

**PENGARUH *BULLYING* TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS
XI SMK NEGERI 4 PADANG SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN
2025/2026**

Nama Hafifah Rahmi,
Institusi/lembaga Penulis FKIP Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang
Alamat e-mail hafifahrahmi611@gmail.com

ABSTRACT

Hafifah Rahmi. 2025. The Effect of Bullying on the Mental Health of Eleventh-Grade Students at SMKN 4 Padang in the Even Semester of the 2025/2026 Academic Year. Bachelor's Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang. This research aims to determine the effect of bullying on the mental health of eleventh-grade students at SMKN 4 Padang during the even semester of the 2025/2026 academic year. The study employed a quantitative approach with a simple random sampling technique. The sample consisted of 137 students out of a population of 207. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed using SPSS 24 and Microsoft Excel 2021. The results showed that $t_{hitung} > t_{tabel}$ $0,915 > 0,135$ et a significance level of $\alpha = 0,05$. This indicates that the hypothesis was accepted, confirming a significant effect of bullying on students' mental health. The coefficient of determination revealed that bullying accounted for 83% of the variance in students' mental health. Interestingly, the findings suggest that students who experience higher levels of bullying tend to show stronger mental health management, possibly due to coping strategies or support systems.

Keywords: *Bullying, Mental Health, Influence, Students*

ABSTRAK

Hafifah Rahmi, 2025, Pengaruh *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas XI SMK Negeri 4 Padang Semester Genap Tahun Ajaran 2025/2026. Sarjana Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *bullying* terhadap kesehatan mental siswa kelas XI SMK Negeri 4 Padang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Sampel berjumlah 137 siswa dari total populasi 207 siswa. Instrumen data berupa angket skala Likert. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 24 dan Microsoft Excel 2021. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, $0,915 > 0,135$ dengan $\alpha = 0,05$ maka hipotesis diterima yang dimana terdapat hubungan yang signifikan pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang. Nilai analisis koefisien determinasi antara pengaruh *bullying* dengan kesehatan mental siswa yaitu sebesar

83%. Dengan demikian, siswa yang mengalami *bullying* tinggi maka cenderung mampu mengelola kesehatan mental dengan baik.

Kata Kunci: Pengaruh, *Bullying*, Kesehatan Mental

A. Pendahuluan

Bullying merupakan fenomena sosial yang masih menjadi perhatian utama dalam konteks Pendidikan, khususnya dikalangan anak remaja. *Bullying* ini dapat menimbulkan dampak yang serius bagi Kesehatan mental siswa, bahkan dapat berdampak pada jangka Panjang terhadap perkembangan mereka. *Bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap individu lain yang dianggap lebih lemah darinya. Ada banyak tempat yang dijadikan lokasi terjadinya aksi kekerasan, baik di tempat umum, di rumah, di tempat kerja, di taman bermain, di lingkungan Pendidikan seperti sekolah, maupun di media sosial. Bentuk *bullying* pun beragam mulai dari *bullying* fisik, verbal dan psikologis. Dampaknya tidak hanya pada fisik, tetapi juga kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, rasa minder. Aspek-aspek *bullying*

menurut Coloroso (2020), *bullying* dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu: (1) *Bullying* Fisik, yaitu sering dikenal sebagai *bullying* kasat mata. Penampilan perilaku ini disebabkan oleh kontak fisik antara pelaku dan korban, yang dapat di amati oleh siapa saja, Contoh *bullying* fisik seperti memukul, menginjak, mendorong, melempar benda, dan menendang. (2) *Bullying* verbal atau non fisik, yaitu *bullying* semacam ini dapat dikenali oleh indra pendengaran, seperti mengejek, menuduh, memanggil nama dengan julukan, mempermalukannya didepan umum, dan menyebarkan rumor yang tidak benar. (3) *Bullying* mental atau psikologis: jenis *bullying* ini adalah yang amat mematikan karena tidak dapat dideteksi dengan penglihatan maupun pendengaran. Contohnya memandang sinis, mendiamkan, sengaja mengucilkan seseorang dari suatu kelompok dan memandang yang merendahkan.

