

UPAYA MENANGGULANGI BULLYING

Faishal
STAI Luqman Al Hakim Surabaya
faizelaq0@gmail.com

Abstract

Bullying remains a topic of discussion and study that is never completed, because the activity always occurs and repeats even with its various variants, along with the development of social life and technological sophistication. So that this bullying case must be a serious concern by all elements of society so that it can be minimized, because the effects of this bullying behavior are very bad, not only for victims of bullying but perpetrators also feel the impact or effects of what they have done. So that through library research or also called this literature study, the author collects library data, reads, records and processes from various sources. The main data sources are from books and journals that discuss bullying behavior both in educational institutions, and in the general public, and are supported by the author's personal experience in the field in managing educational institutions to provide an objective picture of how all components of the nation contribute to overcoming bullying behavior, so that the behavior is decreasing or even no longer exists.

Key Words: *bullying behavior, overcoming bullying.*

A. PENDAHULUAN

1. Fenomena Bullying

Bullying atau perundungan tetap menjadi topik diskusi dan kajian yang tidak pernah selesai, karena aktivitas tersebut senantiasa terjadi dan berulang walaupun dengan berbagai variannya seiring perkembangan kehidupan sosial dan kecanggihan teknologi. Sudah banyak usaha yang dilakukan oleh semua pihak, tapi belum menunjukkan perubahan yang signifikan. Yang lebih membuat miris adalah aktivitas bullying ini marak terjadi pada lembaga pendidikan yang seharusnya menjadi tempat membentuk dan mendidik generasi masa depan bangsa, sehingga harus menjadi perhatian serius dari semua unsur masyarakat.

Jenjang lembaga pendidikan yang banyak terjadi kasus bullying adalah lembaga pendidikan dasar menengah, sehingga menyebabkan anak atau siswa menjadi malas pergi ke sekolah serta mempengaruhi suasana hati dan semangat mereka untuk belajar.

Aktivitas bullying ini ternyata tidak hanya terjadi antar siswa dengan siswa, bahkan ternyata terjadi juga antar guru dengan siswa. Guru sebagai pendidik yang seharusnya bertugas menanamkan nilai-nilai moral, akhlak dan mengedukasi peserta didik dengan pengetahuan yang lebih bermakna bagi peserta didik sebagai generasi penerus bangsa, akan tetapi ikut melakukan tindakan yang tidak mendidik berupa bullying.

Bullying dapat terjadi di semua jenjang pendidikan, mulai dari Taman Kanak-kanak (TK) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Bahkan dalam lingkungan pendidikan tinggipun masih terdapat perilaku bullying.

Di antara kasus bullying yang sempat mencuat di media massa dalam beberapa waktu yang lalu adalah berita tentang siswa SMP di Temanggung Jawa Tengah yang membakar gedung sekolah pada bulan Juni 2023, karena sakit hati sering dibully oleh teman-temannya dan merasa kurang diperhatikan oleh gurunya. Padahal belum hilang dari ingatan kita berita meninggalnya anak kelas 2 SD yang tewas dikeroyok oleh kakak kelasnya di daerah Sukaraja, Sukabumi Jawa Barat yang sebelumnya sempat dirawat intensif di rumah sakit. Termasuk kejadian serupa juga dialami oleh siswa SD kelas 4 di Banyuwangi Jawa Timur pada bulan Pebruari 2023 yang nekat memilih cara mengakhiri hidupnya dengan menggantung diri menggunakan tali rafia di dapur rumahnya karena tidak tahan dibully oleh temannya.¹ Dan beberapa lagi kejadian tragis yang diakibatkan oleh perilaku bullying ini.

Kasus bullying terus terjadi tanpa memandang tempat, baik dalam institusi pendidikan yang merupakan lembaga tempat mendidik anak bangsa maupun di masyarakat umum, tidak hanya di lembaga pendidikan umum tapi juga di lingkungan Pesantren, bukan saja di kalangan remaja maupun dewasa akan tetapi juga di tingkat anak-anak.

Sehingga kasus bullying ini harus menjadi perhatian serius oleh seluruh elemen masyarakat agar dapat diminimalisir, karena efek dari perilaku bullying ini sangat buruk, tidak hanya bagi korban bullying saja tapi pelakupun juga ikut merasakan dampak atau efek dari apa yang telah dilakukannya.

¹ Reporter TVOne, <https://www.tvonenews.com/channel/news/>

2. Effect bullying

Dari berbagai hasil riset melaporkan bahwa dampak perilaku bullying dapat menyebabkan 1 dari 20 atau 20,9 persen remaja di Indonesia memiliki keinginan untuk bunuh diri, selain itu juga dapat membawa dampak jangka panjang maupun jangka pendek berupa gangguan kesehatan mental dan gangguan fungsi sosial, termasuk berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologi (*rendah low psychology well-being*) yang mana korban bullying merasa takut, tertekan, murung, kurang nyaman, rendah diri, sulit tidur nyenyak, pendiam, merasa tidak berharga, menjauh dari teman-teman lainnya, melampiaskan diri dengan menggunakan obat-obat terlarang bahkan muncul keinginan untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri.²

Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) tahun 2018 melakukan survey dengan kesimpulan bahwa 2 dari 3 remaja laki-laki dan berusia 13-17 tahun mengalami bullying, selain itu hasil dari penelitian ini juga menyimpulkan bahwa korban memiliki hasil belajar yang buruk, termasuk kinerja membaca yang lebih rendah.³

Komisi Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2020 mencatat, ada sekitar 119 kasus bullying terhadap anak, hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan kasus bullying dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya sebanyak kurang lebih 60 kasus. Sedangkan di tahun 2021, KPAI mencatat hanya terjadi 53 kasus bullying di lingkungan sekolah dan 168 kasus bullying di dunia maya. Adapun data terakhir yaitu tahun 2022 KPAI melaporkan kasus bullying dengan kekerasan fisik dan mental yang terjadi di lingkungan sekolah sebanyak 226 kasus termasuk 18 kasus bullying di dunia maya.

