



PENGARUH PERILAKU *BULLYING* TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 BATANG KAPAS

Rahma Vilka Wahyu¹, Suryadi², Wira Solina³

^{1,2,3}Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: rahmavilkawahyu@gmail.com



DOI : <https://doi.org/10.34125/jmp.v10i4.818>

Sections Info

Article history:

Submitted: 23 October 2025

Final Revised: 10 November 2025

Accepted: 18 November 2025

Published: 16 December 2025

Keywords:

Bullying

Mental Health

High School Students



ABSTRAK

This research is based on a phenomenon in the field, namely there are still students who are afraid to go to school, and there are students who are quiet and like to be alone, and there are students who are unable to adapt to the surrounding environment. The objectives of this study are 1) The mental health of SMAN 2 Batang Kapas students, 2) The effect of bullying of SMAN 2 Batang Kapas students, 3) The effect of bullying behavior on the mental health of SMAN 2 Batang Kapas students. This study uses a correlational quantitative research method. The population of this study is 30 people. The sampling technique uses total sampling. The instrument used in this study is a questionnaire. The data analysis in this study is percentage and simple linear regression. Based on the research, the following results were obtained: 1) Bullying behavior of students is in the very low category, 2) Mental health of students is in the low category 3) There is a significant influence between bullying behavior on mental health at SMAN 2 Batang Kapas, which is 15.9%. Based on the results of this study, the researcher recommends to guidance and counseling teachers to continue to develop guidance programs that support the formation of students' character and behavior through appropriate approaches, and also recommend to students to increase confidence and the importance of mental health.

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang oleh fenomena di lapangan yaitu masih adanya peserta didik yang takut ke sekolah, dan adanya peserta didik yang pendiam dan suka menyendiri, adanya peserta didik tidak mampu beradaptasi dalam lingkungan sekitar. Tujuan dari penelitian ini yaitu 1) Kesehatan mental peserta didik SMAN 2 Batang Kapas, 2) Pengaruh bullying peserta didik SMAN 2 Batang Kapas, 3) Pengaruh perilaku bullying terhadap kesehatan mental peserta didik SMAN 2 Batang Kapas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Analisis data dalam penelitian ini adalah persentase dan regresi linear sederhana. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Perilaku bullying peserta didik berada pada kategori sangat rendah, 2) Kesehatan mental peserta didik berada pada kategori rendah 3) Adanya pengaruh yang signifikan antara perilaku bullying terhadap kesehatan mental di SMAN 2 Batang kapas yaitu sebesar 15,9%. Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti rekomendasikan kepada guru bimbingan dan konseling untuk terus mengembangkan program bimbingan yang mendukung pembentukan karakter dan perilaku peserta didik melalui pendekatan yang sesuai, dan juga ditekankan kepada peserta didik untuk meningkatkan percaya diri dan pentingnya mental yang sehat.

Kata kunci: Bullying, kesehatan mental, peserta didik

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, khususnya pada masa remaja yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan ([Ulya & Setiyadi, 2021](#); [Dewanto et al., 2023](#)). Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi kesejahteraan jiwa, emosi, dan psikis seseorang yang memungkinkan individu untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, berinteraksi secara sehat dengan orang lain, serta menghadapi tekanan hidup dengan cara yang adaptif. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu berkontribusi positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya, bekerja secara produktif, serta memiliki kualitas hidup yang seimbang ([Cholilah, 2020](#); [Suwijik & A'yun, 2022](#); [Novianti, 2023](#); [Faidah et al., 2024](#); [Arifin et al., 2025](#)). Kesehatan mental adalah kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, sehingga individu dapat merasakan kebahagiaan, hidup dengan lapang, serta berperilaku sosial secara normal ([Zulkarnain, Z., & Fatimah, 2019](#); [Syahfitri & Putra, 2021](#); [Fitriani, 2024](#)). Kesehatan mental tidak hanya sebatas ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga ditandai oleh kemampuan mengenal diri, memiliki integrasi kepribadian yang seimbang, serta mampu menghadapi tekanan hidup.

Beberapa ahli juga menambahkan indikator penting dalam memahami kesehatan mental. Kesehatan mental mencakup kesediaan menerima diri secara realistis, kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat, keberhasilan dalam pekerjaan, serta kegembiraan hidup secara umum ([Rosmalina, 2018](#); [Syafitri, 2024](#)). Sementara itu, memandang kesehatan jiwa sebagai kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang berjalan optimal serta selaras dengan lingkungannya. Kesehatan mental tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga meliputi dimensi spiritual, sosial, dan biologis, di mana iman dan aktivitas ibadah menjadi indikator. Individu dengan mental sehat memiliki perasaan aman, wawasan rasional, spontanitas emosional yang tepat, tujuan hidup yang jelas, serta kemampuan belajar dari pengalaman ([Sari et al., 2022](#)). Dengan demikian, kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai kemampuan seseorang untuk hidup dengan seimbang, bahagia, dan produktif, sekaligus mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan cara yang sehat.

Salah satu faktor yang sering kali mengganggu kesehatan mental remaja adalah perilaku *bullying*. *Bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sadar dan berulang dengan tujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis ([Poli et al., 2023](#)). *Bullying* sebagai bentuk kekerasan yang berupa pemaksaan, baik fisik maupun psikologis, terhadap individu yang lebih lemah ([Muhammad et al., 2024](#)). *Bullying* dilatarbelakangi oleh hasrat untuk menyakiti, yang kemudian diekspresikan dalam bentuk dominasi dan penindasan terhadap korban. Bentuk *bullying* pun semakin beragam, mulai dari fisik, verbal, psikis, hingga *cyberbullying* yang memanfaatkan teknologi digital ([Maghfiroh & Sugito, 2021](#); [Rahmi et al., 2024](#); [Sudarja, 2025](#)).

Dampak *bullying* terhadap kesehatan mental peserta didik sangat signifikan. *Bullying* berkontribusi pada timbulnya kecemasan, depresi, rendah diri, gangguan tidur, bahkan perilaku menyakiti diri sendiri ([Febrianti et al., 2024](#); [Kartika et al., 2024](#); [Hardianti et al., 2025](#)). Efek jangka panjangnya dapat berupa gangguan stres pasca-trauma (PTSD), masalah kepercayaan diri, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Korban *bullying* kerap mengalami perasaan tidak berguna, rasa tidak aman, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial ([Harefa & Rozali, 2020](#); [Saputri et al., 2023](#); [Sirait, 2023](#)). Secara fisik, *bullying* juga dapat menimbulkan luka, memar, hingga menurunkan kondisi kesehatan korban ([Sari et al., 2022](#); [Foliadi, 2023](#); [Setiawan, 2024](#)). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *bullying* memiliki dampak multidimensional, baik secara psikologis, sosial, maupun fisik, yang

semuanya berimplikasi pada kesehatan mental korban.

Kondisi tersebut juga terlihat dari fenomena nyata yang terjadi di SMA Negeri 2 Batang Kapas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada November 2024 dan Januari 2025, ditemukan adanya peserta didik yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, takut ke sekolah maupun ke kantin sendiri, serta enggan berinteraksi dengan teman sebaya. Beberapa siswa juga menunjukkan gejala autoagresif, seperti memukul diri sendiri ketika diejek, mengucapkan kata-kata kasar, atau bahkan enggan makan karena merasa minder terhadap penampilan fisiknya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *bullying* tidak hanya berdampak pada relasi sosial, tetapi juga menurunkan rasa percaya diri, memengaruhi kesejahteraan emosional, dan berpotensi menimbulkan gangguan mental pada peserta didik.

WHO menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, mampu mengelola tekanan hidup normal, produktif dalam bekerja, serta berkontribusi terhadap komunitas ([Kartika et al., 2024](#)). Dengan demikian, *bullying* yang mengganggu kesehatan mental peserta didik berpotensi merusak perkembangan optimal mereka di sekolah. Fenomena inilah yang menjadikan penelitian tentang pengaruh perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental remaja sangat relevan untuk dilakukan, terutama dalam konteks sekolah menengah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi sekolah dalam memahami dampak *bullying*, serta menjadi dasar dalam menyusun strategi pencegahan dan penanganan yang tepat guna menciptakan lingkungan belajar yang aman, sehat, dan mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif asosiatif yang dilengkapi dengan analisis regresi linear sederhana. Dalam penelitian ini, metode deskriptif digunakan untuk menjelaskan tentang penerapan pengendalian internal dalam suatu instansi, pengetahuan serta perilaku orang satu bahkan lebih yang diukur melalui tanggapan mereka dalam menjawab kuesioner yang disajikan ([Purnia et al., 2020](#)). Tujuan penelitian adalah untuk menggambarkan kondisi variabel serta menganalisis pengaruh perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas yang dipilih karena adanya fenomena perilaku *bullying* yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental siswa. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X yang berjumlah 30 orang dan sekaligus dijadikan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan angket berskala *Likert* yang telah divalidasi oleh dosen ahli sebelum disebarkan kepada responden. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat (Normalitas dan linearitas), analisis deskriptif untuk menggambarkan kategori variabel, serta analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS guna mengetahui seberapa besar pengaruh perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Perilaku *Bullying*

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini

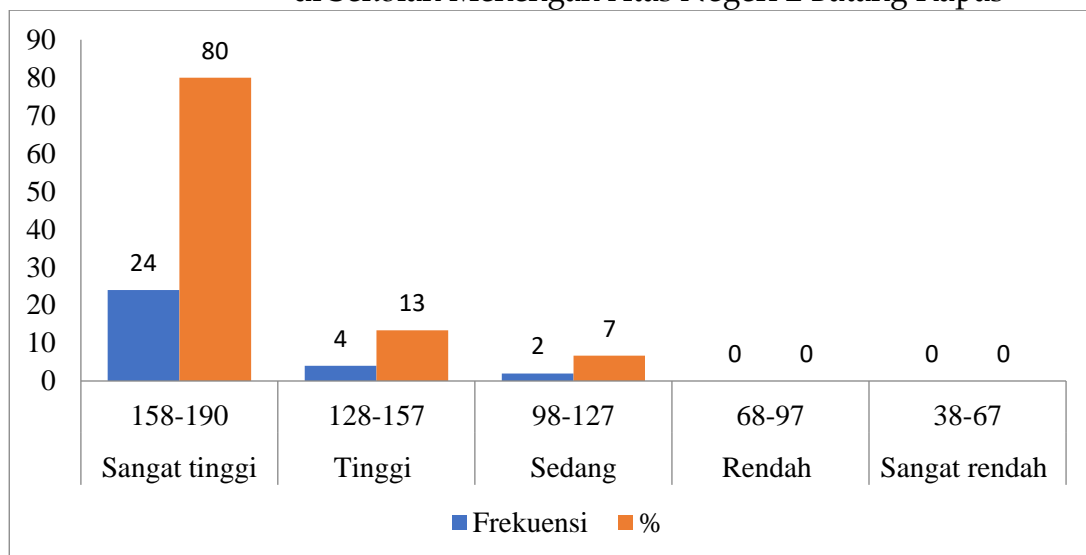
dideskripsikan data tentang perilaku bullying terhadap kesehatan mental peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh dari penyerahan angket sebanyak 38 item pernyataan kepada 30 responden maka di peroleh deskripsi mengenai gambaran pengaruh perilaku bullying terhadap kesehatan mental peserta didik.

Tabel 1. Disribusi Frekuensi dan Kategori Skor Perilaku *Bullying*

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat tinggi	≥ 190	24	80
Tinggi	128-157	4	13
Sedang	98-127	2	7
Rendah	68-97	0	0
Sangat rendah	≤ 67	0	0
TOTAL		30	100

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat dilihat tingkat perilaku bullying dari 30 peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 batang kapas yang berada pada kategori sangat tinggi yaitu 80% dengan jumlah 24 orang peserta didik, pada kategori tinggi yaitu 13% dengan jumlah 4 orang peserta didik, pada kategori sedang yaitu 7% dengan jumlah 2 orang peserta didik, pada kategori rendah yaitu 0% yang artinya tidak ada peserta didik, kategori sangat rendah yaitu 0% yang artinya tidak ada peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku bullying terhadap kessehatan mental pada peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri batang kapas berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 24 orang peserta didik dengan persentase yaitu 80%. Untuk penjelasan lebih lanjut dapat di lihat dari gambar 2 berikut ini:

Gambar 1. Histogram Perilaku *Bullying* terhadap Kesehatan Mental di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas



Berdasarkan gambar 1 di atas, dapat diketahui gambaran mengenai perilaku bullying terhadap kesehatan mental peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 batang kapas berada pada kategori sangat rendah yaitu 80%. Berdasarkan pengolahan data dari setiap indikator pada variabel (X) perilaku bullying maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi indikator Perilaku *Bullying* Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas

Indikator	Kategori Sangat Tinggi	Kategori Tinggi	Kategori Sedang	Kategori Rendah	Kategori Sangat Rendah	Kategori Dominan
<i>Bullying</i> Fisik	30%	67%	3%	0%	0%	Tinggi (67%)
<i>Bullying</i> Verbal	0%	3%	10%	30%	57%	Sangat Rendah (57%)
<i>Bullying</i> Psikis	73%	17%	10%	0%	0%	Sangat Tinggi (73%)
<i>Cyberbullying</i>	3%	0%	3%	7%	87%	Sangat Rendah (87%)

Hasil penelitian mengenai bentuk-bentuk *bullying* yang dialami peserta didik menunjukkan adanya variasi pada setiap indikator. Pada aspek *bullying* fisik, mayoritas peserta didik berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 67% (20 siswa), diikuti 30% (9 siswa) pada kategori sangat tinggi, dan hanya 3% (1 siswa) pada kategori sedang. Data ini menggambarkan bahwa perilaku *bullying* fisik cukup sering terjadi di lingkungan sekolah, sehingga menjadi salah satu bentuk *bullying* yang perlu diperhatikan dengan serius. Berbeda dengan itu, pada aspek *bullying* verbal, mayoritas peserta didik berada pada kategori sangat rendah, yakni 57% (17 siswa). Selanjutnya, 30% (9 siswa) berada pada kategori rendah, 10% (3 siswa) pada kategori sedang, dan hanya 3% (1 siswa) pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying* verbal tidak terlalu dominan dibanding bentuk lainnya, meskipun tetap ada sebagian kecil peserta didik yang mengalaminya.

Sementara itu, *bullying* psikis menunjukkan kecenderungan yang lebih memprihatinkan. Sebanyak 73% (22 siswa) berada pada kategori sangat tinggi, 17% (5 siswa) pada kategori tinggi, dan 10% (3 siswa) pada kategori sedang. Hasil ini memperlihatkan bahwa *bullying* psikis merupakan bentuk yang paling dominan dialami oleh peserta didik. Fenomena ini dapat berdampak serius terhadap kondisi emosional dan mental siswa, sehingga menjadi aspek penting yang harus segera ditangani oleh pihak sekolah. Pada aspek *cyberbullying*, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik berada pada kategori sangat rendah, yaitu sebesar 87% (26 siswa). Hanya 7% (2 siswa) yang berada pada kategori rendah, 3% (1 siswa) pada kategori sedang, dan 3% (1 siswa) pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bentuk *bullying* melalui media sosial atau internet relatif jarang terjadi di sekolah, meskipun tetap ada beberapa kasus yang tidak dapat diabaikan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *bullying* psikis dan *bullying* fisik merupakan bentuk yang paling dominan dialami peserta didik, sementara *bullying* verbal dan *cyberbullying* cenderung lebih rendah. Temuan ini memberikan gambaran bahwa perhatian sekolah perlu difokuskan pada upaya pencegahan dan penanganan *bullying* psikis serta fisik agar kesejahteraan mental peserta didik dapat lebih terjamin.

Deskripsi Kesehatan Mental

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental peserta didik.

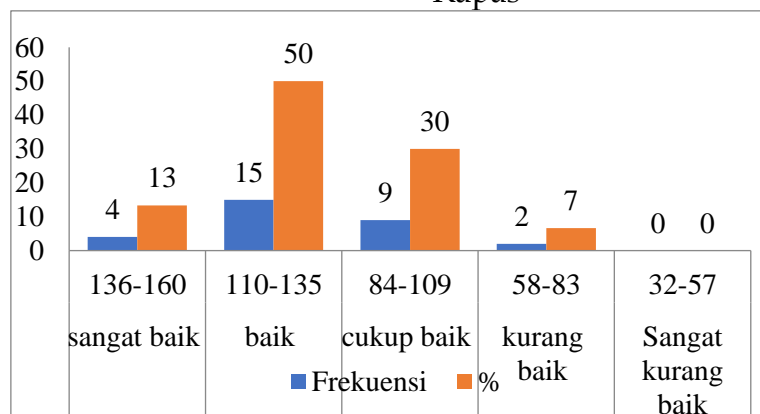
Berdasarkan data yang diperoleh dari penyerahan angket sebanyak 32 item pernyataan kepada 30 responden maka di peroleh deskripsi mengenai gambaran pengaruh perilaku bullying terhadap kesehatan mental peserta didik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Kesehatan Mental

Kategori	Interval	Frekuensi	%
sangat baik	≥ 160	4	13
baik	110-135	15	50
cukup baik	84-109	9	30
kurang baik	58-83	2	7
Sangat kurang baik	≤ 57	0	0
TOTAL		30	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kondisi kesehatan mental peserta didik di SMA Negeri 2 Batang Kapas mayoritas berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 15 orang atau 50% dari total responden. Selanjutnya, sebanyak 9 orang peserta didik (30%) berada pada kategori cukup baik, sedangkan 4 orang peserta didik (13%) termasuk dalam kategori sangat baik. Hanya terdapat 2 orang peserta didik (7%) yang masuk kategori kurang baik, dan tidak ada peserta didik yang termasuk kategori sangat kurang baik. Untuk penjelasan lebih lanjut dapat di lihat dari gambar 2 berikut ini:

Gambar 2. Histogram Kesehatan Mental di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas



Berdasarkan gambar 6 di atas, dapat diketahui gambaran mengenai kesehatan mental terhadap peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 batang kapas berada pada kategori baik yaitu 50%. Berdasarkan pengolahan data dari setiap indikator pada variabel (Y) Kesehatan mental maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi indicator Perilaku *Bullying* Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas

Indikator	Kategori Sangat Baik	Kategori Baik	Kategori Cukup Baik	Kategori Kurang Baik	Kategori Sangat Kurang Baik	Kategori Dominan
Perasaan Aman	13%	53%	13%	10%	10%	Baik (53%)

Penilaian Diri & Wawasan Rasional	17%	43%	37%	3%	0%	Baik (43%)
Spontanitas & Emosional Tepat	7%	33%	33%	20%	7%	Baik/Cukup Baik (33%)
Dorongan & Nafsu Jasmaniah Sehat	10%	40%	30%	20%	0%	Baik (40%)

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran kesehatan mental peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas menunjukkan variasi pada setiap indikator. Pada indikator memiliki perasaan aman, mayoritas peserta didik berada pada kategori baik yaitu 53% atau sebanyak 16 orang. Sementara itu, 13% peserta didik berada pada kategori sangat baik, 13% cukup baik, serta masing-masing 10% berada pada kategori kurang baik dan sangat kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa aman di lingkungannya, meskipun masih ada beberapa yang merasa kurang aman. Pada indikator memiliki penilaian diri dan wawasan rasional, kondisi kesehatan mental peserta didik juga cukup positif. Sebanyak 43% atau 13 orang masuk kategori baik, 37% atau 11 orang cukup baik, 17% atau 5 orang sangat baik, dan hanya 3% atau 1 orang yang berada pada kategori kurang baik. Tidak ada peserta didik yang tergolong sangat kurang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa sudah mampu menilai diri dan berpikir rasional dengan baik.

Sementara itu, pada indikator memiliki spontanitas dan emosional yang tepat, hasilnya lebih bervariasi. Sebanyak 33% atau 10 orang peserta didik berada pada kategori baik, 33% atau 10 orang cukup baik, 20% atau 6 orang kurang baik, 7% atau 2 orang sangat baik, dan 7% atau 2 orang sangat kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi siswa masih beragam, dengan sebagian besar berada pada kategori baik dan cukup baik, namun masih ada yang kesulitan dalam mengontrol emosi. Adapun pada indikator memiliki dorongan dan nafsu jasmaniah yang sehat, sebagian besar peserta didik berada pada kategori baik yaitu 40% atau sebanyak 12 orang. Kemudian, 30% atau 9 orang cukup baik, 10% atau 3 orang sangat baik, dan 20% atau 6 orang berada pada kategori kurang baik. Tidak ada peserta didik yang tergolong sangat kurang baik. Artinya, dorongan jasmaniah siswa secara umum sudah berada dalam kondisi yang baik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas kesehatan mental peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas berada pada kategori baik pada keempat indikator, meskipun masih terdapat sebagian kecil siswa yang termasuk kategori kurang baik hingga sangat kurang baik, terutama pada aspek spontanitas dan pengendalian emosi.

1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, sebagai berikut:

Tabel 5. Rekap Uji Prasyarat Analisis

Jenis Uji	Hasil Uji	Nilai Signifikansi	Kriteria	Kesimpulan
Uji	Normalitas <i>Test Statistic</i>	Sig. = 0,200	Data	Data

(Kolmogorov-Smirnov)	= 0,093	($\geq 0,05$)	berdistribusi normal jika Sig $\geq 0,05$	berdistribusi normal
Uji Linearitas (ANOVA <i>Deviation from Linearity</i>)	F = 1,194	Sig. = 0,399 ($\geq 0,05$)	Hubungan linear jika Sig $\geq 0,05$	Hubungan X dan Y linear

Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, maka data penelitian dinyatakan berdistribusi normal sehingga telah memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik. Selanjutnya, hasil uji linearitas melalui tabel ANOVA menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,399. Nilai ini juga lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) adalah linear.

2. Pengaruh perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental (Uji Hipotesis)

Dalam pengujian hipotesis ini, dilakukan penghitungan *R Square* untuk melihat seberapa besar pengaruh interaksi teman sebaya terhadap perilaku moral. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 6. Rekap Hasil Uji Korelasi

Model Summary				
Model	R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	159 ^a	0,025	-0,009	20,801
a. Predictors: (Constant), Perilaku <i>bullying</i>				

Berdasarkan tabel di atas nilai *R Square* dalam penelitian ini yaitu 159. Dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* dan kesehatan mental memiliki pengaruh sebesar 159 atau sebesar 15,9% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terdeteksi oleh faktor lain dalam penelitian ini.

