

BULLYING DAN UPAYA PENCEGAHANNYA

Dhyana Sulistyawati¹, Yohanes Arief Widarsa², Pujiyanti Catur Siwi³, Miftakhul
Jannah⁴, Diana Rahmasari⁵
S3 Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Surabaya
Dhyanasulistyawati32@gmail.com, widarsa1984@gmail.com,
yanksiwiku@gmail.com

ABSTRACT

Bulling is a negative action that is often aggressive and manipulative, carried out by one person or more towards another person over a certain period of time which has both physical and non-physical content. The relationship between the perpetrator and the victim of bullying is usually a peer or peer relationship, for example classmates, between upperclassmen and underclassmen, between seniors and juniors. Buuling can take the form of physical or punches, kicks, slaps, pushes, and other physical attacks. Non-fidic bullying can be divided into 2 (two), namely verbal and nonverbal. Ridicule, calling certain names, threats, spreading secret news about the victim, humiliating words are considered verbal actions. Unpleasant facial expressions and threatening body language are nonverbal actions. So, this act of bullying makes the perpetrators bolder in doing more reckless things towards the victim which may not lead to serious criminal acts, while the victim feels that his self-esteem is very low, he has no self-confidence and is unhappy. Efforts to prevent bullying are: 1) pay attention to the symptoms of changes in the child, and immediately approach him, 2) be calm in his actions, while assuring the child that he has received protection from future bullies, 3) report it to the teacher/school for immediate action. investigation, 4) asking the school counselor (BK teacher) to conduct an investigation about what happened, 5) asking the school to provide information about what actually happened, and 6) teaching children how to deal with bullying.

Keywords : *bullying, effort to prevent it*

ABSTRAK

Bulling merupakan aksi negative yang seringkali agresif dan manipulatif, dilakukan satu orang bahkan lebih terhadap orang lain selama kurun waktu tertentu yang bermuatan fisik dan non fisik. Hubungan pelaku dan korban bullying biasanya merupakan hubungan sejawat atau teman sebaya, misalnya teman sekelas, antara kakak kelas dan adik kelas antara senior dan junior. Buuling dapat berbentuk fisik maupun pukulan, tendangan, tamparan, dorongan, serta serangan fisik lainnya. Yang berbentuk non fidik bullying dapat dibedakan menjadi 2 (dua), yaitu verbal maupun nonverbal. Ejekan, panggilan dengan sebutan tertentu, ancaman, penyebaran berita rahasia korban, perkataan yang memalukan tergolong aksi verbal. Ekspresi wajah yang tidak menyenangkan dan bahasa tubuh yang mengancam merupakan aksi nonverbal. Jadi dari perbuatan bullying perbuatan tersebut membuat para pelaku lebih berani berbuat yang lebih nekat terhadap korban yang tidak mungkin dapat berujung tindak kriminalitas berat, sedangkan bagi sang korban merasa harga dirinya sangat rendah sekali, tidak percaya diri dan tidak bahagia. Upaya pencegahannya bullying yaitu :1) cermati gejala-gejala perubahan anak, dan segeralah lakukan pendekatan padanya, 2) tenanglah dalam bertindak, sambil meyakinkan anak bahwa ia telah

mendapat perlindungan dari pelaku bullying mendatang, 3) laporkan kepada guru/pihak sekolah untuk segera dilakukan penyelidikan, 4) meminta konselor (guru BK) sekolah melakukan penyelidikan tentang apa yang telah terjadi, 5) meminta pihak sekolah untuk memberikan info tentang apa yang sebenarnya telah terjadi, dan 6) mengajarkan anak cara-cara menghadapi bullying.

Kata kunci : bullying, upaya pencegahannya

A. Pendahuluan

Bullying bisa terjadi di berbagai lingkungan seperti di sekolah, di rumah, di pondok pesantren, di tempat penitipan anak, di tempat kursus atau les, di kantor, di area tempat bermain dan lain sebagainya. Dalam tulisan ini digunakan beberapa metode untuk mendapatkan sumber-sumber informasi, antara lain dari buku referensi, majalah psikologi plus, internet, serta sumber-sumber yang relevan dari pelaku bullying. Pengumpulan data lapangan untuk mengungkap bullying dari pelaku maupun korban digunakan pedoman wawancara dan pedoman pengamatan.

