PENGARUH *BULLYING NONVERBAL* TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Indah Intan Permata Sari[1], Yeni Karneli[2], Azmatul Khairiah Sari[3], Triave Nuzila Zahri[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : indahintanpermatasari329@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to describe the level of nonverbal bullying experienced by junior high school students, describe students' mental health condition, and analyze the effect of nonverbal bullying on students' mental health. The study employed a quantitative approach with a causal associative design. The population consisted of students of SMP Negeri 1 IV Koto, with 118 students selected as the sample using proportional random sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires that had undergone validity and reliability testing. The data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression with SPSS. The results showed that nonverbal bullying experienced by students was in the low category, while students' mental health was in the high category. Regression analysis showed that nonverbal bullying had a significant negative effect on students' mental health, with R = -0.300 and R Square = 0.090. Thus, higher nonverbal bullying was associated with lower mental health. The findings have implications for guidance and counseling services through preventive, remedial, and developmental efforts.

Keywords : *Nonverbal Bullying, Mental Health, Junior High School Students, Guidance and Counseling*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *bullying nonverbal* yang dialami siswa, mendeskripsikan kondisi kesehatan mental siswa, dan menganalisis pengaruh *bullying nonverbal* terhadap kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Pertama. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 IV Koto dengan sampel sebanyak 118 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying nonverbal* yang dialami siswa berada pada kategori rendah, sedangkan kesehatan mental siswa berada pada kategori tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa *bullying nonverbal* berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental siswa dengan arah pengaruh negatif, dengan nilai R = -0,300 dan R Square = 0,090. Artinya, semakin tinggi *bullying nonverbal* yang dialami siswa, maka kondisi kesehatan mental siswa cenderung semakin rendah. Temuan ini berimplikasi pada layanan Bimbingan dan Konseling melalui upaya preventif, pengentasan, dan pengembangan.

Kata kunci: *Bullying Nonverbal, Kesehatan Mental, Siswa SMP, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat penting sekaligus rentan karena individu mengalami berbagai perubahan secara fisik, emosional, dan sosial. Pada fase ini remaja berada dalam proses pencarian jati diri serta berupaya menyesuaikan diri dengan lingkungan, khususnya lingkungan sekolah yang menjadi tempat utama terjadinya interaksi sosial. Hurlock (1999) menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan meningkatnya sensitivitas terhadap penerimaan sosial dan penilaian orang lain sehingga remaja cenderung lebih mudah terpengaruh oleh perlakuan teman sebaya. Santrock (2011) juga menyatakan bahwa sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang berperan penting dalam perkembangan psikologis siswa.

Menurut World Health Organization (2014) kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup, serta berfungsi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan konteks pendidikan nasional, Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menekankan pentingnya pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh, termasuk aspek emosional dan sosial. Fakhriyani (2019) menjelaskan bahwa kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Kondisi ideal yang diharapkan adalah terciptanya lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa secara optimal.

Berbagai fenomena menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa masih mengalami penurunan. UNICEF (2018) menunjukkan bahwa remaja rentan mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, dan perasaan tidak berharga. Sarwono (2012) menjelaskan bahwa remaja sangat dipengaruhi lingkungan sosial, khususnya interaksi dengan teman sebaya. Penerimaan sosial menjadi kebutuhan penting bagi remaja sehingga penolakan atau perlakuan negatif dari lingkungan dapat berdampak pada kondisi psikologisnya (Santrock, 2012).

Bullying merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental siswa (Erwanda, 2025). Salah satu bentuk *bullying* di lingkungan sekolah adalah bullying nonverbal. Bentuk ini dapat muncul melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh, pengucilan sosial, atau tindakan simbolik lainnya yang dapat melukai perasaan korban tanpa menggunakan kata-kata. Dampaknya dapat berupa perasaan tidak nyaman, kecemasan, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta rendahnya kepercayaan diri.