Zakiah Deradjat menjelaskan Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang semaksimal mungkin, sehingga membawa pada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa. Aspek-aspek sehat mental menurut Zakiah Deradjat (dalam Jaelani, 2020) yaitu: (1) Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan, berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga manusia dapat mencapai kesehatannya secara lahiriah maupun bathiniah serta terhindar dari pertentangan batin, keguncangan, keraguan dan tekanan perasaan dalam menghadapi berbagai dorongan dan keinginan (2) Terciptanya penyesuaian diri antara

manusia dengan dirinya sendiri, usaha untuk menyesuaikan diri secara sehat terhadap diri sendiri yang mencakup pembangunan dan pengembangan seluruh potensi dan daya yang terdapat dalam diri manusia serta kemampuan memanfaatkan potensi dan daya seoptimal mungkin sehingga penyesuaian diri membawa kesejahteraan dan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain (3) penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat, manusia tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan mengadakan perbaikan di dalamnya tetapi juga dapat membangun dan mengembangkan dirinya sendiri secara serasi dalam masyarakat. (4) Berlandaskan keimanan dan ketakwaan, masalah keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha tersebut berdasarkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah (5) Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan Bahagia di dunia dan akhirat,

Kesehatan mental mewujudkan kehidupan yang baik, sejahtera dan Bahagia bagi manusia secara lahir dan batin, jasmani dan rohani, serta dunia dan akhirat. Faktor atau pengaruh seseorang remaja mengalami gangguan mental salah satu faktornya yaitu *bullying*. Sesuai dengan pernyataan Hankim & Yuliati (2019) bahwa salah satu kerentanan depresi pada remaja adalah kejadian hidup negatif yang menekankan perasaan seseorang. Remaja kerap mendapatkan perilaku kekerasan disekolah seperti kekerasan dari guru, teman sekelas, dan kakak kelas. Tekanan negative yang diperoleh remaja disekolah diantaranya pemalakan dari senior, pengucilan, mengejek, serta memanggil seseorang dengan julukan yang tidak wajar. Hal tersebut terus menerus berulang kali dari pihak yang kuat ke yang lemah. Perilaku inilah yang dapat dinamakan *bullying*. Kesehatan mental haruslah dijaga dan dirawat semaksimal mungkin. Kesehatan mental haruslah dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadinya gangguan mental, jika terganggu maka ia

akan membuat kehidupan yang kurang nyaman seperti, gampang stres, lelah dan bosan. Seseorang yang bisa dikatakan atau dikategorikan sehat mental apabila seseorang tersebut terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Thalita, 2021).

Prevelensi kejadian *bullying* meningkat setiap tahunnya yang terjadi di berbagai dunia. Data dari UNESCO, OECD, UNICEF, dan KPAI menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat tinggi di ASEAN terkait kekerasan pada anak, dengan angka kejadian *bullying* yang mengkhawatirkan. Di Sumatera Barat, khususnya Kota Padang, dilihat dari data sistem informasi online perlindungan perempuan dan anak (SIMFONI-PPA) Sumatra barat pada tahun 2019 tercatat 48 kasus *bullying* pada remaja dan pada tahun 2019 sampai 2023 tercatat 71 kasus *bullying* yang dilaporkan. Rendahnya pemahaman seseorang mengenai *bullying* dan dampaknya yang dimana ini merupakan suatu kewajiban bagi semua pihak, terutama bagi pemerintah. Pemerintah harus rutin memberikan informasi kepada

komunitas tentang arti sebenarnya dari *bullying*, tempat yang efektif untuk mensosialisasikan isu *bullying* dan dampaknya adalah pada lingkungan sekolah, karena *bullying* sering terjadi di lingkungan sekolah (Dian Rakhmawati, 2019). Kota Padang berada di peringkat pertama sebagai daerah yang mengalami kasus *bullying* juga cukup tinggi, termasuk di SMK Negeri 4 Padang yang berdasarkan observasi ditemukan adanya siswa yang diintimidasi secara verbal maupun nonverbal, sehingga memicu penarikan diri, rendahnya rasa percaya diri, dan gangguan emosional. Permasalahan ini penting untuk diteliti guna mengidentifikasi faktor penyebab *bullying* dan mengetahui pengaruhnya terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya kajian ilmiah terkait *bullying* dan kesehatan mental, serta manfaat praktis bagi pihak sekolah dalam menyusun kebijakan pencegahan, membantu siswa memahami dampak *bullying*, dan memberikan wawasan tambahan bagi peneliti maupun pihak terkait

