

Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan dan Solusi

Chandra Duwita Ela Pradana

Universitas Moch. Sroedji Jember, Jawa Timur, Indonesia

Email: chandrapradanas2011@gmail.com

Abstrak

Bullying merupakan tindakan yang disengaja untuk menyakiti orang lain secara fisik, verbal, atau emosional. Bullying dapat terjadi di mana saja, termasuk di sekolah, tempat kerja, dan lingkungan online. Penelitian ini bertujuan untuk memahami tindakan bullying, penyebab bullying, efek bullying, dan pencegahan bullying. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yakni studi literatur. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dalam tiga tahapan yakni reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan bullying disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya lingkungan teman sebaya, lingkungan keluarga dan status sosial. Perilaku ini juga memberikan efek negatif diantaranya seperti kesehatan fisik terganggu, gangguan kesehatan mental, serta melahirkan pelaku bullying. Perilaku bullying perlu dicegah dan dirumuskan solusi diantaranya yakni dapat diimplementasikan dengan bijak dalam memanfaatkan kemajuan teknologi, hindari sikap diskriminatif, menanamkan kasih sayang, sosialisasi lewat lagu, membuat peraturan tegas soal bullying, beri edukasi kepada pelaku, beri perlindungan serta bertindak tegas.

Kata kunci: Tindakan Bullying, Penyebab Efek, Pencegahan dan Solusi

Abstract

Bullying is an intentional act to hurt another person physically, verbally, or emotionally. Bullying can happen anywhere, including at school, the workplace, and online environments. This research aims to understand bullying, causes of bullying, effects of bullying, and prevention of bullying. This study used qualitative research methods. The data collection technique in this research is literature study. The data that has been collected is then analyzed in three stages, namely data reduction, data presentation and drawing conclusions. The research results show that bullying is caused by several factors including peer environment, family environment and social status. This behavior also has negative effects, including disrupted physical health, mental health problems, and the birth of bullies. Bullying behavior needs to be prevented and solutions formulated, including those that can be implemented wisely by utilizing technological advances, avoiding discriminatory attitudes, instilling affection, socializing through songs, making strict rules about bullying, providing education to perpetrators, providing protection and acting decisively.

Keywords: Bullying, Causes, Effects, Prevention and Solutions

How to cite:	Chandra Duwita Ela Pradana (2024) Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan dan Solusi, (5) 3
E-ISSN:	2722-5356
Published by:	Ridwan Institute

Pendahuluan

Bullying merupakan bentuk penindasan atau kekerasan yang sengaja dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat, dengan tujuan untuk menyakiti orang lain secara berulang. Jenis perilaku bullying dapat dibedakan menjadi verbal dan non-verbal (Nasir, 2018). Bullying non-verbal seringkali melibatkan ancaman atau kekerasan fisik, sementara bullying verbal melibatkan penggunaan kata-kata kasar atau menyebarkan fitnah tentang korban. Beberapa bentuk tindakan bullying mencakup manipulasi hubungan persahabatan, pengucilan, pengabaian, pengiriman pesan kaleng, dan perilaku membiarkan seseorang merasa terisolasi (Karyanti & Aminudin, 2019).

Menurut Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), ada 30 kasus perundungan yang dilaporkan di sekolah sepanjang tahun 2023. Jumlah ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yang mencatatkan 21 kasus. Dari total 30 kasus perundungan pada tahun 2023, sekitar 80% terjadi di sekolah yang diawasi oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), sementara 20% sisanya terjadi di sekolah yang diawasi oleh Kementerian Agama.

Adapun dari kasus-kasus tersebut, sekitar 50% terjadi di jenjang SMP atau sederajat, 30% di jenjang SD atau sederajat, 10% di jenjang SMA atau sederajat, dan 10% di jenjang SMK atau sederajat. Dua kasus yang dilaporkan tersebut menyebabkan korban jiwa, dengan satu kasus terjadi di SDN di Kabupaten Sukabumi dan satu kasus lainnya terjadi di MTs di Blitar (Annur 2024).

Badan Pusat Statistik (BPS) dalam laporan bertajuk Indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan Indonesia 2022, mayoritas siswa yang mengalami perundungan alias bullying di Tanah Air adalah laki-laki (Yandri, 2014). Ketua DPR RI, Puan Maharani, menggarisbawahi konsekuensi bullying terhadap individu yang menjadi korban maupun pelaku. Beliau mengajukan permintaan kepada Pemerintah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu meningkatnya kasus bullying di Indonesia. Menurutnya, fenomena bullying bisa dipengaruhi oleh berbagai hal, baik dari lingkungan sekitar maupun dinamika internal dalam keluarga.

Puan Maharani menekankan bahwa penanganan masalah bullying tidak bisa dilakukan secara terpisah, karena memiliki keterkaitan yang kompleks. Banyak kasus menunjukkan bahwa pelaku bullying sering kali juga merupakan korban bullying di masa lalu. Kurangnya dukungan sistem pendukung serta keluwesan dalam pengawasan konten di media sosial juga dapat menjadi pemicu kejadian bullying (Maria & Novianti, 2016).

