



## **Analisis Dampak Perundungan terhadap Kesehatan Mental dan Interaksi Komunikasi Siswa di Lingkungan Sekolah**

### ***Analysis of the Impact of Bullying on Mental Health and Student Communication Interactions in the School Environment***

**Lilis Karmila<sup>1</sup>, Rafifah Qurratul Ain<sup>2</sup>, Rhaudatun Mardiah<sup>3</sup>,  
Syarifah Aanisatul Arribah Al-atas<sup>4</sup>, Darmawati<sup>5\*</sup>**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: [liliskarmila2006@gmail.com](mailto:liliskarmila2006@gmail.com)<sup>1</sup>, [rafifahqurratulain96@gmail.com](mailto:rafifahqurratulain96@gmail.com)<sup>2</sup>, [rhaudatunmardiahbki25uin@gmail.com](mailto:rhaudatunmardiahbki25uin@gmail.com)<sup>3</sup>, [syarifahaanisa2@gmail.com](mailto:syarifahaanisa2@gmail.com)<sup>4</sup>, [darmawati@uin-suska.ac.id](mailto:darmawati@uin-suska.ac.id)<sup>5\*</sup>

#### Article Info

##### Article history:

Received : 01-05-2026

Revised : 03-05-2026

Accepted : 05-05-2026

Published : 07-05-2026

#### Abstract

*Bullying is a common problem in schools and impacts students' mental health and communication interactions. This study aims to analyze the impact of bullying on students' mental health and communication interactions through a literature review. The method used is a descriptive qualitative approach with library research sourced from relevant journals and previous studies. The results show that bullying has a significant impact on students' psychological, social, academic, and physical aspects. Psychologically, victims experience depression, anxiety, stress, and decreased self-confidence. From a communication and social perspective, victims tend to withdraw, experience difficulties in interacting, and show anxiety in interpersonal communication. In addition, bullying also has an impact on decreased motivation and academic achievement, and has the potential to cause physical health disorders and long-term trauma. Therefore, prevention and handling efforts involving various parties are needed to create a safe, supportive, and conducive school environment for the development of students' mental health and communication.*

**Keywords : Bullying, Mental Health, Interpersonal Communication.**

#### Abstrak

Perundungan merupakan permasalahan yang masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak pada kesehatan mental serta interaksi komunikasi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak perundungan terhadap kesehatan mental dan interaksi komunikasi siswa melalui kajian literatur. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research) yang bersumber dari jurnal dan penelitian terdahulu yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perundungan memberikan dampak signifikan terhadap aspek psikologis, sosial, akademik, dan fisik siswa. Secara psikologis, korban mengalami depresi, kecemasan, stres, dan penurunan rasa percaya diri. Dari aspek komunikasi dan sosial, korban cenderung menarik diri, mengalami kesulitan dalam berinteraksi, serta menunjukkan kecemasan dalam berkomunikasi interpersonal. Selain itu, perundungan juga berdampak pada menurunnya motivasi dan prestasi belajar, serta berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan trauma jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan penanganan yang melibatkan berbagai pihak guna menciptakan lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan kondusif bagi perkembangan kesehatan mental serta komunikasi siswa.

**Kata Kunci: Perundungan, Kesehatan mental, Komunikasi interpersonal**



## **PENDAHULUAN**

Perundungan (bullying) merupakan permasalahan yang masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak pada kesehatan mental serta interaksi komunikasi siswa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bullying merupakan padanan dari kata perundungan yang berarti tindakan mengganggu atau menyakiti orang lain secara berulang. (Hamzah et al., 2023). Perundungan umumnya dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap korban yang dianggap lebih lemah, baik karena usia, status, maupun kekuasaan. Tindakan ini menyimpang dari norma sosial dan dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis. (Annisya Diannita et al., 2023)

Fenomena perundungan telah lama terjadi dan cenderung meningkat pada usia remaja, seiring dengan pengaruh lingkungan sosial dan kecenderungan individu meniru perilaku di sekitarnya. (Ilma Fauziana Faris & Aprian Darmayanti, 2023). Di Indonesia, kasus perundungan di lingkungan sekolah masih sering terjadi dan bahkan menunjukkan peningkatan. Beberapa kasus menimbulkan dampak serius seperti trauma psikologis, gangguan fisik, hingga penurunan kondisi kesehatan korban (Desri Oktaviani, 2023). Selain itu, perundungan juga berdampak pada kesehatan mental siswa, seperti meningkatnya kecemasan, stres, depresi, serta menurunnya rasa percaya diri dan kemampuan berinteraksi sosial. (Kamilla, 2025)

Meskipun berbagai penelitian telah membahas perundungan, sebagian besar masih berfokus pada dampak secara umum dan belum banyak mengkaji keterkaitannya dengan interaksi komunikasi siswa di lingkungan sekolah. Padahal, kemampuan komunikasi merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional siswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak perundungan terhadap kesehatan mental dan interaksi komunikasi siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana dampak perundungan terhadap kesehatan mental dan interaksi komunikasi siswa di lingkungan sekolah. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak perundungan terhadap kesehatan mental dan interaksi komunikasi siswa di lingkungan sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui jenis studi kepustakaan (library research). Pendekatan tersebut dipilih untuk menggali secara mendalam dampak perundungan terhadap kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah, berdasarkan beragam sumber literatur terkait. (Sri Hardianti et al., 2025). Data penelitian ini bersumber dari data sekunder, yang dikumpulkan dari buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta laporan studi terkait perundungan (bullying) dan kesehatan mental siswa. Literatur yang dipilih difokuskan pada sumber-sumber yang secara langsung membahas bentuk perundungan, faktor pemicunya, serta dampak psikologisnya terhadap siswa di lingkungan sekolah. (Nurul Karisma et al., 2023)

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan cara mengidentifikasi, menelaah, dan mengumpulkan berbagai referensi yang sesuai dengan fokus penelitian. Dari proses tersebut diperoleh sekitar 100 jurnal, kemudian diseleksi menjadi 25 artikel berdasarkan judul dan abstrak, hingga akhirnya diperoleh 9 artikel yang paling relevan untuk dianalisis. Data yang diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, seperti jenis-



jenis perundungan yang terjadi di sekolah dan dampaknya terhadap kondisi mental siswa, seperti kecemasan, stres, depresi, serta penurunan rasa percaya diri.

Teknik analisis data pada penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif, yakni dengan menguraikan serta menginterpretasikan data secara sistematis untuk menghasilkan gambaran yang jelas tentang dampak perundungan terhadap kesehatan mental siswa. Prosesnya meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan yang selaras dengan tujuan penelitian. (Nofmiyati Nofmiyati et al., 2023)

**Tabel. 1 Pemetaan literatur review**

| No | Author                             | Nama Jurnal   | Tahun Terbit |
|----|------------------------------------|---|--------------|
| 1  | Muyasari & Sunarso                 | Bulletin of Counseling and Psychotherapy              | 2023         |
| 2  | Pakpahan et al                     | Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia | 2024         |
| 3  | Nurhaliza et al                    | Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora                    | 2025         |
| 4  | Maria Rosa Maharani & Fadly Husain | Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha                  | 2024         |
| 5  | Martim                             | Jurnal Ilmiah Kependidikan                            | 2023         |
| 6  | Waluyati                           | Jurnal Pengabdian Masyarakat                          | 2024         |
| 7  | Wilisda A. Datau, et al            | Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar                        | 2024         |
| 8  | Wahyudi Hidayat                    | Jurnal Pembelajaran Aktif                             | 2025         |
| 9  | Salwa Nadhira                      | Jurnal Teknologi Pendidikan                           | 2023         |

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan berbagai sumber literatur yang berbeda agar diperoleh informasi yang lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. (Priyanto, 2025).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Perundungan menimbulkan dampak yang substansial terhadap kemampuan sosial dan emosional siswa, terutama dalam aspek interaksi interpersonal. Korban cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, kecemasan dalam berkomunikasi, serta kesulitan bekerja sama dalam kelompok. Kondisi ini membuat mereka merasa tidak nyaman berada dalam lingkungan sosial, terutama ketika harus berinteraksi dengan pelaku perundungan. Akibatnya, perkembangan kecerdasan interpersonal siswa menjadi terhambat dan partisipasi mereka dalam kegiatan pembelajaran pun menurun. (Muyasari & Sunarso, 2023).