dalam mengatasi permasalahan *bullying* di sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional yang bertujuan mengetahui hubungan antara *bullying* sebagai variabel bebas (X) dan kesehatan mental siswa sebagai variabel terikat (Y). Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 4 Padang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 dengan populasi seluruh siswa kelas XI berjumlah 207 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan rumus Slovin pada tingkat presisi 5%, sehingga diperoleh 137 responden yang diproporsionalkan pada tiap kelas. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang disusun berdasarkan indikator teori Coloroso (2020) untuk aspek *bullying* dan Zakiyah Deradajat (2019) untuk aspek kesehatan mental. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan teknik *Product Moment Pearson* dan menunjukkan semua item valid, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*

menghasilkan koefisien pada kategori sangat tinggi ($\geq 0,80$), menandakan instrumen reliabel. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket kepada responden dan dianalisis secara deskriptif untuk melihat distribusi data, serta menggunakan analisis korelasi Product Moment untuk menguji hubungan antar variabel pada taraf signifikansi 5% dengan bantuan SPSS 24 dan Microsoft Excel 2021. Metodologi ini dirancang untuk menghasilkan temuan yang valid, reliabel, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, sehingga dapat menjadi acuan dalam upaya pencegahan *bullying* dan peningkatan kesehatan mental siswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Negeri 4 Padang terhadap 137 siswa kelas XI, diperoleh temuan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *bullying* dan kesehatan mental siswa. Analisis data menggunakan SPSS 24 menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,915, yang lebih besar dari nilai r_{tabel} 0,135 pada taraf signifikansi 5% (α

= 0,05), sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa *bullying* memberikan kontribusi sebesar 83% terhadap variasi kondisi kesehatan mental siswa, sedangkan sisanya 17% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Pembahasan hasil ini mengacu pada teori Coloroso (2020) yang menyatakan bahwa *bullying*—baik fisik, verbal, maupun psikologis—dapat mengganggu stabilitas emosional korban, memicu rasa takut, rendah diri, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Data penelitian lapangan menunjukkan bahwa siswa yang menjadi korban *bullying* mengalami gejala seperti menarik diri, kehilangan motivasi belajar, hingga gangguan konsentrasi. Hal ini sejalan dengan konsep kesehatan mental menurut WHO, yaitu keadaan sejahtera (*well-being*) di mana individu mampu mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungan. *Bullying* yang terjadi secara berulang terbukti menghambat tercapainya kondisi tersebut. Temuan di SMK Negeri 4 Padang juga menguatkan hasil penelitian terdahulu, misalnya

studi oleh Nadia Putri Erwinda (2024) yang menemukan adanya korelasi signifikan antara intensitas bullying dan rendahnya kesehatan mental siswa SMA di Padang. Menariknya, meskipun sebagian siswa mengalami bullying pada tingkat tinggi, ada yang tetap mampu mengelola kesehatan mentalnya dengan baik. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori coping Lazarus & Folkman (1984), di mana strategi penanggulangan yang efektif, dukungan sosial dari teman atau keluarga, dan keterampilan resiliensi dapat membantu korban mempertahankan kestabilan psikologisnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa bullying merupakan faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental siswa, sehingga upaya pencegahan dan penanganan perlu diarahkan pada peningkatan kesadaran siswa, pelatihan keterampilan sosial-emosional, serta penguatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
<i>Bullying</i>	Kesehatan Mental
.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa nilai signifikan $0,2 > 0,05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa nilai residual kedua variabel berdistribusi normal. Hal ini sesuai dengan pendapat sugiyono (2008) bahwa jika nilai signifikan lebih besar dari $0,05$ pada ($\alpha > 0,05$), maka data berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sig.
Kesehatan Mental	0,591
*Bullying	0,264
Deviation from Linearity	0,605

Berdasarkan hasil uji linearitas antara *bullying* terhadap kesehatan mental siswa, diketahui bahwa nilai signifikan *deviation from linearity* $270 > 0,05$, dapat diartikan terdapat hubungan yang linear antara *bullying* dengan Kesehatan mental.