Sebenarnya kasus bullying lebih banyak lagi, karena tidak semua kasus bullying dilaporkan ke pihak kepolisian dan negara atau mencuat melalui berbagai media, karena sebagian dari korban bullying bisa jadi takut mendapatkan label tertentu atau khawatir akan memperburuk situasi atau mereka menganggap orang lain atau guru tidak dapat

² E. Z. Zakiyah, M.Fedryansyah, & A. S. Gutama, (2019). *Dampak bullying pada tugas perkembangan remaja korban bullying*. Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial.

³ Sipri Peren, (2022) *Membaca Statistik Tentang Kasus Bullying di Indonesia*, <https://www.depoedu.com>

menghentikan bullying tersebut, selain mendapatkan ancaman dari pelaku bullying yang melarang untuk melaporkan perilaku mereka.⁴

Dampak perilaku bullying tidak hanya mempengaruhi korban saja, tapi pelaku bullying juga ikut merasakan dampak dari apa yang mereka perbuat. Diantara dampak yang dirasakan oleh pelaku bullying adalah munculnya rasa bersalah dan penyesalan yang berlarut setelah melakukan tindakan bullying. Hal ini muncul karena sikap dari si korban bullying yang cenderung mendiamkan dan tidak melakukan balasan atas bullying yang mereka alami. Apalagi ketika si korban tidak berusaha menjauhi si pelaku atau bahkan membalas dengan berbuat baik kepada mereka.

Selain itu, anak yang biasa membully temannya tanpa mereka sadari sedikit demi sedikit akan menyebabkan perilaku mereka:

- a. Menjadi agresif, menyukai kekerasan, mudah marah, impulsif dan toleransi rendah
- b. Kurang berempati dan lebih menyukai mendominasi orang lain
- c. Pelaku merasa harga diri tinggi dan percaya diri
- d. Menyukai kekuasaan untuk merendahkan orang lain.

B. METODE PENELITIAN

Tulisan ini berusaha mengetahui, memahami dan mendeskripsikan fenomena bullying yang terjadi di tengah masyarakat, khususnya di dunia pendidikan. Sehingga penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) atau juga disebut studi pustaka, karena penulis mengumpulkan data pustaka, membaca, mencatat dan mengolah dari berbagai sumber, sumber data utama adalah dari buku dan jurnal yang membahas tentang aktivitas bullying dalam lembaga pendidikan serta didukung oleh pengalaman pribadi penulis dalam mengelola beberapa organisasi dan lembaga pendidikan.

Menurut Sugiyono, studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti.⁵ Tulisan ini diharapkan bisa memberi manfaat pada pengelola lembaga pendidikan dalam meminimalisir serta menanggulangi aktivitas bullying yang terjadi dalam lembaga

⁴ L. J. Choi, (2016). *School Counsellor s ' SelfEfficacy In Dealing With Bullying Among Secondary School Students*. October 2015

⁵ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (14th ed.). Bandung; Alfabeta, 2011

pendidikan, baik yang dilakukan oleh siswa atas siswa yang lainnya maupun oleh guru atau tenaga pendidik atas siswa.

C. HASIL PEMBAHASAN

1. Pengertian Bullying

Bullying berasal dari bahasa Inggris, yaitu kata *bull* yang berarti banteng yang senang merunduk kesan kemari, dalam bahasa Indonesia, secara etimologi kata bully berarti menggertak atau orang yang mengganggu orang lemah. Sedangkan menurut terminologi diartikan sebagai sebuah hasrat untuk menyakiti orang lain, hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang dan dilakukan dengan perasaan senang.⁶

Olweus mendefinisikan bullying sebagai masalah psikososial dengan menghina dan merendahkan orang lain secara berulang-ulang dengan dampak negatif terhadap pelaku dan korban bullying, di mana pelaku memiliki kemampuan atau kekuatan yang lebih dibandingkan korban.⁷

Sementara Schott mengartikan bullying sebagai tindakan agresif baik secara fisik maupun verbal yang dilakukan oleh individu, yang mana tindakan tersebut dilakukan secara berulang kali dan terdapat perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban. Perbedaan kekuatan dalam hal fisik maupun mental serta perbedaan kekuatan dalam jumlah pelaku dan korban.⁸

Bullying tidak sama dengan prank atau perkelahian, walaupun sekilas terlihat sama, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) memberikan gambaran perbedaan antara Bullying, bercanda / prank dan berkelahi sebagai berikut:

- a. Bullying;
 - 1) Salah satu pihak disakiti dengan sengaja
 - 2) Kedua belah pihak memiliki kondisi atau status yang tidak setara

⁶ A. Ariesto, (2009), *Pelaksanaan Program Anti Bullying eacher Empowerment*, from <http://lib.ui.ac.id>

⁷ D. Olweus, (1999). *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. London & New York: Routledge.

⁸ R. M. Schott, & D. M. Sondergaard, (Eds.). (2014). *School bullying: New theories in context*. Cambridge University Press.