Data Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) menunjukkan jumlah kasus *bullying* di lingkungan pendidikan meningkat dari 119 kasus pada 2020, 142 kasus pada 2021, 194 kasus pada 2022, 285 kasus pada 2023, 573 kasus pada 2024, dan 641 kasus pada 2025. WHO juga melaporkan bahwa sekitar 37% remaja perempuan dan 42% remaja laki-laki pernah menjadi korban *bullying*. Agisyaputri dkk. (2023) mencatat bahwa Indonesia termasuk negara dengan tingkat *bullying* yang tinggi di kawasan Asia.

Bullying nonverbal sering sulit dikenali karena tidak meninggalkan luka fisik dan cenderung dianggap sebagai perilaku biasa. Padahal, bentuk tersebut dapat menimbulkan dampak psikologis yang tidak kalah serius. Wawancara awal pada 20 Januari 2026 dengan guru BK dan beberapa siswa menunjukkan adanya pengalaman diabaikan, dipandang sinis, dan dikucilkan dari kelompok pertemanan. Perlakuan tersebut berdampak pada perasaan sedih, minder, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Olweus (1993) menjelaskan bahwa pengalaman menerima perlakuan negatif secara berulang dapat memengaruhi persepsi diri individu dan menempatkan korban pada posisi yang rentan terhadap tekanan emosional.

Penelitian ini penting dilakukan karena masih terbatasnya kajian yang secara khusus membahas *bullying nonverbal* pada siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan tingkat *bullying nonverbal* yang dialami siswa SMP, (2) mendeskripsikan kondisi kesehatan mental siswa SMP, dan (3) menganalisis pengaruh *bullying nonverbal* terhadap kesehatan mental siswa SMP.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Penelitian bertujuan mengetahui besarnya pengaruh *bullying nonverbal* terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 1 IV Koto. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 IV Koto yang terdaftar pada tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 168 siswa, terdiri atas 85 siswa kelas VIII dan 83 siswa kelas IX. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportional random sampling*. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 5%, sehingga diperoleh 118 siswa. Sampel terdiri atas 60 siswa kelas VIII dan 58 siswa kelas IX. Data penelitian berupa data kuantitatif yang diperoleh dari data primer melalui kuesioner dan data sekunder dari tata usaha SMP Negeri 1 IV Koto.

Bullying nonverbal dalam penelitian ini diartikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan tanpa menggunakan kata-kata melalui tindakan, isyarat, ekspresi, maupun sikap sosial tertentu yang bertujuan menyakiti, menekan, atau merendahkan korban. Konsep ini mengacu pada Sullivan, Cleary, dan Sullivan (2004), dengan empat aspek yaitu ekspresi menghina, mengabaikan, mengecualikan, dan mengisolasi. Kesehatan mental mengacu pada Fakhriyani (2019), yang dalam penelitian ini mencakup kemampuan menyesuaikan diri serta kemampuan mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Instrumen penelitian berupa angket *bullying nonverbal* dan angket kesehatan mental menggunakan skala Likert lima pilihan jawaban. Instrumen disusun secara mandiri berdasarkan landasan teoretis, kemudian melalui expert judgment, uji coba, uji validitas, dan uji reliabilitas. Uji coba dilakukan kepada 34 siswa. Dari 40 item awal *bullying nonverbal*, 34 item dinyatakan valid, sedangkan dari 30 item kesehatan mental, 24 item dinyatakan valid. Reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,951 untuk instrumen *bullying nonverbal* dan 0,781 untuk instrumen kesehatan mental.

