

Hubungan Verbal Bullying dengan Kesehatan Mental Remaja Kelas VIII di SMPN-9 Kota Palangka Raya

Verbal Correlation of Bullying with the Mental Health of Teenagers Grade VIII in SMPN-9 Palangka Raya City

Lidya ^{1*}

Eva Prilelli Baringbing ²

Yana Afrina ³

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email:

lidyalidya0987@gmail.com

Abstrak

Masa remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis. Pada periode ini terdapat risiko tinggi terjadinya kenakalan dan kekerasan pada remaja baik sebagai korban maupun sebagai pelaku dari tindakan kekerasan. Kekerasan ini disebut dengan *bullying*. *Bullying* di Indonesia, baik di tingkat sekolah dasar, menengah maupun perguruan tinggi, telah menjadi masalah yang merajalela. Untuk mengetahui hubungan verbal *bullying* dengan kesehatan mental remaja di SMPN-9 kota Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan jenis pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 72 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara verbal *bullying* ($P\text{ value} = 0,000$ atau $P < 0,05$) dengan kesehatan mental remaja kelas VIII di SMPN-9 Kota Palangka Raya. Verbal *bullying* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja. Tindakan *bullying* sering terjadi pada remaja karena di masa remaja sedang mengalami perkembangan emosi, sosial, psikis dan fisik dari masa anak-anak menuju dewasa. Maka dari itu pentingnya mengetahui kesehatan mental pada remaja yang merupakan korban *bullying* akan dapat membantu perkembangan kesehatan mentalnya di masa dewasa untuk mencapai masa depan yang lebih baik serta mencegah mereka untuk melakukan perilaku buruk yang tidak diinginkan.

Kata Kunci:

Promosi Kesehatan
Pencegahan
Diabetes Mellitus
Small Group Discussion (SGD)

Keywords:

Health Promotion
Prevention
Diabetes Mellitus
Small Group Discussion (GSD)

Abstract

Teenagers is a period of change or change or transition from childhood to adulthood that includes biological changes, psychological changes. During this periode, there was a high there was a high risk of sexual harassment and violence among adolescents both as victims and as perpetrators of acts of terrorism. This violence is called *bullying*. *Bullying* in Indonesia, both at primary, secondary and secondary school levels, is a very common problem. To find out the link between verbal *bullying* and teenage mental health in the SMPN-9 town of Palangka Raya. This research used quantitative research methodl, and a kind of *cross sectional approach*. The sample of this study consisted of 72 respondents. Sampling technique using *purposive sampling*. The *Chi-Square* test showed a significant correlation between verbal *bullying* (value $P = 0,000$ or $P < 0,05$) on the mental health of grade VIII teenagers in the SMPN-9 Palangka Raya. Verbal *bullying* has a significant relationship on Teenagers mental health. Therefore, important to know that the mental health of Teenagers who become victims of *bullying* will help their development of mental health in adulthood towards a better future and prevent them from committing unwanted bad behavior.



© 2025 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v1i13.11935>

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis. Pada periode ini terdapat risiko tinggi terjadinya kenakalan dan kekerasan pada remaja baik sebagai korban maupun sebagai pelaku dari tindakan kekerasan. Kekerasan ini disebut dengan

bullying. *Bullying* di Indonesia, baik di tingkat sekolah dasar, menengah, maupun perguruan tinggi, telah menjadi masalah yang merajalela (Andriani dan Maifita, 2022). *Bullying* yaitu perilaku tidak menyenangkan baik secara verbal, fisik, ataupun sosial di dunia nyata maupun dunia maya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, sakit hati dan tertekan baik dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok. Perundungan atau