Penelitian terdahulu oleh Munawarah, (2022) menemukan bahwa tindak kekerasan atau bullying yang terjadi pada anak usia dini berpengaruh besar terhadap perkembangan anak, efek negatif yang ditimbulkan oleh bullying ini dapat menyebabkan terhambatnya perkembangan anak, bukan hanya perkembangan sosialnya akan tetapi juga perkembangan emosional yang ditunjukkan oleh anak. Dampak yang ditimbulkan oleh perilaku bullying ditemukan anak lebih sering menyendiri dan tidak suka bergaul, merasa takut/ketakutan, takut pergi sekolah, menangis sebelum dan sesudah ke sekolah tidak

tertarik dengan aktivitas sekolah, perubahan drastis pada perilaku (sikap, berpakaian dan kebiasaannya).

Akbar (2023) menemukan bahwa sosialisasi ini merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan sebagai upaya mencegah dan mengurangi perilaku bullying pada anak usia sekolah terhadap teman sebayanya. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini melibatkan lembaga pendidikan yaitu Sekolah Dasar Negeri Sawojajar 3 Kota Malang. Hasil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yakni meningkatnya pengetahuan dan pemahaman anak terhadap tindakan bullying yaitu sebanyak 50 anak dari total keseluruhan 163 anak berada pada kategori sangat tahu. Pengetahuan yang didapatkan berupa pengertian bullying, jenis-jenis bullying, dampak bullying bagi korban, pencegahan bullying oleh siswa, pencegahan bullying oleh masyarakat, dan pencegahan bullying oleh sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan dan Solusi”. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang kompleksitas fenomena bullying dengan menggali lebih dalam tentang faktor-faktor yang terlibat, baik penyebab maupun efeknya.

Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika interaksi sosial yang melibatkan perilaku bullying. Implikasi teoritisnya dapat membantu memperkaya teori-teori yang ada dalam psikologi sosial dan pendidikan, serta memberikan landasan untuk penelitian lebih lanjut tentang strategi pencegahan dan intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami tindakan bullying, penyebab bullying, efek bullying, dan pencegahan bullying.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam dari perspektif subjek yang diteliti. Pendekatan ini menekankan pada pemahaman tentang konteks, makna, dan pengalaman individu atau kelompok, serta memperoleh wawasan yang mendalam tentang bagaimana mereka memahami dan merespons suatu fenomena (Kusumastuti & Khoiron, 2019).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yakni studi literatur. Teknik pengumpulan data studi literatur adalah proses mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan, dan dokumen lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dalam tiga tahapan yakni reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

A. Tindakan Bullying

Menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak, definisi bullying adalah perilaku kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya. Atau

dengan kata lain bullying dapat dianggap sebagai tindakan seseorang yang disengaja untuk membuat orang lain merasa takut atau terancam, sehingga menyebabkan korban merasa tidak aman, atau bahkan tidak bahagia (Lestari, 2016). Tindakan tersebut menyoroti bahwa bullying tidak hanya terbatas pada tindakan fisik, tetapi juga mencakup kekerasan psikologis, namun yang pasti bullying seringkali terjadi dalam waktu yang cukup lama, menyebabkan dampak yang berkepanjangan pada kesejahteraan korban.

Menurut Volk (2014), perilaku bullying adalah tindakan negatif di mana seseorang dengan sengaja menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan pada orang lain. Ini sebagian besar mencerminkan perilaku agresif yang melibatkan kontak fisik, kata-kata kasar, atau bahkan ekspresi wajah atau gerakan tubuh yang menghina. Selain itu, bullying juga dapat mencakup pengucilan yang disengaja dari suatu kelompok.

Untuk dapat diklasifikasikan sebagai bullying, ada beberapa kriteria yang harus dipenuhi. Pertama-tama, tindakan tersebut harus disengaja dan bertujuan untuk menyakiti atau menakuti korban. Kedua, perilaku tersebut harus terjadi secara berulang kali dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, menunjukkan pola yang berkelanjutan dari penindasan atau penyalahgunaan kekuasaan. Ketiga, harus ada ketidakseimbangan dalam kekuatan, di mana korban merasa sulit atau tidak berdaya untuk membela diri terhadap pelaku.

Artinya definisi bullying ini menekankan bahwa perilaku tersebut melibatkan tindakan agresif yang disengaja, berulang kali dilakukan, dan terjadi dalam hubungan interpersonal yang ditandai dengan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Terdapat dua jenis bullying, yaitu direct bullying dan indirect bullying. Direct bullying terjadi ketika pelaku melakukan perilaku perundungan secara langsung kepada korban, seperti melakukan pukulan, ejekan, atau tindakan agresif lainnya secara langsung.

Sementara itu, indirect bullying terjadi ketika pelaku melakukan perilaku perundungan secara tidak langsung terhadap korban, seperti dengan cara melakukan pengucilan atau pengasingan. Pengucilan atau pengasingan adalah tindakan yang bertujuan untuk mengisolasi atau menolak individu tertentu dari lingkungan sosialnya (Almira & Marheni, 2021). Hal ini bisa terjadi melalui penolakan dalam interaksi sosial, menghindari kehadiran korban dalam kegiatan atau kelompok tertentu, atau bahkan membatasi akses korban terhadap sumber daya yang penting.

Menurut Yayasan Sejiwa yang dikutip dari Adnan (2020), bentuk-bentuk bullying dapat dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu:

1. Bullying fisik

Bullying fisik melibatkan tindakan-tindakan langsung yang menyebabkan kekerasan fisik kepada korban. Contohnya termasuk menampar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, meludahi, memalak, melempar dengan barang, atau bahkan menghukum dengan membuat korban berlari keliling lapangan atau melakukan push-up.

