

## PENGARUH BULLYING SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI SMP MUHAMMADIYAH 07 MEDAN

Nurul Adela<sup>1</sup>, Firman<sup>2</sup>, Netrawati<sup>3</sup>

Program Pascasarjana Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

e-mail: [nurdela02@gmail.com](mailto:nurdela02@gmail.com), [Firman@fip.unp.ac.id](mailto:Firman@fip.unp.ac.id), [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)

### ABSTRACT

*This study aims to determine the improvement in mental health from the impact of bullying by using individual services through a client-centred approach on seventh-grade students at SMP Muhammadiyah 07 Medan in the 2025/2026 academic year. Issues observed at the school indicate that many students struggle with self-control, such as frequently arriving late to school, inability to self-regulate, and being victims of bullying—both physical and psychological—leading to students becoming withdrawn and lacking self-confidence. The Client-Centred approach is employed to assist students in determining how to cope with reality and develop their personalities holistically, enabling them to resolve issues independently. This study employs observation and interview methods with four seventh-grade students collaborating with guidance and counselling teachers. The data analysis techniques used were data reduction, data presentation, and decision-making. The results of the study showed an improvement in students' mental health after receiving individual counselling services using the Client-Centred Approach. This study is expected to provide input to schools and guidance and counselling teachers in handling bullying cases and improving students' mental health in the school environment.*

**Keywords:** *Bullying, Mental Health, Client-Centred Approach*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kesehatan mental dari dampak bullying dengan menggunakan layanan individu melalui pendekatan Client Centered pada siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 07 Medan tahun pembelajaran 2025/2026. Permasalahan yang terjadi di sekolah menunjukkan masih banyak siswa yang tidak dapat mengontrol diri, seperti sering terlambat datang ke sekolah, tidak mampu mengarahkan diri, dan menjadi korban bullying baik secara fisik maupun psikis, sehingga siswa menjadi pendiam dan kurang percaya diri. Pendekatan Client Centered digunakan untuk membantu siswa menentukan cara menghadapi realita dan membina kepribadian secara integral agar mampu memecahkan masalah sendiri. Penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara dengan subjek empat siswa kelas VII yang bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan pengambilan keputusan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental siswa setelah mendapatkan layanan konseling individu dengan pendekatan Client Centered. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah dan guru bimbingan konseling dalam menangani kasus bullying dan meningkatkan kesehatan mental siswa di

lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** Bullying, Kesehatan Mental, Pendekatan Client Centered

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan merupakan suatu fase perkembangan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dimana pada masa ini remaja memiliki kematangan emosi, sosial, fisik dan psikis. Remaja juga merupakan tahapan perkembangan yang harus dilewati dengan berbagai kesulitan. Dalam tugas perkembangannya, remaja akan melewati beberapa fase dengan berbagai tingkat kesulitan permasalahannya sehingga dengan mengetahui tugas-tugas perkembangan remaja dapat mencegah konflik yang ditimbulkan oleh remaja dalam keseharian yang sangat menyulitkan masyarakat, agar tidak salah persepsi dalam menangani permasalahan tersebut.

Pada masa ini juga kondisi psikis remaja sangat labil. Karena masa ini merupakan fase pencarian jati diri. Biasanya mereka selalu ingin tahu dan mencoba sesuatu yang baru dilihat atau diketahuinya dari lingkungan sekitarnya, mulai lingkungan keluarga, sekolah, teman sepermainan dan masyarakat. Semua pengetahuan yang baru diketahuinya baik yang bersifat positif maupun negatif akan diterima dan ditanggapi oleh remaja sesuai dengan kepribadian masing-masing. Remaja dituntut untuk menentukan dan membedakan yang terbaik dan yang buruk dalam kehidupannya. Disinilah peran lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk membentuk kepribadian seorang remaja.

Lemahnya emosi seseorang akan berdampak pada terjadinya masalah dikalangan remaja, misalnya bullying yang sekarang kembali mencuat di media. Kekerasan di sekolah ibarat fenomena gunung es yang nampak ke permukaan hanya bagian kecilnya saja. Akan terus berulang, jika tidak ditangani secara tepat dan berkesinambungan dari akar persoalannya. Bullying adalah gangguan, "ancaman", perlakuan tidak sopan dariseseorang yang menganggap dirinya lebih kuat (pelaku) kepada seseseorang yang dianggapnya

lemah(korban). lemah(korban). Menurut Coloroso (2003: 44), bullying adalah tindakan bermusuhan bermusuhan yang dilakukan dilakukan secara sadar dan disengaja disengaja yang bertujuan bertujuan untuk menyakiti, menyakiti, Seperti menakuti melalui ancaman agresi dan menimbulkan teror Termasuk juga tindakan yang direncanakan direncanakan maupun yang spontan, spontan, bersifat bersifat nyata atau hampir tidak terlihat, terlihat, di hadapan hadapan seseorang seseorang atau di belakang belakang seseorang, seseorang, mudah untuk diidentifikasi diidentifikasi atau terselubung terselubung dibalik persahabatan, dilakukan dibalik persahabatan, dilakukan oleh seorang anak atau kelompok anak.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Tujuan Penelitian kualitatif adalah untuk menafsirkan fenomena melalui pengumpulan data dalam keadaan alamiah. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses ini, dan sumber data diambil sampelnya dengan sengaja dan sembarangan. Triangulasi, atau kombinasi, adalah metode pengumpulan data, dan analisis induktif dan kualitatif adalah metode analisis data. Penekanan dalam penelitian kualitatif adalah pada temuan penelitian, bukan pada generalisasi (Albi Anggito, 2018). Penelitian kualitatif mencakup pendekatan teknik penelitian untuk menghasilkan data deskriptif, Data deskriptif adalah informasi yang tulis dengan sangat rinci (Dr. Rukin, 2021). Peneliti menggunakan observasi, dokumentasi, dan wawancara sebagai metode pengumpulan data.

## **Hasil Dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian Bullying (penindasan) adalah perilaku seseorang atau sekelompok orang secara berulang berulang yang memanfaatkan memanfaatkan ketidakseimbangan ketidakseimbangan kekuatan kekuatan dengan tujuan menyakiti menyakiti targetnya (korban) secara mental atau secara fisik. Menurut Merriam – Webster Online Dictionary bullying adalah “ a blustering rowbeating person especially onewho is habitually cruel to others who are weaker.” Melakukan bullying berarti to treat someone someone abusively abusively or to affect them by means of force or coercion coercion. Center for Children and Families in the Justice System mendefinisikan bullying sebagai “repeated and systematic harassment and attacks on others“. Bullying bisa terjadi terjadi dalam berbagai format dan bentuk tingkah laku yang berbeda – beda. Diantara format dan bentuk tersebut adalah ; nama panggilan yang tidak disukai, terasing, penyebaran isu yang tidak benar , pengucilan, kekerasan fisik , dan penyerangan (mendorong,memukul , dan menendang), intimidasi , pencurian uang atau barang lainnya , bisa berbasis suku, agama, gender , dan lain – lain. (Ehan, 2007 : 8)

Bullying merupakan suatu bentuk ekspresi, aksi bahkan perilaku kekerasan. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) memberi pengertian bullying sebagai

“kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri dalam situasi di mana ada hasrat untuk melukai atau menakuti orang atau orang membuat orang tertekan, trauma atau depresi dan tidak berdaya. ” Bullying biasanya dilakukan berulang sebagai suatu ancaman, atau paksaan dari seseorang atau dari seseorang atau kelompok terhadap seseorang atau kelompok lain. Bila dilakukan terus menerus akan menimbulkan trauma, ketakutan, kecemasan, akut, kecemasan, dan depresi. Kejadian tersebut sangat mungkin berlangsung pada pihak yang setara, namun, sering terjadi pada pihak yang tidak berimbang secara kekuatan maupun kekuasaan. Salah satu pihak dalam situasi tidak mampu mempertahankan diri atau tidak berdaya. Korban bullying biasanya memang telah diposisikan sebagai target. Bullying sering kita temui pada hubungan sosial yang bersifat subordinat antara senior dan junior. (Ehan, 2007 : 9).

### **Kesimpulan**

Bullying memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Korban bullying sering mengalami penurunan rasa percaya diri, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Mereka juga cenderung menjadi pendiam, kurang bersosialisasi, dan mengalami penurunan semangat hidup. Dampak ini dapat memicu masalah psikologis yang berkelanjutan hingga dewasa, termasuk gangguan stres pascatrauma dan bahkan risiko bunuh diri. Selain itu, bullying juga menyebabkan korban mengisolasi diri dan kesulitan membentuk hubungan sosial yang sehat.

Penelitian di SMP Muhammadiyah 07 Medan menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan Client Centered dalam layanan konseling individu dapat meningkatkan kesehatan mental siswa yang terdampak bullying. Pendekatan ini membantu siswa membina kepribadian secara integral, meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi realita, serta memecahkan masalah secara mandiri. Dengan demikian, intervensi psikologis yang tepat seperti pendekatan Client Centered dapat mengurangi dampak negatif bullying dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Secara ringkas, bullying sangat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental siswa SMP Muhammadiyah 07 Medan, namun dengan pendekatan konseling yang tepat, kesehatan mental korban bullying dapat ditingkatkan secara signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik dan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Abidin, Z.M. 2010. *Mengatasi Bullying di Sekolah*. Yogyakarta : Rineka Cipta
- Choiron, A.H. 2011. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Ehan. 2007. *Bullying dalam Pendidikan*. Bandung: Afabeta
- Priyanto, D. 2009. *SPSS untuk Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate*. Yogyakarta : Gava Media
- Sahputra, H. 2009. *Bullying di Kalangan Pelajar*. Jakarta: Gramedia
- Sudarwan. 2010. *Perkembangan Peserta Didik, Tugas Perkembangan Peserta Didik, Tugas Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Afabeta
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Afabet