Selain itu, perundungan juga berdampak langsung terhadap kesehatan mental korban. Dampak tersebut terlihat dari munculnya gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Korban sering mengalami perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas, serta rasa putus asa. Rasa cemas yang muncul juga menyebabkan korban merasa takut dan tidak aman, terutama di lingkungan sekolah. Gangguan tidur seperti insomnia dan mimpi buruk turut memperburuk kondisi fisik dan mental korban secara keseluruhan. (Pakpahan et al., 2024).



Lebih lanjut, perundungan turut memengaruhi kondisi akademik siswa. Korban cenderung mengalami penurunan konsentrasi, kehilangan motivasi belajar, serta penurunan prestasi. Rasa takut terhadap pelaku membuat siswa enggan pergi ke sekolah, bahkan dalam beberapa kasus memilih untuk membolos atau berhenti sekolah. Kondisi ini tentu menghambat proses pembelajaran dan memperlebar kesenjangan akademik siswa. (Nurhaliza et al., 2025).

Temuan dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa korban perundungan mengalami tekanan emosional yang berat, seperti perasaan takut, cemas, tertekan, hingga munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup. Selain itu, korban juga mengalami gangguan fisik seperti kesulitan tidur dan penurunan nafsu makan. Kondisi ini berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa tidak aman dan kurang mendapatkan dukungan. (Maria Rosa Maharani, Fadly Husain, 2024).

Di sisi lain, perundungan tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga pada pelaku dan lingkungan sekitar. Pelaku cenderung memiliki empati yang rendah dan menganggap perilaku yang dilakukan sebagai hal yang wajar. Sementara itu, lingkungan sosial sering kali memilih untuk diam karena takut menjadi target berikutnya, sehingga perundungan dianggap sebagai hal yang biasa. Kondisi ini menyebabkan perundungan terus terjadi dan sulit untuk dihentikan. (Martim, 2023).

Tidak hanya berdampak secara psikologis, perundungan juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik korban. Perundungan dapat menyebabkan cedera langsung maupun gangguan kesehatan akibat stres berkepanjangan. Korban dapat mengalami berbagai keluhan seperti sakit kepala, gangguan makan, serta penurunan daya tahan tubuh. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan yang lebih serius dan memengaruhi kualitas hidup korban. (Waluyati, 2024).

Perundungan pada anak usia dini juga memberikan dampak yang cukup serius terhadap perkembangan mental dan sosial. Anak yang menjadi korban cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, merasa rendah diri, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Bentuk perundungan relasional seperti pengucilan, pengabaian, dan mempermalukan sering kali tidak disadari oleh pendidik, padahal memiliki dampak besar terhadap kondisi psikologis anak. Selain itu, kurangnya dukungan dari orang tua turut memperburuk kondisi tersebut sehingga menghambat kemampuan anak dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. (Wilisda A. Datauet al., 2024).

Selanjutnya, dampak perundungan juga dapat berlangsung dalam jangka panjang dan memengaruhi kondisi mental serta perilaku korban. Korban berisiko mengalami depresi, kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik. Perasaan tidak aman di lingkungan sekolah atau tempat tinggal membuat anak mengalami stres dan trauma berkepanjangan. Dalam beberapa kasus, korban menunjukkan perilaku menarik diri, ketakutan berlebihan, bahkan keinginan untuk meninggalkan lingkungan tersebut demi menghindari perundungan. (Hidayat, 2021).

Lebih jauh lagi, perundungan dapat menimbulkan dampak psikologis yang lebih kompleks, seperti gangguan stres pascatrauma (PTSD). Korban cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, mengalami penurunan harga diri, serta kesulitan menjalankan peran sosial. Selain itu, korban juga rentan mengalami kecemasan berlebihan, gangguan tidur, dan depresi sebagai akibat dari pengalaman perundungan. Kondisi ini membuat korban cenderung menghindari interaksi



sosial dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. (Salwa Nadhira, 2023).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa perundungan (bullying) memiliki dampak yang signifikan dan kompleks terhadap kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah. Dampak tersebut mencakup berbagai aspek, yaitu psikologis, sosial, akademik, dan fisik. Secara psikologis, korban perundungan cenderung mengalami depresi, kecemasan, stres, gangguan tidur, serta penurunan rasa percaya diri. Dari segi sosial, korban mengalami kesulitan dalam berinteraksi, menarik diri dari lingkungan, serta rendahnya kemampuan dalam menjalin hubungan interpersonal.

Selain itu, perundungan juga berdampak pada menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, dan prestasi akademik siswa. Dari aspek fisik, korban dapat mengalami gangguan kesehatan akibat stres berkepanjangan, seperti gangguan makan, kelelahan, serta penurunan daya tahan tubuh. Dalam jangka panjang, perundungan berpotensi menimbulkan trauma mendalam hingga gangguan stres pascatrauma (PTSD) yang memengaruhi kualitas hidup korban secara keseluruhan.

Maka dari itu, dibutuhkan langkah pencegahan dan penanganan yang menyeluruh dengan keterlibatan berbagai pihak, termasuk sekolah, guru, orang tua, serta masyarakat luas. Pendekatan ini tidak hanya menyoal korban, melainkan juga pelaku dan lingkungan sosialnya, guna membentuk iklim sekolah yang aman, nyaman, serta optimal dalam mendukung kesehatan mental siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisya Diannita, Fina Salsabela, L. W., & Anggun Margaretha Sutomo Putri. (2023). Pengaruh Bullying terhadap Pelajar pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal of Education Research*, 4.
- Desri Oktaviani, Z. H. R. (2023). Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Education*, 9.
- Hamzah, Henny A. Manafe, Agapitus H. Kaluge, S. S. N. (2023). Bentuk dan Faktor Penyebab Bullying: Studi Mengatasi Bullying di Madrasah Aliyah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10.
- Hidayat, R. (2021). Integrasi Hadis dalam Praktik Konseling Islam Kontempore. *Jurnal At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5, 33–35.
- Ilma Fauziana Faris , Aprian Darmayanti, C. A. (2023). Kajian Literature : Pengaruh Bullying terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal of Education Reserch*, 4.
- Kamilla, R. S. (2025). Dampak Bullying Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Siswa. *Ju Rn Al Pen Gabdian Masy Arakat Dan Riset Pendidikan*, 3(2025).
- Maria Rosa Maharani, Fadly Husain, . (2024). DAMPAK KESEHATAN MENTAL KORBAN PERUNDUNGAN PADA SMA NEGERI DI SRAGEN. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 6(1).



- Martim, E. (2023). Pencegahan dan upaya mengatasi tindak perundungan di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 17(1), 205–211. <https://doi.org/10.30595/jkp.v17i1.16094>
- Muyasari, N., & Sunarso, A. (2023). Dampak Perundungan Lisan terhadap Kecerdasan Interpersonal Peserta Didik Sekolah Dasar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1), 1–9.
- Nofmiyati Nofmiyati, Miftahuddin Miftahuddin, M. F. Z. (2023). Sekolah Menengah Aatas Negeri Plus Provinsi Riau, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 4(1), 7–18.
- Nurhaliza, A., Shakila, A., Ulpah, D. N., Rahmaldi, D., Farida, D. N., Maulida, I., Ashilah, M., Rahmawati, N. A., & Tasikmalaya, U. M. (2025). Analisis Pengaruh Perilaku Bullying terhadap Prestasi Akademik Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 4(1), 31–45.
- Nurul Karisma, Aida Rofiah, Siti Nur Afifah, Y. M. M. (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullyingdi Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3.
- Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., & Ilham, M. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 153–160.
- Priyanto, C. (2025). Bullying Di Lingkungan Sekolah: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Dan Prestasi Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3.
- Salwa Nadhira, R. (2023). Dampak Bullying Terhadap Gangguan Ptsd (Post-Traumatic Stress Disorder) Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), 49–53.
- Sri Hardianti, Muji Sulistyowati, Moh. Wahyu Firmansyah, Y. P. M. (2025). Dampak Bullyingpada Kesehatan Mental Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14.
- Waluyati, I. (2024). Edukasi Dampak Perundungan Di SDN Inpres Simpasai Lambu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 61–69.
- Wilisda A. Datau, Pupung Puspa Ardini, Nurhayati Tine, . (2024). Deskripsi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini Di Lingkungan Sekolah Kecamatan Sipatana Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(3).