bullying dianggap telah terjadi bila seseorang merasa tidak nyaman dan sakit hati atas perbuatan orang lain padanya (Kemendikbud, 2020). Menurut Ernawati et al., 2021 (dalam Nor Hadijah, 2023) kasus *bullying* merupakan tindakan kekerasan yang menggunakan intimidasi atau paksaan untuk menyakiti orang lain. *Bullying* juga dapat mempengaruhi sikap pada seseorang, baik kepada pelaku ataupun korban. Fenomena yang terjadi di sekolah sekarang ini banyak remaja yang mempunyai sikap yang tidak sopan terhadap sesama teman seperti mengatakan teman dengan sebutan yang tidak sopan (nama hewan/nama orang tua) dan kurang percaya diri, minder, pendiam, menjauh dari teman-temannya akibat sering diejek oleh teman-temannya. Menurut *World Health Organization* (2021), kesehatan mental merupakan suatu keadaan secara sadar yang dimiliki individu dan di dalamnya mencakup berbagai kemampuan dalam mengatur tingkatan stress kehidupan secara wajar. Kesehatan mental merupakan keadaan di mana seseorang dapat mempertahankan stabilitas dirinya dalam menghadapi setiap permasalahan yang dialami. Seorang remaja yang mendapatkan perilaku *bullying* secara terus menerus dan berulang kali dapat mengakibatkan munculnya emosi yang tidak stabil, serta dapat menurunkan tingkat kepercayaan dirinya. Dampak dari perilaku *bullying* pasti akan dirasakan oleh kedua pihak baik pelaku maupun korban tapi, yang seringkali disoroti adalah korban karena korban mendapatkan dampak yang cukup besar dibandingkan pelaku seperti, kesehatan mental yang tidak baik, depresi, kegelisahan, takut dengan orang, prestasi menurun, kesehatan fisik, dan lain sebagainya (WHO, 2021). Menurut *United Nations Education Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) (2017), *bullying* disekolah terjadi di seluruh dunia dan diperkirakan setiap tahun terdapat 245 juta anak mengalami *bullying*. Saat ini *bullying* menjadi sorotan lembaga internasional salah satunya yaitu *Plan International* (ICRW) di 5 negara Asia yakni Indonesia (84%), Vietnam (79%), Nepal (79%), Kamboja (73%), dan Pakistan (43%) (Agisyaputri et al., 2023).

Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia, prevalensi kejadian *bullying* di bidang pendidikan yaitu 1567 kasus. Terdapat 76 kasus remaja sebagai korban *bullying* dan 12 kasus remaja sebagai pelaku *bullying* di sekolah (Sulistiowati et al., 2022). Dari data yang dihimpun oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) (2023), kasus *bullying* masih menjadi teror bagi anak-anak di lingkungan sekolah. Sementara itu untuk jenis *bullying* yang sering dialami korban ialah *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikologis (15,2%). Sedangkan untuk tingkat jenjang pendidikan, siswa SD menjadi korban *bullying* terbanyak (26%), diikuti siswa SMP (25%), dan siswa SMA (18,75%). Berdasarkan data dari hasil penelitian (WC, Martono & EFS, 2020) pengumpulan data dengan sampel sekolah menengah pertama yang terdapat di 5 kecamatan Kota Palangka Raya, diketahui bahwa siswa berusia 14 tahun (48,1%) dan berusia 16 tahun (3,5%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan lebih banyak berjenis kelamin perempuan (53%) laki-laki (47%). Perilaku *cyberbullying* di Kota Palangka Raya tergolong rendah karena hanya 2% yang sering melakukan, 5% sering melakukan, 15% kadang-kadang, dan 78% jarang melakukan. Sedangkan perilaku *bullying* sosial diketahui bahwa 13% melakukannya dengan sangat sering, 11% sering, 19% kadang-kadang, dan 57% jarang. Namun, pada perilaku *bullying* verbal di Palangka Raya tergolong tinggi dibandingkan jenis perilaku *bullying* lainnya. 12% sangat sering melakukan, 10% sering, 20% kadang-kadang, dan 58% sisanya jarang melakukannya dan perilaku *bullying* fisik di Palangka Raya, diketahui bahwa 10% sangat sering melakukannya, 9% sering, 15% kadang-kadang, dan 66% jarang melakukannya. Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 Maret 2024 di SMPN-9 Kota Palangka Raya terdapat *bullying* seperti mengejek/olok-olokan sehingga terjadi cekcok dan perkelahian, membuat group/ sirkel didalam kelas jika satu sirkel tidak ada teman nya maka siswa-siswi tersebut di jauhi, bercanda