Suatu hari ketika hendak berangkat sekolah, seseorang siswa mengeluh sakit perut, mual dan muntah. Ia menolak untuk masuk sekolah karena sakit. Pada saat dibawa ke klinik tidak ditemukan gejala penyakit dan setelah beberapa jam di rumah siswa tampak baik-baik saja, seperti tidak sakit dan sehat. Hal ini merupakan alibi siswa untuk tidak masuk sekolah dan menghindari suatu hal.

Peristiwa yang dialami seseorang siswa diatas adalah sebuah gejala yang harus diwaspadai bersama, apalagi terjadi berulang kali. Dari kejadian diatas bisa diidentifikasi bahwa muncul perubahan sangat signifikan pada siswa. Misalnya yang awalnya siswa sangat rajin sekolah dan menyukai sekolah tiba-tiba tidak ingin

ke sekolah. Ada sesuatu yang membuat siswa takut dan ini perlu digali serta dianalisis lebih lanjut. Salah satu penyebab yang biasanya terjadi adalah adanya kekerasan antar sesama teman, atau yang biasa disebut dengan istilah bullying.

Fenomena kekerasan di sekolah yang dilakukan oleh teman sebaya di Indonesia khususnya semakin banyak bermunculan. Mulai dari peristiwa bullying di instansi sekolah maupun kampus dan sekolah kedinasan. Dengan berbagai alasan untuk menegakkan disiplin adik kelas atau adik tingkat dan pemberian hukuman yang kurang manusiawi menjadi salah satu terjadi bullying. Salah satu kasus seorang siswa SLTP di Bekasi yang gantung diri karena tidak kuat menerima ejekan dari teman-temannya sebagai anak tukang bubur dan kasus-kasus bullying lainnya. Hal ini juga dipengaruhi oleh pemberitaan yang sangat masif sehingga perilaku menyimpang seperti bullying dengan mudahnya diakses oleh semua orang. Sehingga mengakibatkan kurang kontrol dari pihak keluarga atau orang terdekat.

Kekerasan yang sering terjadi di sekolah adalah corporal punishment, bullying, pelecehan seksual, penggunaan senjata, dan pembentukan geng-geng agar keberadaannya diakui. Namun dari semuanya itu yang paling banyak adalah bullying dan corporal punishment. Corporal punishment

adalah hukuman yang paling banyak dilakukan oleh guru di sekolah terhadap siswa dengan menggunakan kekerasan dengan sebuah alasan karena hendak mendisiplinkan siswa. Misalnya memukul dengan pengaris, menjambak rambut atau mencukur rambut, menyuruh push up karena terlambat atau menampar siswa karena tidak bisa membaca. Bullying adalah kata kunci untuk mendeskripsikan semua gejala itu. Apa sebenarnya bullying? Mengapa pelaku melakukan bullying dan apa dampaknya bagi korbannya?

B. Metode Penelitian

Metode Penelitian pada jurnal ini menggunakan studi literatur. Ada banyak definisi mengenai bullying, terutama yang terjadi dalam lingkungan tempat kerja, masyarakat dan komunitas lainnya. Namun disini penulis akan membatasi konteksnya dalam school bullying.. Risauskina, Djuwita dan Soesetio (2005) mendefinisikan school bullying sebagai perilaku yang agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok siswa yang memiliki kekuasaan terhadap siswa siswi yang lebih lemah lebih junior dengan tujuan menyakiti orang tersebut. Mereka kemudian mengelompokkan perilaku bullying ke dalam 5 kategori :

- a. Kontak fisik langsung (memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci seseorang dalam ruangan kosong, mencubit, mencakar, juga termasuk memeras dan merusak barang-barang yang dimiliki oleh orang lain)

- b. Kontak verbal langsung (mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan nama, sarkasme, merendahkan, mencela atau mengejek, mengintimidasi, memaki, menyebarkan berita bohong atau gosip)
- c. Perilaku non-verbal tidak langsung (mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan, sehingga menjadi retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, mengirimkan surat kaleng)
- d. Pelecehan seksual (kadang dikategorikan perilaku agresif fisik atau verbal)

Pada beberapa penelitian sebelumnya, juga ditemukan perbedaan umur dan gender yang dapat mempengaruhi bullying. Pada usia 15 tahun, anak laki-laki ditemukan lebih cenderung mem-bullying dengan kontak fisik langsung, sementara anak perempuan membullying orang lain secara non fisik. Namun tidak ditemukan perbedaan dalam kecenderungan melakukan bullying verbal langsung. Pada usia 18 tahun, kecenderungan anak laki-laki membullying dengan kontak menuruni tajam, kecenderungannya untuk menggunakan perilaku verbal langsung dan perilaku tidak langsung meningkat, meskipun anak perempuan masih tetap lebih tinggi kecenderungannya dalam hal ini.