Pengumpulan data dilakukan setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Peneliti memperoleh izin penelitian, berkoordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling, memberikan penjelasan kepada responden, membagikan angket, melakukan pengecekan kelengkapan jawaban, kemudian memasukkan data ke dalam SPSS. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. *Bullying Nonverbal*

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data menggunakan instrumen *bullying nonverbal* yang berjumlah 34 item dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 118 responden, diperoleh gambaran tingkat *bullying nonverbal* siswa SMP Negeri 1 IV Koto. *Bullying nonverbal* dalam penelitian ini terdiri atas empat aspek, yaitu ekspresi menghina, mengabaikan,

mengecualikan, dan mengisolasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan dikategorikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 1. Kategorisasi Data Variabel *Bullying Nonverbal*

No	Aspek Bullying Nonverbal	Interval	Kategori	F	%
1.	**Ekspresi Menghina**	31–35	Sangat Tinggi	6	5,08%
		25–30	Tinggi	23	19,49%
		19–24	Sedang	29	24,58%
		13–18	Rendah	47	39,83%
		7–12	Sangat Rendah	13	11,02%
2.	**Mengabaikan**	38–45	Sangat Tinggi	0	0,00%
		31–37	Tinggi	11	9,32%
		24–30	Sedang	33	27,97%
		16–23	Rendah	49	41,53%
		9–15	Sangat Rendah	25	21,19%
3.	**Mengecualikan**	38–45	Sangat Tinggi	4	3,39%
		31–37	Tinggi	8	6,78%
		24–30	Sedang	25	21,19%
		16–23	Rendah	58	49,15%
		9–15	Sangat Rendah	23	19,49%
4.	**Mengisolasi**	38–45	Sangat Tinggi	2	1,69%
		31–37	Tinggi	19	16,10%
		24–30	Sedang	17	14,41%
		16–23	Rendah	51	43,22%
		9–15	Sangat Rendah	29	24,58%
	Keseluruhan	143–170	Sangat Tinggi	1	0,85%
		116–142	Tinggi	15	12,71%
		89–115	Sedang	32	27,12%
		62–88	Rendah	47	39,83%
		34–61	Sangat Rendah	23	19,49%

Berdasarkan Tabel 1, *bullying nonverbal* siswa SMP Negeri 1 IV Koto secara keseluruhan berada pada kategori rendah, dengan persentase sebesar 39,83% atau sebanyak 47 siswa. Selanjutnya, sebanyak 32 siswa atau 27,12% berada pada kategori sedang, 23 siswa atau 19,49% berada pada kategori sangat rendah, 15 siswa atau 12,71% berada pada kategori tinggi, dan 1 siswa atau 0,85% berada pada kategori sangat tinggi.

Jika ditinjau berdasarkan aspek, ekspresi menghina memiliki frekuensi terbesar pada kategori rendah sebanyak 47 siswa (39,83%), mengabaikan sebanyak 49 siswa (41,53%),

mengecualikan sebanyak 58 siswa (49,15%), dan mengisolasi sebanyak 51 siswa (43,22%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa relatif jarang mengalami *bullying nonverbal* dalam bentuk ekspresi menghina, mengabaikan, mengecualikan, maupun mengisolasi. Meskipun demikian, masih terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi sehingga perilaku tersebut tetap perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan sekolah.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum *bullying nonverbal* siswa SMP Negeri 1 IV Koto berada pada tingkat yang rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak sering mengalami perilaku *bullying nonverbal* dalam interaksi dengan teman sebaya. Namun, keberadaan siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi menunjukkan bahwa upaya pencegahan bullying nonverbal tetap diperlukan agar kondisi tersebut tidak berkembang dan memberikan dampak terhadap kehidupan sosial maupun psikologis siswa.

2. Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data menggunakan instrumen kesehatan mental yang berjumlah 24 item dengan jumlah sampel sebanyak 118 responden, diperoleh gambaran kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri 1 IV Koto. Kesehatan mental dalam penelitian ini terdiri atas dua aspek, yaitu mampu menyesuaikan diri serta mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel Kesehatan Mental

No	Aspek Kesehatan Mental	Interval	Kategori	F	%
1.	**Mampu Menyesuaikan Diri**	51–60	Sangat Tinggi	7	5,93%
		41–50	Tinggi	62	52,54%
		32–40	Sedang	47	39,83%
		22–31	Rendah	2	1,69%
		12–21	Sangat Rendah	0	0,00%
2.	**Mampu Mencapai Kebahagiaan Pribadi dan Orang Lain**	51–60	Sangat Tinggi	10	8,47%
		41–50	Tinggi	54	45,76%
		32–40	Sedang	51	43,22%
		22–31	Rendah	3	2,54%
		12–21	Sangat Rendah	0	0,00%
	Keseluruhan	101–120	Sangat Tinggi	3	2,54%
		82–100	Tinggi	62	52,54%
		63–81	Sedang	51	43,22%
		44–62	Rendah	2	1,69%
		24–43	Sangat Rendah	0	0,00%

Berdasarkan Tabel 2, kesehatan mental siswa SMP Negeri 1 IV Koto secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, dengan persentase sebesar 52,54% atau sebanyak 62 siswa. Selanjutnya, sebanyak 51 siswa atau 43,22% berada pada kategori sedang, 3 siswa atau 2,54% berada pada kategori sangat tinggi, 2 siswa atau 1,69% berada pada kategori rendah, dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat rendah.

Pada aspek mampu menyesuaikan diri, kategori tinggi merupakan kategori yang paling banyak ditempati siswa, yaitu sebanyak 62 siswa (52,54%). Sementara itu, pada aspek mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain, kategori tinggi juga menjadi kategori terbanyak, yaitu sebanyak 54 siswa (45,76%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, menghadapi situasi sehari-hari, membangun hubungan sosial, serta menunjukkan perilaku positif terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa SMP Negeri 1 IV Koto secara umum berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang baik dalam menyesuaikan diri dan menjalani kehidupan pribadi maupun sosial secara positif. Meskipun demikian, masih terdapat siswa yang berada pada kategori rendah sehingga pemeliharaan dan pengembangan kesehatan mental tetap perlu dilakukan melalui dukungan lingkungan sekolah serta layanan Bimbingan dan Konseling.

3. Pengaruh *Bullying Nonverbal* terhadap Kesehatan Mental

Selanjutnya, untuk mengetahui pengaruh *bullying nonverbal* terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 1 IV Koto, analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data telah memenuhi uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *bullying nonverbal* sebesar 0,200 dan kesehatan mental sebesar 0,091, sehingga kedua variabel memenuhi asumsi normalitas. Uji linearitas menunjukkan nilai Sig. Linearity sebesar 0,001 dan Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,521 sehingga hubungan kedua variabel dinyatakan linear.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana *Bullying Nonverbal* terhadap Kesehatan Mental

Model	R	R^2	F	Sig.	Persamaan Regresi
X → Y	-0,300	0,090	11,434	0,001	Y = 94,241 − 0,122X

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *bullying nonverbal* berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Nilai koefisien R sebesar -0,300 menunjukkan bahwa pengaruh *bullying nonverbal* terhadap kesehatan mental memiliki arah negatif. Artinya, semakin tinggi *bullying nonverbal* yang dialami siswa, maka kesehatan mental siswa cenderung semakin rendah.

Nilai R Square sebesar 0,090 menunjukkan bahwa *bullying nonverbal* memberikan kontribusi sebesar 9,00% terhadap variasi kesehatan mental siswa, sedangkan 91,00% lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, *bullying nonverbal* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mental siswa, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying nonverbal* seperti ekspresi menghina, mengabaikan, mengecualikan, dan mengisolasi perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan sekolah. Walaupun tingkat *bullying nonverbal* secara keseluruhan berada pada kategori rendah dan kesehatan mental siswa berada pada kategori tinggi, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa peningkatan *bullying nonverbal* diikuti oleh kecenderungan menurunnya kesehatan mental siswa.

Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya peran Bimbingan dan Konseling dalam melakukan upaya pencegahan *bullying nonverbal* sekaligus mempertahankan dan meningkatkan

kesehatan mental siswa. Layanan Bimbingan dan Konseling dapat diarahkan pada pengembangan kemampuan siswa dalam membangun hubungan sosial yang sehat, menghargai teman, menerima perbedaan, menghindari perilaku mengabaikan dan mengecualikan, serta membantu siswa yang mengalami permasalahan dalam hubungan sosial.

Dengan demikian, hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa *bullying nonverbal* siswa SMP Negeri 1 IV Koto berada pada kategori rendah, kesehatan mental siswa berada pada kategori tinggi, dan *bullying nonverbal* memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Besarnya kontribusi *bullying nonverbal* terhadap kesehatan mental adalah 9,00%, sedangkan 91,00% lainnya berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Hasil tersebut menjadi dasar bahwa upaya pencegahan *bullying nonverbal* dan pengembangan kesehatan mental siswa tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui layanan Bimbingan dan Konseling serta dukungan lingkungan sekolah.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *bullying nonverbal* siswa SMP Negeri 1 IV Koto secara umum berada pada kategori rendah, sedangkan kesehatan mental siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa relatif jarang mengalami *bullying nonverbal* dalam bentuk ekspresi menghina, mengabaikan, mengecualikan, maupun mengisolasi serta pada umumnya memiliki kemampuan yang baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mencapai kebahagiaan dalam kehidupan pribadi maupun hubungan dengan orang lain. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang mengalami *bullying nonverbal* pada tingkat yang lebih tinggi dan memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih rendah sehingga perlu mendapatkan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *bullying nonverbal* berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Artinya, semakin tinggi *bullying nonverbal* yang dialami siswa, maka kesehatan mental siswa cenderung semakin rendah.

Menurut Prayitno dan Amti (2004) layanan bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik agar mampu memahami dirinya, mengatasi permasalahan yang dihadapi, serta mengembangkan dirinya secara optimal. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, layanan bimbingan dan konseling dapat diarahkan pada upaya pencegahan *bullying nonverbal*, pengentasan permasalahan siswa yang mengalami dampak bullying, serta pengembangan kemampuan sosial dan kesehatan mental siswa. Adapun layanan yang dapat diberikan di sekolah yaitu sebagai berikut:

1. Layanan Bimbingan Klasikal

   Layanan bimbingan klasikal dapat dimanfaatkan sebagai upaya preventif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bentuk, dampak, dan pencegahan *bullying nonverbal*. Guru BK dapat memberikan materi mengenai membangun hubungan pertemanan yang sehat, menghargai teman, empati, komunikasi yang baik, penerimaan terhadap perbedaan, serta dampak perilaku mengabaikan dan mengucilkan teman. Melalui layanan ini, siswa diharapkan memahami bahwa bullying tidak hanya dilakukan melalui kekerasan fisik atau kata-kata, tetapi juga dapat dilakukan melalui ekspresi menghina, sikap mengabaikan, mengecualikan, dan mengisolasi teman. Tohirin (2014) menjelaskan bahwa bimbingan klasikal dapat membantu siswa dalam menghadapi dan memecahkan permasalahan pribadi dan sosial serta mengembangkan kemampuan berhubungan dengan orang lain.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

   Layanan bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan sosial dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Menurut Prayitno (2013), bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi perkembangan pribadi dan pemecahan masalah individu dalam kelompok. Guru BK dapat mengangkat topik seperti mencegah pengucilan teman, membangun solidaritas antarteman, menghargai perbedaan, meningkatkan kepedulian sosial, serta menciptakan lingkungan pertemanan yang aman dan nyaman. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa dapat belajar memahami perasaan orang lain, saling memberikan dukungan, serta menghindari perilaku yang dapat menyebabkan teman merasa diabaikan atau dikucilkan.
3. Layanan Konseling Kelompok

   Layanan konseling kelompok dapat diberikan kepada siswa yang memiliki permasalahan dalam hubungan sosial atau mengalami dampak dari bullying nonverbal. Menurut Tohirin (2014), konseling kelompok merupakan layanan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk membahas dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Melalui layanan ini, guru BK dapat membantu siswa mengenali permasalahan yang dialami, mengungkapkan perasaan secara tepat, mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan sosial, serta membangun strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan dengan teman sebaya. Layanan konseling kelompok diharapkan dapat membantu siswa mempertahankan kondisi kesehatan mental dan meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.
4. Layanan Konseling Individu

   Layanan konseling individu dapat diberikan kepada siswa yang mengalami bullying nonverbal dan menunjukkan kesulitan dalam hubungan sosial. Menurut Prayitno dan Amti (2013), konseling merupakan proses pemberian bantuan melalui hubungan profesional antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami dirinya, memecahkan masalah, dan mengembangkan dirinya secara optimal. Melalui layanan konseling individu, guru BK dapat membantu siswa mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi, memahami perasaan dan kondisi dirinya, meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan sosial, serta mengembangkan cara yang lebih tepat dalam menghadapi masalah hubungan dengan teman sebaya. Layanan ini juga memberikan ruang yang lebih aman bagi siswa untuk menyampaikan pengalaman yang mungkin sulit diungkapkan dalam layanan kelompok.

KESIMPULAN

Bullying nonverbal siswa SMP Negeri 1 IV Koto secara umum berada pada kategori rendah, sedangkan kesehatan mental siswa secara umum berada pada kategori tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa *bullying nonverbal* berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental siswa dengan arah pengaruh negatif. Nilai R sebesar -0,300 dan R Square sebesar 0,090 menunjukkan bahwa *bullying nonverbal* memberikan kontribusi sebesar 9,00% terhadap variasi kesehatan mental, sedangkan 91,00% berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, semakin tinggi *bullying nonverbal* yang dialami siswa, maka kesehatan mental siswa cenderung semakin rendah. Hasil penelitian menjadi dasar bagi pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling melalui upaya pencegahan *bullying*, konseling bagi siswa yang mengalami

bullying, serta penguatan konsep diri, empati, komunikasi, penyesuaian diri, dan kesehatan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 3*(1), 19–30.

Amalia, N. P. A., & Haryati, T. (2023). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Ilmiah Global Education, 4*(3), 1819–1824.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.

Erwanda, N. P. (2025). The influence of bullying on the mental health of class XI students at SMAN 15 Padang of the 2024/2025 academic year. *Quality: Journal of Education, Arabic and Islamic Studies, 3*(1), 30–37.

Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Duta Media Publishing.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2020). *How to design and evaluate research in education (10th ed.).* McGraw-Hill Education.

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26.* Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.

Martono, W. C., & Sitio, E. F. S. (2020). Perilaku bullying pada siswa SMP di Kota Palangka Raya. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati, 16*(1), 37–50.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishers.

Prayitno. (2013). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.

Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.

Rozzaqyah, F., Tanjung, R. F., Andriani, D. S., AR, S., Amarullah, I. B., & Assakdiah, A. (2024). Fenomena bullying peserta didik pada Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan, 8*(2), 237–244.

Santrock, J. W. (2011). *Psikologi pendidikan (Edisi 2).* Kencana.

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. Erlangga.

Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi sosial: Individu dan teori-teori psikologi sosial*. Rajawali Pers.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.

Sullivan, K., Cleary, M., & Sullivan, G. (2004). *Bullying in secondary schools: What it looks like and how to manage it*. Paul Chapman Publishing.

Tohirin. (2014). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. Rajawali Pers.

UNICEF. (2018). *An everyday lesson endviolence in schools*.https://www.unicef.org/reports/everyday-lesson-endviolence-schools

World Health Organization. (2014). *Mental health: A state of well-being*. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.

Yulianti, Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., Ilham, M., & Habibi. (2024). Dampak bullying terhadap kesehatan mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 10*(1), 153–160.

Yusuf, A. M. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, & penelitian gabungan. Kencana.