

Meningkatkan Kesehatan Mental dengan Mencegah Perilaku Perundungan

Aay Fariyah Hesya

aayfariyahhesya@gmail.com

Abstraksi

Kajian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh Perundungan terhadap kesehatan mental, terutama pada siswa tingkat Sekolah Dasar. Perilaku Perundungan yang kerap terjadi di lingkungan sekitar dapat memberikan dampak terhadap mental, fisik dan pikiran siswa. Islam juga melarang perilaku perundungan sebagaimana terdapat dalam QS Al-Hujurat ayat 11. Kajian sekaligus pengabdian ini menggunakan salah satu metode penyuluhan, yaitu dengan mensosialisasikan dampak negatif perundungan terhadap kesehatan mental. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa perilaku perundungan terjadi karena keadaan fisik dan penampilan korban yang sedikit berbeda, sehingga menyebabkan terjadinya tindakan seperti menghina dan mengolok-olok dengan menjadikan hal tersebut sebagai bahan candaan. Anak-anak yang menjadi korban perundungan juga kerap memendam sendiri perasaan yang mereka rasakan tanpa berani melawan atau bercerita kepada orang yang lebih tua karena merasa takut tidak didengar.

Perilaku perundungan dapat terjadi secara verbal (langsung) maupun nonverbal (tidak langsung). Perilaku perundungan secara verbal seperti mengganggu, mengancam, mempermalukan atau menyebarkan berita buruk tentang orang lain. Perundungan juga dapat terjadi di dunia maya yang memanfaatkan teknologi digital. Hal ini dapat terjadi di media sosial, platform chatting, serta platform game online. Dampak yang ditimbulkan pada korban seperti depresi, menurunnya tingkat kepercayaan diri, kehilangan kemampuan bergaul dan lebih suka menyendiri, hingga memiliki keinginan untuk balas dendam. Dampak yang diperoleh oleh pelaku adalah merasa memiliki kekuasaan dan merasa memegang kendali serta semakin kehilangan rasa empati. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan kognitif siswa terhadap bahaya tindakan perundungan dan pentingnya menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Perilaku, Perundungan.

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial, yang tidak bisa hidup tanpa melakukan interaksi antar sesama manusia. Dalam berinteraksi, tidak jarang ditemukan suatu interaksi yang berpotensi membuat pihak lain merasa tidak nyaman atau terkadang menyakiti orang lain, salah satunya seperti melakukan perilaku perundungan. Perundungan atau *bullying* adalah suatu perilaku agresif yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang atau lebih dalam waktu kurun waktu yang cukup lama terhadap korban yang tidak bisa melindungi dirinya sendiri (Wahani et al., 2023).

Perundungan atau *bullying* didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh satu atau lebih individu terhadap individu lain dengan tujuan menyakiti. Bentuk-bentuk perundungan dapat berupa fisik (seperti memukul, mendorong, atau mengambil barang), verbal (seperti mengejek, memaki, atau mengancam), sosial (seperti pengucilan atau penyebaran rumor), atau cyber (seperti intimidasi melalui media digital).

Perundungan dapat terjadi di berbagai lingkungan, termasuk di sekolah, tempat kerja, atau lingkungan sosial lainnya. Perilaku ini dapat berdampak buruk pada korban, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga perlu segera diatasi.

Berdasarkan data, perundungan merupakan hal yang banyak dialami oleh orang anak-anak, walaupun terkadang juga dialami oleh orang dewasa. Di era sekarang, perundungan kerap dianggap sebagai bahan lelucon, tanpa menyadari dampak dan pengaruh bagi korban yang di rundung. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perundungan, diantaranya adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, misalnya seseorang yang lebih suka berdiam diri maupun faktor yang berasal dari luar diri seseorang, misalnya adanya pengaruh dari lingkungan sekitar seperti pertemanan yang tidak sehat (Nurul Utami, 2019).

