

PERAN BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL (MENTAL HEALTH) TERHADAP KASUS BULLYING SISWA

Puput Suriyah¹, Titania Virnanda Salsabila², Kurnia Dwi Setyowati³, Rhavina Arlica Lutfiyani⁴, Eka Nabila Dian Marsela⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Matematika, IKIP PGRI Bojonegoro

Jl. Panglima Polim No. 46 Telp. (0353) 881046 Fax. 881046 Bojonegoro

*Korespondensi Penulis. E-mail: puput.suriyah@ikippgribojonegoro.ac.id ;
titaniavirnandas@gmail.com ; kurniadwisetyowati@gmail.com ; pipingaes@gmail.com ;
ekanbl04@gmail.com

Telp: +6285232743286¹, +6285755497100², +6285796021664³,
+6283833056993⁴, +6285326639216⁵.

Abstrak

Bullying di lingkungan sekolah merupakan persoalan serius yang berdampak langsung terhadap kesehatan mental siswa. Korban bullying kerap mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, depresi, bahkan kehilangan motivasi belajar. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran strategis layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research) dengan instrumen kuesioner yang disebarkan kepada siswa dari tingkat SD hingga SMA di salah satu sekolah negeri di Kota Bojonegoro. Penelitian ini didasarkan pada analisis berbagai sumber literatur akademik, termasuk buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan bimbingan konseling di sekolah memiliki peran penting dalam menangani dampak negatif bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pernah mengalami atau menyaksikan bullying, baik secara verbal, fisik, sosial, maupun digital, yang berdampak pada munculnya kecemasan, stres, penurunan semangat belajar, hingga pikiran untuk menghindari sekolah. Melalui pendekatan konseling individu maupun kelompok, guru BK mampu membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengatasi tekanan emosional akibat bullying, serta 170 membangun kembali kepercayaan diri mereka. Selain itu, konselor juga berperan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan inklusif, serta melakukan deteksi dini terhadap potensi perilaku menyimpang. Dengan demikian, keberadaan layanan konseling bukan hanya sebagai solusi kuratif, tetapi juga sebagai bentuk pencegahan yang efektif terhadap kasus bullying di sekolah.

Kata kunci: Peran Bimbingan Konseling_1, Kesehatan Mental_2, Kasus Bullying_3

Abstract

Bullying in school environments is a serious problem that has a direct impact on students' mental health. Bullying victims often experience psychological pressure such as anxiety, stress, depression, and even loss of motivation to learn. This article aims to examine the strategic role of guidance and counseling services in improving students' mental health through a qualitative approach with a library research method using a questionnaire instrument distributed to students from elementary to high school levels in one of the public schools in Bojonegoro City. This study is based on an analysis of various academic literature sources, including books, journals, and relevant scientific articles. The results of the study indicate that guidance and counseling services in schools have an important role in dealing with the negative impacts of bullying. The results of the study show that most students have experienced or witnessed bullying, either verbally, physically, socially, or digitally, which has an impact on the emergence of anxiety, stress, decreased enthusiasm for learning, and thoughts of avoiding school. Through an individual or group counseling approach, BK teachers are able to help students recognize, manage, and overcome emotional stress due to bullying, and rebuild their self-confidence. In addition, counselors also play a role in creating a safe, supportive, and inclusive school environment, as well as conducting early detection of potential deviant behavior. Thus, the existence of counseling services is not only a curative solution, but also an effective form of prevention against bullying cases in schools.

Keyword: Role of Counseling Guidance_1, Mental Health_2, Bullying cases_3,

PENDAHULUAN

Bullying yang terjadi di lingkungan sekolah merupakan salah satu permasalahan kompleks dan serius dalam dunia pendidikan yang memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan psikologis dan kesehatan mental peserta didik. Fenomena ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari kekerasan fisik yang nyata seperti pemukulan atau dorongan, kekerasan verbal berupa ejekan dan hinaan, Bullying verbal dapat dikenali melalui suara yang terdengar dan mencakup perilaku seperti mengumpat, merendahkan, menuduh tanpa dasar, mengejek, menyebarkan fitnah, serta bentuk ucapan menyakitkan lainnya (candrawiti, dkk 2023). hingga kekerasan sosial seperti pengucilan atau pembentukan kelompok eksklusif, serta kekerasan berbasis teknologi atau cyberbullying yang kian marak seiring perkembangan digital. Berbagai bentuk perilaku menyimpang ini tidak hanya menciptakan suasana belajar yang tidak kondusif, tetapi juga dapat merusak rasa aman dan harga diri siswa secara mendalam. Akibatnya, korban bullying sering mengalami gangguan psikologis yang serius, seperti stres berkepanjangan, gangguan kecemasan, depresi, rasa takut yang terus-menerus, bahkan dalam kasus tertentu dapat mengarah pada tindakan menyakiti diri sendiri atau pikiran untuk mengakhiri hidup. Bullying dapat menimbulkan dampak buruk terhadap kondisi mental tidak hanya bagi korban, tetapi juga bagi pelaku maupun saksi kejadian. Kesehatan mental sendiri merupakan kondisi di mana individu berada dalam keadaan sejahtera secara emosional, psikologis, dan sosial, yang memungkinkannya untuk mengenali potensi diri, menghadapi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara efektif, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya (pramudita, dkk 2024). Dalam konteks tersebut, keberadaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran yang sangat vital dan strategis, bukan hanya sebagai wadah curahan emosi atau pengaduan semata, tetapi sebagai sistem pendukung yang terstruktur untuk membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengatasi tekanan mental yang dihadapi, sekaligus berperan aktif dalam upaya preventif maupun kuratif terhadap dampak negatif bullying dalam kehidupan peserta didik secara menyeluruh.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah tidak semata-mata berfokus pada penyelesaian masalah siswa, tetapi juga berperan penting dalam membantu pengembangan potensi diri, pembentukan karakter, serta peningkatan kesejahteraan mental dan emosional peserta didik secara menyeluruh. terbatas pada upaya pengembangan potensi akademik siswa semata, melainkan juga mencakup dimensi yang lebih luas, yaitu aspek emosional, sosial, dan psikologis yang turut menentukan keberhasilan dan kesejahteraan siswa secara holistik. Melalui pendekatan yang terstruktur, sistematis, dan penuh empati, bimbingan konseling memiliki peran penting dalam memberikan pendampingan kepada siswa yang menjadi korban bullying, dengan tujuan membantu mereka dalam mengelola tekanan emosional yang dihadapi, membangun kembali rasa percaya diri yang mungkin telah terkikis akibat perlakuan tidak menyenangkan, serta membentuk mekanisme koping atau cara-cara sehat dalam menghadapi situasi sulit. Tidak hanya itu, konselor sekolah juga berperan aktif dalam menciptakan suasana pendidikan yang aman, inklusif, dan mendukung bagi seluruh siswa, tanpa memandang latar belakang atau kondisi individu, serta bertanggung jawab dalam melakukan deteksi dini terhadap perilaku-perilaku menyimpang yang berpotensi menimbulkan konflik atau gangguan sosial di lingkungan sekolah, sehingga tindakan preventif maupun intervensi dapat segera dilakukan demi mencegah dampak psikologis yang lebih serius. Peran guru bimbingan dan konseling dalam membentuk karakter disiplin siswa meliputi penyusunan program bimbingan dan konseling, mendukung perkembangan pribadi siswa, memberikan apresiasi kepada siswa yang telah menunjukkan kedisiplinan, menjalin kerja sama dan koordinasi dengan pihak terkait, serta bekerja sama dengan siswa, khususnya dengan pengurus kelas menurut (harita, dkk 2022). Kerja sama antara guru bimbingan dan konseling, siswa, serta orang tua memegang peranan yang sangat penting sebagai kunci utama dalam menciptakan lingkungan yang kondusif dan suportif, sehingga mampu menunjang perkembangan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh dan optimal. Kolaborasi ini memungkinkan terbangunnya komunikasi yang efektif, pemahaman yang mendalam terhadap kebutuhan emosional siswa, serta penyusunan strategi yang

tepat dalam mendampingi siswa menghadapi berbagai tantangan dalam proses tumbuh kembangnya, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah (alwina, 2023).