Pembahasan

Perilaku *Bullying*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *bullying* di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 80% (24 peserta didik). Sementara itu, 13% (4 peserta didik) berada pada kategori tinggi, 7% (2 peserta didik) pada kategori sedang, dan tidak ada peserta didik yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Data ini menegaskan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami perilaku *bullying* yang serius dan berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Perilaku *bullying* dapat dibedakan menjadi empat bentuk, yaitu: *bullying* fisik, *bullying* lisan atau verbal, *bullying* psikis, dan *cyberbullying* (Maghfiroh & Sugito, 2021). Bentuk terakhir, yakni *cyberbullying*, biasanya dilakukan melalui media elektronik seperti internet atau telepon dengan cara memposting teks, video, gambar, atau foto untuk menakut-nakuti, mengancam, atau mengintimidasi korban. Dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, bentuk *cyberbullying* ini menjadi semakin mudah dilakukan dan seringkali lebih sulit dikendalikan dibandingkan dengan bentuk *bullying* konvensional. Tingginya angka perilaku *bullying* ini dapat dipahami karena adanya faktor psikososial, seperti perasaan tidak diterima, tidak

dihargai, kurang diperhatikan, dan tidak aman di lingkungan sekolah maupun pergaulan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa peserta didik yang lebih banyak berinteraksi positif dengan teman sebaya cenderung memiliki ketahanan sosial yang lebih baik, sehingga dampak perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental dapat diminimalisasi. Namun, dengan persentase sebesar 80% yang masuk kategori sangat tinggi, dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas merupakan permasalahan serius yang membutuhkan perhatian lebih, baik dari pihak sekolah, guru, maupun orang tua, agar kesehatan mental peserta didik tetap terjaga.

Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas secara umum berada pada kategori baik dengan persentase 50% (15 peserta didik). Selain itu, 13% (4 peserta didik) berada pada kategori sangat baik, 30% (9 peserta didik) pada kategori cukup baik, dan 7% (2 peserta didik) pada kategori kurang baik, sedangkan tidak ada peserta didik yang berada pada kategori sangat kurang baik. Data ini menggambarkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kondisi kesehatan mental yang cukup stabil, meskipun masih terdapat beberapa yang menunjukkan kerentanan terhadap tekanan psikologis. Individu dengan kesehatan mental yang baik ditandai dengan beberapa indikator, antara lain: merasa bahagia dan terhindar dari ketidakbahagiaan, mampu memenuhi kebutuhan dengan efektif, memiliki tingkat kecemasan dan rasa bersalah yang rendah, menunjukkan kematangan sesuai tahap perkembangan, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki otonomi serta harga diri, dapat menjalin hubungan emosional yang sehat dengan orang lain, dan tetap mampu berhubungan dengan realitas ([Ma'rufah, 2015](#)). Artinya, kesehatan mental yang baik bukan hanya sekadar terbebas dari gangguan, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola kehidupan sehari-hari secara adaptif.

Individu dengan mental sehat tidak mudah terganggu oleh stresor karena memiliki daya tahan terhadap tekanan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan. Namun, tingkat kerentanan terhadap stresor ini berbeda pada setiap individu, dipengaruhi oleh faktor pembelajaran, genetik, maupun budaya. Dalam konteks penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kecemasan berlebihan ketika berada di lingkungan baru, sulit merasakan kebahagiaan, kesulitan menghadapi tekanan hidup, serta kurang mampu mengelola stres dengan baik. Kondisi ini memperlihatkan adanya tantangan yang signifikan terutama dalam aspek emosi, pola pikir, dan perilaku. Selain itu, temuan penelitian ini mengindikasikan adanya perbedaan faktor yang memengaruhi kesehatan mental berdasarkan gender. Nilai-nilai yang dianggap penting oleh peserta didik perempuan dapat menjadi pemicu kecemasan dan depresi, sedangkan nilai-nilai yang dipegang oleh peserta didik laki-laki justru berperan sebagai faktor protektif yang membantu mereka menghadapi stres. Dengan demikian, meskipun secara umum kesehatan mental peserta didik berada pada kategori baik, terdapat kelompok tertentu yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam membantu mereka mengelola kecemasan, membangun resiliensi, serta menumbuhkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai situasi.

Pengaruh Perilaku *Bullying* terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil nilai penelitian menunjukan *R Square* dalam penelitian ini yaitu 0,159%. Maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental memiliki pengaruh sebesar 0,159 atau sebesar 15,9% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terdeteksi oleh faktor lain dalam penelitian ini. Kesehatan mental juga

dipengaruhi oleh faktor keluarga, faktor Sekolah, lingkungan sosial dan budaya tempat peserta didik tumbuh, Media sosial juga memainkan peranan signifikan dalam membentuk perilaku moral. faktor internal seperti kepribadian, kesadaran diri, empati, dan kecerdasan moral juga sangat menentukan. *Bullying* adalah adanya bentuk-bentuk perilaku kekerasan yang dilakukan dengan perbuatan sengaja dimana terjadi pemaksaan, perbuatan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang ataupun sekelompok orang yang lebih lemah, oleh seorang atau sekelompok orang yang merasa memiliki suatu kekuasaan. Dapat disimpulkan bahwa semakin berkurang atau semakin rendahnya perilaku bullying maka baik pula tingkat kesehatan mental peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif antar teman sebaya memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter dan nilai-nilai moral dalam diri peserta didik. Berinteraksi dengan tidak memilih teman akan terjalin dengan baik memungkinkan adanya proses pembelajaran sosial yang berlangsung secara alami, seperti saling menghargai, bekerja sama, menunjukkan empati, dan menyelesaikan konflik secara damai. Ketika peserta didik merasa diterima, didukung, dan dihargai oleh teman-temannya

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh perilaku bullying terhadap kesehatan mental peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Perilaku *Bullying* peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang kapas berada pada kategori sangat tinggi
2. Kesehatan Mental peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang kapas berada pada kategori baik
3. Adanya pengaruh yang signifikan antara perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batang Kapas dengan kata lain hipotesis diterima bahwa terdapat pengaruh perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental peserta didik.

REFERENSI

- Arifin, Z., Sa'adah, L., Erawati, S. H., & Sugiono, D. (2025). Literasi Manajemen Mental dan Spiritual Untuk Membangun Kualitas Diri. *Jurnal ABM Mengabdi*, 12(1). <https://doi.org/10.31966/jam.v12i1.1583>
- Cholilah, I. R. (2020). Kontribusi Gratitude dan Meaning of Life sebagai Upaya untuk Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43–64. <https://doi.org/10.35719/altatwir.v7i1.13>
- Dewanto, A. C., Khasanah, K., Isrofah, I., Prasetya, E. Y., & Islammudin, M. (2023). Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan. *Madaniya*, 4(3), 1281–1287. <https://doi.org/10.53696/27214834.554>
- Faidah, A. N., Sugianti, T., Firzatullah, M. D., Fauzan, M. H., Ramadhan, M. R., Aflah, M. F. N., & Alfarazy, M. R. (2024). Sosialisasi Kesehatan Jiwa Raga untuk Peningkatan Kualitas Hidup dan Produktivitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 276–288. <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i2.288>
- Febrianti, R., Syaputra, Y. D., & Oktara, T. W. (2024). Dinamika bullying di sekolah: Faktor dan dampak. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 9–24. <https://doi.org/10.30653/001.202481.336>
- Fitriani, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi

- Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 404–409. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i2.3093>
- Foliadi, J. (2023). Pencegahan dan Penanggulangan Bullying di Indonesia: Tinjauan Terhadap Aspek Hukum, Faktor Penyebab, dan Dampaknya. *Satya Dharma: Jurnal Ilmu Hukum*, 6(2), 204–219. <https://doi.org/10.33363/sd.v6i2.1055>
- Hardianti, S., Sulistyowati, M., Firmansyah, M. W., & Min, Y. P. (2025). Dampak Bullying pada Kesehatan Mental Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(02), 75–82. <https://doi.org/10.33221/jikm.v14i02.3462>
- Harefa, P. P. P., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap konsep diri pada remaja korban bullying. *JCA of Psychology*, 1(01).
- Kartika, B., Lubis, B., & Dafit, F. (2024). Peran Guru dalam Mewujudkan Lingkungan Sekolah Zero Bullying terhadap Kesehatan mental Siswa Sekolah Dasar. 10(1), 620–629.
- Ma'rufah, Y. (2015). Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. *Skripsi – Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta*.
- Maghfiroh, N. T., & Sugito, S. (2021). Perilaku Bullying pada Anak di Taman Kanak-kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2175–2182. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1845>
- Muhammad, H. H., Ali, S. U., Supriyono, Y., Putri, I. O., & Abdu, I. (2024). Strategi edukasi anti perundungan (bullying) di SDN 1 Kota Ternate melalui pendekatan interaktif Board Game. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 146–153. <https://doi.org/10.29408/ab.v5i2.27584>
- Novianti, D. (2023). Isu kesehatan mental (mental health) dan peranan pelayanan konseling pastoral kristen. *Jurnal Kadesi*, 5(1), 137–162. <https://doi.org/10.54765/ejurnalkadesi.v5i1.59>
- Poli, J. S., Bidjuni, H., & Simak, V. F. (2023). Hubungan Perilaku Bullying Dengan Harga Diri Remaja Di SMP N 2 Langowan Kabupaten Minahasa. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 58–63.
- Purnia, D. S., Adiwisastro, M. F., Muhajir, H., & Supriadi, D. (2020). Pengukuran Kesenjangan Digital Menggunakan Metode Deskriptif Berbasis Website. *EVOLUSI: Jurnal Sains Dan Manajemen*, 8(2). <https://doi.org/10.31294/evolusi.v8i2.8942>
- Rahmi, S., Oruh, S., & Agustang, A. (2024). Cyberbullying Di Kalangan Remaja Pada Perkembangan Teknologi Abad 21. *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan*, 10(3). <https://doi.org/10.56015/gjikplp.v10i3.155>
- Rosmalina, A. (2018). Peran komunikasi interpersonal dalam mewujudkan kesehatan mental seseorang. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 1(01). <http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v1i01.3479>
- Saputri, R. K., Pitaloka, R. I. K., Nadhiffa, P. A. N., & Wardani, K. K. (2023). Edukasi pencegahan bullying dan kesehatan mental bagi remaja Desa Sukowati Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 10(1), 44–49. <http://dx.doi.org/10.32699/ppkm.v10i1.3694>
- Sari, S. M., Warsah, I., & Sari, D. P. (2022). Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Muhafadzah*, 3(1), 9–20. <https://doi.org/10.29407/stqkwx19>
- Septiani, D., Nugraha, M. S., Efendi, E., & Ramadhani, R. (2024). Strengthening Tuition Governance Towards Transparency and Accountability at Ummul Quro Al-Islami Modern Boarding School Bogor. *INJIES: Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.34125/injies.v1i2.10>

- Setiawan, A. I. B. (2024). Edukasi Pencegahan Perilaku *Bullying* Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Bida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 61–69. <https://doi.org/10.34307/bida.v1i2.7>
- Sirait, P. N. S. (2023). Mengeksplorasi pengalaman psikologis remaja korban *bullying*. *Wacana Psikokultural*, 1(01), 53–62. <https://doi.org/10.24246/jwp.v1i01.10058>
- Sudarja, K. (2025). Fenonema Kekerasan Verbal di Era Digital sebagai Faktor Penurunan Kesantunan pada Remaja. *ALFABETA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pembelajarannya*, 8(2), 307–317.
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh kesehatan mental dalam upaya memperbaiki dan mengoptimalkan kualitas hidup perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109–123. <https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731>
- Syafitri, N. (2024). *Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesehatan Mental Melalui Mediasi Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Kota Medan*.
- Syahfitri, W., & Putra, D. P. (2021). Kesehatan mental warga binaan di lembaga pembinaan khusus anak. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(2), 226–232.
- Syafii, M. H., Rahmatullah, A. . S., Purnomo, H., & Aladaya, R. (2025). The Correlation Between Islamic Learning Environment and Children's Multiple Intelligence Development. *INJIES: Journal of Islamic Education Studies*, 2(1), 29–38. <https://doi.org/10.34125/injies.v2i1.17>
- Ulya, F., & Setiyadi, N. A. (2021). Kajian literatur faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja. *Journal of Health and Therapy*, 1(1), 27–46. <https://doi.org/10.53088/jht.v1i1.2106>
- Yulia, N. M., Asna, U. L., Fahma, M. A., Reviana, P. A., Cholili, F. N., Halimahturrafiah, N., & Sari, D. R. (2025). Use of Game-Based Learning Media Education as An Effort to Increase Interest Elementary School Students Learning. *JERIT: Journal of Educational Research and Innovation Technology*, 2(1), 38–45. <https://doi.org/10.34125/jerit.v2i1.23>
- Yolanda, N. S., & Laia, N. (2024). Practicality of Mathematics Learning Media Using Applications PowToon. *JERIT: Journal of Educational Research and Innovation Technology*, 1(1), 27–35. <https://doi.org/10.34125/jerit.v1i1.4>
- Zafari, K. A., & Iskandar, M. Y. (2024). Interactive Multimedia Development With The Autorun Pro Enterprise Ii Application Version 6.0 In Ict Guidance In Secondary Schools. *JERIT: Journal of Educational Research and Innovation Technology*, 1(1), 20–26. <https://doi.org/10.34125/jerit.v1i1.3>
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi Islam. *Mawaizh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>

Copyright holder :
© Author

First publication right:
Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:

CC-BY-SA