Perundungan pada anak-anak memberikan dampak yang serius pada korban. Korban menjadi sulit bergaul, mengalami depresi, sering gelisah, selalu merasa tidak aman dan takut dengan lingkungan sekitarnya. Dalam beberapa kasus, Perundungan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang berlanjut hingga dewasa. Menurut Tim Medis Siloam (2024) perundungan berdampak terhadap kurangnya gangguan emosi, masalah mental, maupun

penurunan prestasi (Tim Medis Siloam, 2024). Beberapa perundungan bahkan berujung pada kematian korban (Dwinanda, 2024).

Menurut *World Health Organization* (2022), Kesehatan mental adalah keadaan mental yang sehat sehingga memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, mampu belajar dan bekerja dengan baik, serta bisa berkontribusi pada komunitasnya (*World Health Organization*, 2022).

Kesehatan mental yang baik berarti kondisi ketika batin dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan untuk menjalani kehidupan sehari-hari sebaik mungkin. Kesehatan mental sangat penting dimiliki oleh setiap orang khususnya para pelajar. Masyarakat Indonesia masih banyak yang mengabaikan kesehatan mental mereka. Ketika kesehatan mental memburuk atau dalam kondisi yang tidak stabil, maka akan menyebabkan munculnya gejala-gejala yang dapat membahayakan diri sendiri dan sekitar.

Pengabdian dengan menggunakan metode penyuluhan sebelumnya dengan tema Pendidikan Kesehatan, pernah dilakukan di Sekolah Menengah Atas yaitu SMA Muhammadiyah 3 Surabaya, hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan adanya perubahan positif seperti meningkatnya pemahaman siswa terhadap pentingnya mengelola kesehatan mental dan bagaimana mengatasi kenakalan remaja (Mayasari et al., 2024). Selanjutnya pengabdian juga dilakukan oleh Lestari et al (2024) yang melakukan upaya peningkatan kesehatan mental melalui sosialisasi kesehatan berbasis Islam di SMPN 15 Mataram, hasil menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian terkait peningkatan kesehatan mental tersebut memberikan dampak yang positif bagi para siswa sehingga mereka bisa lebih menghadapi tantangan yang bersifat psikis yang mungkin terjadi di masa depan mereka (Lestari et al., 2024).

Dari beberapa pengabdian yang telah dilakukan, kesadaran masyarakat khususnya anak-anak terkait perundungan masih terlihat kurang, hal ini ditandai dengan masih banyaknya kejadian perundungan bahkan hingga mengakibatkan tawuran yang terjadi di tingkat sekolah dasar seperti yang terjadi baru-baru ini di Lombok Tengah (Radar Lombok, 2024). Orang-orang sering kali mengabaikan tindakan perundungan yang terjadi di sekitar mereka. Hal ini dapat terjadi karena masyarakat yang bersifat individualis, yakni hanya mementingkan diri sendiri. Rasa simpati dan empati dalam dirinya sendiri juga tidak lagi dipedulikan. Hal ini juga

mendorong untuk kerjasama berbagai pihak untuk memberikan kesadaran tentang dampak buruk perundungan ini terhadap kesehatan mental yang berbahaya bagi kualitas hidup manusia.

Dari hasil tinjauan pustaka yang telah penulis lakukan, penulis melihat belum ada kegiatan sosialisasi yang nyata dalam rangka untuk meningkatkan kesadaran siswa terkait perundungan di sekolah dasar di Majalengka. Pentingnya meningkatkan pemahaman terkait kesehatan mental terutama anak-anak di sekolah dasar mendorong kami untuk melakukan pengabdian dengan memberikan edukasi kepada siswa-siswi di sekolah dasar di Majalengka untuk mencegah menyebarnya tindakan perundungan dengan meningkatkan pemahaman siswa terkait dengan perundungan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa siswi di Majalengka.

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pembelajaran berbasis proyek dalam mata kuliah Psikologi Pendidikan Islam. Agama Islam bukan hanya agama yang mengajarkan baca tulis alquran tetapi yang paling penting adalah implementasi substansi ajaran-ajarannya seperti meningkatkan kualitas pendidikan maupun menghindari hal-hal yang merusak seperti perilaku perundungan. Perundungan merupakan salah satu perilaku yang diharamkan dalam Islam sehingga upaya untuk meningkatkan pemahaman terhadap dampak perundungan terhadap kesehatan mental ini diharapkan sebagai salah satu implementasi dari substansi agama Islam sebagai agama yang rahmatan lil 'alamin yaitu panduan bagi manusia untuk mencari kedamaian dan kesejahteraan bagi setiap orang.

Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah metode penyuluhan. Penyuluhan yang diadakan terkait pengaruh perundungan terhadap Kesehatan Mental dengan menjelaskan secara langsung agar dapat dipahami oleh para siswa. Penyuluhan ini diselenggarakan di beberapa lembaga pendidikan di Kabupaten Majalengka.

Sebelum menyampaikan materi diadakan pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh apa pemahaman para siswa mengenai perundungan dan kesehatan mental, serta tindakan apa saja yang mereka lakukan jika mengalami perundungan. Setelah penyampaian materi, post-test diadakan untuk mengetahui berapa persen peningkatan pemahaman mereka. Partisipan juga memberikan respons positif dan bersemangat mengikuti kegiatan ini. Permainan bermakna dan

ice breaking juga diadakan di sela-sela penyampaian materi dan di akhir materi agar para siswa tidak jenuh.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pre-test yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa terdapat sekitar 67% siswa sudah memahami maksud dari perundungan dan kesehatan mental, serta paham apa yang harus dilakukan ketika mengalami perundungan. Namun, 24% sisanya masih belum paham. Mereka juga sering memendam sendiri perasaan mereka ketika merasa sedih, tanpa menceritakan kepada orang lain.

Dari berbagai kegiatan yang telah kami lakukan, hasil post-test menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan mengenai bahaya perundungan dan kesehatan mental. Diagram menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa terhadap dampak perundungan dengan kesehatan mental, sebanyak 30% siswa menjadi lebih memahami apa dampak perundungan terhadap kesehatan mental, sedangkan 9% siswa dan siswi masih belum memahami dengan baik terkait perundungan dan kesehatan mental ini. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait kesehatan mental.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perilaku perundungan antara lain:

1. Lingkungan keluarga yang tidak mendukung, seperti kurangnya pengawasan, pola asuh yang tidak tepat, atau adanya riwayat kekerasan dalam keluarga.
2. Pengaruh teman sebaya, di mana pelaku perundungan ingin menunjukkan dominasi atau mendapatkan status sosial di dalam kelompok.
3. Kurangnya empati dan keterampilan sosial, yang menyebabkan pelaku kesulitan dalam berinteraksi dan membangun hubungan yang sehat.
4. Faktor individu, seperti harga diri yang rendah, kecenderungan agresif, atau masalah psikologis lainnya.
5. Faktor lingkungan sekolah atau komunitas yang membiarkan atau bahkan mendukung perilaku perundungan. Memahami akar penyebab perundungan penting untuk mengembangkan strategi pencegahan yang efektif.

Perundungan merupakan salah satu hal yang dilarang dalam agama Islam, sebagaimana terdapat dalam QS Al-Hujurat ayat 11. Dalam ayat ini Allah

mendorong manusia untuk menjauhi sikap negatif yang dapat merusak dirinya sendiri dan orang lain. Allah memerintahkan manusia untuk saling menyambung tali persaudaraan dan tolong menolong (Lismijar, 2016), salah satu upaya untuk menindaklanjuti perintah tersebut adalah dengan cara menghindari diri untuk menzalimi orang lain yang bisa menghancurkan hubungan baik sesama manusia salah satunya adalah perundungan.

Dalam Islam perundungan ini merupakan perilaku yang diharamkan karena merupakan suatu kezaliman, hal ini sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah saw. dalam hadis riwayat Muslim no. 2581, Rasulullah saw. bertanya kepada para sahabat tentang orang yang bangkrut atau mengalami kerugian di hari akhir. Rasulullah saw. bersabda bahwa orang-orang yang bangkrut atau rugi itu adalah orang-orang yang beriman kepada Allah tetapi sering mencaci maki, menuduh orang lain berbuat jahat, memakan harta orang lain bahkan hingga menumpahkan darah orang lain. Orang-orang beriman tersebut akan dibagikan amal-amal kebajikannya sehingga amal kebajikannya habis. Dosa-dosa dan kesalahan dari orang-orang yang pernah dianiaya akan diambil, kemudian dilemparkan kepada mereka dan mereka akan dicampakkan ke neraka.

