



## Pengaruh Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Literatur

Avrila Aura Sayyidhina<sup>1\*</sup>, Nayma Alia Putri<sup>2</sup>, Risma Anita Puriani<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email: [avrilaurasayyidhina@gmail.com](mailto:avrilaurasayyidhina@gmail.com)<sup>1</sup>, [naymalia07@gmail.com](mailto:naymalia07@gmail.com)<sup>2</sup>, [rismary@fkip.unsri.ac.id](mailto:rismary@fkip.unsri.ac.id)<sup>3</sup>

\*Penulis Korespondensi: [avrilaurasayyidhina@gmail.com](mailto:avrilaurasayyidhina@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to analyze the impact of bullying on adolescents' mental health through a literature review. The method used is a literature review, which involves the collection and analysis of various relevant scientific articles published in the last five years. Data were obtained from journals and related scientific works, then systematically analyzed to identify patterns of association between bullying and adolescents' mental health. The results of the review indicate that the majority of studies reveal a negative impact of bullying on mental health, such as the emergence of anxiety, depression, stress, low self-esteem, and difficulties in social interaction. However, some studies found that this relationship was not statistically significant, suggesting the role of other factors, such as social support, family circumstances, and an individual's ability to cope with stress. In addition to affecting victims, bullying also impacts perpetrators and bystanders, making it a complex phenomenon. Therefore, comprehensive prevention and intervention efforts are needed through collaboration between schools, families, and the community.*

**Keywords:** *Adolescents; Bullying; Mental Health; Social Support; Self-Esteem.*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *bullying* terhadap kesehatan mental remaja melalui pendekatan studi kepustakaan. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka, yang mencakup pengumpulan dan analisis berbagai artikel ilmiah relevan yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Data diperoleh dari jurnal dan karya ilmiah terkait, kemudian dianalisis secara sistematis untuk mengidentifikasi pola hubungan antara perundungan dan kesehatan mental remaja. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian mengungkapkan dampak negatif perundungan terhadap kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan, depresi, stres, harga diri yang rendah, dan kesulitan dalam interaksi sosial. Namun, beberapa penelitian menemukan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik, yang mengindikasikan adanya peran faktor lain, seperti dukungan sosial, keadaan keluarga, dan kemampuan individu dalam mengatasi stres. Selain memengaruhi korban, perundungan juga berdampak pada pelaku dan saksi, menjadikannya fenomena yang kompleks. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi yang komprehensif diperlukan melalui kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat.

**Kata Kunci:** *Bullying; Dukungan Sosial; Harga Diri; Kesehatan Mental; Studi Literatur.*

### 1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, individu cenderung lebih rentan terhadap berbagai masalah psikologis, terutama yang berkaitan dengan interaksi sosial di lingkungan sekitarnya. Salah satu masalah yang masih marak dan menjadi perhatian global adalah perundungan. Perundungan adalah tindakan agresif yang dilakukan berulang kali oleh seorang individu atau kelompok dengan memanfaatkan ketidakseimbangan kekuasaan, dengan tujuan untuk menyakiti korban baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Kamus *Online Merriam-Webster*, perundungan didefinisikan sebagai perilaku yang kasar, mendominasi, dan kejam terhadap individu yang lebih lemah.

Selain itu, perundungan mencakup memperlakukan seseorang dengan cara yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, serta memengaruhi orang lain melalui kekerasan atau paksaan (Adela et al., 2025). Fenomena *bullying* atau perundungan di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data dari Pusat Penelitian Kriminal Nasional (Pusiknas) Badan Reserse Kriminal (Bareskrim) Kepolisian Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah kasus perundungan telah meningkat secara signifikan, dari 285 kasus pada tahun 2023 menjadi 573 kasus pada tahun 2024—naik lebih dari dua kali lipat. Kondisi ini menunjukkan bahwa perundungan (*bullying*) masih menjadi persoalan serius yang membutuhkan perhatian dari berbagai pihak, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat (Pusiknas Bareskrim Polri, 2025)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban *bullying* berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, harga diri rendah, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya. Dampak-dampak ini tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi dapat berlanjut hingga masa dewasa jika tidak ditangani dengan tepat. Meskipun banyak penelitian telah mengkaji hubungan antara *bullying* dan kesehatan mental remaja, temuan-temuan tersebut masih bervariasi dalam hal jenis dampak, tingkat keparahan, dan faktor-faktor yang memengaruhi. Perbedaan dalam metode penelitian dan karakteristik subjek juga berkontribusi terhadap variasi temuan ini.

Oleh karena itu, diperlukan tinjauan pustaka yang dapat secara komprehensif mengintegrasikan dan menganalisis berbagai temuan penelitian terkait fenomena *bullying* serta dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Kajian ini diperlukan untuk mengenali pola temuan, variasi hasil penelitian, serta faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara *bullying* dan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk meninjau dan mensintesis temuan penelitian sebelumnya mengenai dampak perundungan terhadap kesehatan mental remaja, sehingga berkontribusi pada pengembangan pengetahuan dan berfungsi sebagai landasan pertimbangan dalam upaya pencegahan dan penanganan perundungan di kalangan remaja.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian dalam artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka untuk menghimpun berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan dampak perundungan (*bullying*) terhadap kesehatan mental remaja. Sumber literatur tersebut berasal dari artikel jurnal yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir.

Menurut (Adlini et al., 2022) , tinjauan pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang menekankan pada pemahaman teoretis melalui berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan melalui tahap pencarian, analisis, dan sintesis berbagai sumber yang telah diperoleh.

Selanjutnya, data yang terkumpul disusun ke dalam tabel yang memuat informasi seperti nama penulis atau penerbit, jumlah sampel, metode penelitian, tujuan, serta temuan penelitian. Penyajian dalam bentuk tabel ini bertujuan untuk menyajikan hasil tinjauan secara lebih ringkas, sistematis, dan informatif, sehingga memudahkan pemahaman pembaca terhadap isi penelitian.

### 3. HASIL ANALISIS LITERATUR

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai literatur dalam lima tahun terakhir, data penelitian disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1.** Data Penelitian.

No	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	Yulianti et al., (2024)	Subjek dalam penelitian ini terdiri dari korban perundungan, orang tua, guru, dan staf sekolah, serta pengamatan partisipatif di lingkungan sekolah.	Pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis tematik.	Sasaran kajian ini untuk menganalisis pengaruh perundungan ( <i>bullying</i> ) terhadap kesejahteraan psikologis individu, khususnya pada anak-anak dan remaja.	Perilaku <i>bullying</i> dapat menimbulkan depresi, rasa cemas, masalah tidur, rasa tidak aman, penurunan kualitas hidup, serta hambatan dalam perkembangan sosial dan emosional
2.	Pramudita et al., (2024)	Siswa (tidak dijelaskan jumlah spesifik).	Studi kualitatif/deskriptif (berdasarkan kajian dan pembahasan fenomena).	Kajian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh <i>bullying</i> terhadap kesehatan mental siswa.	<i>Bullying</i> berdampak pada korban, pelaku, dan saksi; menyebabkan stres, depresi, kecemasan, penurunan prestasi, perilaku agresif, serta gangguan sosial.
3.	Hardianti et al., (2025)	Penelitian ini menerapkan metode <i>literatur review</i> didapatkan 8 artikel terdeteksi yang sesuai kriteria.	<i>Literature Review</i> (database Google Scholar, SpringerLink, ScienceDirect).	Sasaran dari kajian ini untuk mengetahui dampak perundungan ( <i>bullying</i> ) terhadap kesehatan mental remaja.	<i>Bullying</i> menyebabkan tekanan dan trauma, seperti rendah diri, kurang percaya diri, kecemasan, depresi, hingga keinginan bunuh diri.
4.	Wahyuni et al., (2024)	112 responden siswa SMA Negeri 16 Banda Aceh.	Kuantitatif (deskriptif korelasi, <i>cross sectional</i> ,	Mengetahui pengaruh <i>bullying</i> terhadap kesehatan	Tidak ada pengaruh langsung antara <i>bullying</i> dan kesehatan

		kuesioner).	mental remaja.	mental (p-value > 0,05), tetapi bullying berisiko menurunkan kesehatan mental dalam jangka panjang.	
5.	Amalia & Haryati, (2023)	30 siswa kelas 5 di SDS Budi Murni 1 Cipayung.	Kuantitatif (sampel jenuh, skala Likert, analisis statistik uji F).	Penelitian ini dilaksanakan untuk mengkaji dampak <i>bullying</i> terhadap kesehatan mental siswa SDS Budi Murni 1 Cipayung.	Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara perundungan dan kesehatan mental siswa (nilai F yang dihitung > nilai F kritis, $p > 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa <i>bullying</i> tidak memberikan pengaruh langsung terhadap kesehatan mental.
6.	Anggraini et al., (2025)	Sampel pada penelitian ini adalah 138 siswa SMP 4 Gading Rejo (dari populasi 210 siswa)	Kuantitatif ( <i>cross sectional, proportional stratified random sampling</i> , uji Gamma).	Menganalisis hubungan perilaku <i>bullying</i> terhadap kesehatan mental siswa.	Terdapat hubungan signifikan antara <i>bullying</i> dan kesehatan mental ( $p < 0,05$ ) dengan korelasi positif kuat ( $r = 0,745$ ), menunjukkan semakin tinggi <i>bullying</i> maka semakin terganggu kesehatan mental.
7.	Sihotang et al., (2024)	Sampel pada penelitian ini adalah jurnal dan karya tulis ilmiah.	Penelitian kualitatif dengan metode library research (studi literatur).	Untuk mengidentifikasi pengaruh <i>bullying</i> terhadap kesehatan mental siswa.	Perundungan ( <i>bullying</i> ) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa, termasuk depresi, kecemasan, gangguan tidur, rasa tidak aman, penurunan motivasi belajar, dan isolasi sosial.
8.	Setiawan, (2024)	Sampel pada penelitian ini adalah 450 siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta	Penelitian ini menerapkan metode <i>Participatory Action Research</i> (PAR).	Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis penyebab perundungan, dampaknya, serta hubungannya dengan kesehatan mental remaja.	<i>Bullying</i> disebabkan oleh berbagai faktor (individu, keluarga, teman sebaya, sekolah, media sosial). Dampaknya mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial, serta memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, serta rendahnya harga diri. Upaya pencegahan memerlukan

					pendekatan yang holistik.
9.	Bachri et al., (2021)	45 siswa MTs Muhammadiyah Bukittinggi.	Pre-experimental ( <i>pre-test &amp; post-test</i> ).	Menjelaskan perilaku <i>bullying</i> , dampak, dan pencegahannya melalui pendidikan kesehatan.	Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan meningkat (6.87 → 10.64) dan sikap siswa membaik secara signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan.
10.	Adela et al., (2025)	4 siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 07 Medan.	Penelitian kualitatif menggunakan observasi dan wawancara	Untuk mengetahui peningkatan kesehatan mental akibat pengaruh <i>bullying</i> melalui layanan individu dengan pendekatan <i>Client Centered</i> .	Kesehatan mental siswa meningkat setelah diberikan konseling individu; siswa lebih mampu mengatasi masalah dan meningkatkan kepercayaan diri.
11.	Dahlia et al., (2025)	35 responden dari kalangan siswa sekolah menengah.	Kuantitatif dengan suvei deskriptif dan korelasional.	Kajian ini bertujuan untuk menelaah dampak <i>bullying</i> terhadap kesejahteraan psikologis siswa	Hasil studi menunjukkan bahwa 57,14% responden pernah mengalami <i>bullying</i> , dengan bentuk verbal sebagai yang paling dominan (75%). Temuan ini juga mengindikasikan bahwa perundungan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa, dimana 71,43% responden melaporkan tingkat tekanan psikologis yang tinggi.
12.	Rotinsulu & Atikah, (2024)	30 siswa SMP Katolik St. Fransiskus Xaverius Pineleng.	Kuantitatif dengan melakukan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Mengetahui pengaruh <i>bullying</i> terhadap kesehatan mental remaja.	Tidak ada pengaruh signifikan antara <i>bullying</i> dan kesehatan mental ( $p = 0,980$ ), namun tetap ditemukan gangguan mental pada sebagian siswa.
13.	Cahaya, (2024)	Sampel pada penelitian ini adalah jurnal, buku dan karya tulis ilmiah.	Studi pustaka ( <i>library research</i> )	Mengetahui definisi serta dampak perilaku <i>bullying</i> di sekolah terhadap kesehatan mental anak.	Hasil penelitian mengindikasikan bahwa individu yang menjadi korban <i>bullying</i> kerap mengalami depresi, kecemasan, gangguan tidur, rasa tidak aman, stress, serta masalah kesehatan mental yang dalam kondisi tertentu

					dapat berkembang menjadi gangguan kejiwaan.
14.	Hanis et al., (2021)	Sampel pada penelitian ini sebanyak 759 siswa yang berasal dari empat sekolah berasrama ( <i>boarding school</i> ) di Kota Banda Aceh, yaitu SMAN 10 Fajar Harapan, SMAN 2 Banda Aceh, SMAN 9 Banda Aceh, dan SMAKON Aceh.	Penelitian ini menerapkan metode deskriptif analitik dengan desain <i>cross sectional</i> , menggunakan analisis regresi logistik.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara <i>bullying</i> dan literasi kesehatan mental dengan status kesehatan mental remaja.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan anatara <i>bullying</i> literasi kesehatan mental, dan kondisi kesehatan mental. Faktor yang paling dominan adalah <i>bullying</i> (OR=5,776). Selain itu, faktor-faktor lain juga berperan, seperti literasi kesehatan mental, kepribadian, status sosial ekonomi, sikap, dan lingkungan sekolah.
15	Kamilla, (2025)	Sampel penelitian ini adalah studi pustaka karena tidak menggunakan sampel langsung.	Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah, seperti jurnal, artikel, dan laporan penelitian dalam lima tahun terakhir.	Penelitian ini menganalisis dampak <i>bullying</i> terhadap gangguan kesehatan mental siswa.	Temuan kajian mengungkapkan bahwa <i>bullying</i> dalam bentuk fisik, verbal, maupun siber berhubungan erat dengan meningkatnya risiko gangguan mental, termasuk depresi, kecemasan, stress, dan kecenderungan bunuh diri pada siswa.
16.	Sudirlan et al., (2024)	70 siswa kelas X SMKN Panyingkiran, Majalengka.	Pengabdian kepada masyarakat dengan metode penyuluhan (psikoedukasi)	Memberikan pemahaman tentang literasi kesehatan mental, <i>bullying</i> , dan advokasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja.	Kegiatan berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental, bahaya <i>bullying</i> , teknik penanganan, serta pentingnya advokasi untuk perubahan sosial positif.
17.	Fitria & Lestari, (2023)	Sampel pada penelitian ini adalah 30 remaja berusia 13 - 18 tahun korban <i>bullying</i> di Aceh.	Penelitian kuantitatif kausalitas dengan analisis regresi linear sederhana.	Untuk menguji pengaruh perilaku <i>bullying</i> terhadap kecemasan sosial pada remaja.	Terdapat pengaruh signifikan <i>bullying</i> terhadap kecemasan sosial. <i>Bullying</i> berkontribusi sebesar 57,9% terhadap kecemasan sosial ( $R^2 = 57,9\%$ ), artinya semakin tinggi <i>bullying</i> maka semakin tinggi kecemasan

---

				sosial.
18. Fiana et al., (2026)	70 siswa kelas 9A, 9B, dan 9C dari SMA Negeri 1 Pabuaran kabupaten serang banten.	Metode edukatif (pengabdian masyarakat) melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab.	Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai berbagai bentuk- <i>bullying</i> dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta memberikan upaya strategi pencegahan.	Terjadi peningkatan pemahaman siswa tentang <i>bullying</i> (dari kurang memahami menjadi lebih paham), meningkatnya kesadaran, empati, sikap saling menghargai, serta keberanian melaporkan tindakan <i>bullying</i> .
19. (Rahmi, 2025)	137 siswa dari total populasi 207 siswa kelas XI SMK N 4 Padang.	Penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel <i>simple random sampling</i> dan deskriptif korelasional.	Untuk mengetahui pengaruh <i>bullying</i> terhadap kesehatan mental siswa.	Diperoleh temuan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara <i>bullying</i> dan kesehatan mental ( $r = 0,915 > r$ tabel 0,135; $\alpha = 0,05$ ), sehingga $H_1$ diterima. <i>Bullying</i> memberikan kontribusi sebesar <b>83%</b> terhadap kesehatan mental siswa, sedangkan <b>17%</b> dipengaruhi faktor lain.
20. Kanda & Rosulliya, (2024)	15 siswa kelas 10 di SMK PGRI 2 kota Cimahi terdiri dari 3 koresponden laki-laki dan 12 responden perempuan.	Metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif wawancara dan angket.	Menganalisis dampak <i>bullying</i> terhadap perubahan perilaku pada korban di lingkungan sekolah.	Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami <i>bullying</i> yang berdampak negatif, seperti penurunan prestasi akademik, rendahnya kepercayaan diri, serta meningkatnya tingkat stres dan gangguan mental. <i>Bullying</i> juga terbukti memengaruhi kondisi psikologis dan sosial korban secara signifikan.

---

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir, dapat di mengerti bahwa *bullying* termasuk salah satu faktor yang memiliki keterkaitan kuat dengan kondisi kesehatan mental pada remaja.

Secara umum, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa pengalaman sebagai korban *Bullying* memberikan dampak negatif terhadap aspek psikologis, meskipun terdapat beberapa temuan lainnya yang menunjukkan hasil yang tidak signifikan secara statistik terhadap dampak dari *Bullying*. Sejumlah penelitian kualitatif dan studi literatur terdahulu mengungkapkan bahwa *bullying* dapat memicu berbagai akibat dari gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, serta munculnya rasa tidak aman. Temuan ini terlihat pada penelitian Yulianti et al. (2024), Sihotang et al. (2024), serta Cahya (2024), yang menekankan bahwa dampak psikologis tersebut tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional, tetapi juga dapat mempengaruhi perkembangan sosial remaja. Seseorang yang telah menjadi korban *bullying* cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, menarik diri dari lingkungan sekitar, serta mengalami hambatan dalam interaksi sosial sehari-hari.

Selain itu Anggraini et al. (2025) serta Rahmi (2025) menemukan adanya korelasi yang kuat antara tingkat *bullying* dengan gangguan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas *bullying* yang dialami, maka semakin besar pula resiko terganggunya kondisi psikologis remaja. Bahkan dalam beberapa kasus, *bullying* berkontribusi signifikan terhadap munculnya kecemasan sosial dan stres yang berkepanjangan, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Fitria & Lestari (2023).

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan adanya pengaruh langsung yang signifikan. Menurut Wahyuni et al. (2024), Amalia & Haryati (2023), serta Rotinsulu & Atikah (2025) menjelaskan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara *bullying* dan kesehatan mental. Meskipun begitu, penelitian-penelitian tersebut tetap menemukan adanya indikasi gangguan mental pada sebagian responden. Hal ini mengindikasikan bahwa dampak *bullying* bisa bersifat tidak langsung atau dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, serta kemampuan coping individu.

Pramudita et al. (2024) menjelaskan bahwa pelaku *bullying* berpotensi mengembangkan perilaku agresif, sementara saksi dapat mengalami tekanan psikologis dan ketakutan. Hal ini memperlihatkan bahwa *bullying* merupakan fenomena kompleks yang mempengaruhi berbagai pihak dalam lingkungan sosial sekolah.

Faktor penyebab *bullying* juga bersifat multidimensional. Setiawan (2025) menegaskan bahwa *bullying* dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti faktor individu, keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, hingga media sosial. Oleh karena itu, dampak yang ditimbulkan pun tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup aspek sosial dan akademik, seperti penurunan prestasi belajar dan rendahnya motivasi.

Adela et al. (2025) menemukan bahwa layanan konseling individu mampu meningkatkan kepercayaan diri dan kondisi mental siswa. Selain itu, program edukasi dan psikoedukasi seperti yang dilakukan oleh Bachri et al. (2021) dan Sudirlan et al. (2024) terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang *bullying* serta cara pencegahannya. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan yang tepat dapat menjadi langkah penting dalam meminimalkan dampak *bullying* terhadap kesehatan mental.

Secara keseluruhan, *bullying* memiliki hubungan yang cukup kuat dengan kesehatan mental remaja, meskipun tingkat pengaruhnya dapat bervariasi tergantung pada faktor individu dan lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif, baik melalui peran keluarga, sekolah, maupun masyarakat, untuk mencegah serta menangani kasus *bullying* secara efektif.

## 5. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa *bullying* memiliki keterkaitan yang cukup erat dengan kesehatan mental remaja. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *bullying* memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, stres, rendahnya rasa percaya diri, serta hambatan dalam interaksi sosial. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga berpotensi berlanjut jika tidak ditangani dengan tepat.