Bullying terjadi ketika seseorang merasa teraniaya, takut, terintimidasi oleh tindakan seseorang baik secara verbal, fisik atau mental. Ia takut bila

perilaku tersebut akan terulang kembali dan ia tidak mempunyai kekuatan tidak berdaya mencegahnya. (Andrew Mellor, antibullying network, univ. Of edinburgh, scotland). Beberapa Tindakan bullying adalah :

- a. Psikologis seperti memfitnah, mempermalukan, menakut-nakuti, menolak, menghina, melecehkan, mengecilkan, menertawakan, mengancam, menyebarkan gosip, mencibir dan mendingkan
- b. Fisik seperti menendang, menempeleng, memukul, mencubit, menjotos, menjewer, lari keliling lapangan, push up, membersihkan KM dan WC dan memalak.
- c. Verbal seperti berteriak, meledek, mengata ngatai, name calling, mengumpat, memarahi dan memaki.

Bullying perlu kita cermati karena tidak ada seorang pun punya hak dan alasan untuk membullying orang lain. Serta tak ada seseorangpun layak menjadi korban bullying.

Gejala-gejala yang tengah terjadi akibat tindakan bullying pada siswa di sekolah adalah :

- a. Adanya penurunan pada penampilan akademisnya.
- b. Adanya penurunan pada tingkat kehadiran di sekolah.
- c. Hilangnya minat pada tugas dan pekerjaan sekolah.
- d. Sulit berkonsentrasi pada pekerjaan sekolah.
- e. Berkurangnya minat pada kegiatan-kegiatan sekolah.

- f. Droup out dari kegiatan yang sebelumnya diminati.

Yang menjadi catatan disini adalah hasil penelitian di luar negeri yang belum tentu sesuai dengan kondisi lingkungan pendidikan di Indonesia. Riauskina dkk, menemukan dalam penelitiannya pada 2 SMA di Jakarta bahwa kecenderungan untuk melakukan kontak fisik langsung masih terlihat pada anak laki-laki di usia 18 tahun.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bullying merupakan siklus, dalam artian pelaku bullying saat ini kemungkinan besar adalah korban dari pelaku bullying sebelumnya. Mereka adalah korban, mereka membentuk skema kognitif yang salah bahwa bullying bisa di wariskan dan dibenarkan meskipun mereka merasakan dampak negatifnya sebagai korban. Hal ini tampak dalam sebuah wawancara pra- survei :

Tanya : kalau nanti kalian sudah naik kelas, mungkin gak jadi kayak mereka....?

Jawab : tergantung , tergantung adek kelasnya...kalau adek kelasnya nyolot ya gue marahin....

Kenapa seorang korban bisa kemudian menerima, bahkan menyetujui perspektif pelaku yang pernah merugikannya? Salah satu alasannya dapat diuraikan dari hasil survei : sebagian besar korban enggan menceritakan pengalaman mereka kepada pihak-pihak yang mempunyai kekuatan untuk mengubah cara berpikir mereka dan menghentikan siklus ini, yaitu pihak sekolah dan orang tua.

Korban biasanya merahasiakan bullying yang mereka derita karena takut pelaku akan semakin mengintensifkan bullying mereka. Akibatnya korban bisa semakin menyerap 'falsafah' bullying yang di dapat dari seniorinya. Dalam skema kognitif korban yang diteliti oleh Riauskina dkk, korban mempunyai persepsi bahwa pelaku melakukan bullying karena tradisi :

- a. Balas dendam karena dia dulu diperlakukan sama (menurut korban laki-laki)
- b. Ingin menunjukkan kekuasaan
- c. Marah karena korban tidak berperilaku sesuai dengan yang diharapkan
- d. Mendapatkan kepuasan (menurut korban perempuan)
- e. Iri hati (menurut korban perempuan)

Adapun korban juga mempersepsikan dirinya sendiri menjadi korban bullying karena

- a. Penampilannya menyolok
- b. Tidak berperilaku dengan sesuai
- c. Perilaku dianggap tidak sopan
- d. Tradisi

Salah satu dampak dari bullying yang paling jelas terlihat adalah kesehatan fisik. Beberapa dampak fisik yang biasanya ditimbulkan bullying adalah sakit kepala, sakit tenggorokan, flu, batuk, bibir pecah-pecah, dan sakit dada. Bahkan dalam kasus-kasus yang ekstrim seperti insiden yang terjadi di IPDN, dampak fisik ini bisa mengakibatkan kematian.