Kesehatan mental merupakan kemampuan esensial yang dimiliki oleh setiap individu untuk mengatur dan mengelola fungsi-fungsi psikologisnya dengan cara yang efektif dan optimal, sekaligus menjaga keseimbangan yang harmonis dalam hubungan antarpribadi, baik dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sosial yang melingkupinya. Kemampuan ini menjadi fondasi utama yang sangat penting agar seseorang dapat menjalani aktivitas dan tugas sehari-hari dengan kondisi mental yang sehat, stabil, serta mampu berfungsi secara produktif dalam berbagai aspek kehidupannya, baik dalam ranah pribadi, sosial, maupun profesional (Ariadi, 2019). Lebih dari sekadar kesejahteraan emosional dan psikologis, kesehatan mental juga mencakup dimensi sosial yang berperan dalam membantu individu mengenali, mengembangkan, serta mengoptimalkan potensi-potensi yang dimilikinya secara menyeluruh dan menyelami aspek kehidupan yang lebih luas. Dengan adanya kondisi kesehatan mental yang baik, seseorang akan memiliki kemampuan yang memadai untuk menghadapi berbagai macam tekanan, tantangan, dan rintangan hidup dengan sikap yang positif, konstruktif, serta produktif. Individu tersebut juga akan mampu mengelola stres dan tekanan dengan cara-cara yang tepat dan adaptif, melaksanakan segala kewajiban serta tanggung jawabnya secara optimal dan bertanggung jawab, sehingga pada akhirnya ia mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat, bermakna, dan positif bagi lingkungan sosial maupun masyarakat di sekitarnya.

masyarakat di sekitarnya (Pramudita dkk., 2024). Lebih lanjut, Handayani (2022) menegaskan bahwa kesehatan mental bukan hanya sebuah konsep teoritis yang abstrak, melainkan sebuah ilmu yang sangat aplikatif dan memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Ilmu ini diterapkan melalui berbagai bentuk layanan praktis, seperti bimbingan dan konseling, yang dijalankan secara sistematis dalam berbagai lingkungan kehidupan manusia, termasuk di dalam keluarga, institusi pendidikan, maupun komunitas sosial. Oleh sebab itu, pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental menjadi sangat krusial, terutama dalam menghadapi berbagai masalah psikososial yang dihadapi individu, agar mereka dapat terus berkembang secara optimal dan berfungsi secara maksimal dalam kehidupannya. kthis yang diaplikasikan secara luas dalam kehidupan sehari-hari melalui layanan-layanan seperti bimbingan dan konseling yang diterapkan secara terstruktur di berbagai aspek kehidupan individu, mulai dari lingkungan keluarga, institusi pendidikan, dan lingkungan sosial lainnya. seperti sekolah dan lembaga pendidikan lainnya, hingga dalam kehidupan bermasyarakat secara umum. Oleh karena itu, mengingat pentingnya peranan kesehatan mental dalam perkembangan individu, terutama pada masa pertumbuhan dan pendidikan, kasus bullying yang marak terjadi di kalangan siswa harus ditangani dengan pendekatan yang tepat, serius, dan terintegrasi guna menjaga kesehatan mental mereka tetap stabil, sekaligus mencegah gangguan yang dapat menghambat perkembangan emosional, psikologis, dan sosial yang sehat dan optimal. Penanganan yang efektif terhadap bullying ini menjadi krusial agar siswa dapat tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang aman, suportif, dan kondusif, sehingga potensi mereka dapat berkembang secara maksimal tanpa terhambat oleh tekanan atau trauma psikologis yang berasal dari tindakan intimidasi atau kekerasan tersebut.

Artikel ini bertujuan untuk melakukan telaah secara komprehensif terhadap peran dan kontribusi layanan bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan kesehatan mental peserta didik yang mengalami tindakan perundungan (bullying) di lingkungan pendidikan. Kajian ini menitikberatkan pada peran strategis yang dijalankan oleh konselor sekolah, baik dalam aspek pencegahan melalui pendekatan edukatif dan promotif, pendampingan psikologis yang berkelanjutan, maupun intervensi pemulihan yang bersifat terapeutik terhadap korban bullying. Melalui pembahasan yang mendalam ini, diharapkan artikel dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan sistem dukungan kesehatan mental yang holistik, responsif, dan berkelanjutan di institusi pendidikan, serta menjadi referensi bagi para praktisi, akademisi, dan

pembuat kebijakan dalam merumuskan strategi yang efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, sehat, dan inklusif bagi seluruh peserta didik.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif yang secara khusus bertujuan untuk menggambarkan secara rinci dan sistematis peran bimbingan konseling dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswa yang telah menjadi korban bullying. Penelitian kuantitatif dipilih dengan pertimbangan bahwa peneliti ingin memperoleh gambaran empiris yang terukur dan objektif mengenai persepsi siswa terhadap efektivitas layanan konseling yang diberikan, terutama dalam hal bagaimana layanan tersebut dapat membantu menangani dampak negatif bullying serta memperbaiki dan memulihkan kondisi kesehatan mental mereka. Selain itu, penelitian ini juga mengadopsi pendekatan studi pustaka atau library research yang berfungsi sebagai landasan utama dalam membangun kerangka teoritis yang kuat serta menjadi dasar dalam penyusunan instrumen pengumpulan data yang relevan dan valid. Metode studi pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan komprehensif terhadap berbagai teori, konsep, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan erat dengan bimbingan konseling, kesehatan mental, serta fenomena bullying yang marak terjadi di kalangan siswa. Dalam proses penelusuran sumber informasi, peneliti menggunakan berbagai literatur akademik yang kredibel seperti buku referensi akademis, jurnal ilmiah terpublikasi, artikel ilmiah maupun populer, serta dokumen-dokumen relevan lainnya yang dianggap mampu memberikan kontribusi signifikan dalam memperkaya kajian teori. Melalui proses pengumpulan dan pengkajian literatur yang sistematis ini, peneliti dapat menyusun suatu dasar teoritis yang kuat, lengkap, dan terpercaya, yang selanjutnya digunakan untuk menjelaskan secara mendalam hubungan sebab-akibat maupun interaksi antara layanan bimbingan konseling dengan peningkatan kondisi kesehatan mental siswa yang mengalami bullying, sehingga menghasilkan sebuah pemahaman yang holistik dan terintegrasi mengenai peran penting layanan konseling di lingkungan sekolah.