Tabel 3. Uji Hipotesis

	Correlations	
	Bullying	Kesehatan Mental
Sig. (2-tailed)		.270
Sig. (2-tailed)	.270	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui besarnya nilai koefisien korelasi antara variable *bullying* dengan kesehatan mental adalah 0,915 dengan taraf signifikan 270 dibandingkan dengan probabilitas 0,05 maka dengan menggunakan perbandingan r_{tabel} dan t_{hitung} pada taraf minat 5% jika dilihat dengan membandingkan r_{tabel} dan r_{tabel} dengan nilai $r_{tabel}(df=N-2, df=137-2=135)$.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *bullying* dan kesehatan mental siswa kelas XI SMK Negeri 4 Padang. Tingkat *bullying* yang tinggi terbukti memengaruhi kondisi psikologis siswa, meskipun pada beberapa kasus siswa mampu mengelola tekanan tersebut melalui mekanisme coping atau dukungan sosial. Koefisien determinasi sebesar 83% menunjukkan bahwa sebagian besar variasi kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh *bullying*, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menegaskan bahwa *bullying*, baik fisik, verbal, maupun psikologis, memiliki dampak nyata terhadap kestabilan

emosi, kepercayaan diri, dan kemampuan penyesuaian diri siswa. Saran yang dapat diberikan antara lain: pihak sekolah perlu meningkatkan upaya pencegahan *bullying* melalui program bimbingan konseling yang intensif, penguatan pendidikan karakter, dan pembentukan lingkungan belajar yang aman dan inklusif. Guru dan orang tua diharapkan memperkuat komunikasi serta memberikan dukungan emosional kepada siswa yang menjadi korban *bullying*. Untuk penelitian lanjutan, disarankan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental siswa, seperti dukungan keluarga, kualitas hubungan teman sebaya, serta penggunaan media sosial, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. P. A. (2023). Pengaruh *Bulling* Terhadap Kesehatan Mental Siswa
Jurnal Ilmiah Global Education, 4(3), 1819-1824.

- Alfarina, R., & Widiasmara, N. (2022, October). Tinjauan Naratif Konseling Islam Dalam Menangani Kasus Bullying yang Berdampak terhadap Kesehatan Mental pada Siswa di Sekolah. In Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 2, No. 3, pp. 780-789).
- Abror, M. U., & Faizal, A. (2025). Pengaruh *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Remaja; Penyebab Dan Pencegahan. *Jim: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 1(1), 63-71.
- Datau, W., Ardini, P. P., & Tine, N. (2024). Deskripsi Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini Di Lingkungan Sekolah Kecamatan Sibatana Kota Gorontalo. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 545-553.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. Pamekasan: duta media publishing, 11-13.
- Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4
- 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.
- Khoirunnisa, A. (2024). Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Anak SDN 1 Demak Ijo (*Doctoral dissertation, Universitas Widya Dharma*).
- Lusiana, S. N. E. L., & Arifin, S. (2022). Dampak *bullying* terhadap kepribadian dan pendidikan seorang anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10(2), 337-350.
- Nofembri, A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2021). Hubungan *Self Disclosure* dengan Kepercayaan Diri Siswa dalam Mengemukakan Pendapat di Depan Kelas. *Jurnal PTI (Pendidikan dan Teknologi Informasi) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Putra Indonesia" YPTK" Padang*, 64-70
- Nurlelah, N. (2019). Dampak *bullying* terhadap kesehatan mental santri (studi kasus di pondok pesantren darul muttaqien pa-rung). *Fikrah: Journal of Islamic Education*, 3(1), 72-86.

- Pandri, D. P., & Netrawati, N. (2022). Peran perhatian orangtua untuk mengatasi perilaku agresif siswa SMP. *Jurnal Education (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 45-48
- Pramudita, T., Kholifah, R., & Sancaya, S. A. (2024). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 3, 349-355.
- Sihotang, S. Y., Manik, W., Lingga, Y. G., & Turnip, H. (2024). DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(4), 5345-5352.
- Suharmi. Arikunto (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta; Rineka Cipta
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tompul, V. B., Krisnalita, L. Y., Kusumadewi, Y., & Mutiarany, M. (2024). Pengaruh *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental Khususnya Pada Remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 2886-2889.
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh *bullying* terhadap kesehatan mental remaja. *Edu Curio: Education Curiosity*, 1(1), 198-203.
- Yulianti, Y., Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., & Habibi, M. I. (2024). Dampak *bullying* terhadap kesehatan mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 153-160.
- Zakiah Darajat (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: haji masagung