dengan memainkan alat vital, mengeta-ngatain fisik teman sekelas, memukul teman dan berkelahi serta menyebarkan foto aib temannya yang disebar di group kelas sehingga yang punya foto di ejek ejek padahal itu foto pribadi korban nya yang di ambil secara diam-diam untuk disebar. Salah satu upaya yang dilakukan guru untuk mengatasi tindakan *bullying* peran sekolah yaitu guru membimbing, atau memberi nasehat, dan mengarahkan serta membina peserta didik sehingga dapat mengatasi masalah atau kasus yang terjadi mengenai *bullying* dan meminimalisir *bullying* yang terjadi di sekolah. Seperti memberikan sanksi atau hukuman, ciptakan kesempatan untuk berbuat baik, ajari ketrampilan berteman, tumbuhkan rasa empati dan simpati. sehingga dengan cara ini dapat mengatasi perilaku *bullying* serta harus selalu ditanamkan dan ditingkatkan dalam diri peserta didik agar tumbuh kesadaran bahwa tindakan menindas, merendahkan dan menyakiti orang lain adalah perbuatan tercela (Hasanah, 2020). Peran saya sebagai Sarjana Kesehatan Masyarakat yaitu memberikan edukasi. Edukasi melalui poster terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait pengertian, penyebab, jenis-jenis, dampak, pencegahan dan penanganan *bullying* ataupun dengan media leaflet dan poster. Dari latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Bullying* Dengan Kesehatan Mental Remaja Kelas VIII Di SMPN-9 Kota Palangka Raya Tahun 2024”.

METODOLOGI

Menurut Silaen (2018) desain penelitian adalah desain mengenai keseluruhan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu penelitian yang dilakukan penelitian dalam satu waktu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *verbal bullying* dengan kesehatan mental remaja kelas VIII di SMPN- 9 Kota Palangka Raya. Desain Penelitian Kuantitatif dengan

pendekatan *cross sectional*. Populasi Semua remaja kelas VIII di SMPN-9 Kota Palangka Raya: 258 siswa. Sebagian remaja kelas VIII di SMPN-9 Kota Palangka Raya sebanyak 72 siswa. Berdasarkan Perhitungan di atas dengan nilai derajat kepercayaan 90% (0,1), maka diperoleh besar sampel penelitian yang digunakan menjadi 72 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik teknik Sampling *Purposive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel I. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	14 Tahun	56	77,8
2	15 Tahun	16	22,2
Total		72	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia yang paling banyak adalah 14 tahun sebanyak 56 responden (77,8%) dan yang paling sedikit adalah 15 tahun sebanyak 16 responden (22,2%).

Tabel II. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-Laki	25	34,7
2	Perempuan	47	65,3
Total		72	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 47 responden (65,3%) dan yang paling sedikit adalah laki-laki sebanyak 25 responden (34,7%).

Analisis Univariat

Tabel III. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Verbal Bullying

No	Verbal Bullying	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	30	41,7
2	Sedang	37	51,4
3	Tinggi	5	6,9
Total		72	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan verbal Bullying yang paling banyak adalah kategori sedang sebanyak 37 responden (51,4%) dan yang paling sedikit adalah kategori tinggi sebanyak 5 responden (6,9%).

Tabel IV. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Remaja

No	Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	21	29,2
2	Ringan	21	29,2
3	Sedang	14	19,4
4	Parah	6	8,3
5	Sangat Parah	10	13,9
Total		72	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan kesehatan mental remaja yang paling banyak adalah kategori normal dan ringan masing-masing kategori sebanyak 21 responden (29,2%) dan yang paling sedikit adalah kategori parah sebanyak 6 responden (8,3%).

Analisis Bivariat Verbal Bullying Dengan Kesehatan Mental Remaja

Tabel V. Tabulasi Silang Hubungan Verbal Bullying Dengan Kesehatan Mental Remaja Kelas VIII di SMPN-9 Kota Palangka Raya

No	Verbal Bullying	Kesehatan Mental Remaja										Total	Asym Sing	
		Normal		Ringan		Sedang		Parah		Sangat Parah				
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			f
1	Rendah	17	56,7	5	16,7	4	13,3	3	10	1	3,3	30	100	0,000
2	Sedang	4	10,8	16	43,2	9	24,3	3	8,1	5	13,5	37	100	
3	Tinggi	0	0	0	0	1	20	0	0	4	80	5	100	
Total		21	29,2	21	29,2	14	19,4	6	8,3	10	13,9	72	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki verbal bullying dengan kategori paling banyak yaitu sedang sebanyak 37 responden (100%). Adapun pada bagian kesehatan mental dengan kategori normal 4 responden (10,8%), ringan 16 responden (43,2%), sedang 9 responden (24,3%), parah 3 responden (8,1%) dan sangat parah 5 responden (13,5%). Berdasarkan hasil analisis uji statistic chi square di peroleh nilai $P\text{ value} = 0,000$ atau $P < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa verbal bullying memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja kelas VIII di SMPN-9 Kota Palangka Raya.