- 3) Aktivitasnya terjadi berulang-ulang selama kurun waktu tertentu
- b. Bercanda / prank
 - 1) Semua pihak / kedua belah pihak merasa senang, jika yang menjadi objek marah biasanya yang melakukan meminta maaf dan menyampaikan kalau apa yang dilakukan hanya candaan semata
 - 2) Tidak ada yang tersakiti
 - 3) Semua pihak setara
- c. Berkelahi
 - 1) Semua pihak merasa marah
 - 2) Semua pihak setara
 - 3) Ada kemungkinan berdamai

2. Penyebab Bullying

Sebagian besar kasus bullying terjadi pada masa remaja, dimana masa tersebut merupakan periode penting bagi anak-anak yang sedang beranjak dewasa serta sedang dalam proses menentukan dan membangun jati diri mereka. Sehingga masa ini biasanya banyak diwarnai dengan sikap yang lebih kritis dalam pergaulan sehari-hari atau di keluarga, ketertarikan akan hal-hal tertentu, maupun prestasi di sekolah. Oleh sebab itu, guna membangun dan memupuk sikap positif dalam fase pencarian jati diri tersebut dibutuhkan dukungan pola asuh yang baik dari orang tua di lingkungan keluarga dan juga para guru di sekolah, karena banyak kasus bullying justru terjadinya di lingkungan sekolah.

Pada masa pencarian jati ini akan menimbulkan sebuah rasa kompetitif pada diri mereka, sehingga mereka ingin eksis di depan teman-temannya, ingin mendapat pengakuan, mereka ingin diakui dan juga diterima di sebuah komunitas atau kelompok. walaupun mereka belum mampu mengontrol dengan baik emosi mereka sendiri. Sehingga ciri khas anak-anak pada masa pencarian jati diri ini adalah *nge-gang*. Hal tersebut sudah menjadi kodrat manusia, sehingga kita sebagai orang tua harus mengakuinya.

Pada masa tersebut terjadi perubahan emosi dan sosial seorang remaja, sehingga mereka akan mengalami pergeseran perilaku, dan inilah yang membuat mereka ingin menjadi yang terdepan dan tak ingin disaingi.

Bullying yang marak terjadi dilatarbelakangi oleh beberapa faktor, secara umum dapat dikelompokkan dalam dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, lebih pada individu pelaku bullying seperti:

a. Minimnya Pemahaman Adab dan Spiritual

Faktor utama yang menjadi penyebab seseorang melakukan bullying terhadap orang lain adalah minimnya pemahaman adab dan spiritual, anak yang dibesarkan dengan nilai-nilai adab, seperti menghormati yang tua dan menyayangi sesama atau yang lebih muda, pasti tidak akan melakukan bullying terhadap orang lain.

Begitu juga anak yang lahir dan tumbuh dalam keluarga yang religius seta rajin ibadah pasti akan memiliki pembawaan jiwa yang tenang, sabar, pengasih dan peduli dengan kondisi sekitar, tidak akan melakukan aksi-aksi anarkis, merusak dan mengganggu orang lain.

b. Psikologi Pelaku Bullying

Bullying tidak akan terjadi apabila pelakunya tidak memiliki keinginan untuk membully, keinginan tersebut muncul diakibatkan oleh adanya dorongan atau motivasi untuk melakukannya. Motivasi dalam diri merupakan keinginan dari dalam diri seseorang untuk menjadi kompeten dan melakukan sesuatu demi usaha itu sendiri. Dari berbagai informasi yang didapatkan dari para pelaku bullying bahwa yang mendorong mereka untuk melakukan bullying adalah adanya keinginan mereka untuk diakui sebagai superior, mencari perhatian dan keinginan untuk membalas dendam.

Dalam penelitian yang lain juga disampaikan bahwa minimnya sikap empati cukup mempengaruhi terjadinya perilaku bullying. Karena orang yang peduli dengan keadaan orang lain, mengenali perasaan mereka serta memahami dampak yang terjadi akibat perilaku kekerasan, pasti akan berpikir ulang untuk melakukan kekerasan atau minimal mengurangi rasa serta keinginan untuk melakukan kekerasan dan bullying kepada orang lain. Sehingga dengan kata lain, bahwa seseorang yang

tingkat empatinya rendah akan dengan mudah melakukan kekerasan dan penghinaan atas orang lain.

Faktor internal yang menyebabkan bullying adalah faktor temperamental dan faktor psikologi terhadap intensitas melakukan tindakan agresi. Pelaku bersikap impulsif dan minimnya kemampuan regulasi diri. Apabila mereka melakukan tindakan kekerasan, mereka tidak merasa bersalah ataupun berempati terhadap korban. Sehingga bisa dikatakan bahwa mereka memiliki kemampuan sosial yang rendah.⁹

Adapun faktor Eksternal adalah yang bersumber dari luar pribadi pelaku bullying seperti:

a. Faktor Keluarga

Di antara faktor eksternal yang menjadi penyebab terjadinya perilaku bullying adalah keluarga, karena keluarga merupakan orang yang paling penting untuk membentuk pondasi diri, seperti pola asuh orang tua atau situasi sosial rumah tangga, seperti kebiasaan orang tua atau keluarga melakukan kekerasan terhadap diri pelaku bullying maupun kebiasaan keluarga melakukan kekerasan terhadap orang lain.

Pola asuh permisive dengan kontrol yang rendah dan terlalu memanjakan anak serta menuruti semua keinginan mereka juga menjadi pemicu terjadinya perilaku bullying. Termasuk *broken home* atau keluarga yang bermasalah, seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan perceraian menjadi pemicu munculnya perilaku bullying dalam diri anak mereka.

Kurangnya perhatian yang didapatkan oleh anak dari orang tua juga dapat menjadikan anak melakukan bullying, sehingga mereka akan mencari perhatian di tempat lain dengan menunjukkan arogansinya, kekuatannya serta penguasaannya atas seseorang yang dianggap lebih lemah dari pada dirinya. Sehingga dibutuhkan keluarga yang harmonis, memiliki perhatian yang cukup terhadap anak serta senantiasa

⁹ L. H. Rosen, K. DeOrnellas, & S. R. Scott, (2017). *Bullying in School: Perspectives from School Staff, Students, and Parents*. Texas: Springer.

memberikan kasih sayang akan dapat mencegah anak mereka untuk tidak membully orang lain.¹⁰

b. Faktor Masyarakat

Masyarakat merupakan salah satu pilar yang turut bertanggung jawab dalam mendidik dan membina putra bangsa, selain keluarga dan pemerintah yang diwakili oleh lembaga pendidikan. Kepedulian dari seluruh komponen bangsa atas berbagai kejadian sosial di tengah mereka akan turut membantu lahirnya generasi-generasi yang beradab dan berprikemanusiaan. Sebaliknya, apabila masyarakat cuek dan tidak peduli dengan situasi dan kondisi sosial yang terjadi akan turut menghantarkan kerusakan moral dan adab generasi bangsa.

Fenomena kekerasan merupakan fenomena yang terjadi akibat seseorang sering menyaksikan perilaku-prilaku kekerasan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Walaupun mereka tidak pernah diajarkan cara menyelesaikannya, akan tetapi dengan seringnya mereka melihat perilaku-prilaku kekerasan sehingga mereka membuat kesimpulan sendiri atas apa yang mereka lihat. Hal tersebut terbawa dalam menyikapi hidup dan kehidupan mereka sehari-hari.

Apalagi dengan adanya gawai / handphone yang semakin hari menunjukkan kecanggihannya dengan adanya berbagai fitur maupun aplikasi seperti tiktok, Instagram, youtube, Face book dan lain-lain yang memuat berbagai info termasuk di antaranya adalah perilaku-prilaku kekerasan. Melalui gawai / handphone, informasi tersebut akan bisa diakses berulang kali tanpa adanya pembatasan usia dan kebutuhan.

c. Faktor Teman Pergaulan

Faktor lain yang merupakan faktor dominan yang dapat merubah seseorang menjadi pembully adalah faktor teman pergaulan. Faktor ini merupakan faktor yang muncul dan diadopsi ketika seorang individu tumbuh dan menjadi seorang remaja. Ketika remaja tidak memiliki pedoman dalam memilih kelompok bermain, remaja bisa jadi terlibat dan masuk dalam kelompok bermain yang mengarah pada kegiatan-kegiatan kenakalan remaja. Remaja merupakan individu dengan fase perkembangan

¹⁰ A. Ariesto (2009), *Pelaksanaan Program Antibullying Teacher Empowerment*, Modul Pelatihan

psikologis di mana ia sangat membutuhkan pengakuan eksistensi diri. Kelompok ini bisa jadi mencari pengakuan eksistensi diri melalui penindasan atas temannya yang dirasa lemah agar dia mendapat pengakuan dari lingkungan sekitarnya bahwa ia memiliki keberanian dan kekuasaan.

Hal ini diperkuat oleh hasil dari berbagai wawancara terhadap pelaku bullying didapati informasi bahwa tindakan bullying yang mereka lakukan disebabkan karena:

- 1) Melihat temannya membuly dan mereka berusaha meniru dan mengikuti apa yang mereka lihat
- 2) Mereka bergabung dengan sebuah kelompok (gang) dimana mereka disuruh atau dipaksa untuk melakukan tindakan bullying baik secara langsung maupun tidak langsung.

Remaja yang memiliki emosi yang cenderung labil dan senang mengikuti apa yang temannya perbuat dan apa yang temannya minta mendorong mereka mengikuti apa yang temannya perbuat dan apa yang temannya minta demi sebuah sikap solidaritas. Karena hampir sebagian waktu yang mereka miliki digunakan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, baik di lingkungan rumah maupun di lingkungan sekolah. Ketika waktu interaksi ini terlalu berlebih maka akan dapat memunculkan hasrat ingin menindas atau melakukan bulyying maupun hasutan. Bahkan ada anak yang melakukan bullying karena hanya untuk membuktikan kepada teman sebayanya agar diterima dalam kelompok tersebut, walaupun sebenarnya secara pribadi mereka tidak nyaman untuk melakukan hal tersebut. Beberapa remaja menderita apa yang disebut sebagai *conduct disorder*, yaitu suatu gangguan yang melibatkan adanya pola perilaku agresi, argumentatif, menindas pihak yang lebih lemah secara fisik (bullying), ketidak patuhan, iritabilitas serta tindakan mengancam yang tinggi.

d. Faktor Sekolah

Sekolah bisa jadi menjadi penyebab seseorang melakukan perbuatan bullying, karena bullying banyak terjadi pada anak remaja dan sebagian besar waktu mereka berkumpul dan berinteraksi dengan teman sebayanya adalah di sekolah, apalagi sekolah yang menggunakan sistem fullday, maka anak akan berada di sekolah sejak pagi sampai sore. Sehingga ketika sekolah melakukan pembiaran perilaku bullying,

maka sama dengan sekolah mengizinkan pelaku bullying untuk terus melakukan bullying dan mempersilahkan anak-anak lain untuk melakukan bullying juga sebagaimana temannya melakukan hal tersebut.

e. Pribadi korban bullying

Korban bullying tanpa mereka sadari, bahwa bullying yang terjadi atas diri mereka bisa jadi karena sikap, gaya dan perilaku mereka sendiri yang mengundang atau memancing orang lain untuk melakukan bullying atas diri mereka. Seperti pembawaan yang “alay”, membiarkan orang lain membully tanpa ada usaha untuk melawan atau menghindari perilaku bullying tersebut, serta usaha untuk merubah sikap dan perilaku mereka sendiri yang telah menyebabkan orang lain membully mereka.

Selain memang karena bawaan atau takdir mereka yang memiliki penampilan fisik yang berbeda dari orang lain atau kelainan lainnya sehingga memicu individu yang suka membully untuk melakukan bullying.