Waktu Dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu yang cukup spesifik, yaitu mulai dari bulan April hingga Mei tahun 2025, dan bertempat di salah satu Sekolah Negeri yang berada di Kota Bojonegoro, yang mencakup tiga jenjang pendidikan, yaitu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), serta Sekolah Menengah Atas (SMA). Sekolah tersebut dipilih karena telah memiliki program bimbingan konseling yang aktif dan terorganisir dengan baik, serta tercatat memiliki kasus bullying yang cukup signifikan, sehingga dianggap sangat relevan dan layak untuk dijadikan bahan kajian dalam penelitian ini. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan beberapa faktor penting, antara lain kemudahan akses terhadap data yang dibutuhkan, keberadaan layanan bimbingan dan konseling yang berjalan secara sistematis dan terstruktur, serta ketersediaan responden yang memenuhi kriteria penelitian, yakni siswa-siswa yang pernah mengalami tindakan bullying dan telah mendapatkan layanan konseling di sekolah tersebut, sehingga data yang diperoleh diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan valid mengenai fenomena bullying serta efektivitas layanan konseling dalam mengatasinya di lingkungan sekolah.

TARGET DAN SUBJEK PENELITIAN

Sasaran dalam penelitian ini mencakup peserta didik dari jenjang sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), hingga sekolah menengah atas (SMA) yang pernah menjadi korban tindakan bullying di lingkungan sekolah dan telah menerima layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya intervensi psikologis.

Subjek penelitian terdiri atas siswa sd hingga sma yang secara administratif dan faktual teridentifikasi sebagai penerima layanan konseling akibat keterlibatan mereka sebagai korban dalam kasus bullying. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa di sekolah tersebut yang sesuai dengan kriteria tersebut. Tentu, berikut adalah versi yang lebih panjang dan mendalam dari paragraf tersebut:

PROSEDUR PENELITIAN

Penelitian ini diawali dengan kajian pustaka yang variabel-dilakukan secara mendalam dan komprehensif untuk mengidentifikasi serta menentukan variabel-variabel yang relevan dan berhubungan erat dengan topik penelitian, khususnya mengenai kesehatan mental siswa dan layanan bimbingan konseling dalam konteks penanganan bullying. Setelah variabel-variabel tersebut terdefinisi dengan jelas, peneliti kemudian menyusun instrumen penelitian berupa kuesioner yang didesain khusus untuk mengukur indikator-indikator terkait kesehatan mental siswa dan efektivitas layanan konseling yang mereka terima. Instrumen ini selanjutnya divalidasi secara isi oleh para ahli di bidang psikologi dan bimbingan konseling guna memastikan bahwa setiap item dalam kuesioner memiliki relevansi, kejelasan, dan ketepatan dalam mengukur aspek yang diinginkan. Setelah instrumen tersebut dinyatakan valid, peneliti mendistribusikan kuesioner secara langsung kepada sampel siswa yang telah memenuhi kriteria penelitian, dengan tujuan memperoleh data yang akurat dan representatif mengenai pengalaman mereka sebagai korban bullying dan layanan konseling yang diterima. Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti melakukan analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif untuk mengolah dan menggambarkan pola serta kecenderungan jawaban responden secara sistematis. Selanjutnya, hasil analisis data tersebut dikaitkan secara mendalam dengan temuan dari kajian literatur dan teori-teori yang telah dikaji sebelumnya, sehingga dapat memberikan gambaran yang utuh dan menyeluruh mengenai peran serta kontribusi layanan bimbingan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa yang menjadi korban bullying di lingkungan sekolah.

DATA DAN INSTRUMEN PENELITIAN

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, berupa hasil pengisian kuesioner oleh responden. Instrumen utama yang digunakan adalah angket tertutup yang dirancang menggunakan gogle form dengan 4 pilihan jawaban. Kuesioner terdiri dari beberapa bagian: bagian pertama mencakup data identitas responden dan latar belakang pengalaman bullying, sedangkan bagian kedua memuat pernyataan terkait persepsi siswa terhadap layanan bimbingan konseling dan kondisi kesehatan mental mereka.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini dilakukan secara komprehensif dan beragam, tidak hanya terbatas pada penelusuran literatur dari berbagai sumber buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian, tetapi juga dilengkapi dengan penggunaan instrumen pengumpulan data berupa angket atau kuesioner yang secara khusus dirancang dan disebarakan kepada para siswa sebagai responden utama dalam penelitian ini. Responden yang menjadi sasaran pengisian kuesioner ini adalah siswa-siswa yang telah atau sedang mendapatkan layanan bimbingan konseling di lingkungan sekolah, sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan secara nyata pengalaman dan persepsi mereka terkait dengan fenomena bullying serta efektivitas intervensi yang diberikan melalui layanan bimbingan konseling. Penggunaan kuesioner ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi secara sistematis mengenai sikap, pengalaman, dan dampak bullying yang mereka alami, serta bagaimana layanan bimbingan konseling membantu mereka dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan tersebut. Dengan demikian, metode pengumpulan data ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang mendalam dan valid, yang nantinya dapat dianalisis untuk menghasilkan temuan penelitian yang akurat dan bermanfaat dalam upaya pencegahan serta penanganan bullying di lingkungan sekolah.

dimaksudkan untuk memperoleh data primer secara langsung dari siswa mengenai persepsi mereka terhadap efektivitas layanan konseling yang diterima, serta dampaknya terhadap kondisi kesehatan mental mereka, terutama dalam menghadapi dan mengatasi pengalaman bullying yang mungkin mereka alami. Penyusunan butir-butir pertanyaan dalam kuesioner dilakukan berdasarkan indikator-indikator yang telah ditentukan melalui kajian pustaka, seperti tingkat kecemasan, kepercayaan diri, perasaan aman di lingkungan sekolah, serta tingkat keterbukaan terhadap konselor. Data yang diperoleh melalui kuesioner ini kemudian dianalisis untuk memberikan gambaran empiris yang lebih konkret dan akurat mengenai seberapa besar peran bimbingan konseling dalam mendukung pemulihan dan peningkatan kesejahteraan mental siswa, serta sejauh mana layanan tersebut mampu mengurangi dampak negatif dari tindakan bullying yang terjadi di lingkungan sekolah. Dengan demikian, hasil dari pengumpulan data ini berfungsi sebagai pelengkap sekaligus penguat terhadap temuan yang diperoleh melalui studi literatur, sehingga menghasilkan kesimpulan penelitian yang lebih utuh dan komprehensif.

TEKNIK ANALISIS DATA

Data yang diperoleh dari hasil kuesioner kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai persepsi siswa terhadap efektivitas layanan bimbingan konseling. Dalam proses analisis, skor dari masing-masing indikator yang ada pada kuesioner dihitung dan diolah untuk mengetahui kecenderungan dan pola jawaban responden secara keseluruhan. Hasil analisis tersebut disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan diagram visual seperti grafik batang atau lingkaran, yang bertujuan untuk mempermudah proses interpretasi dan pemahaman data. Selanjutnya, data yang telah dianalisis secara kuantitatif tersebut diinterpretasikan secara kualitatif dengan mengacu pada landasan teori yang relevan serta tujuan penelitian, sehingga dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh dan mendalam mengenai peran penting layanan bimbingan konseling dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswa yang pernah mengalami bullying di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi langsung di lingkungan sekolah, wawancara mendalam dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta penyebaran kuesioner kepada sejumlah siswa dari jenjang pendidikan dasar hingga menengah atas, diperoleh data yang menunjukkan bahwa sebanyak 15% siswa Sekolah Dasar (SD), 20% siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan 65% siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) pernah mengalami secara langsung atau menyaksikan tindakan perundungan (bullying) dalam berbagai bentuk. Bentuk-bentuk perundungan yang teridentifikasi mencakup bullying verbal, fisik, maupun sosial, yang kerap terjadi baik di dalam lingkungan kelas maupun di luar kegiatan pembelajaran formal. Fakta ini menunjukkan bahwa perundungan masih menjadi persoalan serius yang memengaruhi dinamika psikososial siswa dan dapat berdampak negatif terhadap proses perkembangan akademik maupun emosional mereka.