PEMBAHASAN

Identifikasi Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis penelitian adapun karakteristik responden berdasarkan usia yang paling banyak yaitu 14 tahun sebanyak 56 responden (77,8%), dan berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 47 responden (65,3%), dimana masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa dewasa biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang bergejolak, sehingga pengendalian diri yang belum sempurna. Oleh karena itu, dimana anak masa usi sekolahnya masih dalam tahap perkembangan kognitif yang memungkinkan anak pada usia ini masih berpikir kaku mengenai konsep

moral dan pola pikir yang belum stabil, sehingga dapat mudah terpengaruh dari beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Dapat dilihat juga bahwa perempuan lebih banyak di bully dibandingkan dengan laki-laki. Verbal bullying dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain perbedaan gender, kurangnya empati, ketidakseimbangan kekuatan, normal sosial, verbal bullying dilakukan oleh laki laki dan perempuan akan tetapi anak laki laki memiliki kecenderungan yang lebih agresif dari pada perempuan, oleh karena itu kenapa terjadi pada perempuan, sebab perempuan tidak memiliki kecenderungan yang lebih agresif. Menurut World health Organization (WHO, 2020), seseorang dinyatakan remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun yang sedang mengalami perubahan secara fisik, emosional dan sosial dan mudah terkena masalah kesehatan mental. Maka dari itu, perlu adanya pemantauan perkembangan emosi pada anak yang mulai tumbuh remaja. Remaja yang memiliki kemampuan interaksi sosial yang sulit dalam menjalin hubungan pertemanan dan lebih suka menyendiri, sukanya bermusuhan, marah-marahan, menyindir dan cenderung tidak banyak memiliki teman. Sehingga masih menganggap bahwa perilaku bullying adalah tindakan yang wajar. Anak usia sekolah adalah fase perkembangan kognitif yang belum matang sehingga mudah terpengaruh oleh faktor luar, hal tersebut dapat menyebabkan anak beresiko melakukan bullying di lingkungan sekolah. Diperkuat dari jurnal oleh Putri eka dan Novayelinda (2023) mendapati hasil bahwa verbal bullying dapat dipengaruhi dari jenis kelamin, hasil penelitian menyebutkan bahwa perempuan lebih cenderung melakukan bullying verbal daripada siswa laki-laki (Eka et al., 2023). Menurut Hermalinda et al (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa 29,8% anak usia 7-14 tahun dibully sejak pertama masuk sekolah. Bentuk tindakan yang sering dirasakan adalah verbal 23,6%. Fisik 29% dan kehilangan sebanyak 8,1% anakn dibully setiap hari atau setiap minggu. Hal yang sama ditunjukan pada penelitian di kota Pelotas, RS Brazil, dimana dari 1075

anak usia sekolah, terdapat 17,6 anak dengan perilaku bullying. Tipe yang paling banyak adalah verbal. Biasanya anak laki-laki identik dengan kejantanan, gagah, sehingga mereka semau hati menindas perempuan dengan cara dibully seperti mengejek, mengancam. Mereka beranggapan bahwa bullying tersebut hanya bahan candaan oleh sebab itu mereka tidak tahu akibat dari perbuatan bullying yang mereka berikan.

Identifikasi Verbal Bullying

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh distribusi frekuensi responden pada verbal bullying yang paling banyak yaitu dalam kategori sedang sebanyak 37 responden (51,4%), kategori rendah 30 responden (41,7%) dan tinggi sebanyak 5 responden (6,9%). Menurut Atmojo (2019) menjelaskan bahwa bullying adalah perbuatan agresif atau menyerang yang disengaja serta menggunakan ketidak seimbangan kekuasaan dan kekuatan guna melakukan hal-hal seperti memukul, menendang, mendorong, meludahi, mengejek, menggoda, penghinaan dan mengancam keselamatan orang lain. Faktor penyebab terjadinya bullying: faktor keluarga, faktor sekolah, faktor teman sebaya, kondisi lingkungan social, dan faktor media. Tindakan bullying sering terjadi pada remaja karena di masa remaja sedang mengalami perkembangan emosi, sosial, psikis, dan fisik dari masa anak-anak menuju dewasa, di masa remaja merupakan kondisi yang sedang labil, yang di mana remaja sedang mencari jati dirinya. Pada masa remaja, seringkali beberapa individu salah membedakan antara yang buruk dan benar. Remaja mempunyai rasa ingin tahu yang besar, dengan mencoba berbagai hal baru yang ada di sekitarnya (Zidanesy, 2021). Menurut (Dafiq et al., 2020) upaya mencegah perilaku bullying dilingkungan sekolah yaitu: teliti gejala-gejala perubahan pada anak, dan segera untuk melakukan pendekatan pada anak, segera melaporkan kepada pihak sekolah agar pihak sekolah segera ,melakukan penyelidikan akan adanya bullying, membuat peraturan yang tegas mengenai bullying serta mengajarkan kepada siswa-siswi untuk

