



---

## PERUNDUNGAN (BULLYING) SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEMATIAN: JALUR PSIKOSOSIAL, BUKTI EMPIRIS, DAN IMPLIKASI PENCEGAHAN

---

**Muhammad Ravi Muntaha**

Progam Studi Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: [ravimuntaha29@gmail.com](mailto:ravimuntaha29@gmail.com)

### ABSTRACT

*Bullying whether physical, verbal, relational, or cyberbullying is a significant public health issue that affects both the psychological development and physical health of children and adolescents. In Indonesia, analysis of the PISA 2018 findings often shows high exposure to bullying among students. Apart from affecting academic performance, bullying can contribute to death through several pathways: (1) increased risk of suicidal ideation and attempts, (2) severe physical violence leading to fatal outcomes (e.g., assault), (3) risk of accidents and risk-taking behavior as maladaptive responses to chronic stress, and (4) long-term health consequences and premature mortality. Meta-analytic evidence demonstrates a strong association between bullying victimization and mental health issues (depression, anxiety, self-harm, suicidal behavior), with some evidence suggesting a causal relationship for specific mental health outcomes. CDC reports emphasize that suicide is a multifactorial phenomenon bullying is rarely the "sole cause," but it increases the risk through mediators such as depression, social isolation, and psychological pressure. This paper reviews scientific evidence on the bullying-death link, the mechanisms bridging these two, and prevention strategies and responses based on schools, families, healthcare services, and public policies.*

**Keywords :** *bullying, cyberbullying, suicide, self-harm, mortality, adolescent mental health, prevention strategies*

### ABSTRAK

*Perundungan (bullying) baik fisik, verbal, relasional, maupun siber merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada perkembangan psikologis dan kesehatan fisik anak remaja. Di Indonesia, analisis atas temuan PISA 2018 sering menunjukkan tingginya paparan perundungan di kalangan siswa. Selain dampak pada prestasi belajar, perundungan dapat berkontribusi pada kematian melalui beberapa jalur: (1) peningkatan risiko ideasi dan percobaan bunuh diri, (2) kekerasan fisik berat yang berujung fatal (mis. penganiayaan), (3) risiko*

*kecelakaan dan perilaku berisiko sebagai respons maladaptif terhadap stres kronis, serta (4) konsekuensi jangka panjang pada kesehatan dan mortalitas dini. Bukti meta analitik menunjukkan asosiasi kuat antara viktimisasi perundungan dan masalah kesehatan mental (depresi, kecemasan, self harm, perilaku bunuh diri), dengan sebagian bukti mengarah pada hubungan kausal pada luaran kesehatan mental tertentu. Laporan CDC menekankan bahwa bunuh diri adalah fenomena multifaktorial perundungan jarang menjadi “penyebab tunggal”, namun dapat meningkatkan risiko melalui mediator seperti depresi, isolasi sosial, dan tekanan psikologis. Artikel ini mengulas bukti ilmiah mengenai hubungan perundungan kematian, mekanisme yang menjembatani keduanya, serta strategi pencegahan dan respons berbasis sekolah, keluarga, layanan kesehatan, dan kebijakan publik.*

**Kata Kunci :** *perundungan, bullying, cyberbullying, bunuh diri, self-harm, mortalitas, kesehatan mental remaja*

---

## PENDAHULUAN

Perundungan adalah masalah sosial yang telah mendapatkan perhatian luas karena dampaknya yang signifikan pada individu, khususnya anak dan remaja. Fenomena perundungan, yang melibatkan kekerasan fisik, verbal, atau penindasan relasional, tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis korban, tetapi juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan fisik dan bahkan kematian. Di Indonesia, menurut laporan PISA 2018, tingkat perundungan di sekolah masih tinggi, dengan sebagian besar pelajar mengaku pernah menjadi korban atau pelaku perundungan. Perundungan tidak hanya terjadi di sekolah, tetapi juga semakin meluas melalui media sosial, yang dikenal dengan istilah cyberbullying.

Fenomena perundungan memiliki dampak yang lebih dari sekadar gangguan psikologis sementara; jika tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang serius. Penelitian menunjukkan bahwa korban perundungan, baik secara fisik maupun digital, lebih rentan terhadap gangguan kecemasan, depresi, serta ideasi dan percobaan bunuh diri. Selain itu, perundungan juga dapat meningkatkan risiko kekerasan fisik yang berujung fatal, seperti penganiayaan atau kecelakaan akibat perilaku berisiko yang dilakukan korban sebagai respons terhadap stres kronis.

Studi epidemiologi menunjukkan bahwa perundungan memiliki kaitan yang kuat dengan peningkatan risiko kematian, baik secara langsung melalui kekerasan fisik atau bunuh diri, maupun secara tidak langsung melalui perilaku berisiko dan gangguan kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk memahami jalur-jalur yang menghubungkan perundungan dengan kematian serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan di tingkat individu, keluarga, sekolah, dan kebijakan publik.