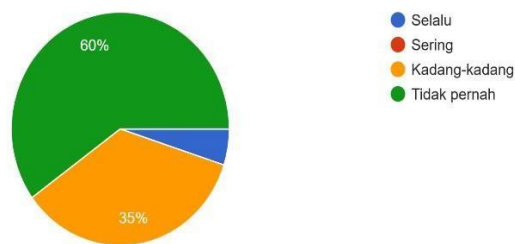
Menanggapi temuan tersebut, pihak sekolah telah mengimplementasikan berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menangani kasus-kasus perundungan. Program yang dijalankan meliputi konseling individual untuk memberikan pendampingan secara personal kepada siswa yang menjadi korban, konseling kelompok untuk membangun dukungan sosial antar siswa, serta pemberian layanan informasi dan advokasi yang berfokus pada pencegahan tindakan bullying. Selain itu, pihak sekolah juga mulai mengintegrasikan materi tentang antibullying ke dalam kegiatan pengembangan diri dan layanan klasikal, guna menumbuhkan kesadaran kolektif dan sikap empatik di kalangan peserta didik.

Layanan-layanan tersebut dirancang tidak hanya untuk memberikan ruang aman bagi siswa dalam mengungkapkan pengalaman dan perasaan mereka, tetapi juga untuk membangun ketahanan psikologis serta keterampilan sosial yang diperlukan dalam menghadapi tekanan lingkungan. Hasil

penyebaran angket atau kuesioner juga menunjukkan adanya kebutuhan yang cukup tinggi terhadap pendampingan psikologis, khususnya bagi siswa yang menunjukkan gejala stres, kecemasan, atau trauma akibat pengalaman perundungan. Oleh karena itu, bagian dari sistem dukungan kesehatan mental di sekolah, agar intervensi yang diberikan dapat berjalan secara berkesinambungan dan tepat sasaran.

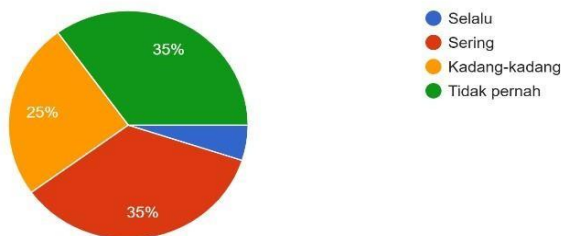
- **Bagian A: Pengalaman Mengalami atau Menyaksikan Bullying**

1. Saya pernah mengalami bullying secara fisik (dipukul, didorong, dll.)



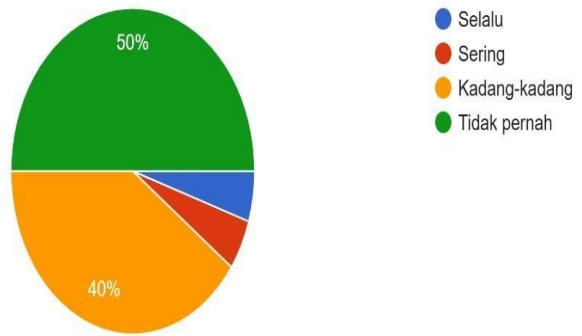
Selalu = 5% Kadang-kadang = 35%
Sering = 0% Tidak pernah = 60%

2. Saya pernah mengalami bullying secara verbal (dihina, dijuluki, dll.)



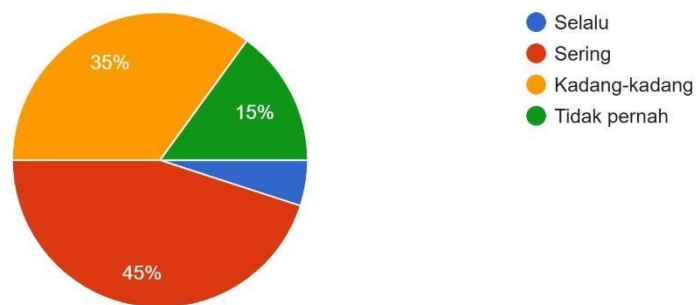
Selalu = 5% Kadang-kadang = 25%
Sering = 35% Tidak pernah = 35%

3. Saya pernah mengalami bullying melalui media sosial atau internet.



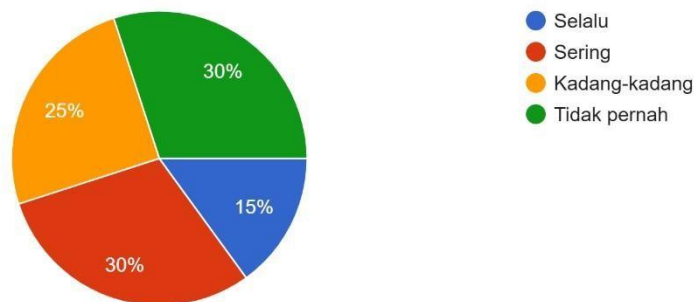
Selalu = 5% Kadang-kadang = 40%
 Sering = 5% Tidak pernah = 50%