2. Bullying verbal

Bullying verbal merupakan jenis yang terdeteksi melalui indera pendengaran, dan melibatkan penggunaan kata-kata atau bahasa yang menyakitkan atau merendahkan martabat korban. Contohnya termasuk memaki, menghina, menjuluki, meneriaki, memalukan di depan umum, menuduh, menyebar gosip, dan menyebar fitnah.

3. Bullying mental atau psikologis

Bullying ini sering dianggap sebagai yang paling berbahaya karena seringkali tidak terdeteksi secara langsung oleh indera penglihatan atau pendengaran. Ini mencakup perilaku yang menyerang mental atau psikologis korban, seperti memandang sinis, melakukan teror melalui pesan atau SMS, mempermalukan, atau mencibir.

Berdasarkan definisi-definisi yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa bullying adalah perilaku yang melanggar norma-norma sosial, dan dilakukan secara sengaja oleh individu yang lebih kuat atau dominan terhadap individu yang lebih lemah, dengan tujuan untuk mengintimidasi, menakut-nakuti, atau membuat korban merasa tidak bahagia. Oleh karena itu, penting untuk memahami definisi bullying agar setiap individu dapat mengenali tindakan-tindakan tersebut dan mengambil langkah-langkah untuk mencegah dan menghindari perilaku tersebut.

B. Penyebab Bullying

Mempelajari penyebab-penyebab bullying sangat penting karena dapat membantu mencegah perilaku bullying dan kemudian membangun lingkungan yang lebih baik. Selain itu, dengan memahami penyebab-penyebab tersebut, pihak-pihak terkait dapat lebih memperhatikan potensi-potensi yang menjadi penyebab timbulnya perilaku bullying. Berikut beberapa faktor yang menjadi penyebab timbulnya bullying, seperti pertama faktor lingkungan sebaya. Hal tersebut karena teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan seorang anak, yang dimana cenderung berusaha untuk merasa diterima dan diakui keberadaannya di dalam lingkungan kelompok sebaya. Teman sebaya merupakan individu yang memiliki tingkat usia dan tingkat kedewasaan yang sama.

Lingkungan sebaya memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian individu. Kelompok teman sebaya membantu untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan sosial. Interaksi dengan teman sebaya memungkinkan untuk belajar berbicara, mendengarkan, berbagi, dan menyelesaikan konflik secara sehat. Selain itu, lingkungan sebaya juga berperan dalam meningkatkan identitas diri individu.

Remaja sering kali mencari identitas mereka sendiri melalui pengalaman dan interaksi dengan teman sebaya. Kelompok teman sebaya dapat menjadi tempat di mana remaja merasa diterima, dihargai, dan memiliki peran yang jelas, yang semuanya merupakan faktor penting dalam pembentukan identitas diri (Permata & Nasution, 2022).

Lingkungan sebaya atau lingkungan yang terdiri dari teman seumur merupakan bagian integral dari proses sosialisasi anak-anak. Namun demikian, lingkungan sebaya juga dapat menjadi tempat pemicu di mana perilaku negatif, seperti bullying muncul. Anak-anak seringkali terpengaruh oleh dinamika kelompok dan tekanan sosial dalam lingkungan sebaya, yang dapat mendorong mereka untuk melakukan bullying sebagai cara untuk menunjukkan kekuatan atau mendapatkan penerimaan dari kelompok, meskipun mereka sendiri tidak nyaman dengan perilaku tersebut (Zakiyah, Humaedi, & Santoso, 2017). Mereka mungkin merasa terdorong untuk melakukan hal tersebut demi mendapatkan penerimaan atau masuk ke dalam kelompok tertentu. Ini menunjukkan betapa kuatnya pengaruh lingkungan sebaya dalam membentuk perilaku anak-anak.

Faktor kedua yang menjadi penyebab timbulnya perilaku bullying dapat berasal dari lingkungan keluarga. Keluarga diakui sebagai pendidikan pertama bagi seorang anak, menjadi pondasi utama dalam pendidikan awal mereka. Dalam lingkungan keluarga, anak memperoleh pengetahuan, kecerdasan, dan minat pertama mereka dari orang tua dan anggota keluarga lainnya.

Pendidikan yang diterima dari keluarga memiliki pengaruh yang sangat penting dalam pembentukan anak. Ini dapat memberikan dampak positif ketika lingkungan keluarga memberikan dorongan, motivasi, dan rangsangan yang tepat kepada anak (Saputra, 2021). Jika seorang anak tumbuh dalam lingkungan keluarga yang dipenuhi dengan perilaku yang tidak pantas, hal itu dapat memiliki dampak besar pada masa depan anak tersebut.

Tindakan bullying juga dapat muncul sebagai hasil dari pendidikan awal yang diterima dari orang tua atau keluarga. Menurut penelitian Lestari (2016), pola hidup orang tua yang berantakan, terjadinya perceraian orang tua, ketidakstabilan emosional dan mental orang tua, serta pola komunikasi negatif di antara anggota keluarga, seperti caci maki, hinaan, dan pertengkaran di depan anak-anak, dapat menyebabkan stres dan depresi pada anak. Remaja yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga dengan pola komunikasi negatif, seperti sindiran tajam, akan cenderung meniru kebiasaan tersebut dalam kesehariannya.