Hadis ini menekankan bahwa sekalipun seseorang memiliki kebaikan tetapi kebaikan tersebut bisa hilang atau pahalanya diberikan kepada orang lain yang dengan sengaja ia sakiti, aniaya, menipu ataupun perilaku lainnya yang menzalimi orang lain (Al-Atsari, 2016).

Perilaku perundungan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental korban, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak psikologis yang sering dialami antara lain depresi, kecemasan, rendah diri, trauma, dan bahkan ide bunuh diri. Korban juga cenderung mengalami masalah kesehatan fisik, seperti sakit kepala atau gangguan tidur.

Selain itu, perundungan juga dapat menghambat perkembangan sosial korban. Mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kesulitan dalam membina hubungan pertemanan, dan menunjukkan penurunan prestasi akademik. Dampak negatif ini dapat berlanjut hingga masa dewasa dan mengganggu kualitas hidup korban secara keseluruhan.

Pemaparan materi tersebut disampaikan agar anak-anak dapat meninggalkan perilaku perundungan ini baik secara sengaja ataupun main-main sehingga tercipta lingkungan yang kondusif dan menyenangkan bagi mereka.

Metode ini dilakukan juga oleh Dzikrulloh et al. (2024) yang melakukan program Psikoedukasi berbasis nilai moral Islam di SMP Darussalam Kepanjen (Dzikrulloh et al., 2024). Program peningkatan pemahaman anti perundungan berbasis Islam ini diharapkan memberikan kontrol secara spiritual kepada para siswa-siswi di sekolah dasar, sehingga mereka bisa jadi lebih menahan diri dari melakukan perilaku perundungan yang berdampak pada masa depan mereka baik di dunia maupun di akhirat nanti.

Perundungan terdiri dari beberapa jenis. Pertama, Perundungan kontak verbal langsung, yaitu perundungan berupa tindakan mengancam, mempermalukan, mengganggu dan menyebarkan gosip buruk tentang orang lain. Jenis Perundungan yang kedua yaitu kontak fisik langsung, yaitu Perundungan berupa perilaku mendorong, menendang, mengunci seseorang dalam ruangan, hingga menghancurkan barang milik orang lain. Jenis perundungan yang ketiga adalah perilaku nonverbal langsung, dimana pelaku melihat dengan tatapan sinis, mengejek, dan menampilkan ekspresi merendahkan. Perundungan yang keempat berupa perilaku nonverbal tidak langsung, dimana pelaku melakukan hal seperti memanipulasi persahabatan, mengucilkan atau mengabaikan seseorang. Jenis Perundungan yang kelima yaitu cyber-bullying, yaitu perundungan yang dilakukan melalui media digital seperti media sosial dengan cara memberi komentar jelek, melakukan pencemaran nama baik, maupun menyebarkan rekaman video yang bersifat intimidasi (Gracivia, 2019).

Berdasarkan data yang didapatkan penulis setelah melakukan kegiatan penyuluhan di Kabupaten Majalengka ini, perundungan yang terjadi disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya pelaku pernah menjadi korban Perundungan atau pernah melihat orang lain melakukan kekerasan sehingga pelaku berpikir untuk melakukan hal yang sama kepada orang lain. Kesalahan pola asuh keluarga yang terlalu keras dan kurang mendapatkan perhatian dari orang sekitarnya juga dapat menjadi penyebab terjadinya Perundungan. Pelaku juga ingin memiliki kekuasaan dan memegang kendali, serta pelaku kurang memiliki edukasi dan empati (Alodokter, 2023).