Dampak lain yang kurang terlihat, namun berefek jangka panjang adalah menurunkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan penyesuaian sosial yang buruk. Dari

penelitian yang dilakukan Riauskina dkk ketika mengalami bullying, korban merasakan banyak emosi negatif (marah, dendam, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman, terancam) namun tidak berdaya menghadapinya. Dalam jangka panjang emosi-emosi ini dapat berujung pada munculnya perasaan rendah diri bahwa dirinya tidak berharga.

Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial juga muncul pada para korban. Mereka ingin pindah ke sekolah lain atau keluar dari sekolah itu, dan jika mereka masih berada di sekolah tersebut, mereka biasanya akan terganggu prestasi akademisnya atau sering sengaja tidak masuk sekolah. Yang paling ekstrim dari dampak psikologis ini adalah kemungkinan untuk timbulnya gangguan psikologis pada korban bullying, seperti rasa cemas berlebihan, selalu merasa takut, depresi, ingin bunuh diri stress pasca trauma (*post-traumatic stress disorder*). Dari 2 SMA yang diteliti oleh Riauskina dkk, hal-hal ini juga dialami korban, seperti merasa hidupnya tertekan, takut bertemu pelaku bullying, bahkan depresi dan berkeinginan untuk bunuh diri dengan menyilet tangannya sendiri.

Dari informasi di atas, kita dapat melihat bagaimana perilaku bullying sebenarnya sudah sangat meluas di dunia pendidikan kita tanpa kita sadari akan bentuk dan akibatnya. Dalam bagian ke-2, penulis akan menelusuri beberapa sumber lebih jauh lagi untuk melihat karakteristik pelaku bullying, mitos dan fakta tentang bullying, serta bagaimana menghadapi bullying, baik bagi korban, siswa lain yang menonton,

maupun bagi pihak sekolah atau orangtua.

Bullying merupakan serangkaian aksi negatif yang seringkali agresif dan manipulatif yang dilakukan oleh satu atau lebih orang terhadap orang lain atau beberapa orang selama kurun waktu tertentu bermuatan kekerasan dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan. Pelaku biasanya mencururi kesempatan dalam melakukan aksinya dan bermaksud membuat orang lain merasa tidak nyaman atau terganggu, sedangkan korban biasanya juga menyadari bahwa aksi ini akan berulang menyimpannya. Kata bullying familiar dalam bahasa Inggris (etimologi dari kata bully, barangkali berasal dari kata middle dutch, boele yang bermakna first sweet kemudian fine willo, kemudian bluestere: Encarta World English Dictionary, 1999) di samping itu beberapa pendapat menyatakan bullying berasal dari kata bull yang berarti sapi jantan sebagai lambang kekuatan, adapun yang menyatakan bull mengacu pada hubungan pertemanan atau teman sebaya. Terlepas dari beragam pendapat tersebut, hubungan pelaku dan korban bullying merupakan teman sejawat atau teman sebaya, misalnya teman sekelas, adik kelas kakak kelas, senior-junior sehingga sebenarnya bullying tidak saja berkemungkinan di sekolah atau di rumah, namun juga berpeluang terjadi di tempat kerja maupun penjara.

Pelaku dan korban biasanya saling mengenal, pada mulanya bukan 'musuh', dan kekuatan pelaku jauh lebih besar dari pada korban, sehingga korban dalam posisi yang tidak berdaya. Bullying dengan setting di sekolah dapat terjadi di kelas, misalnya

yang terjadi pada anak SD, korban tidak akan diajak bermain kalau tidak menyerahkan uang saku dalam jumlah tertentu setiap harinya. Bullying sering juga terjadi di kantin, kamar mandi, parkir, halaman sekolah, di kelas pada saat jam pelajaran, jam istirahat, jam ekstrakurikuler, orientasi bagi siswa baru.

Bullying dapat berbentuk fisik, seperti pukulan, tendangan, tamparan, dorongan serta serangan fisik lainnya. Yang berbentuk secara non fisik, bullying dapat dilakukan secara verbal dan non verbal, ejekan, panggilan dengan sebutan tertentu, ancaman, penyebaran gosip, perkataan yang mempermalukan tergolong aksi verbal. Ekspresi wajah yang tidak menyenangkan dan bahasa tubuh yang mengancam merupakan aksi non verbal yang dilakukan secara langsung. Sedangkan pengabaian, penyingkiran dari kelompok serta pengiriman pesan tertulis yang bernada mengganggu, dan merebut pacar, termasuk aksi nonverbal secara tidak langsung.

Bullying melibatkan beberapa pihak. Pertama, tentu saja pelaku yang biasanya bertujuan mendapatkan sesuatu yang diinginkan, mendapatkan kepuasan setelah menunjukkan kekuatan, balas dendam, namun bisa juga tadinya ia iseng, coba-coba, dan berhasil, sehingga ingin mengulangnya lagi. Pelaku ada yang terkenal bengal, prestasi belajar kurang baik, dan suka membuat onar, sehingga orang lain menganggap tidak aneh apabila melakukan bullying. Namun adapula pelaku yang merupakan anak yang berprestasi baik dan tampak alim yang mampu menutupi aksinya sedemikian rupa,

sehingga orang lain tidak menyangka bila siswa tersebut pelakunya. Para pelaku adapula yang juga menjadi korban pada saat yang sama dalam setting berbeda, misalnya di sekolah menjadi pelaku, tapi di rumah menjadi korban.

Pihak berikutnya adalah korban. Korban ada yang bersifat pasif yang senantiasa menuruti permintaan pelaku, adapula yang proaktif, mencoba melawan dan menunjukkan perilaku tertentu secara meonjol yang memancing pelaku melakukan aksi kekerasan. Korban biasanya memiliki karakteristik tertentu yang menarik perhatian atau oleh pelaku 'dianggap berbeda' dibandingkan teman sebayanya, sehingga memicu pelaku untuk melakukan bullying. Korban bisa dianggap berbeda fisik, seperti memiliki paras wajah, warna kulit, susunan gigi, jenis rambut atau tinggi badan dengan ukuran tertentu. Korban dapat pula menunjukkan perilaku tertentu, seperti cara berjalan, logat bicara. Latar belakang korban, seperti kondisi keluarga, status sosial ekonomi, lingkungan tempat tinggal, dll.

Kesalahan para korban dapat pula dicari-cari, misalnya dianggap melanggar 'tradisi' dengan berpenampilan yang dirasa terlalu menor, terlalu rapi karena maemakai gel rambut dan minyak wangi, tidak 'nongkrong' seperti teman yang lain dab sebagainya. Korban yang merahasiakan tindakan bullying terhadapnya, biasanya memiliki alasan sebagai berikut, bila berbicara kepada orang lain ia takut akan terjadi sesuatu yang lebih buruk dan takut dikucilkan. Korban dapat pula tidak percaya pada guru, tidak ingin membuat orang tua khawatir, bahkan ada pula diantaranya

yang merasa bahwa dirinya juga patut disalahkan.

Pihak ketiga yang terlibat adalah bystanders. Bystander terdiri dari 4 tipe, sidekick, reinforce, outsider atau defender. Peran bystander sebetulnya berkontribusi menentukan apakah bullying akan berlanjut atau tidak. Kekuatan bystanders dapat menghentikan bullying, namun parahnya mereka acuh tak acuh atau bahkan membantu dan menguatkan aksi pelaku, bullying pun tidak terbendung.

Bullying dapat mengakibatkan korban merasa cemas, mengalami gangguan tidur, sedih berkepanjangan, menyalahkan diri sendiri, depresi, bahkan yang paling parah bunuh diri. Terkait dengan aktivitas sekolah, korban dapat pula sering absen, terisolasi secara social, prestasi menurun, atau mengalami dtop out. Beberapa penelitian pun menunjukkan bahwa korban bullying pada 4 tahun berikutnya berpotensi menjadi pelaku. Sedangkan para pelaku bullying, mereka beresiko tinggi terlibat kenakalan dan masalah kriminal serius. Tidak hanya sampai disitu bullying juga meresahkan orang tua dan masyarakat ketika terjadi di sekolah, tingkat kepercayaan mereka pada isntansi sekolah menurun.

Sejak tahun 1970-an bullying telah dikenal sebagai penyakit social di beberapa negara. Hal ini meruapakn sebagian dampak dari beberapa penelitian yang secara sistematis telah dilakukan penelitian Olwcus di Scandinavis (1978, 19993) dan berlanjut di Eropa, Amerika, Australis, Jepang. Di Jepang kekerasan ini dikenal dengan dime, menyeruak pada tahun 1984 ditandai dengan 16

peristiwa bunuh diri yang terkait dengan bullying.

Di Amerika Serikat, meskipun bullying sangat populer, namun tidak mendapatkan perhatian sebesar di Jepang, karena terkacaukan dengan beragam bentuk kekerasan lain di sekolah yang juga marak terjadi. Suatu penelitian yang dilakukan pada 4092 siswa usia 10-12 tahun di 20 sekolah menengah pertama di Portugal memberikan gambaran bahwa resiko tinggi menjadi korban bullying mengarah pada laki-laki dari kelas sosial ekonomi bawah.

Sementara itu penelitian terhadap 238 siswa kelas tujuh di Taiwan bahwa sebagian responden telah menjadi korban bullying sejak pertama kali masuk sekolah menengah pertama. Aksi verbal dan fisik merupakan tipe kekerasan yang paling sering ditemui. Penelitian dengan self dan peer-report measure ini juga menunjukkan bahwa siswa laki-laki lebih banyak terlibat dalam kasus bullying fisik dan verbal daripada siswa perempuan.

Terkait dengan penanganan Bullying, di Norwegia, menteri pendidikan setempat memulai kampanye nasional melawan bullying pada tahun 1984. Bersamaan dengan kampanye ini, dilakukan penelitian besar secara longitudinal yang melibatkan 2500 siswa selama 2,5 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat penurunan angka kejadian bullying sebesar 50% setelah 3 tahun pertama dilaksanakan program kampanye. Pada tahun 2000, menteri pendidikan juga mengembangkan jaringan nasional bagi para profesional terkait mengembangkan lembaga yang menangani bullying dan problem perilaku siswa lainnya.

Berbeda dengan di Belanda, mulai tahun 1970-an, para psikolog mulai mengusulkan kebijakan untuk menangani bullying. Pada tahun 1992, seorang peneliti mengemukakan bahwa terdapat 15% dari populasi siswa sekolah dasar(385.000) menjadi korban bullying. Sejak saat itu, National education Protocol Againsts Bullying dibentuk, dengan menyelenggarakan program pelatihan ketrampilan social untuk pelaku dan korban, sosialisasi informasi pada guru dan orang tua. Pengadaan tenaga konselor, kerja sama dengan sekolah untuk menyepakati melawan tindakan bullying.

Sedangkan di Hongkong cara menangani bullying dengan acara suspensif, seperti menceramahi pelaku, mengundang orang tua pelaku, mengundang orang tua ke sekolah, ternyata kurang efektif dibandingkan dengan melakukan strategi anti-bullying secara komprehensif, seperti bermanfaat melatih siswa mengembangkan kompetensi diri dan ketrampilan sosial, sementara hubungan baik orang tua-guru bermanfaat sebagai strategi anti kekerasan.

Mengingat begitu memprihatinkannya aksi bullying, waspadalah ketika anak atau remaja di sekitar anda terdapat tanda-tanda seperti luka fisik, baju sebagian hilang atau robek, mencuri uang, sebagian barang hilang, mood berubah-ubah, tidak bahagia, prestasi menurun, enggan ke sekolah, sering tidak masuk, tidak punya teman, barangkali ia menjadi korban bullying. Atau, bila anak anda diusiaanya yang sangat muda sudah mulai menunjukkan tanda suka merendahkan teman, dengan

sengaja mengisolasi seorang kawan untuk tidak bermain bersama, atau memeprihatkan keegaanan berbagai dengan sebayanya, segeralah ajak dia berdialog, mulailah mencermati aktivitasnya sehari-hari, berkomunikasi dengan teman-temannya, serta berdiskusikanlah dengan wali kelas dan guru bimbingan dan konseling di sekolah, tentunya dengan tanpa meningglakan intropeksi diri.

Bullying merupakan permasalahan yang sudah mendunia, tidak hanya di Inonesia saja, tetapi juga di negara amju lainnya ditemukan bahwa bullying merupakan bentuk kekerasan yang umumnya terjadi dalam lingkungan social, antara 15% dan 30% siswa adalah pelaku bullying dan korban bullying. Kita sering melihat dan mendengar anak-anak mengejek, mengolok-olok atau mendorong teman. Perilaku tersebut dianggap sebagai hal yang sangat biasa, sebatas bentuk relasi social antar anak, padahal hal tersebut adlaah bentuk perilaku bullying. Kita sangat tidak menyadari konsekuensi yang terjadi jika anak mengalami bullying. Oleh sebab itu berbagai pihak harus memahaami apa dan bagaimana bullying itu sehingga dapat secara komprehensif melakukan pencegahan.