Bentuk komunikasi negatif seperti ini terbawa dalam pergaulannya sehari-hari, akibatnya remaja akan dengan mudahnya berkata sindiran yang tajam disertai dengan kata-kata kotor dan kasar. Hal ini yang dapat memicu anak menjadi pribadi yang terbelah dan berperilaku bully, sebab anak dan remaja tersebut terbiasa berada di lingkungan keluarga yang kasar. Jadi, lingkungan keluarga yang tidak sehat dan penuh dengan pola komunikasi negatif dapat mempengaruhi anak untuk mengembangkan perilaku bullying.

Penyebab bullying selanjutnya, yaitu adanya status sosial individu. Status sosial individu dapat menjadi pemicu perilaku bullying, karena dapat memunculkan adanya perbedaan dalam beberapa aspek penting kehidupan individu. Dimana berdasarkan penelitian oleh Setiowati (2020), faktor-faktor seperti perbedaan pendapat, kondisi fisik, psikis, sosial, ekonomi, agama, budaya, dan jenis kelamin

merupakan pemicu utama dari perilaku bullying. Perbedaan dalam status ekonomi mengacu pada kemampuan ekonomi keluarga untuk memenuhi kebutuhan material dan nonmaterial.

Indikator dari status sosial ekonomi tersebut dapat meliputi beberapa faktor yang penting dalam menentukan posisi ekonomi seseorang atau keluarganya dalam masyarakat. Indikator tersebut meliputi pendidikan, pekerjaan, pendapatan, status kepemilikan, tanggungan, jenis tempat tinggal, menu makanan sehari-hari, status dalam masyarakat dan partisipasi dalam masyarakat (Laini, 2021).

Pada umumnya, individu dengan status sosial yang lebih tinggi, seperti anak-anak yang berasal dari keluarga konglomerat, cenderung memiliki pandangan merendahkan terhadap orang-orang miskin. Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua orang yang kurang mampu secara ekonomi menjadi korban dalam konteks bullying. Bahkan, beberapa dari mereka yang kurang mampu juga bisa menjadi pelaku bullying.

Hal ini bisa disebabkan oleh perasaan iri, ketidakpuasan, atau faktor-faktor lainnya. Ini menggarisbawahi pentingnya untuk tidak memandang rendah atau merendahkan individu berdasarkan status sosial mereka. Sebaliknya, perbedaan status sosial harus dianggap sebagai kesempatan untuk saling membantu dan mendukung satu sama lain. Salah satu penyebab bullying selanjutnya yaitu kesalahan dalam memanfaatkan teknologi. Perkembangan teknologi yang pesat, tanpa diimbangi dengan kesadaran yang memadai dari masyarakat Indonesia dalam penggunaannya, dapat berdampak negatif bagi individu itu sendiri.

Banyak individu yang mengakui menjadi kecanduan teknologi dan smartphone, sehingga menghabiskan waktu mereka terutama untuk bermain smartphone, baik di media sosial maupun game online. Selain itu, terdapat kecenderungan bahwa banyak pelajar lebih tertarik pada budaya baru dari luar daripada budaya lokal mereka sendiri. Fenomena globalisasi ini juga menyebabkan penurunan kualitas moral di kalangan pelajar, karena membawa konten-konten yang tidak selalu pantas untuk dikonsumsi oleh anak-anak. Beberapa konten tersebut bahkan dapat mempengaruhi karakter peserta didik secara langsung maupun tidak langsung (Listiana, 2021).

Penggunaan media sosial memiliki dampak yang terbagi menjadi dua, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya mencakup kemudahan akses terhadap tugas sekolah dan penerimaan informasi yang lebih mudah oleh pengguna media sosial. Namun, dampak negatifnya juga signifikan, salah satunya adalah munculnya perilaku bullying (Wirmando, Anita, Hurat, & Korompis, 2021). Meskipun media sosial bisa digunakan untuk keperluan belajar, berkomunikasi dengan orang lain, atau menambah pengetahuan, masalah timbul ketika pengguna meniru tindakan kekerasan setelah melihatnya di media sosial.

Bahkan, kesalahan dalam memanfaatkan media sosial dapat memicu tindakan bullying, seperti penyebaran komentar jahat. Jika media sosial digunakan untuk menyebarkan komentar yang merendahkan, menghina, atau memfitnah orang lain,

maka tindakan tersebut jelas merupakan bentuk bullying. Ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tanpa filter atau pengawasan dapat berdampak negatif dan merugikan, terutama dalam hal penyebaran perilaku bullying.

C. Efek Bullying

Tindakan bullying yang dilakukan oleh pelaku kepada korbannya memiliki dampak yang bervariasi dan sangat luas cakupannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah (2017), individu yang menjadi korban bullying cenderung lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Tindakan kekerasan yang sering dilakukan oleh pelaku bullying, seperti memukul, melempar benda tumpul, mencakar, menampar, dan lainnya, dapat menyebabkan dampak fisik yang signifikan bagi korban. Ketika mengalami tindakan-tindakan tersebut, korban bullying akan mengalami gangguan kesehatan fisik yang jelas terlihat.

Dampak fisik dari bullying bisa berupa kulit yang kemerahan, lecet, berdarah, cedera, atau memar. Kondisi fisik yang terganggu ini membuat korban kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lancar seperti biasanya. Selain itu, dampak dari bullying tidak selalu berhenti setelah tindakan tersebut berakhir. Bekas luka atau trauma dari pengalaman bullying bisa berlangsung dalam jangka panjang, mempengaruhi penampilan korban dan membuatnya lebih rentan terhadap penyakit dan gangguan kesehatan lainnya.

Kemudian dampak dari bullying tidak hanya merugikan secara fisik, tetapi juga memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental atau psikis korban. Anak-anak yang menjadi korban bullying memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan, dan masalah tidur yang mungkin berlanjut hingga dewasa (Zakiyah et al., 2017). Korban bullying juga mungkin menjadi lebih pasif dan enggan menonjol, serta ada yang bahkan menghindari kegiatan sekolah atau memutuskan untuk putus sekolah karena takut akan pengulangan tindakan kekerasan terhadap mereka.

Salah satu contoh gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh korban bullying adalah trauma. Mereka mungkin merasakan histeria atau ketakutan yang intens ketika mereka melihat atau mengingat tindakan kekerasan serupa atau pelakunya. Trauma ini dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama, membuat korban tetap merasa takut dan cemas berlebihan bahkan setelah pelaku bullying tersebut menyesali perbuatannya dan tidak mengulangnya lagi. Bahkan menurut Wirmando (2021), perilaku bullying dapat menyebabkan dampak psikologis dan kesehatan mental yang serius bagi korban. Mereka mungkin mengalami rasa cemas yang berlebihan, ketakutan, depresi, stres, bahkan memiliki pikiran untuk melakukan bunuh diri

Selain dampak fisik dan mental, perilaku bullying juga memiliki dampak ketiga yaitu melahirkan pelaku bullying baru. Beberapa kasus menunjukkan bahwa pelaku sebenarnya juga merupakan korban. Sebagai contoh, seorang anak mungkin merasa

dibully oleh saudaranya di rumah, kemudian ia membalas dengan cara membully teman-temannya di sekolah yang ia anggap lebih lemah dari dirinya. Contoh lainnya adalah orang yang merasakan tekanan akibat bullying dalam kehidupan nyata, kemudian menggunakan internet dan dunia maya untuk menunjukkan bahwa dirinya juga memiliki kekuatan dengan cara menyerang orang lain (Yunita, 2021). Artinya siklus bullying bisa terus berlanjut di mana korban dari satu situasi dapat menjadi pelaku dalam situasi lain.

Oleh karena itu, akibat dari peningkatan jumlah pelaku bullying harus menjadi fokus utama mengingat dampak yang merugikan dan berbahaya yang dihasilkan, baik bagi individu yang menjadi korban maupun bagi masyarakat secara keseluruhan. Sehingga diperlukan upaya pencegahan yang serius dan solusi yang efektif untuk mengatasi masalah bullying ini.

D. Pencegahan dan Solusi Bullying

Pencegahan bullying menjadi sangat penting karena melihat dampak yang ditimbulkannya sangat merugikan. Pencegahan bullying terwujud dalam beberapa langkah, seperti langkah pertama dengan menggunakan teknologi secara bijaksana. Hal ini karena teknologi termasuk dalam salah satu penyebab terjadinya bullying, sehingga pencegahannya harus dilakukan dengan memperhatikan perkembangan teknologi yang terus meningkat. Penting untuk menggunakan teknologi dengan bijak sehingga hanya mendapatkan dampak positifnya saja.

Manfaat kemajuan teknologi dapat digunakan di lembaga pendidikan sebagai sarana untuk mendukung pembelajaran, baik sebagai alat informasi (untuk mengakses informasi) maupun sebagai alat pembelajaran (untuk mendukung kegiatan belajar dan tugas). Teknologi dapat dimanfaatkan sebagai alat pembelajaran, administratif, dan sumber belajar, yang memberikan manfaat positif dalam hal efisiensi waktu, biaya, logistik, dan masalah kelembagaan lainnya (Manongga, 2022).

Manfaat teknologi tersebut, mungkin lebih mudah diakses dan dimanfaatkan oleh orang dewasa, tetapi hal ini tidak selalu berlaku untuk anak-anak dan remaja, terutama bagi pelajar. Oleh karena itu, peran orang dewasa atau orang tua dalam mendampingi anak saat menggunakan teknologi menjadi sangat penting. Contohnya, orang tua dapat membantu dalam pemilihan program televisi yang sesuai dengan usia anak, serta mengatur penggunaan gadget agar sesuai dengan batasan yang tepat.

Melalui pendampingan yang aktif, orang tua dapat membantu anak-anak dan remaja untuk menggunakan teknologi dengan bijak dan bertanggung jawab. Langkah seperti ini juga membantu melindungi mereka dari risiko konten yang tidak sesuai atau berbahaya di dunia maya. Melalui pendampingan yang tepat, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak-anak dalam menghadapi kemajuan teknologi yang cepat saat ini.

Langkah pencegahan selanjutnya adalah menghindari sikap diskriminatif. Banyak yang belum menyadari bahwa sikap diskriminatif atau pilih kasih dapat memicu terjadinya tindakan bullying. Menurut Adrian (2021), diskriminasi adalah

perlakuan yang tidak adil dan tidak seimbang yang dilakukan untuk membedakan terhadap perorangan atau kelompok, berdasarkan sesuatu, biasanya berupa kategori atau atribut khas seperti ras, etnis, agama, atau kelas sosial. Istilah ini sering digunakan untuk menggambarkan tindakan dari mayoritas yang dominan terhadap minoritas yang lemah, sehingga perilaku tersebut dapat dianggap tidak bermoral dan tidak demokratis.

Pelaku diskriminatif terjadi karena pelaku bully merasa tidak mendapatkan keadilan. Ia pun bertindak semena-mena pada orang yang ia anggap telah merampas keadilannya. Dengan melakukan bullying, seakan membuktikan bahwa pelakunya tidak lebih buruk dari korbannya. Pelaku bullying juga merasa korban tidak lebih baik darinya sehingga tak cocok jika mendapatkan perlakuan istimewa. Untuk itu janganlah sekali-sekali bersikap diskriminatif.

Hal ini tidak hanya berlaku di lingkup keluarga ataupun sekolah saja, melainkan juga lingkungan lainnya. Mengingat, tindakan bullying memang bisa terjadi di mana saja. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa setiap individu memiliki nilai dan martabat yang sama, dan semua orang berhak untuk diperlakukan dengan adil dan setara tanpa memandang faktor-faktor seperti ras, agama, atau latar belakang sosial. Menghindari sikap diskriminatif, kita dapat membantu menciptakan lingkungan yang inklusif dan mengurangi risiko terjadinya bullying.

Langkah pencegahan selanjutnya adalah dengan menanamkan kasih sayang. Penting bagi setiap individu untuk memahami konsep kasih sayang dengan baik, dan ini bisa dimulai dari lingkungan keluarga terlebih dahulu. Anak merupakan anugerah yang paling berharga dan amanah yang Tuhan berikan kepada setiap orang tua. Oleh karena itu, orang tua perlu memperhatikan kebutuhan dan perkembangan anak-anak mereka dengan cermat.

Hal ini bertujuan agar anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, baik secara fisik maupun mental, memiliki akhlak yang baik, dan memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi. Upaya pencegahan melalui keluarga dapat dilakukan dengan meningkatkan ketahanan keluarga dan memperkuat pola pengasuhan (Abdullah & Ilham, 2023).

Untuk itu, orang tua seharusnya tidak memberikan contoh yang buruk kepada anak-anak mereka. Sebaliknya, mereka dapat mengajarkan kesabaran dan kasih sayang secara tulus daripada bersikap kasar atau emosional. Ini dapat dilakukan dengan beberapa cara Abdullah (2023): 1) Menanamkan nilai-nilai keagamaan dan mengajarkan cinta kasih antar sesama. 2) Memberikan lingkungan yang penuh kasih sayang sejak dini dengan menunjukkan cara berinteraksi yang positif antar anggota keluarga. 3) Membangun rasa percaya diri anak, mengembangkan keberanian dan ketegasan, serta melatih kemampuan sosialisasi anak. 4) Mengajarkan etika terhadap sesama, seperti menumbuhkan kepedulian dan sikap menghargai. 5) Memberikan teguran yang mendidik ketika anak melakukan kesalahan. 6) Mendampingi anak dalam menyerap informasi, terutama dari media televisi, internet, dan media elektronik lainnya.

Kemudian tidak hanya di lingkungan keluarga, pencegahan bullying juga dapat dilakukan di lingkungan sekolah. Contohnya, guru dapat mengajarkan kepada siswa untuk tidak memilih-milih teman atau melakukan ejekan terhadap orang lain. Guru juga dapat melibatkan siswa dalam berbagai kegiatan yang menyenangkan untuk menciptakan hubungan yang lebih akrab di antara mereka. Keakraban ini dapat membangun rasa kasih sayang dan pertemanan yang erat di antara siswa, sehingga membantu mencegah terjadinya tindakan bullying.

Langkah selanjutnya dalam pencegahan tindakan bullying dapat dilakukan melalui media-media alternatif, salah satunya adalah sosialisasi melalui lagu. Pendekatan ini dipilih karena lagu merupakan cara yang efektif untuk merangsang pikiran, memungkinkan anak-anak untuk menerima materi pelajaran dengan baik. Selain itu, lagu anak juga memiliki berbagai manfaat seperti meningkatkan konsentrasi, memperbaiki ingatan, serta meningkatkan aspek kognitif, fisiologis, dan kecerdasan emosional anak-anak. Musik memiliki kemampuan untuk memengaruhi perasaan siswa, yang kemudian berdampak pada proses perkembangan emosi mereka (Widyaningrum, 2019).

Simpulan dari penelitian Widyaningrum menekankan bahwa lagu anak merupakan sarana edukasi yang menyenangkan bagi anak-anak, karena lagu-lagu tersebut memuat nilai-nilai karakter yang dapat dipahami dan diaplikasikan oleh mereka. Melalui penggunaan lagu sebagai media pembelajaran, proses pembentukan karakter menjadi lebih menarik karena penggunaan musik yang populer dan mudah diingat oleh anak-anak. Hal ini dapat meningkatkan motivasi mereka untuk mengembangkan karakter yang lebih baik. Lebih lanjut, penggunaan lagu anak juga membantu mengurangi kegiatan negatif seperti penindasan, kekerasan verbal dan non-verbal, serta kekerasan fisik.

Langkah pencegahan terakhir dalam mengatasi bullying adalah dengan membuat peraturan tegas terkait masalah tersebut. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) telah mengenalkan sebuah peraturan resmi mengenai bullying yang dikenal sebagai Permendikbudristek PPKSP. Peraturan ini memiliki tujuan untuk memberikan landasan hukum yang kuat bagi seluruh warga sekolah atau satuan pendidikan dalam menangani dan mencegah kekerasan seksual, perundungan, serta diskriminasi dan intoleransi.

Permendikbudristek PPKSP bertujuan untuk memberikan pedoman yang jelas dalam menangani kasus-kasus kekerasan, termasuk kekerasan dalam bentuk daring, psikis, dan lainnya, dengan fokus pada perlindungan korban. Selain itu, Permendikbudristek PPKSP juga menghilangkan area “abu-abu” dengan memberikan definisi yang jelas untuk membedakan bentuk kekerasan fisik, psikis, perundungan, kekerasan seksual serta diskriminasi dan intoleransi untuk mendukung upaya pencegahan dan penanganan kekerasan.

Selain mengatur tindakan kekerasan, Permendikbudristek ini juga memastikan tidak adanya kebijakan yang berpotensi menimbulkan kekerasan di satuan Pendidikan (Kemendikbudristek, 2023). Adanya peraturan yang tegas dan

jelas seperti Permendikbudristek PPKSP, diharapkan lingkungan pendidikan dapat menjadi lebih aman, inklusif, dan bebas dari tindakan bullying. Selain itu, peraturan ini juga membantu membentuk budaya sekolah yang menghargai dan melindungi setiap individu dari segala bentuk kekerasan dan diskriminasi.

Selain upaya pencegahan, penting juga untuk memiliki solusi dalam menangani kasus bullying yang terjadi. Beberapa solusi yang dapat diterapkan dalam menangani kasus bullying adalah sebagai berikut:

1. Memberikan edukasi kepada pelaku bullying

Edukasi harus diberikan dengan cara yang lembut dan jelas kepada pelaku bullying. Penting untuk tidak langsung menyalahkan mereka, karena hal ini dapat membuat pelaku semakin keras dalam perilaku bullying. Selain memberikan pemahaman tentang larangan dan bahaya tindakan bullying, juga diperlukan nasihat yang baik. Masukan-masukan ini dapat membantu pelaku bullying untuk menghentikan perbuatannya.

Orang-orang yang dapat memberikan edukasi ini termasuk orang tua di lingkup keluarga dan guru di lingkungan sekolah. Edukasi ini juga tidak hanya untuk pelaku bullying, tetapi juga untuk korban. Korban perlu dihibau untuk segera melaporkan tindakan kekerasan yang mereka alami dan untuk tidak membalas, tetapi melawan dengan cara yang tepat.

2. Memberikan perlindungan kepada korban bullying

Perlindungan harus diberikan secara cepat dan efektif untuk mencegah terulangnya perbuatan bullying dan untuk memberikan rasa aman kepada korban. Mendengarkan keluh kesah korban dengan penuh perhatian merupakan langkah awal yang sangat penting. Ini membantu korban merasa didengar dan dipahami, sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi situasi yang sulit.

Selain itu, memberikan perlindungan juga berarti mendampingi korban secara aktif. Hal ini bisa dilakukan dengan mengawasi dan memantau kegiatan korban di lingkungan sekolah atau tempat lainnya, serta memberikan dukungan emosional dan moral yang dibutuhkan. Adanya perlindungan dan dukungan ini, korban akan merasa lebih aman dan memiliki keberanian untuk melawan perlakuan bullying yang mereka alami.

3. Bertindak tegas terhadap tindak bullying

Bertindak tegas terhadap pelaku bullying juga merupakan langkah penting dalam menangani kasus bullying. Tindakan tegas tidak berarti bersikap kasar, namun bertujuan untuk membuat pelaku bullying menyadari kesalahannya dan menanggung konsekuensi atas perbuatannya. Tujuan dari tindakan tegas ini adalah untuk membuat pelaku bullying merasa jera dan memahami bahwa perilaku mereka tidak dapat diterima. Sehingga diharapkan mereka tidak akan mengulangi tindakan bullying lagi di masa depan. Tindakan tegas juga memiliki efek pencegahan yang kuat, karena pelaku bullying lainnya akan mempertimbangkan konsekuensi yang akan mereka hadapi sebelum melakukan tindakan serupa.

Berdasarkan uraian di atas, tentu sudah dapat mengetahui pengertian tindakan bullying lengkap dengan penyebab, efek, pencegahan dan cara mengatasinya. Bullying dapat terjadi di berbagai lingkungan, sehingga harus segera dihentikan. Dampak buruknya tidak main-main dan sangat berbahaya, pelakunya bisa mendapatkan stigma negatif dari lingkungan sekitar, begitu pula korbannya yang pastinya mengalami trauma mendalam baik secara fisik dan mental. Pencegahan dan solusi terhadap bullying menjadi sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif bagi semua individu. Untuk itu, diharapkan semua pihak dapat bekerja sama untuk menghentikan dan mencegah tindakan bullying dalam segala bentuknya.