Penyuluhan tentang dampak Perundungan bertujuan agar para siswa paham dampak buruknya perundungan bagi kondisi psikologis siswa lainnya. Perundungan dapat memicu masalah mental seperti gangguan cemas dan depresi yang dapat terjadi dalam jangka waktu yang panjang. Korban juga kurang

bersemangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, menurunnya prestasi karena kesulitan untuk memusatkan fokus dan konsentrasinya saat belajar, serta takut untuk bersosialisasi. Adapun dampak buruk bagi pelaku adalah pelaku menjadi jauh lebih agresif, merasa paling kuat, susah untuk menghargai orang lain, sering memaksakan kehendak orang lain dan menjadi pembangkang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahani et al. (2023) yang menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode tinjauan pustaka terhadap literatur yang berkaitan dengan perilaku perundungan, hasil menunjukkan bahwa pencegahan perundungan dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang perundungan, seperti mengadakan sosialisasi agar dapat membuka pikiran siswa akan dampak dari perundungan. Cara lainnya untuk mencegah perundungan yaitu memberi dukungan kepada korban agar korban tidak merasa sendiri dan tidak takut untuk menceritakan perasaannya kepada orang lain.

Peran orang tua dan guru juga sangatlah penting untuk mencegah perundungan. Orang tua perlu melakukan komunikasi dengan anak-anak mereka untuk membentuk perilaku yang baik agar tidak terjerumus dalam hal-hal negatif seperti perundungan. Peran para guru ialah membentuk program Anti-Perundungan yang berfokus pada pengembangan karakter dan budaya di sekolah (Wahani et al., 2023). Hal ini sudah diterapkan oleh pihak sekolah sebagaimana diungkapkan oleh para kepala sekolah di beberapa lembaga pendidikan di Kabupaten Majalengka yang menunjukkan bahwa pihak sekolah sering memberikan sosialisasi kepada anak didik mereka mengenai bahaya perundungan.

Selain materi tentang dampak perundungan terhadap kesehatan mental, kami juga menyampaikan materi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal ini bertujuan agar para siswa lebih peduli terhadap kondisi kesehatan mental dirinya dan orang lain. Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2022).

Contoh kesehatan mental yang baik adalah mampu mengelola stres dengan baik, mampu beradaptasi dengan lingkungan, memiliki rasa percaya diri yang positif, terus produktif dan kreatif, serta cenderung suka belajar dan berkembang. Dampak dari gangguan kesehatan mental adalah gangguan pola

makan, gangguan perilaku seperti depresi dan memiliki rasa takut yang berlebihan, gangguan pada psikologis seperti sering berhalusinasi serta yang paling buruk adalah bisa menyebabkan hilangnya nyawa seseorang.

Adapun cara untuk mengatasi gangguan mental yaitu dengan mengurangi kebiasaan tidak sehat, istirahat yang cukup, menerapkan pola makan sehat, memberi jeda istirahat dari masalah yang sedang terjadi, melakukan relaksasi seperti meditasi dan latihan pernapasan, menulis jurnal untuk meluapkan semua perasaan atau emosi, serta mencari dukungan kepada teman dan keluarga.

Perilaku perundungan merupakan masalah serius yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental individu. Untuk mencegah dan menangani perundungan secara efektif, diperlukan upaya komprehensif dari berbagai pihak, mulai dari individu, keluarga, sekolah, hingga masyarakat. Upaya-upaya tersebut harus mencakup pendidikan, pengembangan keterampilan sosial, intervensi dini, serta koordinasi dan komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung kesehatan mental.

Peran pendidikan agama Islam sangat penting dalam mengurangi perundungan sehingga peran orangtua, ustaz, guru dan dosen agama Islam sangat diharapkan untuk membina umat Islam agar menghindari perundungan ini. Sesuai dengan arti Islam itu sendiri yang berarti keselamatan, kesejahteraan maupun kedamaian, Islam sangat menekankan pentingnya menjaga keamanan dan keselamatan orang lain seperti dalam hadisnya, orang muslim yang sejati itu adalah orang yang bisa menyelamatkan orang lain dari kejahatan lisan dan perbuatannya, sehingga seharusnya penduduk Indonesia yang mayoritas beragama Islam bisa menjaga lisan maupun perbuatannya dari menyakiti orang lain (Saefulloh, 2020). Kesadaran inilah yang harus dipahami kepada semua khususnya umat Islam sehingga tidak ada lagi kasus perundungan yang terjadi hingga menghilangkan nyawa orang lain yang merupakan salah satu dosa yang paling besar dalam Islam.

Simpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Perundungan masih sering terjadi di kalangan anak-anak. Korban Perundungan cenderung memendam sendiri perasaan mereka. Untuk itu peran orang tua, guru dan teman sebaya sangatlah penting untuk membantu korban melalui komunikasi.

Kegiatan penyuluhan ini juga sangat membantu untuk mencegah Perundungan, sehingga disarankan untuk tetap melakukan kegiatan ini secara berkala agar pengetahuan anak-anak mengenai bahaya Perundungan dan pentingnya kesehatan mental terus bertambah.

Memerangi perilaku perundungan merupakan tantangan bersama yang membutuhkan komitmen dan koordinasi dari semua pihak. Dengan menerapkan strategi pencegahan yang komprehensif dan melibatkan seluruh elemen masyarakat, diharapkan kita dapat menciptakan lingkungan yang aman, sehat, dan mendukung kesejahteraan mental bagi semua orang.

Referensi

Al-Atsari, A. I. M. 2016. *Kezhaliman Sebab Kebangkrutan Di Hari Kiamat*. Almanhaj.or.Id. <https://almanhaj.or.id/6486-kezhaliman-sebab-kebangkrutan-di-hari-kiamat.html>.

Alodokter. 2023. *9 Penyebab Bullying dan Cara Mencegahnya*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/9-penyebab-bullying-dan-cara-mencegahnya>.

Dzikrulloh, M. H. A., Putri Abadi, D., Erlina Mayangsari, N., Kuncoroanggo, L., Risqy Maulana, Y., Nashiroh, M., Rahma Abadi, P., Rismawati, P., Nadhifah, Y., Kurniawati, M., Cahyawati, M., Retno Widarti, H., Negeri Malang, U., & Malang, K. 2024. *Pencegahan Perilaku Bullying Melalui Program Psikoedukasi Berbasis Nilai Moral Islami di SMP Darussalam Kepanjen* *Prevention of Bullying Behaviour through Psychoeducation Program Based on Islamic Moral Values at Darussalam Kepanjen Junior High School*. 2(1), 131– 142. <https://doi.org/10.61132/pandawa.v2i1.460>.

Gracivia, L. 2019. *Mengenal Jenis-jenis Bullying atau Perundungan*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190411135109-260-385320/mengenal-jenis-jenis-bullying-atau-perundungan>.

Lestari, E. A., Shahira, F., Agustiani, R. J., Miranti, W., Pratiwi, A., Kurnia, A., Matematika, P., Mipa, F., & Mataram, U. 2024. *Peningkatan Kesehatan Mental Pelajar Melalui Sosialisasi Kesehatan Mental Berbasis Islam*. 4(1), 10–22.

Lismijar. 2016. Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Surat Al-Hujurat Aayt 11-13. *Kalam, Jurnal Agama Dan Sosial Humaniora*, 4(2), 97–118. <http://kalamisama.com/wp-content/uploads/Volume.-2-No-1-Tahun-2014.pdf#page=51>.

Mayasari, A. C., Kertapati, Y., & Widayanti, D. M. 2024. *PENYULUHAN " MENGELOLA KESEHATAN MENTAL DAN KENAKALAN REMAJA " DI SMA*

MUHAMMADIYAH. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(2), 477–484. <https://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/jpk/article/view/431/207>.

Radar Lombok. 2024. *Puluhan Murid SD Terlibat Tawuran*. Radarlombok.Co.Id. <https://radarlombok.co.id/puluhan-murid-sd-terlibat-tawuran.html>.

Saefulloh, A. 2020. *Bullying Dalam Pandangan Islam*. Pendidikan Islam, 1, 10.

Tim Medis Siloam. 2024. *Mengenal Dampak Bullying Bagi Korban Maupun Pelaku*. Siloam Hospitals. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/dampak-bullying>.

Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. 2023. *PENGARUH BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA*. *JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION*, 4(3), 198–203. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1250>.

World Health Organization. 2022. *Mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-respons>.