Bullying adlaah pengalaman yang biasa dialami oleh banya anak-anak dan remaja di sekolah. Perilaku bullying dapat berupa ancaman fisik dan non fisik, atau verbal. Bullying terdiri dari perilaku langsung seperti mengejek, menganvam, mencela, memukul dan merampas yang dilakukan oleh satu atau lebih siswa kepada korban atau anak yang lain.selain itu bullying dapat berupa perilaku tidak langsung

misalnya, dengan mengisolasi atau sengaja menjauhkan orang yang dianggap berbeda.

Baik langsung maupun tidak langsung pada dasarnya bulling adalah bentuk intimidasi fisik atau psikologis yang terjadi berkali-kali dan secara terus menerus membentuk pola kekerasan, misalnya menarik rambut, meninju, memukul, mendorong (fisik), menolak, mengisolasi atau menjauhkan, menekan, memeras, memfitnah, menghina dan adanya diskriminasi berdasarkan ras, ketidakmampuan dan etnik(emosional). Memberikan nama panggilan mengejek dan menggosip(verbal).

Eksibisonisme dan adanya pelecehan seksual, bully atau pelaku bullying adalah seseorang yang secara langsung melakukan agresi baik fisik, verbal atau psikologis kepada orang lain dengan menunjukkan kekuatan atau demonstrasi kepada orang lain.

Kebanyakan perilaku bullying berkembang dari faktor lingkungan yang kompleks. Tidak ada faktor tunggal yang menjadi penyebab munculnya bullying. Faktor penyebab bullying antara lain :1) faktor keluarga: anak yang melihat oarang tuanya atau anak yang mengalami bullying sering tergoda mengembangkan perilaku bullying juga. Ketika anak menerima pesan negatif berupa hukuman fisik di rumah, mereka mengembangkan konsep diri dan harapan dari yang negatif yang dengan pengalaman tersebut cenderung lebih dulu menyerang orang lain sebelum diserang. Bullying dimaknai sebagai sebuah kekuatan melindungi diri dari lingkungan (keluarga) yang mengancam, 2) faktor sekolah: karena pihak sekolah sering mengabaikan

keadaan atau keberadaan bullying, anak-anak sebagai pelaku bullying mendapatkan penguatan terhadap perilaku untuk melakukan intimidasi kepada anak-anak. Bullying berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah, sering memberikan masukan negatif pada siswa lain, berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar siswa, 3) faktor kelompok sebaya, anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah kadangkala terdorong melakukan bullying. Kadangkala terdorong melakukan bullying pada anak lainnya dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dalam perilaku tersebut.

Korban bullying atau victim adalah seseorang yang berulang kali mendapatkan perlakuan agresi dari kelompok sebaya baik dalam bentuk serangan fisik, atau serangan verbal, atau bahkan kekerasan psikologis. Biasanya yang menjadi korban bullying pada kelompok laki-laki adalah mereka yang lemah secara fisik dibandingkan dengan kelompok sebayanya. Mereka yang menjadi korban bullying, menurut penelitian adalah kebanyakan dari keluarga atau sekolah yang sangat over protektif sehingga anak atau siswa tidak dapat mengembangkan secara maksimal kemampuan mereka dalam mengelola dan memecahkan masalah mereka sendiri (coping skill)

Ronbanks dalam artikelnya *bullying in school*, mengungkapkan bahwa siswa korban bullying menunjukkan beberapa gejala, misalnya cemas, rasa selalu tidak aman, sangat berhati-hati, dan mereka menunjukkan harga diri yang rendah

(low self-esteem). Mereka juga memiliki interaksi sosial yang rendah dengan teman-temannya, kadangkala mereka termasuk anak yang diisolasi oleh teman sebayanya. Konsekuensi adalah sebuah kata yang tepat untuk menggambarkan bagaimana dan apa yang bisa terjadi di balik pelaku bullying ini. Pada artikel Ronbanks pada tahun 1997 dipaparkan sebuah penelitian di Skandinavia bahwa korelasi kuat antara bullying yang dilakukan siswa selama beberapa tahun sekolah di mana mereka menjadi pelaku kriminal di saat dewasa. Ini adalah sebuah penelitian yang memberikan gambaran bagaimana bullying dapat membentuk sebuah kepribadian yang dapat menempatkan seseorang anak pada sebuah perjalanan dan pengalaman hidup yang kelam.

Sedangkan sebagai korban bullying sering mengalami ketakutan ke sekolah dan tidak percaya diri, merasa tidak nyaman, dan tidak percaya diri, merasa tidak nyaman, dan tidak bahagia. Aksi bullying menyebabkan seseorang terisolasi dari kelompok sebayanya karena teman sebaya korban bullying tidak mau akhirnya mereka menjadi target bullying karena mereka berteman dengan korban.

Bullying sudah menjadi masalah global yang tidak bisa diabaikan lagi. Banyak hal yang harus dilakukan untuk menyelamatkan perkembangan psikologis anak-anak dan remaja. Kekerasan sejak dini bukan merupakan bagian dari perkembangan psikologis mereka, oleh sebab itu beberapa elemen harus ikut terlibat, baik orang tua, pihak sekolah, lingkungan sekitar bahkan pemerintah. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah bullying antara lain: 1)

orang tua membiasakan diri memberikan feed back atau umpan balik yang positif bagi anak sehingga mereka belajar berperilaku sosial yang baik dan baik dalam mendapatkan model interaksi yang tepat, bukan seperti perilaku bullying dan agresi. Menggunakan alternative hukuman kepada anak dengan tidak melibatkan kekerasan fisik maupun psikologis. Selain itu orang tua mau menjalin relasi dan konsultasi dengan pihak sekolah jika anaknya menjadi pelaku bullying ataupun korban; 2) pihak sekolah menciptakan lingkungan yang positif dan kondusif, misalnya dengan mengadakan praktik kedisiplinan tanpa menggunakan hukuman kekerasan. Tak kalah pentingnya meningkatkan kesadaran pihak sekolah untuk tidak mengabaikan perilaku bullying di lingkungan sekolah.

Lalu bagaimanakah upaya-upaya yang perlu dilakukan oleh guru dan orang tua untuk menghadapi bullying ?

- a. Cermati gejala-gejala perubahan anak, dan segeralah lakukan pendekatan padanya.
- b. Tenanglah dalam bertindak, sambil meyakinkan anak bahwa ia telah mendapat perlindungan dari perilaku bullying mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2002. *Bullying and Problem Disorder*. New York: Mc Graw Hill
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (Eds.). (2004). *Bullying in*

- c. Laporkan kepada guru/pihak sekolah untuk segera dilakukan penyelidikan
- d. Meminta konselor (guru BK) sekolah melakukan penyelidikan tentang apa yang telah terjadi
- e. Meminta pihak sekolah untuk memberikan info tentang apa yang sebenarnya telah terjadi
- f. Bila dalam bahaya segera menyingkir

D. Kesimpulan

Bullying akan senantiasa terjadi dan sering tidak mendapatkan perhatian dari para guru karena peristiwa ini dianggap hal biasa dan wajar, namun jika diperhatikan lebih lanjut sebenarnya bullying sangat banyak memberikan dampak negatif pada diri korban. Peran guru dan pembimbing di sekolah sangat penting untuk meminimalisirnya agar siswa-siswa di sekolah dapat berkembang dengan wajar dalam suasana gembira tidak dengan ketakutan. Tulisan di atas semoga membantu para orang tua, guru, dan konselor dalam menghadapi bullying yang terjadi di sekolah. Semoga bullying tak terjadi lagi di sekolah-sekolah kita, apabila kita mampu melakukan pengawasan.

American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention. Psychology Press.

Smith, P. K., Pepler, D., & Rigby, K. (Eds.). (2004). *Bullying in schools: How successful can interventions be?*. Cambridge University Press.

- Swearer, S. M., Espelage, D. L., Vaillancourt, T., & Hymel, S. (2010). What can be done about school bullying? Linking research to educational practice. *Educational Researcher*, 39(1), 38-47.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.
- Pacer Center. (n.d.). National Bullying Prevention Center. Diakses dari <https://www.pacer.org/bullying/>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, 85(9), 641-650.
- Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327-343.
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 111-133.
- Jiménez-Barbero, J. A., Ruiz-Hernández, J. A., Llor-Esteban, B., & Romero-Sánchez, M. (2016). The effectiveness of school-based anti-bullying programs: A meta-analytic review. *Criminal Justice Review*, 41(3), 336-355.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.