## **Tinjauan Pustaka**

### **Definisi dan Jenis Perundungan**

Perundungan dapat didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan berulang kali dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, yang menyebabkan penderitaan atau kerugian pada korban. Perundungan dapat berupa perundungan fisik (misalnya, memukul atau menendang), verbal (seperti penghinaan atau ejekan), dan relasional (misalnya, pengucilan atau penyebaran rumor). Cyberbullying, atau perundungan siber, mencakup perundungan yang terjadi melalui platform digital dan memiliki dampak yang lebih luas serta lebih sulit untuk dihindari korban.

### **Hubungan Antara Perundungan dan Kesehatan Mental**

Perundungan telah terbukti berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh (Aken e al., 2017) menunjukkan bahwa korban perundungan cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) yang dapat meningkatkan risiko bunuh diri dan self-harm. Sessbuah meta-analisis oleh (Klomek et al., 2013) menemukan bahwa korban perundungan memiliki kemungkinan dua kali lipat lebih besar untuk mengembangkan ideasi bunuh diri dibandingkan dengan anak yang tidak terlibat dalam perundungan. Selain itu, cyberbullying sebagai bentuk perundungan digital telah menjadi faktor risiko tambahan yang memperburuk dampak psikologis pada remaja.

### **Bukti Epidemiologi Kematian Terkait Perundungan**

Selain masalah psikologis, perundungan juga dapat berkontribusi langsung terhadap kematian. Studi oleh (Swartz & Bhattacharya, 2017) menunjukkan bahwa korban perundungan, khususnya yang mengalami kekerasan fisik, memiliki risiko lebih tinggi mengalami cedera fatal. Laporan dari CDC (2014) juga menekankan bahwa perundungan berperan dalam meningkatkan tingkat bunuh diri, yang tercatat sebagai penyebab kematian ketiga terbesar pada kelompok usia 15-29 tahun. Selain itu, perundungan dapat meningkatkan risiko perilaku berisiko lain, seperti penyalahgunaan zat, yang berkontribusi pada kecelakaan atau kematian yang tidak disengaja.

### **Teori-Teori Pendukung**

Terdapat beberapa teori psikologis yang mendukung pemahaman tentang perundungan dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik:

**Teori Keterikatan Sosial (Social Bond Theory):** Teori ini menjelaskan bahwa individu yang kurang memiliki ikatan sosial yang kuat dengan keluarga atau teman cenderung lebih rentan terhadap perundungan dan dampak negatifnya. Korban perundungan sering kali merasa terisolasi dan kurang memiliki dukungan emosional, yang memperburuk keadaan mental mereka.

**Teori Stres Sosial (Social Stress Theory):** Menurut teori ini, perundungan

menyebabkan tekanan psikologis yang berkepanjangan pada korban, yang dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Stres ini jika tidak ditangani dengan baik, dapat berujung pada perilaku melukai diri atau bahkan bunuh diri.

Teori Perilaku Maladaptif (Maladaptive Behavior Theory): Teori ini berfokus pada perilaku maladaptif yang dapat timbul akibat perundungan, seperti penggunaan zat terlarang, penarikan diri sosial, dan pelarian dari masalah dengan cara berisiko. Perilaku-perilaku ini meningkatkan kemungkinan kecelakaan atau masalah kesehatan serius lainnya.

### **Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa korban perundungan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental yang berujung pada bunuh diri. Sebuah studi oleh (Klomek et al., 2013) menemukan bahwa korban perundungan berisiko dua kali lipat lebih tinggi mengalami depresi dan ideasi bunuh diri. Penelitian lain oleh (Aken et al., 2017) mengungkapkan bahwa perundungan juga berkontribusi pada peningkatan risiko kecemasan dan gangguan stres pascatrauma pada remaja.

Penelitian oleh (Swartz & Bhattacharya, 2017) juga menunjukkan bahwa perundungan, terutama yang melibatkan kekerasan fisik, dapat menyebabkan cedera fatal atau kematian. Di sisi lain, cyberbullying, dengan karakternya yang terus-menerus dan menyebar secara luas, telah terbukti memperburuk dampak psikologis pada remaja, seperti yang ditemukan oleh WHO/Europe (2024) yang melaporkan peningkatan prevalensi cyberbullying di kalangan pelajar.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan pustaka naratif (narrative review), yang bertujuan untuk merangkum dan menganalisis bukti-bukti yang ada mengenai hubungan perundungan dengan kematian, baik secara langsung maupun tidak langsung. Tinjauan pustaka ini fokus pada penelitian yang dilakukan di berbagai negara, dengan memperhatikan relevansi temuan tersebut dalam konteks Indonesia.

### **Sumber Data**

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi artikel-artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal internasional, laporan dari organisasi kesehatan global (seperti WHO, CDC), serta studi terkait perundungan di Indonesia. Data yang diambil mencakup studi kohort, meta-analisis, dan penelitian longitudinal yang membahas perundungan, kesehatan mental, dan kematian terkait perundungan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur yang relevan dalam

basis data akademik seperti PubMed, Google Scholar, dan JSTOR. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi (misalnya, studi yang melibatkan perundungan dan kesehatan mental, atau penelitian yang melibatkan data kematian terkait perundungan) akan dimasukkan dalam tinjauan ini.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam studi-studi yang ditemukan. Temuan-temuan dari berbagai penelitian akan dibandingkan untuk melihat pola hubungan antara perundungan dan kematian, serta mengidentifikasi mekanisme yang menjembatani keduanya.

### **Validitas dan Reliabilitas Data**

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas data, hanya studi yang dipublikasikan dalam jurnal peer-reviewed yang akan dimasukkan. Selain itu, hanya studi dengan desain yang kuat (seperti studi kohort dan meta-analisis) yang akan digunakan. Pengulangan analisis oleh beberapa peneliti untuk memastikan konsistensi hasil juga akan dilakukan untuk meminimalisir bias.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Perundungan dan Risiko Bunuh Diri**

Bukti ilmiah secara konsisten menunjukkan bahwa perundungan, terutama pada remaja, berhubungan erat dengan peningkatan risiko bunuh diri. Penelitian (Klomek et al., 2013) menemukan bahwa korban perundungan berisiko dua kali lebih tinggi mengalami ideasi bunuh diri. Selain itu, (Swartz & Bhattacharya, 2017) menunjukkan bahwa korban perundungan, baik yang mengalami perundungan fisik maupun cyberbullying, lebih rentan terhadap gangguan psikologis yang dapat menyebabkan perilaku melukai diri.

### **Perundungan Fisik dan Kekerasan Fatal**

Perundungan fisik yang melibatkan kekerasan dapat mengarah pada kematian. Laporan dari KPAI (2024) menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 20 kasus kematian yang disebabkan oleh perundungan di Indonesia antara tahun 2021 dan 2024. Kasus-kasus ini mencakup penganiayaan fisik yang menyebabkan cedera fatal pada korban.

### **Cyberbullying dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental**

Cyberbullying, yang terjadi melalui platform digital, memiliki dampak yang lebih mendalam dan lebih sulit dihindari dibandingkan perundungan tradisional. WHO/Europe (2024) melaporkan bahwa korban cyberbullying lebih cenderung mengalami kecemasan dan kesepian yang ekstrem, yang semakin memperburuk kondisi psikologis mereka dan meningkatkan risiko bunuh diri.

### **Perilaku Berisiko dan Kecelakaan**

Selain bunuh diri dan kekerasan fisik, perundungan juga dapat meningkatkan risiko perilaku berisiko pada korban. Penelitian oleh (Shawki et al., 2021)

menunjukkan bahwa korban perundungan lebih mungkin terlibat dalam perilaku berisiko, seperti penyalahgunaan zat, yang pada akhirnya meningkatkan kemungkinan kecelakaan atau cedera fatal.

### **Implikasi Pencegahan dan Intervensi**

Berdasarkan temuan penelitian ini, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dan multi-level dalam mencegah perundungan dan mengurangi dampak fatalnya. Upaya pencegahan harus melibatkan keluarga, sekolah, layanan kesehatan, serta kebijakan publik. Beberapa rekomendasi yang dapat diimplementasikan meliputi kebijakan anti-perundungan yang lebih tegas, penguatan literasi digital untuk mengurangi cyberbullying, serta peningkatan akses terhadap layanan psikologis bagi korban perundungan.

### **KESIMPULAN**

Perundungan memiliki dampak yang luas dan dapat berkontribusi pada kematian melalui beberapa jalur, termasuk bunuh diri, kekerasan fisik fatal, dan perilaku berisiko. Meskipun perundungan tidak selalu menjadi penyebab tunggal kematian, bukti menunjukkan bahwa ia meningkatkan risiko bunuh diri dan gangguan kesehatan mental yang serius. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi pencegahan yang komprehensif yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk keluarga, sekolah, dan kebijakan publik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aken, B. L., Achuthan, P., Akanni, W., Amode, M. R., Bernsdorff, F., Bhai, J., Billis, K., Carvalho-Silva, D., Cummins, C., Clapham, P., Gil, L., Girón, C. G., Gordon, L., Hourlier, T., Hunt, S. E., Janacek, S. H., Juettemann, T., Keenan, S., Laird, M. R., ... Flicek, P. (2017). Ensembl 2017. *Nucleic Acids Research*, 45(D1), D635–D642. <https://doi.org/10.1093/nar/gkw1104>
- Klomek, A. B., Kleinman, M., Altschuler, E., Marrocco, F., Amakawa, L., & Gould, M. S. (2013). Suicidal adolescents' experiences with bullying perpetration and victimization during high school as risk factors for later depression and suicidality. *Journal of Adolescent Health*, 53(1 SUPPL), S37–S42. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.12.008>
- Shawki, B., Al-Hadithi, T., & Shabila, N. (2021). Association of bullying behaviour with smoking, alcohol use and drug use among school students in Erbil city, Iraq. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 27(5), 483–490. <https://doi.org/10.26719/2021.27.5.483>
- Swartz, M. S., & Bhattacharya, S. (2017). Victimization of persons with severe mental illness: a pressing global health problem. *World Psychiatry*, 16(1), 26–27. <https://doi.org/10.1002/wps.20393>