4. Saya pernah menyaksikan teman saya dibully oleh siswa lain.



Selalu = 5% Kadang-kadang = 35%
 Sering = 45% Tidak pernah = 15%

5. Saya merasa takut berada di lingkungan sekolah karena ada bullying.

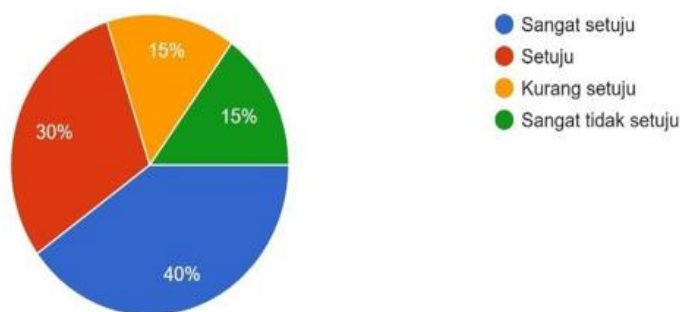


Selalu = 15% Kadang-kadang = 25%

Sering = 30% Tidak pernah = 30%

• **Bagian B: Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental**

1. Saya merasa cemas atau stres setelah mengalami/saksi bullying.



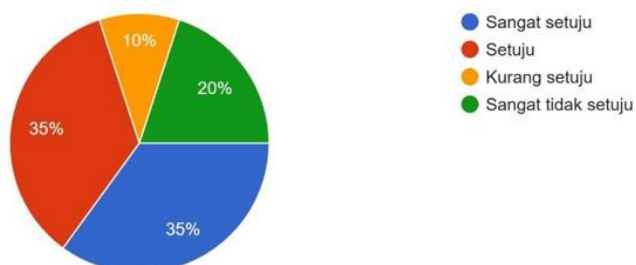
Sangat Setuju: 40%

Kurang Setuju : 15%

Setuju : 30%

Sangat tidak Setuju : 15%

2. Saya merasa sedih atau kehilangan semangat belajar setelah mengalami bullying.



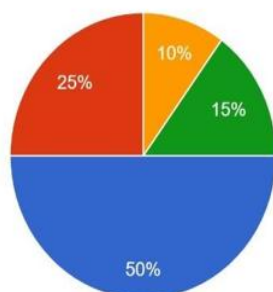
Sangat Setuju: 35%

Kurang Setuju :10%

Setuju : 35%

Sangat tidak Setuju : 20%

3. Saya merasa tidak percaya diri setelah dibully.



● Sangat setuju
● Setuju
● Kurang setuju
● Sangat tidak setuju

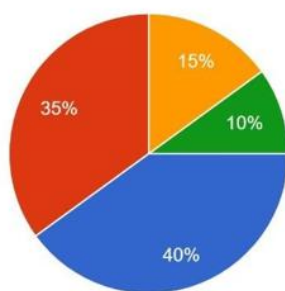
Sangat Setuju : 50%

Kurang Setuju :10%

Setuju : 25%

Sangat tidak Setuju : 15%

4. Saya mengalami kesulitan tidur atau sering mimpi buruk karena bullying.



● Sangat setuju
● Setuju
● Kurang setuju
● Sangat tidak setuju

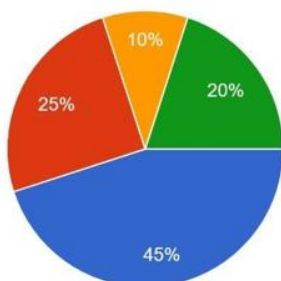
Sangat Setuju : 40%

Kurang Setuju : 15%

Setuju : 35%

Sangat tidak Setuju : 10%

5. Saya pernah berpikir untuk tidak masuk sekolah karena takut dibully.



● Sangat setuju
● Setuju
● Kurang setuju
● Sangat tidak setuju

Sangat Setuju : 45%

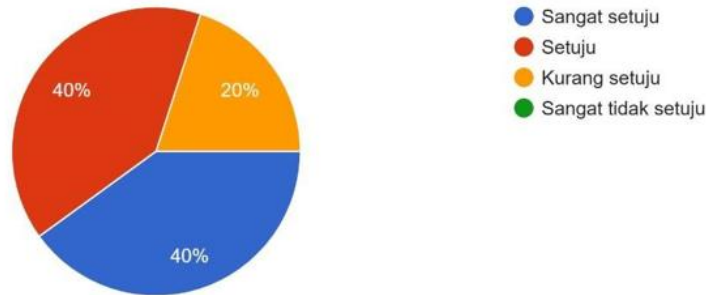
Kurang Setuju : 10%

Setuju : 25%

Sangat tidak Setuju : 20%

• **Bagian C: Penanganan dan Dukungan Kesehatan Mental.**

1. Saya merasa nyaman bercerita kepada guru BK tentang masalah Bullying.



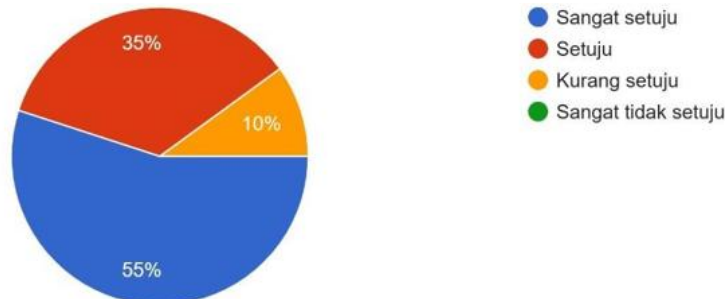
Sangat Setuju : 40%

Kurang Setuju : 20%

Setuju : 40%

Sangat tidak Setuju : 0%

2. Saya memberikan perhatian terhadap kasus bullying yang terjadi.



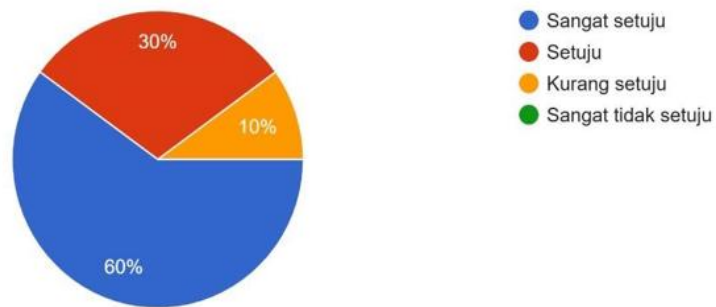
Sangat Setuju : 55%

Kurang Setuju : 10%

Setuju : 35%

Sangat tidak Setuju: 0%

3. Saya mengetahui adanya layanan konseling di sekolah.



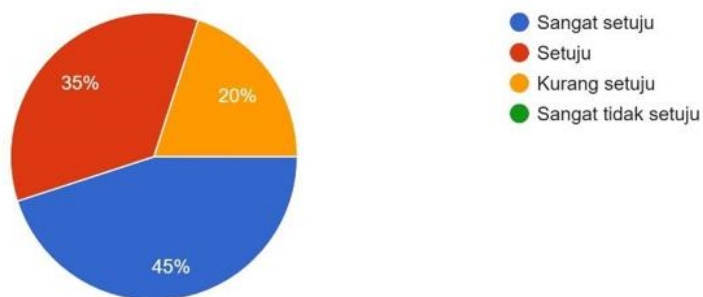
Sangat setuju : 60%

Kurang Setuju : 10%

Setuju : 30%

Sangat tidak Setuju: 0%

4. Saya merasa mendapat dukungan dari teman Ketika mengalami bullying.



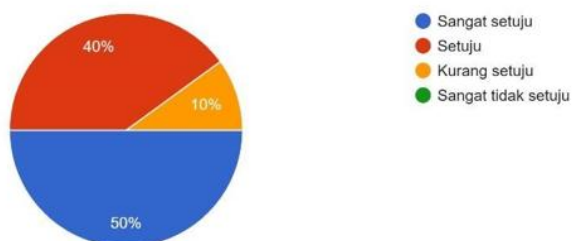
Sangat Setuju : 45%

Kurang Setuju : 20%

Setuju : 35%

Sangat tidak Setuju : 0%

5. Saya merasa Kesehatan mental saya membaik setelah berbicara dengan guru Bk/konselor.



Sangat Setuju : 50%

Kurang Setuju: 10%

Setuju : 40%

Sangat tidak Setuju: 0%

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar, terencana, terprogram, dan berkesinambungan dengan tujuan untuk membantu siswa mengembangkan potensi dirinya secara optimal dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, di mana siswa sebagai individu yang telah memasuki tahap remaja awal berada dalam fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, sebuah periode yang sarat dengan perubahan dan tantangan, termasuk risiko terjadinya bullying, yaitu situasi penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan oleh individu maupun kelompok yang ditandai dengan perilaku agresif dan kekerasan yang dapat bersumber dari teman sebaya, senior, bahkan guru atau staf sekolah; oleh karena itu, perilaku bullying tidak boleh diabaikan dan memerlukan penanganan serius melalui kolaborasi berbagai pihak, terutama peran strategis guru bimbingan dan konseling (BK) atau konselor sekolah yang, melalui layanan bimbingan konseling yang diberikan, mampu mengidentifikasi dan memahami berbagai permasalahan siswa di sekolah, termasuk kasus-kasus bullying yang harus ditangani secara tepat untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan peserta didik.

A. JENIS – JENIS BULLYING

Bullying adalah suatu perilaku yang melibatkan serangkaian tindakan kekerasan, intimidasi, atau agresi yang dilakukan secara sengaja dan berulang kali oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuasaan, kekuatan, atau posisi yang lebih dominan dibandingkan dengan korban yang dianggap lebih lemah, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga menyebabkan korban mengalami tekanan, rasa takut, penderitaan, dan kerugian yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk dalam lingkungan sekolah, pergaulan sosial, maupun keluarga, serta dapat berdampak jangka panjang pada kesejahteraan mental dan emosional korban tersebut.

Menurut Hertinjung, W.S., dalam artikelnya yang berjudul Bentuk-Bentuk Perilaku Bullying di Sekolah Dasar, bullying di lingkungan pendidikan dasar dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk perilaku, seperti kekerasan verbal (ejekan, hinaan, atau ancaman), kekerasan fisik (pemukulan, dorongan, atau penyerangan fisik lainnya), serta kekerasan sosial (pengucilan, pengabaian, atau penyebaran rumor negatif). Tindakan-tindakan tersebut tidak hanya menimbulkan dampak langsung terhadap kondisi emosional dan psikologis korban, tetapi juga dapat memengaruhi iklim sekolah secara keseluruhan, menciptakan suasana yang tidak kondusif bagi tumbuh kembang siswa secara optimal.

Bullying dapat dikategorikan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu kekerasan fisik, kekerasan verbal, dan perundungan tidak langsung. Kekerasan fisik mencakup tindakan-tindakan agresif yang bersifat menyerang tubuh secara langsung, seperti memukul, menonjok, mendorong, menendang, hingga menggigit. Sementara itu, bullying verbal ditunjukkan melalui penggunaan kata-kata yang menyakitkan atau merendahkan, antara lain berupa ejekan, hinaan, sindiran, sorakan yang meremehkan, maupun ancaman. Adapun bullying tidak langsung biasanya dilakukan secara terselubung, seperti pengucilan sosial atau penyebaran gosip negatif, yang bertujuan merusak reputasi atau hubungan sosial korban.

1. Menyakiti Secara Fisik

Perilaku menyakiti secara fisik merupakan bentuk intimidasi yang paling nyata dan terlihat secara langsung, umumnya dilakukan oleh siswa dengan tindakan yang melibatkan sentuhan fisik secara agresif terhadap korban, seperti memukul, menendang, mendorong, mencekik, menggigit, meninju, hingga merusak barang pribadi korban, dan tindakan ini sering kali didasari oleh dorongan untuk melampiaskan emosi negatif, keinginan menyakiti, atau bahkan sekadar memperoleh kepuasan pribadi dengan melihat penderitaan orang lain; hal ini menjadikannya sebagai bentuk bullying yang sangat merugikan karena dapat menyebabkan cedera fisik yang nyata maupun luka psikologis yang mendalam pada korban, serta dapat disaksikan oleh orang lain karena bersifat terbuka dan langsung, sehingga menjadi bentuk kekerasan yang paling mudah dikenali namun sering kali belum

ditindaklanjuti secara serius dalam lingkungan sekolah; oleh sebab itu, menyakiti secara fisik sebagai bentuk bullying harus dipahami sebagai tindakan yang bukan hanya melanggar norma sosial, tetapi juga menimbulkan trauma mendalam yang berpotensi mengganggu perkembangan mental dan emosional siswa jika tidak segera dicegah dan ditangani dengan pendekatan yang tepat dan menyeluruh.

2. Menyakiti Secara Verbal

Bullying dalam bentuk menyakiti secara verbal merupakan jenis perilaku intimidatif yang paling dominan terjadi di lingkungan sekolah, di mana pelaku menggunakan kekuatan kata-kata untuk merendahkan, mempermalukan, dan menyerang martabat serta harga diri korban, baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan menggunakan ejekan, celaan, makian, gosip, fitnah, hingga pernyataan bernuansa seksual yang merendahkan; kondisi ini semakin diperparah apabila pelaku adalah individu yang memiliki kemampuan verbal yang lebih kuat, memiliki posisi sosial yang lebih tinggi, atau merasa lebih dominan dibandingkan korban, sehingga mereka merasa bebas melontarkan ucapan-ucapan menyakitkan tanpa rasa bersalah, bahkan sering kali tindakan ini dilakukan di hadapan teman sebaya atau orang dewasa tanpa terdeteksi sebagai bentuk bullying karena dianggap sebagai candaan atau bagian dari interaksi sosial biasa; padahal, kata-kata memiliki kekuatan besar untuk membentuk atau meruntuhkan mental seseorang, dan dalam konteks bullying, kekuatan tersebut digunakan secara tidak bertanggung jawab untuk menyakiti korban secara psikologis, sehingga penting bagi pihak sekolah, khususnya guru BK/konselor, untuk meningkatkan kesadaran akan dampak bullying verbal dan mengambil langkah preventif serta kuratif agar perilaku ini tidak berkembang menjadi pola kekerasan psikologis yang membudaya di lingkungan Pendidikan.

3. Menyakiti Secara Mental

Menyakiti secara mental melalui tindakan menggertak merupakan salah satu bentuk bullying yang lebih terselubung namun sama berbahayanya, karena pelaku biasanya menunjukkan sikap intimidatif, ancaman, atau tekanan psikologis secara berulang terhadap korban dengan tujuan untuk menanamkan rasa takut, rendah diri, atau ketidakberdayaan, dan perilaku ini kerap kali dilakukan oleh individu atau kelompok yang merasa lebih kuat dan memiliki kekuasaan atas korban, serta dilakukan secara sadar dengan perasaan puas melihat penderitaan orang lain; bentuk bullying ini sering kali luput dari perhatian karena tidak meninggalkan bekas fisik, namun dampaknya sangat mendalam, dapat mengganggu kestabilan emosi, menurunkan kepercayaan diri, dan bahkan menyebabkan gangguan kecemasan atau depresi pada korban, terutama jika dilakukan terus-menerus dalam jangka waktu lama tanpa intervensi yang memadai dari lingkungan sekitar; oleh karena itu, penting

bagi pihak sekolah untuk memberikan perhatian lebih pada jenis bullying ini, meskipun dalam data statistik kasusnya tampak lebih rendah dibanding bentuk lain, karena potensi bahaya jangka panjangnya terhadap kesehatan mental siswa sangat besar dan memerlukan penanganan yang serius serta berkelanjutan melalui pendekatan psikologis dan edukatif yang terintegrasi.

B. FAKTOR PENYEBAB PERILAKU BULYING SISWA

Salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku bullying di kalangan siswa adalah pengaruh dari teman sebaya, yang sering kali memiliki peran dominan dalam membentuk sikap dan perilaku individu, terutama pada masa perkembangan remaja. Dalam konteks ini, kelompok teman sebaya dapat menanamkan pandangan atau ide yang keliru, yaitu bahwa tindakan bullying bukanlah suatu persoalan serius, melainkan dianggap sebagai hal yang lumrah, wajar, bahkan sebagai bagian dari dinamika sosial sehari-hari di lingkungan sekolah. Persepsi semacam ini dapat berkembang melalui interaksi sosial yang intens di antara siswa, di mana norma-norma negatif mulai terbentuk dan diterima secara kolektif. Akibatnya, perilaku bullying tidak hanya tidak dicegah, tetapi justru

cenderung dipelihara dan direproduksi, karena dianggap sebagai cara untuk memperoleh kekuasaan, penerimaan sosial, atau dominasi dalam kelompok menurut (Bulu dkk, 2019).

1. Faktor Keluarga

Faktor keluarga memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk perilaku anak, termasuk dalam hal kecenderungan melakukan bullying, karena anak-anak yang tumbuh dan berkembang di lingkungan keluarga yang sarat dengan kekerasan verbal maupun fisik, atau yang sering menyaksikan perilaku agresif dari orang tua atau anggota keluarga lainnya, cenderung akan meniru pola perilaku tersebut dalam kehidupan sosialnya di luar rumah, termasuk di lingkungan sekolah; ketika anak sering menerima hukuman fisik, tekanan emosional, atau pesan-pesan negatif di rumah, maka secara tidak langsung ia belajar bahwa kekerasan adalah bentuk respons atau mekanisme pertahanan diri yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau tidak nyaman, sehingga bullying dimaknai olehnya sebagai bentuk kekuatan untuk melindungi diri sekaligus menunjukkan dominasi terhadap orang lain; oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perilaku bullying yang dilakukan oleh siswa tidak bisa dilepaskan dari pengaruh kuat lingkungan keluarganya, di mana pengalaman negatif seperti kekerasan dalam rumah tangga atau pola asuh yang tidak suportif menjadi contoh konkret yang kemudian diinternalisasi oleh anak dan ditiru dalam interaksi sosialnya di sekolah maupun dalam lingkup pertemanan.

2. Faktor Sekolah

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal seharusnya menjadi tempat yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan emosional serta sosial siswa, namun dalam kenyataannya, lingkungan sekolah yang tidak kondusif justru dapat menjadi pemicu berkembangnya perilaku bullying, terutama jika sekolah cenderung memberikan masukan negatif kepada siswanya, seperti pemberian hukuman yang bersifat menghukum tanpa mendidik, kurangnya penguatan positif, serta rendahnya penanaman nilai-nilai saling menghargai dan menghormati antar siswa; situasi semacam ini menciptakan atmosfer sekolah yang tidak ramah dan penuh tekanan, yang pada akhirnya melahirkan individu-individu yang merasa perlu menunjukkan kekuatan melalui tindakan agresif terhadap teman sebayanya; apabila pihak sekolah tidak menunjukkan sikap tegas dalam menangani kasus bullying dan tidak membangun sistem dukungan yang efektif, maka perilaku tersebut akan terus berulang dan bahkan berkembang menjadi budaya kekerasan di lingkungan sekolah; oleh sebab itu, kolaborasi yang erat antara pihak sekolah, guru, konselor, dan orang tua siswa sangat penting dilakukan dalam rangka menciptakan lingkungan pendidikan yang aman dan mendukung, di mana anak-anak tidak hanya diajarkan tentang akademik, tetapi juga tentang pentingnya empati, toleransi, dan komunikasi yang sehat dalam kehidupan sosial.

3. Faktor Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan sikap dan perilaku anak, khususnya dalam masa remaja, karena pada tahap ini individu sedang berada dalam proses pencarian identitas diri dan cenderung memiliki kebutuhan kuat untuk diterima oleh kelompok sosialnya, sehingga tidak jarang seseorang melakukan tindakan bullying hanya demi mendapatkan pengakuan atau agar tetap diterima dalam kelompok, meskipun sebenarnya ia tidak sepenuhnya menyetujui perilaku kelompok tersebut; dorongan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok, rasa takut dikucilkan, atau keinginan untuk mendapatkan status sosial di antara teman-temannya sering kali mendorong siswa untuk ikut melakukan tindakan agresif atau intimidatif terhadap siswa lain, yang pada akhirnya menjadi pola perilaku bullying yang terus berulang; berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh teman sebaya sebagai salah satu faktor eksternal sangat kuat dalam membentuk perilaku bullying, dan apabila tidak ada upaya pembinaan karakter serta penguatan nilai-nilai sosial sejak dini, maka anak yang berada dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat akan terbiasa menormalisasi tindakan kekerasan sebagai

cara untuk diterima atau dihargai, sehingga peran guru, konselor, dan orang tua menjadi sangat penting untuk memberikan pemahaman, pengawasan, dan pendampingan agar siswa dapat membangun hubungan sosial yang sehat dan positif.

C. PENGARUH BULLYING TERHADAP KONDISI DAN PERKEMBANGAN SISWA

Dampak yang dirasakan oleh korban bullying sering kali sangat kompleks dan mendalam, di mana mereka tidak hanya merasa takut secara berkelanjutan hingga menyebabkan rasa cemas yang berlebihan, tetapi juga memilih untuk menarik diri dari interaksi sosial dengan teman-teman sekelasnya, yang pada akhirnya membuat mereka menjadi lebih pasif dan kurang berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan belajar mengajar di kelas; selain itu, perilaku bullying yang dialami oleh korban dapat menimbulkan dampak serius tidak hanya pada aspek psikologis seperti trauma, depresi, dan penurunan harga diri, tetapi juga pada aspek fisik, di mana korban mungkin mengalami cedera langsung akibat tindakan kekerasan fisik, gangguan kesehatan akibat stres berkepanjangan, gangguan pola tidur, serta berbagai masalah kesehatan lainnya yang berhubungan dengan tekanan dan ketakutan yang terus-menerus mereka alami.

korban dapat mengalami luka, cedera, kelelahan kronis, hingga gangguan kesehatan akibat tekanan mental yang berkepanjangan. Sementara dari sisi psikologis, korban sering kali menunjukkan gejala stres, kecemasan berlebihan, gangguan tidur, dan dalam kasus tertentu bahkan dapat mengalami depresi berat yang berdampak pada penurunan fungsi sosial dan akademik. Tidak sedikit pula korban yang merasa kehilangan rasa aman, Korban bullying sering mengalami penurunan kepercayaan diri yang signifikan, sehingga mereka merasa kurang mampu untuk menghadapi berbagai tantangan dan interaksi sosial di sekitar mereka, yang pada akhirnya membuat mereka cenderung menarik diri secara perlahan dari lingkungan sosialnya, menghindari pergaulan dengan teman-teman sebaya, serta membatasi komunikasi dengan orang lain demi melindungi diri dari potensi pengalaman negatif atau penolakan yang mungkin kembali mereka alami. karena takut menjadi sasaran bullying kembali. Dalam kondisi yang lebih ekstrem, korban dapat mengalami gangguan emosional jangka panjang, seperti trauma psikologis, hingga Keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan melakukan tindakan bunuh diri seringkali muncul sebagai respons ekstrem dari tekanan emosional yang berat, di mana seseorang merasa tidak mampu lagi menghadapi berbagai masalah dan rasa sakit batin yang dialaminya, sehingga mereka melihat cara tersebut sebagai jalan keluar untuk menghilangkan penderitaan atau melarikan diri dari situasi yang dirasakan sangat menyakitkan dan tidak ada harapan penyelesaiannya.

apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat dan segera. Oleh karena itu, intervensi dini dan dukungan psikososial yang memadai menjadi sangat penting dalam upaya pemulihan kondisi mental dan emosional korban bullying menurut (Oktaviany & Ramadan, 2023).

Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi dan merasa harga dirinya berada pada posisi yang tinggi pula, cenderung memperlihatkan sikap dominan yang berlebihan, berwatak keras, serta memiliki emosi yang kurang terkontrol dan minim empati terhadap orang lain; kecenderungan ini mendorong mereka untuk mendominasi dalam berbagai aspek kehidupan sosial, termasuk dalam lingkungan sekolah, sehingga ketika tidak ada intervensi dari pihak sekolah maupun orang tua, maka perilaku tersebut dapat berkembang lebih jauh menjadi tindakan penyalahgunaan kekuasaan atau wewenang terhadap teman sebayanya; dalam jangka panjang, perilaku ini bukan hanya akan memperkuat pola bullying sebagai sesuatu yang dianggap biasa, tetapi juga dapat mendorong siswa untuk terlibat dalam berbagai perilaku menyimpang lainnya seperti merokok, penggunaan narkoba, keterlibatan dalam tindakan anarkis seperti tawuran, pembangkangan terhadap orang tua maupun guru, membolos sekolah, hingga menurunnya prestasi akademik secara signifikan yang semuanya merupakan bentuk pelampiasan dari emosi dan sikap negatif yang tidak terkelola dengan baik.

Bagi korban bullying, dampak yang ditimbulkan sangat mendalam dan kompleks, di mana mereka akan mengalami kecemasan serta ketakutan yang terus-menerus, terutama ketika harus berinteraksi di lingkungan sekolah, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dalam belajar dan secara perlahan mengikis kepercayaan diri mereka sendiri; pada beberapa kasus, korban bahkan mengalami tekanan psikologis yang cukup berat sehingga memilih untuk menarik diri dari lingkungan pergaulan, menghindari kehadiran di sekolah, merasa putus asa, mengalami depresi, hingga merasa bahwa tidak ada satu pun orang di sekitarnya yang dapat menolong atau memahami dirinya; dalam tahap yang paling ekstrem, korban dapat merasa bahwa bunuh diri adalah satu-satunya jalan keluar untuk menghentikan penderitaan dan tekanan yang mereka alami, sebuah kondisi yang sangat mengkhawatirkan dan membutuhkan perhatian serius dari semua pihak.

Sementara itu, bagi siswa yang hanya menjadi penonton saat peristiwa bullying terjadi, pengalaman tersebut juga meninggalkan pengaruh yang signifikan terhadap persepsi dan perilaku mereka, karena menyaksikan tindakan bullying tanpa adanya intervensi atau hukuman dari pihak berwenang dapat menumbuhkan anggapan bahwa perilaku tersebut merupakan sesuatu yang dapat diterima secara sosial; sebagian siswa mungkin akan memilih bergabung dengan pelaku karena merasa takut jika mereka menjadi target berikutnya, sementara sebagian lainnya memilih diam dan tidak melakukan tindakan apa pun, baik karena tidak tahu bagaimana harus bertindak, tidak merasa punya kuasa, atau bahkan karena mulai menganggap bahwa perilaku tersebut adalah sesuatu yang wajar; yang paling berbahaya adalah ketika siswa mulai terbiasa melihat bullying dan tidak lagi merasa perlu untuk menghentikannya, karena dari sini budaya kekerasan bisa tumbuh secara sistematis dan menciptakan lingkungan sekolah yang tidak aman dan tidak sehat.

Menanggapi kondisi tersebut, peranan guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor sangat penting dan strategis dalam upaya mengatasi perilaku bullying yang terjadi di lingkungan sekolah; salah satu layanan yang dapat dioptimalkan adalah layanan informasi, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerima serta memahami berbagai informasi penting terkait kehidupan sosial, pergaulan, belajar, hingga karier, termasuk informasi mengenai dampak negatif dari perilaku bullying; layanan ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengambil keputusan secara tepat berdasarkan pemahaman yang memadai, sehingga siswa menjadi sadar dan memahami bahwa bullying bukanlah perilaku yang dapat diterima, melainkan tindakan yang membahayakan baik bagi pelaku maupun korban.

Selanjutnya, guru BK atau konselor dapat memberikan layanan konseling perorangan, yaitu layanan tatap muka secara individual antara konselor dan siswa yang mengalami permasalahan tertentu, termasuk yang menjadi korban, pelaku, maupun saksi bullying; melalui layanan ini, siswa dapat mengungkapkan permasalahan pribadinya dalam suasana yang aman, rahasia, dan suportif, serta dibimbing untuk memahami akar dari perilaku atau perasaan yang dialami, dan diarahkan untuk menemukan solusi atau cara-cara sehat dalam mengatasi konflik serta tekanan sosial yang dihadapinya; dengan demikian, konseling perorangan menjadi sarana efektif untuk membantu siswa mengatasi trauma atau kecenderungan agresif yang menjadi akar dari bullying.

Selain itu, guru BK/konselor juga dapat menyelenggarakan **layanan bimbingan kelompok**, yaitu kegiatan di mana sekelompok siswa diberikan kesempatan untuk mendiskusikan topik tertentu dalam suasana kelompok yang dipandu oleh konselor, dengan tujuan membangun pemahaman sosial, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan menumbuhkan sikap empati serta saling menghargai antar siswa; dalam konteks bullying, layanan ini dapat digunakan untuk memberikan pemahaman kolektif mengenai bahaya bullying, membangun kesadaran sosial, serta merancang strategi bersama untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan suportif; melalui dinamika kelompok, siswa juga belajar bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi masalah dan bahwa mereka memiliki peran dalam mencegah serta menghentikan bullying di lingkungan sekitarnya.

Lebih lanjut, **layanan konseling kelompok** menjadi pendekatan lanjutan yang sangat penting karena memungkinkan siswa dengan latar belakang permasalahan yang serupa untuk saling berbagi pengalaman, mendiskusikan solusi bersama, serta mendapatkan dukungan emosional dari sesama anggota kelompok dengan bimbingan konselor; dinamika kelompok dalam konseling ini tidak hanya membantu siswa memahami dan mengatasi permasalahan pribadi yang berkaitan dengan perilaku bullying, tetapi juga memperkuat keterampilan interpersonal serta empati sosial mereka, sehingga ke depannya mereka dapat menjadi bagian dari solusi dan agen perubahan dalam menciptakan budaya sekolah yang bebas dari bullying dan kekerasan.

SIMPULAN

Tempat utama terjadinya bullying, terutama akibat kurangnya pengawasan dari pihak sekolah serta rendahnya kesadaran dan kepekaan guru maupun siswa terhadap bahaya dan konsekuensi dari perilaku perundungan tersebut. Berbagai bentuk bullying yang terjadi dapat menyebabkan korban mengalami gangguan mental seperti trauma, kecemasan, depresi, serta penurunan rasa percaya diri yang signifikan, bahkan hingga keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial atau institusi pendidikan. Untuk menanggulangi dan mencegah terjadinya perundungan di lingkungan sekolah, dibutuhkan kolaborasi dan peran aktif dari berbagai pihak, khususnya orang tua, guru, dan seluruh warga sekolah. Orang tua perlu membangun komunikasi yang terbuka dan penuh kepercayaan dengan anak sebagai upaya awal dalam memahami kondisi emosional mereka, sementara guru dan tenaga pendidik wajib menciptakan suasana kelas yang inklusif, mendukung, serta disiplin dalam menerapkan aturan yang mencegah terjadinya kekerasan antarsiswa. Pendidikan karakter yang menanamkan nilai-nilai empati, toleransi, dan sikap saling menghargai sejak dini juga menjadi aspek penting dalam membentuk budaya positif di lingkungan sekolah. Melalui sinergi yang baik antara keluarga, sekolah, dan masyarakat, diharapkan lingkungan pendidikan dapat menjadi tempat yang aman, nyaman, dan mendukung bagi tumbuh kembang anak secara optimal, tanpa adanya ancaman perundungan dalam bentuk apa pun.

DAFTAR PUSTAKA

- Candrawati, Riska, and Agung Setyawan. "Analisis perilaku bullying terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar." *Pandu: Jurnal Pendidikan Anak dan Pendidikan Umum* 1.2 (2023): 64-68.
<https://jurnal.kalimasadagroup.com/index.php/pandu/article/view/127>
- Pramudita, T., Kholifah, R., & Sancaya, S. A. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 3, 349-355.
<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/4459>
- Harita, A., Laia, B., & Zagoto, S. F. L. (2022). Peranan guru bimbingan konseling dalam pembentukan karakter disiplin siswa SMP Negeri 3 Onolalu tahun pelajaran 2021/2022. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 40-52.
<https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.375>
- Alwina, S. (2023). Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar. *Jurnal Sintaksis*, 5(1), 18-25.
<https://doi.org/10.55263/sintaksis.v5i1.423>