Meskipun demikian, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan antara *bullying* dan kesehatan mental tidak selalu signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh *bullying* terhadap kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, lingkungan sekolah, serta kemampuan individu dalam mengelola stres.

Selain itu, *bullying* juga berdampak tidak hanya pada korban, tetapi juga pada pelaku dan saksi, sehingga permasalahan ini perlu dipahami sebagai fenomena yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek. Oleh sebab itu, upaya pencegahan dan penanganan *bullying* perlu dilakukan secara komprehensif melalui kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Intervensi seperti konseling, edukasi, serta peningkatan literasi kesehatan mental terbukti dapat membantu mengurangi dampak negatif *bullying* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adela, N., Firman, & Netrawati. (2025). *Pengaruh Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama Terhadap Kesehatan Mental di Smp Muhammadiyah 07 Medan*.
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Jurnal Edumaspul*, 5(1), 974–980.
- Amalia, N. P. A., & Haryati, T. (2023). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(3), 1819–1824. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1250>
- Anggraini, R. F., Ardinata, Agustriyani, F., & Palupi, R. (2025). Hubungan Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental di SMP 4 Gading Rejo. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 3(4), 197–203.
- Bachri, Y., Putri, M., Sari, Y. P., & Ningsih, R. (2021). Pencegahan Perilaku Bullying pada Remaja. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.31869/jsam.v1i1.2823>
- Cahya, N. (2024). Dampak Perilaku Bullying di Sekolah Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 7(2).
- 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>
- Fiana, M., Muhka, R., & Asih, S. W. (2026). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 120–129.
- Fitria, S., & Lestari, T. D. (2023). Bullying dan Pengaruhnya Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja di Aceh. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934>
- Hanis, N., Marthoenis, Mairidar, Abdullah, A., & Saputra, I. (2021). Hubungan Bullying dan Literasi Kesehatan Mental dengan Status Kesehatan Mental Remaja pada Sekolah Boarding di Banda Aceh. *Nasuwakes: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 14(2).
- Hardianti, S., Sulistyowati, M., Firmansyah, M. W., & Min, Y. P. (2025). Dampak Bullying pada Kesehatan Mental Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 75–82.
- Kamilla, R. S. (2025). Dampak Bullying Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4). <https://doi.org/10.3100/jerkin.v3i4.662>
- Kanda, A. S., & Rosulliya, S. (2024). Dampak Bullying Terhadap Perubahan Perilaku Pada Korban Bullying di SMK PGRI 2 Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 507–512. <https://doi.org/10.61722/jirs.v1i3.628>

- Pramudita, T., Kholifah, R., & Sancaya, S. A. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 3, 349–355.
- Pusiknas Bareskrim Polri. (2025, December 5). *Data gabungan: Jumlah kasus perundungan naik dua kali lipat*. Pusiknas Polri. [https://pusiknas.polri.go.id/detail\\_artikel/data\\_gabungan:\\_jumlah\\_kasus\\_perundungan\\_naik\\_dua\\_kali\\_lipat](https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/data_gabungan:_jumlah_kasus_perundungan_naik_dua_kali_lipat)
- Rahmi, H. (2025). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas XI SMK Negeri 4 Padang Semester Genap Tahun Ajaran 2025/2026. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 257–266.
- Rotinsulu, R. A. J., & Atikah, S. (2024). Pengaruh Tindakan Bullying terhadap Kesehatann Mental pada Siswa SMP Katolik Pineleng, Kabupaten Minahasa. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 316–324. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1346>
- Setiawan, A. I. B. (2024). Edukasi Pencehagan Perilaku Bullying Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Bida: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2).
- Sihotang, S. Y., Manik, W., Lingga, Y. G., & Turnip, H. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(4).
- Sudirlan, I. F., Lena, L., Hidayat, T. R. C., & Muhopilah, P. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental, Bullying, Advokasi Upaya Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Remaja Kelas X SMKN Panyingkiran Kabupaten Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(7), 2788–2792. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i7.1335>
- Wahyuni, P., Putra, E., Saputra, M., & Maulida. (2024). Pengaruh Bullying terhadap Kesehatan mental remaja di SMA Negeri 16 Kota Banda Aceh. *TeJoS: Teewan Journal Solutions*, 2(1), 53–58.
- Yulianti, Y., Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., & Habibi, M. I. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatn Mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1). <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>