, 2017).
- (7) Intervensi rehabilitatif terhadap pelaku dan perlindungan korban: penting karena dampak bullying dapat berkembang hingga gangguan psikologis berat dan risiko bunuh diri (Syamsul et al., 2024; Zhao et al., 2024).

Secara keseluruhan, penanganan bullying tidak dapat direduksi sebagai intervensi individual, melainkan harus dipahami sebagai persoalan struktural yang melibatkan relasi kuasa, ekosistem sosial, dan institusi pendidikan. Tanpa integrasi kebijakan, budaya sekolah, dan dukungan psikososial yang konsisten, upaya pencegahan akan tetap bersifat reaktif dan gagal menjawab kompleksitas dampaknya.

Identifikasi Dampak dan Perilaku Tanda-Tanda Bullying

Identifikasi bullying menuntut pembacaan yang cermat terhadap perubahan perilaku, emosional, sosial, dan fisiologis anak karena korban sering tidak secara langsung mengungkapkan pengalaman yang dialaminya. Dalam konteks ini, observasi perilaku menjadi instrumen utama deteksi dini, khususnya pada anak usia sekolah yang belum memiliki kapasitas verbal memadai untuk menjelaskan tekanan psikologis. Perubahan perilaku sehari-hari menjadi indikator awal yang paling mudah dikenali, seperti keengganan mendadak berangkat ke sekolah, perubahan rutinitas yang tidak stabil, serta penurunan partisipasi dalam kegiatan belajar yang kerap keliru dipahami sebagai masalah kedisiplinan, padahal dapat mencerminkan tekanan psikososial (Khoirunnisa et al., 2024). Seiring itu,

penurunan interaksi sosial juga muncul dalam bentuk penarikan diri, penghindaran teman sebaya, dan hilangnya minat pada aktivitas kelompok, yang mengindikasikan terganggunya rasa aman dalam relasi sosial (Andini et al., 2025). Pada tingkat psikologis, gangguan regulasi emosi terlihat melalui perubahan mood yang tidak stabil, mudah menangis, iritabilitas, serta kemarahan tanpa pemicu yang jelas, yang mencerminkan penurunan kesejahteraan psikologis (Oktaviany & Ramadan, 2023).

Lebih jauh, dampak tersebut berlanjut pada fungsi akademik berupa penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi tanpa faktor akademik yang jelas, menunjukkan terganggunya proses kognitif akibat tekanan psikologis yang dialami anak. Kondisi ini juga sering disertai gejala fisiologis dan psikosomatis seperti sakit kepala, sakit perut, dan kelelahan tanpa penyebab medis yang teridentifikasi, yang menegaskan keterkaitan erat antara stres psikologis dan respons tubuh (Permatasari, 2024). Selain itu, terdapat pula perubahan kondisi psikologis internal berupa kecemasan berlebihan, ketakutan dalam situasi sosial, dan rasa tidak aman yang menetap, yang menjadi dasar dari berbagai perubahan eksternal yang tampak. Keseluruhan indikator ini menunjukkan bahwa bullying merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat direduksi sebagai masalah perilaku individual, melainkan harus dipahami sebagai gangguan psikososial yang saling berkelindan dan membutuhkan deteksi serta respons yang komprehensif.

KESIMPULAN

Bullying merupakan fenomena psikososial yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental anak. Dampaknya tidak hanya muncul dalam bentuk gangguan emosional seperti kecemasan, stres, dan depresi, tetapi juga mencakup penurunan harga diri, terganggunya relasi sosial, penurunan keterlibatan akademik, hingga meningkatnya risiko perilaku menyakiti diri sendiri pada kasus yang lebih berat. Temuan ini menunjukkan bahwa bullying tidak dapat dipahami sebagai konflik interpersonal biasa, melainkan sebagai bentuk kekerasan berbasis ketimpangan kekuasaan yang memengaruhi berbagai aspek perkembangan psikologis dan sosial anak secara simultan.

Pencegahan bullying memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan melalui sinergi antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Penguatan pendidikan karakter, promosi kesehatan mental, penciptaan iklim sekolah yang aman dan inklusif, peningkatan komunikasi keluarga, serta penyediaan layanan pendampingan psikologis menjadi strategi penting untuk menekan kejadian bullying dan meminimalkan dampaknya. Perlindungan kesehatan mental anak tidak cukup dilakukan melalui penanganan kasus yang telah terjadi, tetapi harus diwujudkan melalui pembangunan sistem sosial yang mampu mencegah, mendeteksi, dan merespons bullying secara efektif dan berkelanjutan. Hal ini mensyaratkan pergeseran cara pandang dari pendekatan yang berfokus pada perilaku individual menuju pemahaman bullying sebagai fenomena psikososial yang diproduksi oleh relasi kuasa dan interaksi berbagai sistem sosial. Tanpa kerangka yang integratif

tersebut, upaya pencegahan dan intervensi cenderung berhenti pada penanganan gejala, sementara faktor-faktor struktural yang memungkinkan bullying terus berlangsung tetap tidak tersentuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, N., Hafizhah, N. N., Meylani, N. I., & Kurnia, R. (2025). Dampak sosial dan psikologis bullying pada anak sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 9(6), 1779–1787. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i6.10833>
- Dahlia, B., Azzahra, D. S., Azzahra, A. R., Dewi, S. P., Gunawan, F. A., & Abdillah, R. (2025). Luka batin tak terlihat: Dampak bullying pada kesehatan psikologis siswa. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 185–198. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i1.1182>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Faizah, F., & Amna, Z. (2017). Bullying dan kesehatan mental pada remaja SMA di Banda Aceh. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 77–84. <https://doi.org/10.22373/equality.v3i1.1950>
- Fadillah, A. A., Meidanty, C. A., Haniifah, F., Utami, N. K., Amalia, N., Endjid, P., Hasanah, R., Rahman, R. M., Kausar, R. A., & Setiawan, T. P. (2022). Perkembangan psikologi anak karena dampak bullying. *Jurnal Riset Pendidikan dan Pengajaran*, 1(2), 157–164. <https://doi.org/10.55047/jrpp.v1i2.225>
- Harmadji, D. E., Hanip, R., Sitawati, A. D., Rapsanjani, H., Yohanes, R. A., Desfita, V., Zahri, H., Palupi, T. N., & Amri, H. (2026). *Mindfulness dalam kesehatan mental*. CV. Ihsan Cahaya Pustaka.
- Janitra, P. A., & Prasanti, D. (2017). Komunikasi keluarga dalam pencegahan perilaku bullying bagi anak. *Jurnal Ilmu Sosial Mamangan*, 6(1), 23–33. <https://doi.org/10.22202/mamangan.v6i1.1877>
- Kartika, K., Darmayanti, H., & Kurniawati, F. (2019). Fenomena bullying di sekolah: Apa dan bagaimana? *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 17(1), 55–66. <https://doi.org/10.17509/pdgia.v17i1.13980>
- Khoirunnisa, A., Ferryka, P. Z., & Rofisian, N. (2024). Dampak bullying terhadap kesehatan mental anak SDN 1 Demak Ijo. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(4), 80–90. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i4.1205>
- Kurniawan, H. (2020). Remaja dan tantangan psikososial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 143–152. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.12123>
- Kurniawati, N., & Pratama, F. (2021). Dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa SMA di kota besar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 120–130. <https://doi.org/10.14710/jikm.v9i2.7652>
- Oktaviany, D., & Ramadan, Z. H. (2023). Analisis dampak bullying terhadap psikologi siswa sekolah dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1245–1251. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5400>
- Permatasari, W. I. (2024). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental anak. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1), 80–95. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.56634>
- Pramudita, T., Kholifah, R., & Sancaya, S. A. (2024). Dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 3, 349–355. <https://doi.org/10.29407/zeh6eq20>

- Prastiti, J. P., & Anshori, I. (2023). Efek sosial dan psikologis perilaku bullying terhadap korban. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 7(1), 69–77. <https://doi.org/10.22437/jssh.v7i1.23163>
- Rahman, F., Ichsan, I., Moulana, M. R., & Zulfadli, Z. (2025). Dampak bullying terhadap psikologi, fisik, dan sosial pada siswa sekolah dasar. *Advances In Journal*, 1(1), 638–649.
- Rahman, L. (2025). Bronfenbrenner's ecological systems theory in childhood resilience and motivation in learning: A literature review. *Open Journal of Social Sciences*, 13(6), 550–561. <https://doi.org/10.4236/jss.2025.136037>
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Sari, H., Rosani, M., & Eddy, S. (2025). Impact of bullying on social-emotional behavior in elementary school students. *Journal of Social Work and Science Education*, 6(2), 789–800. <https://doi.org/10.52690/jswse.v6i2.1230>
- Sari, Y. P., & Azwar, W. (2018). Fenomena bullying siswa: Studi tentang motif perilaku bullying siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat. *Ijtimaiyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 10(2), 333–367. <https://doi.org/10.24042/ijpmi.v10i2.2366>
- Syamsul, T. D., Lala, L., Karim, K., & Safidni, E. (2024). Hubungan bullying dengan kejadian bunuh diri di kalangan remaja: Kajian literatur review. *Jurnal Omicron ADPERTISI*, 3(2), 24–29.
- Wijayanti, S., & Hadi, M. (2020). Strategi promosi kesehatan mental remaja berbasis sekolah di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 14(3), 213–223. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v14i3.5341>
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>
- Zhao, N., Yang, S., Zhang, Q., Wang, J., Xie, W., Tan, Y., & Zhou, T. (2024). School bullying results in poor psychological conditions. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1279872. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1279872>