

## Pencegahan Bullying Untuk Membangun Lingkungan yang Aman

Elissa Virginia<sup>1</sup> Gunardi Lie<sup>2</sup> Moody Rizqy Syailendra Putra<sup>3</sup>

Universitas Tarumanagara, Kota Jakarta Barat, Provinsi DKI Jakarta, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [elissa.205230298@stu.untar.ac.id](mailto:elissa.205230298@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>

### Abstrak

Bullying merupakan salah satu fenomena sosial yang kerap dialami oleh remaja khususnya pada jenjang SD, SMP, dan SMA. Meningkatnya jumlah kasus bullying dari tahun ke tahun membuat kasus ini bisa disebut sebagai salah satu masalah sosial di Indonesia. Hal ini dikarenakan perilaku bullying membawa banyak dampak negatif bagi seluruh pihak yang terlibat, terutama korbannya. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak bullying yang dirasakan korban dapat menghambat berbagai aspek perkembangan remaja. Remaja yang seharusnya mengalami peralihan dari fase anak-anak menuju fase pendewasaan bukannya menikmati justru malah berubah menjadi mimpi buruk ketika lingkungan dan bahkan teman-temannya ternyata memberi pengaruh yang tidak baik. Pembullying kerap dilakukan dalam berbagai cara, mulai dari perlakuan kasar/fisik maupun secara verbal, tidak sedikit pula dari korban bully yang dipaksa tutup mulut atau mereka akan diancam perlakuan kasar secara fisik. Pada penelitian kali ini saya akan menggunakan metode kualitatif untuk melakukan pengkajian yang lebih mendasar dan konkrit terkait kasus bullying.

**Kata Kunci:** Bullying, Remaja, Korban



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Kasus Bullying atau perundungan tak akan habis menjadi pembicaraan dan sorotan. Kasus perundungan pun tidak pandang bulu. Tindakan ini bisa menimpa siapa saja dan dapat terjadi sewaktu-waktu. Baik itu di sekolah, di jalan, lingkungan keluarga, pertemanan, sampai ke tempat kerja. Perundungan (bullying) merupakan perilaku agresif yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang yang kuat, baik secara fisik maupun mental, kepada orang lain yang lebih lemah. Agresivitas ini dilakukan secara repetitif dan disengaja dengan tujuan untuk menyakiti atau melemahkan orang lain. Bullying sebenarnya telah ada sejak peradaban manusia dan bersifat universal. Namun, istilah tersebut baru mencuat seiring dengan intensitas penelitian terhadap masalah tersebut pada 1970-an oleh Dan Olweus, psikolog asal Swedia yang dinobatkan sebagai pionir sekaligus founding father penelitian tentang bullying. Perundungan bentuknya bisa bermacam-macam. Termasuk menyerang fisik dan mental, menyebarkan gossip, atau mengacuhkan orang lain dengan sengaja. Ada tiga jenis utama perundungan. Antara lain:

1. Verbal: mengancam, menggoda, mengganti nama panggilan, berkomentar jelek, mengejek, dll,
2. Sosial: Memperlakukan seseorang di depan umum, mengucilkan, sampai menyebarkan gossip tentang seseorang,
3. Fisik: memalak, melukai tubuh orang lain, memukul, menendang, mencubit, meludahi, mendorong, sampai dengan sengaja mengambil barang orang lain.

Perundungan dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Pelaku perundungan biasanya memiliki masalah keluarga, stres, atau trauma. Sebuah riset pada 2016 lalu menyebut, lebih dari sepertiga pelaku bullying tidak banyak berinteraksi dengan orangtua atau wali mereka. Sejumlah responden pelaku bullying juga menyebut, mereka melihat pertengkaran di rumah setiap hari. Selain itu, riset yang

diselenggarakan Ditch the Label pada 8.850 responden berusia 12 hingga 20 tahun mengungkapkan, sebanyak 14 persen pelaku bullying sudah pernah menjadi korban. Hasil studi juga menunjukkan, orang yang pernah diintimidasi dua kali lebih berpeluang menjadi pelaku bullying ketimbang orang yang tidak pernah diintimidasi. Perundungan dapat menimbulkan dampak luas dan jangka panjang bagi korban. Melansir Verywell Health, dampak secara langsung bagi korban perundungan adalah rendahnya rasa percaya diri. Orang yang terus-menerus diejek gemuk, hitam, atau bodoh, perlahan-lahan percaya ejekan tersebut benar. Korban yang sering di-bully umumnya juga merasa marah, sedih, tidak berdaya, frustrasi, kesepian, dan terisolasi dari lingkungannya. Jika dibiarkan terus-menerus, korban perundungan bisa merasa depresi, bahkan bisa berpikir untuk bunuh diri. Saat anak-anak korban perundungan terus di-bully dalam proses tumbuh dewasa, korban dapat mengembangkan interaksi sosial. Korban perundungan juga bisa sulit percaya pada orang lain, merasakan bullying adalah hal yang lumrah, sampai berakhir justru menyalahkan diri sendiri. Rumusan Masalah: Apa saja dampak didapatkan dari perundungan terhadap korban? Bagaimana cara meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahayanya perundungan dan cara pencegahan bullying?

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian kualitatif digunakan pada penulisan jurnal ini karena penelitian ini yang menggunakan cara, langkah, dan prosedur yang lebih melibatkan data dan informasi yang diperoleh melalui responden sebagai subjek yang dapat mencurahkan jawaban dan perasaannya sendiri untuk mendapatkan gambaran umum yang holistik mengenai suatu hal yang diteliti.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penindasan, perundungan, atau bullying menjadi perilaku buruk yang bisa memberikan dampak negatif. Kabar buruknya, siapa pun bisa menjadi korban bullying. Ada berbagai bentuk dari perilaku bullying, mulai dari verbal, non verbal, hingga tindakan fisik. Tentunya, ini semua bisa berdampak pada kehidupan korban. Bahkan, tanpa disadari, perilaku perundungan juga bisa memengaruhi tingkah pelaku. Lalu, apa saja dampak bullying bagi korban dan pelaku? Mari ketahui sejumlah dampak yang bisa dialami oleh korban dan pelaku perundungan.

1. Aspek emosional menjadi salah satu dampak bullying verbal yang dapat dirasakan oleh korban. Biasanya, korban perundungan rentan mengalami emosi seperti takut, sedih, dan marah.
2. Isolasi Sosial: Baik pelaku maupun korban bullying cenderung mengalami isolasi sosial. Pelaku mungkin terpinggirkan karena perilaku mereka, sementara korban mungkin menarik diri untuk menghindari situasi yang menimbulkan rasa takut atau malu.
3. Korban bullying seringkali mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi di sekolah dan bisa mengalami penurunan akademis.

Mengatasi perundungan memerlukan komitmen dan kerja sama dari semua pihak terlibat. Melalui pendidikan, pencegahan, dan penegakan hukum yang tepat, kita dapat mengubah budaya sekolah menjadi lingkungan yang lebih aman dan mendukung untuk semua siswa. Kasus perundungan ini harus menjadi panggilan bagi masyarakat Indonesia untuk mengambil langkah-langkah konkret dalam melindungi anak-anak dan remaja dari ancaman perundungan. Selain penegakan hukum yang tegas, pendidikan karakter, pemahaman empati, dan peningkatan kesadaran sosial tentang dampak perundungan sangat penting untuk mencegah kejadian serupa di masa depan. Semoga kasus ini menginspirasi perubahan positif dalam masyarakat dan menghapuskan perundungan di kalangan pelajar. Untuk mengatasi

bullying, perlu adanya dukungan dan partisipasi aktif dari seluruh masyarakat. Berikut beberapa langkah yang dapat diambil:

1. Kesadaran dan Pendidikan: Pendidikan tentang bullying harus dimulai sejak dini di sekolah dan melibatkan partisipasi orang tua. Penting untuk mengajarkan nilai-nilai seperti empati, toleransi, dan rasa hormat terhadap perbedaan kepada anak-anak sejak usia dini. Dengan meningkatkan kesadaran tentang masalah bullying, kita dapat membantu mengubah budaya yang memungkinkan kekerasan dan kejahatan.
2. Lingkungan yang Aman: Institusi seperti sekolah dan tempat kerja harus menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif bagi semua individu. Ini termasuk penerapan kebijakan yang jelas tentang bullying, prosedur pengaduan yang efektif, dan dukungan bagi korban. Staf dan guru juga harus dilatih untuk mengenali tanda-tanda bullying dan mengambil tindakan yang tepat.
3. Peran Aktif Masyarakat: Masyarakat harus berperan aktif dalam melawan bullying. Ini melibatkan intervensi saat menyaksikan tindakan bullying, melaporkan insiden tersebut kepada otoritas yang berwenang, dan memberikan dukungan kepada korban. Masyarakat juga dapat mendukung inisiatif anti-bullying dengan menjadi sukarelawan di lembaga dan organisasi yang berfokus pada pencegahan bullying.

## **KESIMPULAN**

Bullying adalah permasalahan global. Di satu sisi, perilaku ini membuat pihak berwenang mengencangkan peraturan terhadap pelakunya. Namun di sisi lain, bullying terlihat sebagai fase normal yang seolah harus dilewati ketika bertumbuh remaja dan dewasa. Kadang kita lupa, bahwa dampak bullying begitu berpengaruh pada masa depan seseorang. Akibat bullying dalam jangka pendek bisa terlihat jelas. Apalagi jika perundungan terjadi secara fisik. Sementara itu dalam jangka panjang, anak yang dulu menjadi korban bully cenderung sulit, tidak bisa berinteraksi secara sosial, dan lebih rentan terkena gangguan psikologis serta cenderung membutuhkan bantuan dari psikiater lebih sering. Luka memar dan berdarah dapat langsung terlihat dan jadi pemicu untuk membuat pelaku minta maaf. Namun, bagaimana secara mental? Menangis setelah menjadi korban bullying hanya kondisi yang terlihat sementara. Belasan bahkan puluhan tahun setelahnya, mental korban bisa rusak dan sulit untuk sembuh bahkan bisa mencapai tahap depresi. Kondisi ini bukanlah nyanyian cengeng para korban bully, melainkan berdasarkan hasil penelitian. Baik jangka pendek maupun jangka panjang, dampak bullying perlu diketahui oleh semua orang, terutama anak, orangtua, dan guru. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bullying adalah bentuk tindakan atau perilaku negatif, agresif seperti mengganggu, menyakiti atau melecehkan yang dilakukan secara sadar, sengaja dengan cara berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok orang untuk menyebabkan ketidaknyamanan atau menyakiti orang lain secara berulang kali. Dan bullying ini sifatnya mengganggu orang lain karna dampak dari perilaku negatif yang kini sedang populer dikalangan masyarakat ini adalah ketidaknyamanan orang lain atau korban bullying.

Saran: Jika Anda adalah Korban Bullying: Cari Dukungan: Bicaralah kepada seseorang yang Anda percayai, baik itu orang tua, guru, atau teman dekat. Membicarakan masalah bisa memberikan Anda dukungan emosional yang sangat diperlukan. Jangan Menyendiri: Hindari menarik diri sepenuhnya. Temukan lingkungan atau aktivitas di mana Anda merasa aman dan didukung. Laporkan Kasus Bullying: Segera laporkan kasus bullying kepada orang yang dapat membantu, seperti guru, kepala sekolah, atau orang tua. Jika Anda Melihat Bullying: Berdiri untuk Korban: Jika aman untuk melakukannya, berdirilah bersama korban dan berbicaralah dengan pelaku untuk menghentikan perilaku mereka. Laporkan Kasus Bullying: Jangan ragu untuk melaporkan kasus bullying kepada orang dewasa yang dapat membantu. Jika Anda

Merupakan Pelaku Bullying: Sadari Dampak Tindakan Anda: Sadari bahwa perilaku bullying memiliki dampak yang buruk tidak hanya pada korban, tetapi juga pada diri Anda sendiri dan lingkungan sekitar. Minta Maaf dan Perbaiki Diri: Jika Anda menyadari kesalahan Anda, minta maaf kepada korban dan berkomitmen untuk tidak mengulangi perilaku tersebut. Cari bantuan jika Anda merasa sulit untuk mengontrol perilaku Anda.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afifah, M. N. (2020, February 14). Bullying (Perundungan): Penyebab, Jenis, Dampak. Retrieved from <https://health.kompas.com/read/2020/02/14/103300668/bullying-perundungan---penyebab-jenis-dampak> KOMPAS.com:
- Eduaksi. (2023, May 30). Mengatasi Bullying: Membangun Masyarakat yang Bebas dari Kekejaman. Retrieved from <https://retizen.republika.co.id/:https://retizen.republika.co.id/posts/219459/mengatasi-bullying-membangun-masyarakat-yang-bebas-dari-kekejaman>
- Nurmayani, S. P. (2023, September 24). 7 Dampak Bullying bagi Psikologis Korban dan Pelaku. Retrieved from [klikdokter.com: https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/dampak-bullying-korban-dan-pelaku](https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/dampak-bullying-korban-dan-pelaku)
- Puspitasi, A. (2023, Oktober 8). Mengatasi Bullying, Meningkatkan Kesadaran dan Tindakan Pencegahan. Retrieved from [kompasiana.com: https://www.kompasiana.com/anggita92248/65228f8297125e2cee6e12a2/mengatasi-bullying-meningkatkan-kesadaran-dan-tindakan-pencegahan?page=2&page\\_images=1](https://www.kompasiana.com/anggita92248/65228f8297125e2cee6e12a2/mengatasi-bullying-meningkatkan-kesadaran-dan-tindakan-pencegahan?page=2&page_images=1)
- Utari, D. R. (2023, Agustus 15). 7 Dampak Bullying yang Bisa Terjadi Seumur Hidup. Retrieved from [sehatq.com: https://www.sehatq.com/artikel/dampak-bullying-tak-hanya-sesaat-tapi-seumur-hidup](https://www.sehatq.com/artikel/dampak-bullying-tak-hanya-sesaat-tapi-seumur-hidup)