Dari beberapa wawancara juga didapati informasi, bahwa bullying adalah sebuah siklus yang mana pelaku saat ini kemungkinan besar adalah korban dari pelaku bullying sebelumnya. Ketika menjadi korban mereka membentuk skema kognitif yang salah, bahwa bullying bisa dibenarkan, sehingga mereka ingin membalas dendam walaupun bukan ditujukan langsung ke pelaku yang telah membully dirinya.

f. Media Massa

Media massa, khususnya media elektronik ikut andil dalam membentuk pola perilaku bullying melalui tayangan yang mereka tampilkan, seperti adegan-adegan kekerasan baik dalam film, sinetron tarung bebas dan lain sebagainya. Survey yang dilakukan Kompas memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan-adegan yang mereka toton, umumnya sekitar 64% mereka meniru gerakannya dan 43% meniru kata-katanya.

3. Bentuk-bentuk Bullying

Terdapat berbagai bentuk bullying yang terjadi di tengah masyarakat, seperti:

- a. Verbal Bullying, bentuk bullying yang berbentuk verbal merupakan kekerasan yang dilakukan secara verbal, baik melalui lisan atau tulisan, seperti: mengancam, memermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan nama yang tidak baik, sarkasme, mencela mengejek, mengintimidasi, mengertak dan menyebarkan gosip.
- b. Fisikal Bullying, berupa tindakan agresi individu terhadap individu lainnya yang melibatkan anggota fisik. Adapun bentuk bullying berbentuk fisik, bisa berupa: memukul, mendorong, mencubit, mencakar, termasuk memeras atau memalak, serta merusak barang-barang yang dimiliki orang lain.

Selain itu ada juga istilah bullying seksual, yang merupakan bullying secara fisik atau verbal yang mengacu pada seksualitas atau identitas gender seseorang, seperti mengolok-olok organ sensitif perempuan, menggunakan istilah-istilah negatif seperti perempuan malam untuk menjatuhkan reputasi seseorang, menyebarkan rumor tentang kehidupan seks seseorang dan menekan seseorang untuk bertindak dengan cara seksesual.¹¹ Keadaan ini tidak hanya terjadi pada perempuan akan tetapi juga dapat terjadi pada laki-laki.

Termasuk bullying secara fisik adalah bullying bias, dimana korban diserang karena menjadi bagian atau anggota suatu kelompok yang termarginalkan, bukan dikarenakan karakter yang terdapat pada korban. Dalam hal ini, kasus yang sering terjadi adalah ketika individu menjalin pertemanan dengan korban yang sering menerima perlakuan bullying. Individu tersebut dipukul atau dihina karena dia berteman dengan individu yang selalu mendapatkan perlakuan.

- c. Bullying Sikap, berupa bullying dengan menunjukkan sikap-sikap yang menjadikan korban tidak nyaman, seperti melihat dengan sinis, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan serta memojokkan orang lain. Termasuk diantaranya adalah dengan cara mengisolasi korban secara sosial dan memisahkan korban dari kelompok sosial,

¹¹ D. R. Dupper, (2013). *School bullying: New perspectives on a growing problem*. New York, NY: Oxford University Press.

menyebarkan rumor jelek dengan tujuan untuk merusak reputasi korban, menolak dan mempermalukan korban dan memanipulasi persahabatan.¹²

- d. Cyber Bullying, ini merupakan bentuk bullying yang muncul seiring dengan perkembangan teknologi, internet dan media sosial. Di mana korban senantiasa mendapat pesan negatif dari pelaku bullying, baik lewat short messege system (SMS), pesan WA, tiktok dan media sosial lainnya. Bentuknya bisa berupa:
- 1) Teror menggunakan telepon berupa miscalled tanpa identitas, di mana telepon berdering tapi ketika telpon diangkat tidak ada suara orang yang menelpon. Aktivitas tersebut terjadi terus menerus.
 - 2) Mengirim pesan yang menyakitkan atau menggunakan gambar
 - 3) Menggunakan voice mail yang mengancam
 - 4) Mempublikasikan gambar atau vidio yang memalukan bagi si korban
 - 5) Memberikan label dan julukan yang tidak baik kepada korban dalam suatu group di media sosial.¹³

4. Menanggulangi Bullying

Banyak orang yang tidak memahami fenomena bullying dan tidak meyakini akibat dari perilaku tersebut, baik orang tua, masyarakat maupun pihak sekolah. Sehingga penyakit sosial ini tidak kunjung selesai, bahkan semakin hari semakin berkembang dengan berbagai variannya.

Dalam menanggulangi perilaku bullying seluruh elemen masyarakat harus terpenggil dan terlibat dalam usaha-usaha menghentikan atau mengurangi perilaku bullying. Secara umum perilaku bullying dapat ditanggulangi dengan dua cara, yaitu dengan cara *preventif* dan dengan cara *kuratif*.

a. Preventif

Bullying akan berkurang dan bisa diatasi dengan cara mencegahnya sejak dini oleh seluruh elemen bangsa seperti:

¹² T. E. Waasdorp, & C. P. Bradshaw, (2015). *The overlap between cyberbullying and traditional bullying*. Journal of Adolescent Health, 56(5),

¹³ Ela Zain Zakiah dkk, (2017), *Faktor yang mempengaruhi Remaja dalam melakukan Bullying*, Jurnal Penelitian Vol.4, No.2, Fisip Univ. Padjajaran. Hal. 329

1) **Keluarga**

Hal-hal yang bisa diantisipasi oleh keluarga untuk mengurangi perilaku bullying adalah:

- a) Kepala keluarga harus berusaha membina rumah tangganya menjadi keluarga yang harmonis, yang tidak ada kekerasan di dalamnya, baik secara fisik maupun secara verbal, karena kehangatan dan keharmonisan keluarga akan mencegah anak menjadi pelaku bully. Kerena kehangatan yang ia peroleh di dalam keluarga akan membentuk karakter dirinya saat bersosialisasi terhadap orang lain.
- b) Membimbing dan mengajarkan anak tentang adab dan akhlaq yang baik, karena anak yang memiliki pemahan adab dan akhlaq yang baik akan berusaha mempraktekkan pemahamannya dengan berlaku baik dengan siapa saja.
- c) Membimbing mereka menjadi pribadi-pribadi yang sholeh baik secara spiritual maupun secara sosial.
- d) Memberikan perhatian dan kasih sayang yang cukup kepada anak, karena di antara penyebab seseorang melakukan bullying adalah untuk mendapat perhatian. Bagi orang tua yang memiliki kesibukkan yang cukup tinggi harus meluangkan waktunya dalam sehari untuk memberikan perhatian kepada anak, sehingga jangan sampai anak merasa kehilangan perhatian dari orang tuanya dan mencari perhatian dengan membully orang lain.
- e) Melatih dan memberi contoh kepada anak untuk berperilaku empati dengan berusaha merasakan apa yang sedang mereka rasakan, suka menolong orang yang membutuhkan, membantu orang yang kesusahan, berbagi dengan yang tidak mempunya.
- f) Mengontrol sikap dan perilaku kesaharian anak serta meluruskan perilaku-perilaku yang tidak baik. Karena pembiaran atas perilaku-perilaku negatif membuka peluang kepada anak untuk membully orang lain.
- g) Memberikan pengetahuan dan cara melawan tindakan bullying. Sehingga ketika ada yang membully mereka dapat melawan dan hal ini akan mampu

mencegah terjadinya bullying lebih lanjut. Ketika mereka diam saja, pelaku bullying akan merasa di atas angin dan akan mengulangi kembali untuk membully-nya.

- h) Mendorong mereka untuk bersosialisasi dan dengan dengan anak seusianya. Karena anak yang pandai bergaul dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru akan menutup peluang menjadi korban bully.

2) Sekolah

Dalam mencegah terjadinya bullying diantara siswa di sekolah, pengelola sekolah dan para guru dapat melakukan hal-hal berikut:

- a) Pihak sekolah perlu melakukan bimbingan konseling yang terintegrasi. Bimbingan konseling tidak hanya kepada siswa sebagai pelaku dan korban bullying, tetapi juga kepada guru dan tenaga kependidikan, baik berupa konseling individual maupun konseling kelompok. Sehingga perlu menyediakan guru bimbingan konseling lebih dari satu yang betul-betul fokus dan mampu membaca serta mendeteksi kondisi setiap siswa serta tanggap di dalam melakukan pendampingan dan pembimbingan atas siswa-siswa yang dilihat perlu untuk mendapatkan bimbingan.
- b) Menyusun dan menerapkan program-program pencegahan atau program anti bullying
- c) Membuat aturan tentang larangan bullying dan konsekwensinya atau hukumannya, termasuk individu-individu yang terlibat di dalamnya. Konsekwensi yang diberikan harus berhubungan dengan kesalahan yang mereka perbuat, selalu menaruh harapan bahwa anak tersebut akan bisa berubah menjadi orang yang baik.
- d) Memberikan edukasi kepada siswa tentang bahayanya aktivitas bullying, baik berupa penjelasan oleh nara sumber maupun dengan bermain peran tentang perilaku bullying serta cara melawannya.
- e) Memberikan pelatihan terhadap guru maupun staff sekolah tentang bagaimana mengatasi bullying. Serta memberikan sanksi yang tegas ketika

ada personel guru maupun tenaga kependidikan yang melakukan bullying terhadap siswa.

- f) Menjalin kerjasama dengan pihak KPAI maupun kepolisian untuk mengadakan penyuluhan ke sekolah-sekolah tentang bahaya dari bullying.
- g) Memberikan dorongan kepada anak-anak yang lebih rentan terhadap bullying untuk berinteraksi secara lebih aktif, dan ingatkan teman-temannya untuk membantu ia agar dapat melakukannya dengan baik.
- h) Memberikan keyakinan kepada siswa bahwa pihak sekolah akan senantiasa membantu siswa-siswa yang menjadi korban bullying.
- i) Mendeteksi sejak dini dan memberikan bekal bagi anak yang terlihat beresiko terkena bullying atau menjadi korban bullying seperti:
 - i. Melarang untuk tidak membawa barang-barang mahal atau uang yang berlebihan, karena merampas, merusak dan menyandera barang-barang korban adalah tindakan yang biasanya dilakukan pelaku bullying. Karena itu, sebisa mungkin jangan memberi mereka kesempatan membawa barang mahal atau uang yang berlebihan ke sekolah.¹⁴
 - ii. Melarang untuk berada sendirian, karena pelaku bullying melihat anak yang menyendiri sebagai mangsa yang potensial, sehingga di manapun posisinya di sekolah diusahakan tidak sendiri, apakah di kelas, di kantin, di lapangan dan tempat sepi lainnya. Bisa juga menghindari tempat-tempat sepi dan selalu berada dalam pantauan guru atau orang dewasa.
 - iii. Larangan untuk tidak memancing atau mencari masalah dengan pelaku bullying, termasuk sedapat mungkin untuk tidak berinteraksi atau berada bersama mereka dalam satu area.

3) Masyarakat.