melawan bullying dan membantu pelaku unruk menghentikan perilaku buruknya. Perilaku bullying terhadap remaja dapat berdampak buruk karena remaja tersebut akan merasa tidak diinginkan dan merasa ditolak oleh lingkungannya. Dampak dari perilaku bullying ini bukanlah sesuatu yang dianggap remeh. Hal ini bisa mengganggu kesehatan mental pada remaja, seperti ia akan merasa tidak percaya diri, rendah diri, stress, dan celaka. Bahkan jika tindakan bullying sering dilakukan terus-menerus akan membuat korban kehilangan semangatnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari, yang akan membuat depresi, yang di mana ia akan menutup diri dari lingkungan sosial, karena merasa takut dirinya akan diperlakukan yang tidak baik oleh orang lain (Amalia & Haryati, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Muliasari (2019) menemukan bahwa bullying yang terjadi di sekolah MI Ma'arif Cekok Babadan Ponorogo yaitu verbal bullying yaitu memfitnah korban dan orang tua korban, mengejek, mengancam, dan berkata kotor. Kemudian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lea Indriani, et.al (2020) menemukan bahwa bullying yang terjadi di SMP Negeri 23 Makassar yaitu perilaku verbal bullying dapat berupa menjuluki, meneriaki, mempermalukan di depan umum, menuduh, menyoraki, menebar gosip, memfitnah, menolak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan tidak dapat kesenjangan antara teori dan penelitian sebelumnya, bahwasanya bullying yang mereka berikan itu termasuk kedalam kategori verbal bullying sedang, oleh sebab itu dari segi pengetahuan siswa/siswi tersebut ada yang memahami dan ada juga yang tidak memahami arti dari bullying yang mereka lakukan di sekolah. Mereka tidak memiliki kontrol dan kekuasaan untuk menentukan apa yang benar dan apa yang salah dengan perbuatan yang akan dilakukan

Identifikasi Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan hasil penelitian ini yang dilakukan diperoleh distribusi frekuensi responden pada kesehatan mental remaja yang paling banyak adalah kategori normal dan

ringan masing-masing kategori sebanyak 21 responden (29,2%), diikuti dengan kategori sedang 14 responden (19,4%), diikuti pula kategori sangat parah 10 responden (13,9%) dan kategori parah 6 responden (8,3%). Suatu kondisi dikatakan sejahtera secara psikologis dan tidak adanya gangguan jiwa salah satunya adalah dengan memiliki kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental adalah keadaan dimana individu mempunyai kesejahteraan yang nampak dari dirinya mampu menyadari potensinya sendiri, mempunyai keahlian untuk menanggulangi tekanan hidup (Kemenkes, 2020). Kesehatan mental merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan, dimana kondisi mental seseorang sangat berkaitan dengan keberlangsungan hidupnya. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, karena dengan mental yang sehat maka seseorang akan memiliki konsep diri yang positif dan dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup kearah yang lebih baik dimasa mendatang. Oleh karena itu, pentingnya mengetahui kesehatan mental pada remaja yang merupakan korban bullying akan dapat membantu perkembangan kesehatan mentalnya di masa dewasa untuk mencapai masa depan yang lebih baik dan mencegah mereka untuk melakukan perilaku buruk yang tidak diinginkan (Zidanesy, 2021). Menurut Yuliandri (2019) ciri-ciri kesehatan mental positif merupakan kondisi individu secara mental yang sehat, dapat mengetahui diri dengan baik, memiliki rasa percaya diri, dapat membangun hubungan yang harmonis dengan orang di sebut dengan (positive mental health), merupakan keadaan terganggunya cara berpikir, merasakan, atau bereaksi menjadi sulit, atau bahkan tidak mungkin untuk mengatasinya di sebut (mental health problem), serta gangguan mental merupakan keadaan kesehatan individu yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran atau perilaku (kombinasi dari semuanya). Menurut Pieper (2020), mengatakan bahwa

kesehatan mental adalah suatu keadaan ketika seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan dan kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri ialah orang yang memiliki self image memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, alam lingkungan, dan tuhan, keterpaduan atau integrasi diri berarti adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan dalam hidup, dan kesanggupan mengatasi stres. Orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang kekuatan id, ego, dan super egonya, pengawasan diri akan terhindar dari kemungkinan perbuatan yang bertentangan dengan hukum, baik hukum agama, adat, maupun aturan moral dalam hidupnya (Ardiansyah et al., 2023). Kondisi seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya sehingga yang dialami masih diatas normal. Menurut Rakhman et al (2022) verbal bullying didapatkan bahwa diperoleh nilai p value = 0,001 ($<0,05$) yang menunjukan ada hubungan antara verbal bullying dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri Brebes 02 Kabupaten Brebes. Mereka masih mencari jati diri sendiri atau juga disebut dengan tahap perkembangan identitas bahwasanya mereka menyadari bahwa ia berbeda secara psikologis dari orang tuanya. Kesadaran ini sering membuatnya mempertanyakan dan menolak nilai-nilai serta nasehat orang tuanya sekalipun nilai dan nasehat tersebut masuk akal. Sehingga remaja mencapai suatu identitas diri yang stabil akan memperoleh pandangan yang jelas, memahami perbedaan dan persamaan dengan orang lain, menyadari kekurangan dan kelebihan dalam dirinya, penuh percaya diri, tanggapan terhadap situasi serta

mampu mengantisipasi yang ia lakukan tentang diri nya sendiri sehingga yang dialami remaja, kesehatan mental yang normal dan ringan.

Menganalisis Hubungan Verbal Bullying Dengan Kesehatan Mental Remaja Kelas VIII di SMPN-9 Kota Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa adanya hubungan yang signifikan antara verbal bullying dengan kesehatan mental remaja, yang dibuktikan dengan hasil uji statistic di peroleh nilai P value = 0,000 atau $P < 0,05$. Pada penelitian yang dilakukan oleh Eka Trisna Wahani et al (2022) menunjukkan bahwa perilaku bullying terjadi karena adanya faktor internal dan faktor eksternal. Perilaku bullying memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan remaja baik secara verbal maupun non verbal. Kemudian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kanda, et al (2024) menemukan bahwa dampak bagi korban bullying seperti mengalami kekerasan fisik dan juga verbal. Tindakan seperti ini dapat menjadi trauma berkepanjangan bagi korban. Serta hasil belajar akademik juga sangat terpengaruh akibat korban bullying kekerasan fisik yang diterima oleh korban bullying diantaranya sering di jauhi secara sosial, tidak mempunyai teman dekat, tidak memiliki hubungan baik dengan orang tua, kesehatan mental yang menurun, dan yang paling buruk bullying dapat mengakibatkan depresi hingga memicu bunuh diri. Kemudian di dukung juga Penelitian yang dilakukan Yuliana (2020) dengan hasil bahwa ada dua bentuk bullying yang terjadi di Madrasah Laboratorium Kota Jambi, diantaranya adalah kasus bullying verbal dan bullying fisik. Akan tetapi kasus yang marak terjadi di sekolah adalah kasus bullying verbal, di karenakan kebanyakan siswa melakukan bullying tersebut adalah untuk ajang lelucon bagi mereka dan teman-teman yang memang sering melakukan bullying. Bullying verbal yang sering dilakukan oleh siswa adalah dengan sengaja mengolok-olok, menggossip, mengejek dengan penyebutan nama orang

tua, mencemooh, dan lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa SMP Negeri 1 Kulisusu, peneliti menemukan bahwa ternyata verbal bullying memiliki dampak terhadap kesehatan mental. Menurut (Rakhman et al., 2022) verbal bullying didapatkan bahwa diperoleh nilai p value = 0,001 ($<0,05$) yang menunjukkan ada hubungan antara verbal bullying dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri Brebes 02 Kabupaten Brebes. Kemudian (Said & Jamaluddin, 2022) penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan perilaku bullying dengan perkembangan mental emosional pada anak dengan nilai signifikan sebesar $p = 0,001$ dengan menunjukkan $p < 0,05$ selisih nilai signifikan dengan nilai yang sudah ditetapkan 0.049. Hal ini berarti bahwa adanya hubungan perilaku bullying dengan perkembangan mental emosional pada anak di Sekolah Menengah Pertama Maha Putra Tello Makassar. Pada hasil penelitian ini peneliti berasumsi bahwa perilaku bullying terjadi karena faktor internal dan faktor eksternal, karena adanya faktor tersebut memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan remaja baik secara verbal maupun non verbal.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden yang paling banyak verbal bullying adalah usia 14 tahun sebanyak 56 responden (77,8%). Responden yang rentan terjadi verbal bullying pada perempuan sebanyak 47 responden (65,3%). Sebanyak 37 responden (51,4%) yang terkena verbal bullying dengan kategori sedang. Hal ini disebabkan siswa/siswi kelas VIII mungkin maksud mereka bullying itu untuk hiburan/iseng, tidak suka/benci dengan seseorang tersebut, cari perhatian terhadap orang lain, balas dendam karena pernah diperlakukan hal yang sama dan juga ingin berkuasa serta kurangnya pengetahuan tentang bullying tersebut. Sehingga dapat menimbulkan verbal bullying dengan kategori sedang. Sebanyak 21 responden (29,2%) yang terkena kesehatan mental dengan kategori normal dan

sedang. Hal ini disebabkan oleh dampak dari verbal bullying tersebut yang masih dibatasi rata-rata verbal bullying seperti mengejek, menyindir satu sama lain, maupun menuduh dan sebagainya. Sehingga menimbulkan efek kesehatan mental yang masih normal dan sedang. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pengaruh verbal bullying terhadap kesehatan mental remaja, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai P value = 0,000 atau $P < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa verbal bullying memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja kelas VIII di SMPN-9 Kota Palangka Raya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih serta penghargaan kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian yang dilakukan.

REFERENSI

- Afrianto, A. R. T. 2022. Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak Di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Madura, Dosen Pembimbing ; Fathol Haliq, M.Si.
- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., Saripah, I., & Indonesia, U. P. 2023. Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. 3, 19–30.
- 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>
- Andriani, L., & Maifita, Y. 2022. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa-Siswi Kelas 8 (Delapan) di SMPN 6 Pariaman. *Journal of Medical Research*, 8(2), 5.
- Andriani, N., Elita, V., Rahmalia, S., Studi, P., Keperawatan, I., & Riau, U. 2018. Hubungan Bentuk Perilaku Bullying Dengan Tingkat Stres. Program Studi Ilmu Keperawatan, 426–435.
- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah,

- Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. 2023. Buku Ajar Kesehatan Mental.
- Arief, A. D., & Dwi Lestari, N. 2024. Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Perilaku Bullying Di Sma Negeri 06 Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4(1), 27–36. <https://doi.org/10.35728/jkw.v4i1.1293>
- Ariesto, A. 2019. Pelaksanaan Program Antibullying Teacher Empowerment.
- Atmojo, et al. 2019. Perilaku, Peran Guru Dalam Mencegah Dan, Bullying. Bahmada: Journal Ilmu Orang Tua Dengan Perilaku Asertif Pada Sri, Remaja Korban Bullying Skripsi Oleh: Universitas, Rahayu Fakultas Psikologi Doctoral, Mercu Buana Yogyakarta 2018(Disertation, Universita.
- Bordens and Abbott, dalam S. 2018. Reliabilitas.
- Cahyanti, A. 2020. Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur. Ayu Cahyanti, juni, 1–59.
- Dafiq, N. D., Claudia Fariday Dewi, Nai Sema, & Sahrul Salam. 2020. Upaya Edukasi Pencegahan Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Manggarai Ntt. Randang Tana - *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 120–129. <https://doi.org/10.36928/jrt.v3i3.610>
- Diananda, A. 2019. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya {Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiah Islamic Village Tangerang}. In *Jurnal ISTIGHNA*, 1(1).
- Eka Trisna Wahani et al. 2022. Pengaruh Bullying terhadap Kesehatan Masyarakat. *Educurio*, 1(1), 1998–203.
- Estherita, A. N. 2021. Literasi Kesehatan Mental Positif Pada Remaja Dan Dewasa Awal Positive Mental Health Literacy in Adolescent and Young Adult,” *Jurnal Magister Psikologi UMA*, hal. 93–104.
- Faizah, F., & Amna, Z. 2018. bullying dan kesehatan mental pada remaja SMA di Banda Aceh. *Maret*, 3(1), 77.
- Fatimah. 2020. Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di SMPN Piri Jati Agung
- Hardi, M., Kharis, A., & Aini, N. 2019. Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja (Studi pada SMKN 5 Mataram). *JIAP (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.31764/jiap.v7i1.775>
- Hasanah, et al. 2020. Strategi Guru Akidah Akhlak Dalam Mengatasi Bullying Melalui Penanaman Nilai Keislaman Di Madrasah Tsanawiyah Nurul Iman Ulu Gedong Seberang Kota Jambi (Doctoral Dissertation, UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi).
- Hidayat. 2019. Metode Penelitian Keperawatan Dan Tehnik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemendikbud. 2020. Stop Bullying (Perundungan).
- Kemenkes. 2020. Kesehatan Mental.
- Masdin. 2019. Fenomena Bullying Dalam Pendidikan. *Jurnal Al-Ta'dib*, 6(2), 73–83.
- MN. Bete. 2023. Peran Guru Dalam Mengatasi Bullying Di SMA Neferi Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka : *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*.
- Nor Hadijah. 2023. Hubungan Tindakan Bullying Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di SMA “x” Banjarmasin : *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*. *Pesatuan Perawat Nasional Indonesia*, II No.3.
- Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineke Cipta.
- Nurhayaty, E., & Mulyani, A. S. 2020. Pengenalan Bullying dan Dampaknya Pada Pelaku dan Korban. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 173–179. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i2.8013>
- Nurhidayah. 2021. Hubungan Tekanan Teman Sebaya Dengan Perilaku Bullying Pada Anak Usia Remaja Awal.
- Nursalam. 2019. Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- Pramita, N. L. G. C. 2020. Hubungan Teman Sebaya Dan Peran Keluarga Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Smk Negeri 3 Denpasar. *Institusi Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar*.
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Nur, L. A. 2022. Hubungan Verbal Bullying Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 13(1), 69–73. <https://doi.org/10.36308/jik.v13i1.368>
- Riska Wati, lin Aini Isnawati, & Alwin Widhiyanto. 2023. Hubungan Verbal Bullying Dengan Kesepian Pada Remaja Korban Bullying di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 181–191. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1752>
- Riskesdas. 2018. Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatann jiwa Di Indonesia

- Rozi, F. 2021. Pendidikan Anti-Bullying Profetik (L. A. Ma'shumah, Ed.; Pertama). Southeast Asian Publishing.
- Said, E. A., & Jamaluddin, M. 2022. Hubungan Perilaku Bullying Dengan perkembangan Mental Emosional Pada Anak Di Sekolah Menengah Pertama Maha Putra Tello Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(2), 171–177. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/702>
- Sartika, M. 2019. Pengaruh Bullying Terhadap Perkembangan Kemampuan Sosial Siswa Di SMA Negeri 11 Banda Aceh. *Skripsi*, 13(1), 33–39. <https://repository.ar-raniry.ac.id/9615/1/OKE.pdf>
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiowati, N. M. D., Wulansari, I. G. A. N. F., Swedarma, K. E., Purnama, A. P., & Kresnayanti, N. P. 2022. Gambaran Perilaku Bullying Dan Perilaku Mencari Bantuan Remaja Smp Di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 47–52.
- Swarjana. 2017. Validitas Reliabilitas.
- Titisari. 2018. Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-20 Tahun Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat Di Kelas III SMK 2 Pawyatan Dhaha Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 47
- Unesco. 2017. Bullying Di Sekolah Lembaga Internasional
- Unique, A. 2016. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 1–23.
- WC, Martono & EFS, S. 2020. Pemanfaatan Konseling Online Pada Guru SD Di Kalimantan Tengah: *Jurndimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*. Royal, Vol.4 No.1.
- World Health Organization. 2021. Kesehatan Mental.
- World Health Organization. 2020. Remaja Rentan Usia 10-19 Tahun Perubahan Fisik Dan Emonasional.
- Yuliana. 2020. Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Siswa (Studi Di MTs Laboratorium UIN STS Jambi).
- Yuliandari. 2019. Analisis Kondisi Kesehatan Mental SEbagai Upaya Pencegahan Perilaku Beresiko Pada Remaja SMA Di Surabaya.
- Zidanesya, M. A. 2021. *Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja*