

Hentikan Mata Rantai Bullying di Sekolah



Sumber Gambar: <https://blogger.googleusercontent.com/>

Penyebab Bullying Di Sekolah

Kasus *bullying* di kalangan pelajar masih sering terjadi dalam dunia pendidikan di Indonesia, mulai dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Menurut data **OECD PISA**, persentase kasus perundungan siswa di Indonesia mencapai angka 41%, siswa Indonesia dilaporkan pernah mengalami perundungan, setidaknya beberapa kali dalam sebulan, angka ini jauh di atas rata-rata negara OECD sebesar 23%.

Sudah saatnya hentikan *bullying* di sekolah! Apa itu *bullying* di Sekolah?

Bullying di sekolah adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh satu atau lebih siswa terhadap siswa lain. Tindakan ini bisa berupa kekerasan fisik, verbal, atau psikologis yang bertujuan untuk menyakiti, mengintimidasi, atau merendahkan korban. Contoh *bullying* di sekolah meliputi memukul, mengejek, menyebarkan rumor, atau mengucilkan seseorang dari kelompok sosial.

Bullying bisa berdampak serius pada kesehatan mental dan emosional korban, termasuk menurunkan rasa percaya diri, menyebabkan kecemasan, depresi, dan dalam beberapa kasus ekstrem, dapat mendorong korban untuk melakukan tindakan yang lebih berbahaya seperti melukai diri sendiri atau bunuh diri.

Penting bagi sekolah, guru, orang tua, dan siswa untuk bekerja sama dalam mencegah dan menangani kasus *bullying*, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi semua siswa.

Mata Rantai *Bullying* di Sekolah

Mata rantai *bullying* di sekolah menggambarkan berbagai peran yang terlibat dalam dinamika *bullying* dan bagaimana tindakan tersebut dapat terus berlanjut jika tidak dihentikan. Berikut adalah beberapa peran dalam mata rantai *bullying* di sekolah:

Pelaku

Bullying di lingkungan sekolah bisa dilakukan siswa secara individual maupun bersama-sama dalam kelompok. Karakteristik pelaku perundungan biasanya bersikap agresif, keinginan kuat untuk mendominasi, toleran terhadap kekerasan, impulsif, dan memiliki empati yang rendah.

Korban

Seperti halnya pelaku *bullying*, korban perundungan di sekolah bisa individual maupun sekelompok siswa. Korban *bullying* umumnya siswa yang lemah, tidak memiliki percaya diri, inferior, dan tidak mempunyai keberanian untuk melawan.

Pengikut

Siswa yang mendukung tindakan pelaku, baik secara aktif dengan membantu pelaku melakukan *bullying* atau secara pasif dengan memberi pengakuan atau tepuk tangan. Pengikut ini memperkuat posisi pelaku dan membuat korban merasa lebih terisolasi.

Penonton

Siswa yang melakukan tindakan *bullying* tetapi tidak melakukan apapun untuk menghentikannya. Meskipun tidak terlibat langsung, sikap diam penonton bisa memberikan kesan bahwa tindakan *bullying* adalah sesuatu yang diterima, yang memperkuat perilaku pelaku.

Pembela

Siswa yang berusaha membela korban dan menentang tindakan *bullying*. Mereka mencoba menghentikan perilaku negatif pelaku dan memberikan dukungan kepada korban.

Pihak Sekolah

Guru dan staff sekolah memiliki peran penting dalam mengidentifikasi, mencegah, dan menangani kasus *bullying*. Tindakan mereka dapat memutus mata rantai *bullying* dengan menegakkan aturan dan memberikan dukungan kepada korban.

Jika semua pihak tidak mengambil tindakan untuk menghentikan *bullying*, mata rantai ini akan terus berputar, dan *bullying* dapat semakin mengakar di lingkungan sekolah. Sebaliknya, jika ada intervensi yang efektif dari guru, orang tua, dan siswa lain, mata rantai ini bisa diputus, dan lingkungan sekolah bisa menjadi tempat yang lebih aman bagi semua siswa.

Jenis dan Contoh *Bullying* di Sekolah

Perundungan di sekolah terjadi dalam beragam bentuk. Siswa bisa menjadi korban dari satu jenis kekerasan. Namun tidak menutup kemungkinan juga menjadi korban dari semua jenis *bullying* yang ada di sekolah.

***Bullying* Fisik**

Penindasan secara fisik merupakan jenis *bullying* di sekolah yang tampak dan bisa diidentifikasi. Dilakukan untuk menyakiti secara fisik dan mengakibatkan dampak secara fisik pada korban. Kekerasan yang dilakukan bisa berupa menyakiti korban secara langsung maupun tidak langsung. Contoh secara langsung adalah: mencubit, mencekik, menendang, memukul, memiting dan kekerasan fisik lainnya. Contoh secara tidak langsung adalah: merusak tas, merampas alat tulis, merobek buku, mencoret-coret seragam, memalak, merusak properti atau barang milik korban, dll.

***Bullying* Verbal**

Kekerasan verbal merupakan bentuk *bullying* yang paling banyak terjadi. Mudah dilakukan, sulit untuk dideteksi, dan tidak memerlukan kekuatan fisik karena dilakukan dengan lisan. Contohnya adalah: penghinaan, memberi julukan jelek, fitnah, gosip, celaan, ancaman kekerasan, dan bentuk verbal lainnya yang menyakiti korban.

***Bullying* Relasional**

Penindasan relasional merupakan upaya pelemahan harga diri korban, memanipulasi persahabatan. Sangat sulit dideteksi, bahkan oleh siswa yang menjadi korban. Contohnya adalah pengucilan, pengabaian, penghindaran, pengecualian, dan perilaku lain yang tujuannya untuk menjauhkan korban dari pergaulan sosial. Perundungan ini bisa juga dalam bentuk isyarat tubuh, misalnya tatapan agresif, mencibir, lirik mata, tertawa mengejek, menghela napas, mengacungkan jari tengah, dan bahasa tubuh lainnya yang menunjukkan ketidaksenangan atau mengintimidasi.

Cyberbullying

Cyberbullying merupakan bentuk perundungan baru dampak dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, teknologi digital. Perundungan dilakukan menggunakan berbagai peralatan elektronik yang terkoneksi dengan internet. Contohnya adalah: mengirimkan pesan teks berisi kata-kata provokasi dan amarah, mengirimkan pesan secara terus menerus sehingga membuat korban gelisah dan cemas, menyebarkan aib korban melalui jejaring sosial, memata-matai, mengganggu, dan mencemarkan nama baik korban, dan seterusnya.

Dampak *Bullying* di Sekolah

Perundungan di sekolah memiliki dampak negatif yang serius dan jangka panjang, tidak hanya bagi korban tetapi juga bagi pelaku, penonton, dan seluruh lingkungan sekolah. Berikut adalah beberapa dampak utama dari terjadinya *bullying*.

Dampak negatif bagi pelaku

1. Gagal mengembangkan kemampuan sosial
2. Memiliki toleransi dan empati yang rendah
3. Kehilangan kontrol emosi sehingga berperilaku agresif dan menantang
4. Tidak disiplin, sering bolos sekolah, tidak masuk sekolah
5. Kehilangan konsentrasi pada tugas-tugas sekolah
6. Nilai akademis menurun
7. *Drop out*
8. Berpotensi melakukan tindakan kriminalitas

Dampak bagi korban

1. Akademis
 - takut berangkat ke sekolah

- kesulitan dalam mengikuti pelajaran karena kehilangan konsentrasi
 - tugas-tugas sekolah terbengkelai
 - kurang berminat pada kegiatan-kegiatan sekolah
 - nilai akademis menurun
 - *drop out*
2. Fisik
- menderita luka pada tubuh
 - mengeluh sakit perut, mual, mules
 - sakit kepala
 - pusing
 - sulit tidur lelap karena mimpi buruk
 - badan lemah merasa tidak berdaya
 - berbicara terbata-bata
3. Sosial
- kehilangan kepercayaan diri
 - menarik diri dari pergaulan dengan teman
 - kehilangan inisiatif dan kreatifitas
 - tidak mampu mengemukakan pendapat
 - rendah diri
 - menutup diri
4. Emosi
- sensitif, suasana hati sering berubah-ubah
 - murung, gelisah, cemas, takut
 - sedih, sering menangis menyalahkan diri sendiri
 - depresi

Dampak bagi saksi

Jika perundungan dibiarkan tanpa adanya tindak lanjut, siswa yang menyaksikan akan menganggap kekerasan sebagai perilaku yang diterima. Saksi akan merasakan kecemasan dan ketakutan akan menjadi korban selanjutnya. Kecemasan ini bisa mengganggu fokus anak, sehingga bisa mengakibatkan penurunan nilai akademis. Perasaan bersalah atau menyalahkan dirinya sendiri karena tidak bisa berbuat apa-apa untuk menghentikannya, apalagi jika korban adalah teman dekatnya.

Dampak bagi lingkungan sekolah

Bullying menciptakan lingkungan yang tidak aman, membuat siswa tidak nyaman dan takut datang ke sekolah. Tingkat *bullying* yang tinggi dapat menurunkan moral siswa dan guru,

mengurangi motivasi dan semangat belajar. Sekolah yang dikenal dengan masalah *bullying* mungkin mengalami penurunan reputasi, yang dapat mempengaruhi pendaftaran siswa baru dan hubungan dengan masyarakat.

Mencegah dan menangani *bullying* secara efektif adalah penting untuk memastikan bahwa semua siswa dapat belajar dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Alasan Siswa Melakukan *Bullying* di Sekolah

Siswa melakukan *bullying* di sekolah karena berbagai alasan, seringkali terkait dengan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Berikut adalah beberapa alasan utama mengapa siswa mungkin terlibat dalam melakukan *bullying*:

1. Muatan Kurikulum yang Padat

Muatan kurikulum yang terlalu padat mengubah tujuan pengajaran di sekolah. Sekolah bisa membuat siswa tertekan karena lebih fokus pada pencapaian kurikulum.

2. Metode Mengajar yang Kaku

Selama ini pendidikan di sekolah lebih memfokuskan pada aspek kognitif, sekedar penyampaian pengetahuan. Guru mengajar dengan metode konvensional sehingga terkesan kaku, satu arah, hanya transfer pengetahuan tanpa proses dialog.

3. Budaya Senioritas

Senioritas di sekolah adalah istilah yang merujuk pada tingkatan kelas yang lebih tinggi, kakak kelas. Budaya senioritas yang melenceng di lingkungan sekolah bisa menimbulkan terjadinya *Bullying*.

4. Pendisiplinan yang Otoriter

Pendisiplinan otoriter yang diterapkan secara keras berupa hukuman fisik dapat memberikan pengaruh buruk pada siswa. Pendidikan disiplin otoriter akan membuat siswa menjadi penakut, tidak ramah pada orang lain, menumbuhkan kebencian, dan kehilangan inisiatif.

5. Pengawasan Sekolah yang Lemah

Lemahnya pengawasan sekolah terhadap kasus *bullying* bisa menjadi penyumbang terjadinya kekerasan di lingkungan sekolah. Pengawasan yang kurang pada tempat-tempat yang rawan terjadinya kekerasan, seperti lapangan olahraga, kantin, kamar mandi, dan tempat-tempat yang jauh dari pengawasan guru.

6. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama tempat anak belajar. Perilaku agresi anak acapkali dipelajari dari rumah. Siswa yang tumbuh dalam lingkungan rumah yang penuh dengan kekerasan atau konflik, anak-anak yang kurang mendapatkan pengawasan atau bimbingan dari orang tua serta nilai-nilai yang terdapat dalam keluarga yang tidak menghormati orang lain mungkin meniru perilaku tersebut di sekolah.

7. Faktor Lingkungan Sosial

Kesenjangan ekonomi yang lebar antara si kaya dan si miskin bisa menjadi penyumbang kasus *bullying* yang terjadi di sekolah. Seringkali kondisi kemiskinan menjadi bahan “olok-olok” yang membuat anak tidak nyaman. Ini membuat anak lebih tertekan.

8. Kelompok Sebaya

Ketika menginjak remaja, anak tumbuh keinginan untuk “lepas” dari keluarga, tidak lagi tergantung pada keluarga. Anak mulai berinteraksi dengan teman sebaya. Mencari dukungan dan rasa aman dalam kelompok sebaya.

9. Tayangan Kekerasan di Media

Menurut *American Psychological Association (APA)*, tayangan kekerasan memberikan dampak yang besar pada perilaku agresif anak. Memproduksi suasana hati tidak enak, dan membuat penonton berada dalam keadaan mudah marah. Hasil survei [kompas](#) menunjukkan bahwa, 56,9% anak meniru adegan dalam film yang ditonton.

Memahami alasan di balik bullying adalah langkah penting dalam mengatasi dan mencegah perilaku ini. Dengan intervensi yang tepat, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan positif bagi semua siswa.

STOP BULLYING

PHYSICAL • VERBAL • SOCIAL • CYBER



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

Mengatasi *Bullying* di Sekolah

Mengatasi *bullying* di sekolah memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan kolaboratif, melibatkan siswa, guru, staf sekolah, orang tua, dan komunitas. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi dan mencegah *bullying* di sekolah.

Mengubah Cara Mendidik dan Memperlakukan Siswa

Hasil penelitian Ratna Juwita, Psikolog UI, menunjukkan bahwa hubungan antara guru dan murid yang sangat baik dan akrab memiliki angka kasus *bullying* yang paling rendah. Untuk mencegah terjadinya *bullying*, guru dapat melakukan pendekatan-pendekatan positif pada siswa, seperti: memberikan penilaian positif dengan cara tidak mencela dan memberi label buruk pada anak. Gunakan kalimat-kalimat positif agar tertanam dalam bawah sadar anak, usaha yang dilakukan anak, apapun hasilnya. Serta menghindari hukuman yang bersifat fisik.

Hasil riset tentang kekuatan pikiran menunjukkan bahwa, hukuman dapat menghambat daya pikir kreatif dan meningkatkan agresi.

Meningkatkan Kesadaran dan Pendidikan

Berikan pelatihan dan pendidikan kepada siswa, guru, dan staf sekolah tentang apa itu *bullying*, dampaknya, dan bagaimana mengenalinya. Selenggarakan kampanye di sekolah untuk mempromosikan kesadaran tentang *bullying* dan mengajak siswa untuk mengambil sikap menentangnya.

Mengembangkan Kebijakan Sekolah yang Tegas

Sekolah harus memiliki kebijakan anti-*bullying* yang jelas, termasuk definisi *bullying*, prosedur pelaporan, dan konsekuensi bagi pelaku. Sediakan cara yang aman dan rahasia bagi siswa untuk melaporkan kasus *bullying*, baik secara langsung maupun anonim.

Menciptakan Lingkungan Sekolah Aman dan Inklusif

Sekolah harus berupaya menciptakan lingkungan yang inklusif, di mana setiap siswa merasa diterima dan dihargai. Sediakan berbagai aktivitas atau klub yang dapat membantu siswa membangun hubungan positif dan merasa terlibat dalam komunitas sekolah.

Intervensi dan Dukungan Bagi Korban

Korban *bullying* harus diberikan akses ke konseling untuk membantu mereka mengatasi dampak psikologis dan emosional dari *bullying*. Pastikan bahwa korban merasa aman di sekolah, dengan memberikan perlindungan yang diperlukan, seperti mengawasi area tertentu, atau menyesuaikan jadwal untuk menghindari kontak dengan pelaku.

Pendekatan Restoratif untuk Pelaku

Selain hukuman, pelaku *bullying* dapat diajak untuk berpartisipasi dalam program restoratif di mana mereka diajak untuk memahami dampak dari tindakan mereka, meminta maaf, dan berusaha memperbaiki hubungan dengan korban. Siswa yang melakukan *bullying* juga membutuhkan konseling untuk mengatasi masalah mendasar yang menyebabkan perilaku mereka.

Melibatkan Orang Tua dan Komunitas

Libatkan orang tua dalam upaya pencegahan *bullying* dengan memberikan informasi dan pelatihan tentang bagaimana mereka bisa mendukung anak-anak mereka dan bekerja sama dengan sekolah. Sekolah dapat bekerja sama dengan organisasi lokal atau profesional kesehatan mental untuk menyediakan sumber daya tambahan dan dukungan dalam menangani *bullying*.

Pemantauan dan Evaluasi

Lakukan pemantauan rutin terhadap dinamika sosial di sekolah untuk mendeteksi tanda-tanda *bullying* sejak dini. Secara berkala, evaluasi efektivitas kebijakan dan program anti-*bullying* yang telah diterapkan, dan buat penyesuaian jika diperlukan berdasarkan umpan balik dan hasil yang diamati.

Dengan mengimplementasikan strategi-strategi ini, sekolah dapat mengambil langkah-langkah yang signifikan untuk mengurangi insiden *bullying* dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman dan positif bagi semua siswa.

Mari kita ciptakan lingkungan sekolah yang aman dan penuh kasih sayang. Setiap dari kita memiliki peran penting untuk menghentikan *bullying*. Ingat, sekolah adalah tempat untuk belajar, tumbuh, dan membangun masa depan yang cerah, bukan tempat untuk menyakiti atau ditakuti. Bersama kita bisa membuat perbedaan. Katakan tidak pada *bullying*, dan ya pada persahabatan!