Seluruh elemen masyarakat harus ikut terlibat dalam mencegah terjadinya bullying di tengah masyarakat, dengan:

¹⁴ Nandiya Abdullah, (2013), *Meminimalisasi Bullying di Sekolah*, Jurnal Magistra No.83 Th. XXV, hal. 53

- a) Meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sosial untuk mencegah praktek bullying. Sehingga ketika praktek bullying terjadi di hadapan mereka, mereka segera turun tangan untuk menghentikan aktivitas bullying tersebut, menasehati mereka serta turut mendamaikan kedua belah pihak. Sehingga ketika seluruh lapisan masyarakat melakukan seperti itu, maka dengan sendirinya mempersempit ruang untuk terjadinya bullying.
- b) Mendukung program pembatasan siaran televisi. Dengan melakukan pembatasan atas anak-anak dan remaja dalam menonton acara dan penampilan yang disiarkan oleh televisi. Karena acara dan tampilan yang disiarkan televisi akan turut membentuk masyarakat yang mengaksesnya.
- c) Menyiapkan sarana olah raga, kantin, warung kopi, tempat diskusi dan tempat berkumpulnya remaja yang menarik serta dilengkapi berbagai fasilitas yang mereka butuhkan dengan berbagai ketentuan dan adanya orang dewasa yang diamanahi untuk melakukan pengawasan. Ini juga menjadi sarana mereka untuk menyalurkan energi positif yang mereka miliki.

b. Kuratif

1) Keluarga

Keluarga; lebih peduli dan perhatian atas setiap tumbuh kembang anaknya, memberikan rasa nyaman dan hangat ketika berada di tengah keluarga, senantiasa mengajarkan tentang adab dan kepedulian terhadap sesama, menumbuhkan

- a) Membangun komunikasi yang baik dengan anak, sehingga tidak ada hambatan komunikasi antara orang tua dan anak. Ketika tidak ada sumbatan komunikasi maka anak akan menceritakan kejadian-kejadian yang mereka alami, termasuk ketika ada temannya yang suka membully dirinya. Aktivitas ini akan dapat menghentikan perilaku bullying sejak dini. Karena dari info ini pihak keluarga / orang tua dapat melapor ke pihak terkait atau memusyawarahkan dengan orang tua pelaku.

- b) Membimbing dan mendidik anak kita yang telah membully temannya berdasarkan laporan dari pihak sekolah atau wali murid lain yang anaknya menjadi korban, dengan memberinya hukuman yang mendidik serta mengajak mereka meminta maaf pada teman yang telah mereka bully.
- c) Keluarga harus membangun hubungan yang baik dengan guru maupun teman-teman anak kita, sehingga ketika anak tidak bercerita langsung ke kita, setidaknya kita akan dapatkan informasi apakah anak kita termasuk korban bullying atau bahkan sebagai pelaku bullying, maka kita akan dapat segera mengambil sikap.
- d) Mengedukasi langsung kepada anak ketika menjumpai langsung perilaku bullying yang terjadi. Pengetahuan yang diberikan sejak dini tentang sisi baik dan buruknya bullying akan mencegah anak menjadi pelaku maupun korban bullying.

2) Masyarakat

Hal-hal yang bisa dilakukan masyarakat dalam menanggulangi perilaku bullying di sekitarnya seperti:

- a) Meningkatkan kepedulian terhadap tumbuh kembang remaja di daerahnya
- b) Membuat kegiatan-kegiatan yang ditujukan untuk anak-anak remaja sebagai sarana aktualisasi diri mereka
- c) Turut menegur dan menghentikan pelanggaran-pelanggaran norma sosial yang ada sekitarnya

3) Pemerintah

Di antara yang dapat dilakukam pemerintah dalam menanggulangi perilaku bullying di tengah masyarakat adalah:

- a) Turut serta melakukan penataan atas media baik televisi maupun internet, dengan membuat regulasi serta pengawasan atas berbagai acara yang ditayangkan oleh stasiun TV dan vidio creator seperti larangan dalam menayangkan berita-berita kekerasan.

- b) Membuat aturan-aturan baik untuk pengelola sekolah maupun masyarakat umum yang dapat mengurangi terjadinya bullying, seperti pencabutan ijin sekolah yang tingkat bullyingnya cukup tinggi, sanksi yang berat bagi pelaku bullying dan lain sebagainya.
- c) Memaksimalkan keberadaan instansi-instansi pemerintah seperti kehakiman, kepolisian dalam menanggulangi perilaku bullying, baik itu berupa penyuluhan, pemantauan / patroli pada tempat-tempat yang biasanya dijadikan tempat bullying.
- d) Mendorong masyarakat untuk bersama pemerintah setempat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tumbuh kembang anak (lingkungan ramah anak) dan bekerjasama dengan lembaga-lembaga sosial kemasyarakatan.

4) Sekolah

Biasanya pihak sekolah enggan untuk membahas kasus bullying yang terjadi di sekolah mereka, sehingga tanpa mereka sadari sikap tersebut menjadikan siswa yang menjadi korban bullying semakin tidak berdaya, sementara siswa yang menjadi pelakunya merasa bahwa iklim sekolah terkesan membiarkan tingkah laku mereka. Sehingga diantara langkah yang harus dilakukan adalah:

- a) Mengenali dan menyadari bahwa aktivitas bullying itu ada.
- b) Menyusun program-program intervensi untuk menanggulangi kasus yang telah terjadi. Termasuk memaksa pelaku untuk memperbaiki kesalahan yang telah mereka perbuat, seperti dengan meminta maaf kepada korban yang dibully, melakukan sesuatu yang baik padanya agar dia merasa lebih baik, membantunya menyelesaikan sesuatu yang sedang dia kerjakan. Memperbaiki atau mengganti sesuatu yang hancurkan atau rusak.¹⁵ Dalam pemberian sanksi atau hukuman diusahakan bernuansa positif.¹⁶

¹⁵ Rosleni Marliani, (2016) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Pustaka Setia) Hlm, 268

¹⁶ Mamiq Gaza, (2012) *Bijak Menghukum Siswa*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media) Hal. 104

- c) Segera merespon dan menanggapi ketika ada laporan tentang kejadian bullying, tanpa menunggu terjadinya sebuah kasus baru, adapun pihak yang terlibat segera dilakukan pemanggilan dan pendampingan.
- d) Hargai dan beri apresiasi kepada anak yang berani melaporkan tentang adanya aktivitas bullying di sekolah serta memberikan proteksi terhadap mereka dari gangguan anak yang dilaporkan.
- e) Bicaralah dengan semua anak yang terlibat dalam situasi ini secara terpisah. Seperti menelusuri alasan pelaku melakukan bullying, bagaimana gambaran background kondisi keluarganya. Begitu juga dengan korban tentang apa yang mereka rasakan, apa yang perlu dilakukan oleh guru agar dia kembali merasa nyaman dan lain-lain.
- f) Melibatkan pihak eksternal jika pihak sekolah kesulitan dan tidak mengetahui cara mengatasinya ketika menghadapi masalah yang cukup parah atau signifikan.
- g) Menjalin kerjasama yang baik dengan wali murid untuk bersama-sama mengantisipasi dan menanggulangi perilaku bullying pada remaja. Jangan sampai orang tua balik memusuhi pihak sekolah karena merasa anak dan nama baiknya dirusak.¹⁷

5) Pelaku bullying

Selain penanganan melalui simpul-simpul di atas, yang tidak kalah pentingnya adalah bagaimana merubah kebiasaan anak yang suka membully tersebut dengan penguatan yang dititik beratkan kepada guru bimbingan konseling terhadap pribadi anak tersebut secara terus menerus melalui bimbingan konseling behavioral.¹⁸

Konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar dalam mengubah perilakunya serta mampu memecahkan permasalahannya. Karena konseling behavioral memiliki konsep-konsep dasar seperti:

¹⁷ Nandiya Abdullah, (2013), *Meminimalisasi Bullying di Sekolah*, Jurnal Magistra No.83 Th. XXV, hal. 53

¹⁸ Amin Nasir, (2018), *Konseling Behavioral: solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah*, Jurnal IAIN Kudus, Vol.2 No.2, hal.79

- a) Manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupan dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian.
- b) Tingkah laku seseorang ditentukan oleh berbagai macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.
- c) Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar, seperti pembiasaan klasik, pembiasaan operan dan peniruan.
- d) Tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya.
- e) Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar, melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentuk tingkah laku.

D. KESIMPULAN

Mengingat sebagian besar perilaku bullying terjadi pada anak-anak yang menjelang memasuki atau sudah masuk pada usia remaja. Masa yang merupakan periode penting bagi anak-anak yang sedang beranjak dewasa serta sedang dalam proses menentukan dan membangun jati diri mereka. Oleh sebab itu, guna membangun dan memupuk sikap positif dalam fase pencarian jati diri sebagai calon generasi penerus bangsa, maka dibutuhkan kemauan dan keterlibatan semua elemen bangsa untuk bersama-sama mengantisipasi dan mencegah munculnya perilaku tersebut.

Penanggulangan perilaku bullying dapat dimulai dari unsur keluarga, seperti menciptakan keluarga yang hangat dan harmonis, keluarga yang senantiasa mendidik dan mengawal proses perubahan perilaku anaknya, sehingga mereka mendapatkan kasih sayang dan perhatian yang cukup serta memahami cara bersikap dan berperilaku dalam kehidupan sosial kemasyarakatan. Adapun pengelola sekolah harus memberikan perhatian serius dengan membuat dan mengimplementasikan berbagai program dalam mencegah dan menanggulangi perilaku bullying di sekolah. Sedangkan masyarakat juga diharapkan ikut

peduli dan berusaha mencegah adanya perilaku bullying di sekitarnya, serta bekerjasama dengan instansi pemerintah maupun LSM untuk menyiapkan tempat dan sarana yang dibutuhkan kalangan remaja untuk berkumpul bersama temannya serta tempat menyalurkan hobi mereka. Selain juga pemerintah membuat regulasi-regulasi yang dapat mencegah dan mengurangi perilaku bullying.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Nandiya, (2013), *Meminimalisasi Bullying di Sekolah*, Jurnal Magistra No.83 Th. XXV
- Ariesto, A. (2009), Pelaksanaan Program Anti Bullying eacher Empowerment, from <http://lib.ui.ac.id>
- Choi, L. J. (2016). School Counsellor s ' SelfEfficacy In Dealing With Bullying Among Secondary School Students. October 2015
- Dupper, D. R. (2013). *School bullying: New perspectives on a growing problem*. New York, NY: Oxford University Press.
- Gaza, Mamiq, (2012) *Bijak Mengbukum Siswa*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media)
- Nasir, Amin, (2018), *Konseling Behavioral: solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah*, Jurnal IAIN Kudus, Vol.2 No.2
- Marliani, Rosleni, (2016) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Pustaka Setia)
- Olweus, D. (1999). Sweden. The nature of school bullying: A cross-national perspective. London & New York: Routledge.
- Peren, Sipri, (2022) Membaca Statistik Tentang Kasus Bullying di Indonesia, <https://www.depoedu.com>
- Rosen, L. H., DeOrnellas, K., & Scott, S. R. (2017). *Bullying in School: Perspectives from School Staff, Students, and Parents*. Texas: Springer.
- Schott, R. M., & Søndergaard, D. M. (Eds.). (2014). *School bullying: New theories in context*. Cambridge University Press.
- Sugiyono, (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (14th ed.). Bandung: Alfabeta,
- Waasdorp, T. E., & Bradshaw, C. P. (2015). The overlap between cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*,

Zakiah, Ela Zain dkk, (2017), *Faktor yang mempengaruhi Remaja dalam melakukan Bullying*, Jurnal Penelitian Vol.4, No.2, Fisip Univ. Padjajaran.

Zakiah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2019). Dampak bullying pada tugas perkembangan remaja korban bullying. Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial.