

Bermain Sambil Belajar: Edukasi Pencegahan *Bullying* dan Dampak Perlakuan *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SDN 055980 Aman Damai

Muhammad Rifa'i¹, Lisa Dwi Afri^{*2}, Nadia Hidayanti³, Syafrida Laylani Harahap⁴, Lhufiah Khumayra⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

lisdwiafri@uinsu.ac.id

*Correspondent Author: *Lisa Dwi Afri

DOI: 10.56832/10.56832/pema.v4i2.463

ABSTRAK

Bullying merupakan sebuah tindakan kekerasan yang dilakukan oleh pelaku kepada korban yang menyebabkan korban merasa takut, sedih dan trauma. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *Participatory Action Research* (PAR). Yaitu metode penelitian yang bersifat kolaboratif dan transformatif. Dampak dari *bullying* ini beragam tergantung dengan tingkat *bullying* yang diterima. Dampaknya dapat berupa rasa malu, stres, berhenti sekolah, hingga bunuh diri. Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa UINSU Medan. dilakukan di SDN 055980 Aman Damai pada hari Sabtu Taggal 19 Agustus 2023. Artikel ini bertujuan untuk memberikan edukasi bahwa kita perlu menghindari *bullying* agar tidak terjadi dilingkungan sekolah. *Bullying* dapat menyebabkan gangguan mental, stres dan gangguan non psikis lainnya yang dapat mengakibatkan terganggunya proses anak dalam meraih masa depan.

Kata kunci : *Bullying*, Kesehatan Mental, Trauma, Stres.

ABSTRACT

Bullying is an act of violence committed by the perpetrator against the victim which causes the victim to feel afraid, sad and traumatized. The method used in this research is the Participatory Action Research (PAR) method. Namely a research method that is collaborative and transformative. The impact of bullying varies depending on the level of bullying received. The impact can include shame, stress, dropping out of school, and even suicide. This activity is a form of community service carried out by UINSU Medan students. held at SDN 055980 Aman Damai on Saturday 19 August 2023. This article aims to provide education that we need to avoid bullying so that it does not occur in the school environment. Bullying can cause mental disorders, stress and other non-psychological disorders which can disrupt a child's process of achieving a future.

Keywords: *Bullying, Mental Health, Trauma, Stress.*

Copyright ©2024 Permapendis Provinsi Sumatera Utara, All Right Reserved

PENDAHULUAN

Dalam kamus besar bahasa indonesia (KBBI) mental diartikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan batin dan watak manusia. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Orang dengan kesehatan mental yang baik akan dapat mengarahkan dan mengontrol dirinya dengan baik sehingga ia akan dapat

berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungannya (Utami, 2022).

Kesehatan mental seseorang haruslah dilatih sedari kecil, jika seseorang sejak kecil telah mempunyai kecacatan pada kesehatan mentalnya maka kecacatan tersebut akan sangat sulit untuk dihilangkan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal meliputi faktor biologis dan faktor psikologi. Faktor

biologis yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang antara lain yaitu otak, endoktrin, kondisi ibu saat mengandung, dan genetika. Adapun faktor psikologis yang mempengaruhi mental seseorang antara lain pengalaman, proses pembelajaran, dan kebutuhan (Kartika, 2018).

Faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang adalah keluarga, teman, lingkungan, sekolah, dan status sosial. Pada masa ini seorang anak yang telah memasuki jenjang sekolah, khususnya sekolah dasar akan menghabiskan waktu disekolah kurang lebih 5-6 jam disekolah bahkan ada beberapa yang sampai 8 jam perhari. Disekolah anak diajarkan untuk berteman, bersosialisasi dan belajar. Sehingga disekolah ada begitu banyak faktor yang akan mempengaruhi kesehatan mental anak, termasuk faktor psikologis dan faktor eksternal (Kartika, 2018).

Sekolah dasar merupakan tahapan awal anak menerima pembelajaran formal. Walaupun saat ini sudah ada banyak taman kanak-kanak. Akan tetapi sekolah dasar menjadi tempat belajar formal yang dimana anak diberikan kebebasan tanpa pengawasan dari orang tua (Lestari, 2020).

Kebebasan bermain, berteman, dan kebebasan berinteraksi dengan begitu banyaknya anak disekolah dasar. Sehingga jika anak mendapati pengalaman atau pembelajaran yang kurang ia sukai atau bahkan sampai membuat anak trauma seperti ejekan atau hinaan dari teman dan perlakuan buruk teman. Maka hal ini akan selalu berbekas pada pemikiran anak dan kesehatan mental anak akan terganggu. Akibatnya akan timbul pemikiran dimana anak akan merasa seluruh sekolah itu akan melakukan atau mempunyai lingkungan yang sama seperti yang ia alami (Arini & Rahmawati 2019).

Perilaku-perilaku buruk yang dilakukan kepada orang lain inilah yang disebut dengan *bullying*. Dimana *bullying* ini akan memberikan dampak besar pada kesehatan mental anak. *Bullying* dapat kita artikan sebagai sebuah tindakan negatif yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang. Menurut Arifin (2013) *bullying* adalah tindakan yang dilakukan oleh orang yang lebih memiliki kuasa terhadap orang yang lebih lemah dengan tujuan untuk menyakiti orang lain secara fisik maupun fisikis.

Banyaknya tindakan *bullying* akhir-akhir ini yang dilakukan oleh siswa dijenjang bangku pendidikan, menjadikan *bullying* ini menjadi sesuatu hal yang harus kita perhatikan bersama. Karena dampak buruk yang terjadi akibat *bullying* ini sangatlah serius dan sangat mempengaruhi masa depan anak. Karena pentingnya untuk mengetahui dampak dari terjadinya *bullying* inilah penulis memilih judul ini dan penulis memberikan edukasi langsung kepada siswa SDN 055980 Aman Damai agar hal-hal buruk akibat *bullying* ini dapat dihindari.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). Yaitu metode penelitian yang bersifat kolaboratif dan transformatif. Dalam PAR, masyarakat atau komunitas terlibat aktif dalam seluruh proses penelitian, mulai dari perumusan masalah, pengumpulan data, analisis data, hingga pengambilan tindakan (Faustyna, 2020).

Kegiatan edukasi tentang *bullying* dan dampaknya ini dilakukan pada hari sabtu tanggal 19-Agustus-2023. Kegiatan ini dilakukan di ruangan kelas SDN 055980 Aman Damai pada jam 08-09 wib. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Matematika Satu (PMM 1) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) stambuk 2021. Kegiatan ini

diikuti oleh siswa SDN 055980 Aman Damai kelas Enam B yang berjumlah 31 orang.

Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan oleh moderator yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian penjelasan langsung dari pemateri. Pemateri pada acara ini adalah salah satu mahasiswa PMM 1 yang telah ditugaskan. Dalam kegiatan ini siswa dilibatkan secara langsung dengan pemateri agar siswa dapat lebih memahami dan mengerti terkait apa-apa yang dijelaskan oleh pemateri. Yang menjadi persiapan adalah hal-hal seperti bahan materi dan gambar atau poster terkait *bullying* yang akan diperlihatkan pada siswa. Setelah pemberian materi selesai kegiatan dilanjutkan dengan acara penutup yaitu doa dan sekaligus acara foto bersama dengan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selanjutnya dilanjutkan dengan acara utama yaitu penjelasan tentang *bullying* dan dampak *bullying* terhadap kesehatan mental. Dimulai dengan penjelasan mengenai apa itu *bullying*, kemudian contoh ringan hingga berat dari *bullying*, apa itu kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, hubungan *bullying* dengan kesehatan mental, dan ditutup dengan pemberian nasehat kepada siswa agar siswa tidak lagi melakukan tindakan-tindakan yang berbentuk *bullying*.

Saat ditanyakan terkait apa itu *bullying* seluruh siswa belum mengetahui makna atau arti dari kata tersebut, bahkan saat ditanyakan lebih lanjut siswa hanya pernah mendengar kata *bullying* tersebut tetapi tidak tahu apa arti dan maknanya. Maka dijelaskan bahwa "*bullying* merupakan sebuah tindakan yang tidak baik kepada orang lain yang dimana orang yang menerima tindakan tersebut tidak dapat membalas perbuatan itu. Biasanya orang yang melakukan *bullying* adalah

orang yang mempunyai kekuatan lebih dari orang yang dibulli atau orang yang melakukan bulli lebih banyak dibandingkan orang yang dibulli, sehingga orang yang terkena bulli tidak mempunyai kesempatan untuk membalas perbuatan *bullying* tersebut".

Kemudian dijelaskan lebih lanjut terkait dampak-dampak yang akan terjadi kepada pelaku *bullying* dan dampak apa saja yang akan diterima korban *bullying* tersebut. Dijelaskan bahwa "orang yang melakukan *bullying* akan menerima dampak seperti dikucilkan dimasyarakat, di jauhi orang lain, hingga dapat dimasukkan kedalam penjara. Kemudian untuk korban *bullying* akan merasa malas bersekolah, hingga ada yang sampai pada tahap tidak mau lagi bersekolah. Bahkan tidak sedikit dari korban *bullying* sampai melakukan bunuh diri karena merasa tidak tahan lagi terhadap *bullying* yang diterimanya". Terkait dampak-dampak ini dijelaskan secara rinci dan jelas oleh pemateri agar siswa tahu dengan jelas tentang dampak apa yang akan terjadi jika siswa melakukan *bullying* terhadap siswa lain.



Gambar 1. penjelasan terkait *bullying* pada siswa

Penjelasan dilanjutkan perlahan agar siswa dapat mengerti lebih jelas tentang *bullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Penjelasan berlangsung cukup lama yaitu kurang lebih 1 jam dan disela-sela kegunaan penjelasan oleh pemateri diselingi kegiatan lain yaitu *Ice*

Breaking yang bertujuan untuk mencairkan suasana dan agar siswa merasa tidak terlalu bosan.

Setelah acara penjelasan selesai dilakukan, acara selanjutnya adalah doa sebagai penutup dan juga dilanjutkan dengan acara foto bersama dengan siswa sebagai kenang-kenangan dan juga sebagai dokumentasi acara.

Pembahasan

Menurut Salim & Maerani (2022) *bullying* adalah sebuah tindakan atau perilaku yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang kepada orang lain yang dimana orang lain yang menerima perilaku tersebut merasa tidak nyaman, kesal, malu, sedih, dan tertekan. Dari hasil survei yang dilakukan oleh kemendikbud terdapat 24, 4% potensi *bullying* yang terjadi disekolah. Survei ini melibatkan 260.000 sekolah yang adalah diseluruh indonesia dari jenjang SD hingga SMA angka tersebut merupakan angka yang sangat besar, maka dari itu sangat penting untuk melakukan edukasi terkait *bullying* dan dampak *bullying* ini guna untuk mencegah *bullying* terjadi disekolah.

Memang benar *bullying* tidak hanya terjadi disekolah saja tetapi *bullying* dapat terjadi dimanapun. Akan tetapi biasanya *bullying* yang terjadi disekolah akan berlanjut juga dilingkungan masyarakat jika orang yang ditemui anak juga sama dengan orang yang disekolah. Dampak dari *bullying* cukup beragam tergantung dengan tingkat rasa sakit, kesal, dan malu yang diterima oleh korban. Dampak terendah adalah korban merasa tidak nyaman hingga kesal kemudian dampak yang paling tinggi adalah jika korban sudah merasa sangat malu hingga menimbulkan trauma yang berujung pada anak merasa tidak mau lagi bertemu dengan pelaku dimana hal ini akan berujung pada korban berhenti sekolah dan bisa sampai pada tahap dimana

korban melakukan bunuh diri karena sudah tidak tahan dengan *bullying* yang diterimanya setiap hari (Kurniasih, 2022).

Bullying akan menyebabkan luka pada korban dimana luka ini dapat berbentuk luka fisik maupaun nonfisik. Baik itu luka fisik maupun nonfisik hal ini akan menyebabkan gangguan pada kesehatan mental korban. Yang dimana dapat membuat korban merasa terus waswas dan takut kepada pelaku (Kemendikbud, 2021). Seseorang dapat dikatakan sehat mentalnya jika dalam menjalani kehidupan orang tersebut bebas dari ketegangan dan kecemasan. Maka dari itu jelas sekali bahwa *bullying* akan berdampak pada kesehatan mental anak karena *bullying* menyebabkan anak merasa tidak nyaman, sedih, dan perasaan negatif lainnya (Mulyadi, 2015).

Menurut Sekolah Rasa (2023) jika gangguan mental anak di jenjang sekolah dipengaruhi banyak faktor seperti keluarga, lingkungan, teman bermain, dan masih banyak lagi. Akan tetapi faktor penyebab gangguan mental terbesar adalah teman bermain anak disekolah. Karena rata-rata anak indonesia menghabiskan 1/3 kehidupannya dalam sehari dengan berada disekolah. Jika disekolah anak menerima perlakuan *bullying* dari teman sekolahnya maka hal ini akan merusak kesehatan mental anak dan dapat membuat anak trauma hingga stres.

Cara memperbaiki kesehatan mental seseorang dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu kita dapat membawa anak dengan gangguan mental kepada psikiater, mengarahkan anak untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif agar anak melupakan trauma yang ia alami dan yang lebih penting adalah memindahkan lingkungan bermain anak agar ia tidak bertemu lagi dengan pelaku *bullying* tersebut.

KESIMPULAN

Bullying merupakan sebuah perilaku sosial yang menyimpang, yang menyebabkan luka dalam bentuk fisik dan non fisik kepada korban. *Bullying* akan berdampak pada kesehatan mental anak karena *bullying* dapat mengakibatkan trauma yang berkepanjangan bagi korban. Cara terbaik untuk menghilangkan trauma akibat *bullying* adalah memberikan lingkungan baru pada korban dan memberikan kegiatan baru yang lebih positif agar korban melupakan trauma yang dia alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Anesty, Esya. (2009). *Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Atas (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Bandung)*. (Skripsi) Fakultas Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI: Bandung.
- Arifin, M. (2013). *Bullying di Sekolah: Memahami dan Mengatasinya*. PT Refika Aditama.
- Arini, N. P., & Rahmawati, E. K. (2019). *Upaya Pencegahan Bullying di Sekolah Dasar*. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Bandung*, 4(1), 1-10.
- Asri H, K. (2022). *Bullying Is Not Cool: Mari Berteman Dengan Asik Tanpa Mengusik*. Bogor:Indonesia Emas Group.
- Coloroso, Barbara (2007). *Penindas, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.
- D. Gunarsa, Singgih. Yulia singgih D. Gunarsa. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/stop-perundungan-atau-bullying>
- Jelita, N. S. D., Iin, P., & Aniq, K. (2021). *Dampak bullying terhadap kepercayaan diri anak*. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(2), 232-240.
- Kemendikbud. (2021). *Stop Bullying!: Panduan Pencegahan dan Penanganan Bullying di Sekolah*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Lestari, W. (2020). *Pengaruh Konsep Diri dan Konformitas Terhadap Perilaku Bullying*. *Jurnal Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 4662-4671.
- Mulyadi, S. (2015). *Bullying: Memahami dan Menanggulangi Perundungan di Sekolah*. Gramedia Pustaka Utama.
- 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*, 8(2), 15-32.
- Piper, J. & Uden. 2006. *Regional In Coping And Mental Health Care*, Yord. University Press. New York.
- Salim, R. M. A., & Maerani, I. A. (2022). *Bullying dan Cyberbullying: Memahami dan Menanggulangi Perilaku Menyakiti di Era Digital*. Kencana Prenada Media Group.
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*. Indonesia: PT. Grasindo.
- Sekolah Rasa. *Mengenal Gangguan Mental: Pemahaman Dan Penanganan Untuk Kesehatan Mental Yang Lebih*

- Baik. (2023). Semarang: Tiram Media.
- Utami, T. W., & Wahyudi, U. (2022). Peningkatan Kemampuan Anak Sekolah Dasar melalui Latihan Asertif untuk Menurunkan Bullying. *Jurnal Peduli Masyarakat*: Maret 2022, 4(1), 987-994.
- Yanti, N, I. *Bullying Dalam Prespektif Psikologi (Teori Perilaku)*. (2023): Get Press Indonesia.