Kesimpulan

Tindakan bullying memiliki akar penyebab yang meliputi beberapa faktor, seperti lingkungan teman sebaya, lingkungan keluarga, dan status sosial individu. Dampak negatif dari perilaku ini juga sangat bervariasi, termasuk gangguan kesehatan fisik, masalah kesehatan mental, dan bahkan munculnya individu yang menjadi pelaku bullying itu sendiri. Oleh karena itu, penting untuk mencegah terjadinya perilaku bullying dan merumuskan solusi yang tepat.

Salah satu solusi yang dapat dijalankan adalah dengan bijaksana memanfaatkan kemajuan teknologi, serta menghindari sikap-sikap diskriminatif. Selain itu, penting juga untuk menanamkan nilai-nilai kasih sayang, melakukan sosialisasi melalui berbagai media termasuk lagu-lagu, serta menerapkan peraturan yang tegas terkait dengan bullying. Edukasi kepada para pelaku juga menjadi langkah penting, bersama dengan memberikan perlindungan kepada korban dan tindakan tegas terhadap pelaku.

BIBLIOGRAFI

- Abdullah, Gamar, & Ilham, Asni. (2023). Pencegahan perilaku bullying pada anak usia sekolah dasar melalui pelibatan orang tua. *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 3(1), 175–182.
- Adnan, Indra Muchlis, Ridwan, Muannif, & Siregar, Vivi Arfiani. (2020). Penyuluhan Hukum tentang Pemahaman Siswa SMK terhadap Bullying dalam Perspektif Hukum Pidana dan Perdata di SMK Dr. Indra Adnan Indragiri College Tembilahan. *KANGMAS: Karya Ilmiah Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 167–173.
- Adrian, Defira Martina, Wantu, Fence M., & Tome, Abdul Hamid. (2021). Diskriminasi Rasial Dan Etnis Dalam Perspektif Hukum Internasional. *Jurnal Legalitas*, 14(01), 1–17.
- Akbar, Muhammad, Sugiyanto, Rhendy, Darmaramadhan, Andre, & Wahyuni, Mirra Sri. (2023). Pencegahan Perilaku Bullying Pada Anak Dengan Peningkatan Pengetahuan Melalui Sosialisasi Dan Pendampingan Terhadap Anak Kelurahan Bentiring Permai. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(2), 77–87.
- Almira, Nabila Sella, & Marheni, Adijanti. (2021). Analisis Fenomenologis Interpretatif tentang definisi bullying dan harga diri bagi korban bullying. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 209–224.
- Karyanti, M. Pd, & Aminudin, S. Pd. (2019). *Cyberbullying & Body Shaming*. Penerbit

K-Media.

- Kusumastuti, Adhi, & Khoiron, Ahmad Mustamil. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Laini, Alif. (2021). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Dan Keterlibatan Orang Tua Terhadap Perilaku Bullying Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Adzkiya*, 5(2).
- Lestari, Windy Sartika. (2016). *Analisis faktor-faktor penyebab bullying di kalangan peserta didik (studi kasus pada siswa smpn 2 kota tangerang selatan)*.
- Listiana, Yhesa Rooselia. (2021). Dampak Globalisasi Terhadap Karakter Peserta Didik dan Kualitas Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1544–1550.
- Manongga, Anisa. (2022). Pentingnya teknologi informasi dalam mendukung proses belajar mengajar di sekolah dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*.
- Maria, Ilga, & Novianti, Ria. (2016). Pengaruh Pola Asuh dan Bullying terhadap Harga Diri (Self Esteem) pada Anak Kelompok B Tk di Kota Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 6(1), 61–69.
- Munawarah, Raden Rachmy Diana. (2022). Dampak bullying terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini (studi kasus) di Raudhatul Athfal Mawar Gayo. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 15–32.
- Nasir, Amin. (2018). Konseling behavioral: Solusi alternatif mengatasi bullying anak di sekolah. *Journal of Guidance and Counseling*, 72.
- Permata, Juwita Tria, & Nasution, Fenty Zahara. (2022). Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 614–620.
- Saputra, Wisnu. (2021). Pendidikan anak dalam keluarga. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 1–6.
- Setiowati, Arum, & Dwiningrum, Siti Irene Astuti. (2020). Strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar untuk mengatasi perilaku bullying. *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*, 7(2).
- Volk, Anthony A., Dane, Andrew V, & Marini, Zopito A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327–343.
- Wirmando, Wirmando, Anita, Fransiska, Hurat, Verawati Sibiliana, & Korompis, Verent Vanda Nontje. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying Pada Remaja. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(3), 117–122.
- Developmental Review, 34(4), 327-343.
- Widyaningrum, A. (2019). Lagu anak sebagai preventif perilaku bullying. *Malih Peddas*, 8(2), 186-193.
- Yandri, Hengki. (2014). Peran guru bk/konselor dalam pencegahan tindakan bullying di sekolah. *Jurnal Pelangi*, 7(1).
- Yunita, Reni. (2021). Perundungan Maya (Cyber Bullying) Pada Remaja Awal. *Muhafadzah*, 1(2), 93–110.
- Zakiyah, Ela Zain, Humaedi, Sahadi, & Santoso, Meilanny Budiarti. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).

Copyright holder:
Chandra Duwita Ela Pradana (2024)

First publication right:
Syntax Admiration

This article is licensed under:

