

Mari Kita Cegah Bullying



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

Menurut Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) bahwa kasus perundungan di sekolah pada tahun 2023, sejak Januari hingga September, tercatat ada 23 kasus bullying. Dari 23 kasus tersebut, 50% terjadi di jenjang SMP, 23% di jenjang SD, 13.5% di jenjang SMA, dan 13.5% di jenjang SMK. Kasus perundungan tersebut dilakukan oleh sesama siswa maupun dari pendidik.

Apa yang dimaksud dengan *bullying*? *Bullying* atau perundungan merupakan tindakan mengganggu, mengusik, atau menyakiti orang lain secara fisik atau psikis. Tindakan ini bisa dalam bentuk kekerasan verbal, sosial, atau fisik yang dilakukan secara berulang kali dan dari waktu ke waktu. Secara etimologi, asal usul kata *bullying* berarti penggertak, yaitu seseorang yang suka mengganggu yang lemah. Menurut **Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPA)**, *bullying* adalah penindasan atau risak (merunduk) yang dilakukan secara sengaja oleh satu orang atau sekelompok yang lebih kuat. Tindakan ini dilakukan terus menerus dengan tujuan untuk menyakiti.

Jenis-Jenis *Bullying*

Ada tiga karakteristik perilaku *bullying*, yaitu disengaja, terjadi secara berulang-ulang atau untuk mendapatkan kekuasaan. Bukan itu saja, tindakan ini juga bisa dilakukan secara langsung maupun daring. *Bullying* daring alias *cyberbullying* dapat terjadi lewat media sosial, pesan instan, email, dan *platform* lain yang memungkinkan adanya interaksi. Tindakan *bullying* juga terbagi menjadi enam kategori, di antaranya adalah:

1. Kontak fisik langsung
2. Kontak verbal langsung
3. Kontak nonverbal tidak langsung
4. *Cyberbullying*
5. Pelecehan seksual
6. Perundungan emosional

Dengan memahami berbagai jenis *bullying*, kita dapat lebih efektif mengidentifikasi, mencegah, dan mengatasi perundungan dalam berbagai konteks, baik di sekolah, tempat kerja, ataupun dalam kehidupan sehari-hari. Pencegahan dan penanganan *bullying* memerlukan kesadaran, edukasi, dan tindakan proaktif untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung.



Sumber Gambar: <https://id.pinterest.com/>

Tanda-Tanda *Bullying*

Tanda-tanda *bullying* perlu diketahui sebagai langkah pencegahan. Anak-anak dan remaja adalah kelompok usia yang rentan mengalami perundungan. Oleh sebab itu, orang tua perlu mengawasi dan memberikan perhatian penuh terhadap anak. Berikut ciri-ciri anak yang menerima *bullying*:

1. Tidak semua anak bisa terbuka tentang tindakan perundungan yang mereka dapatkan. Oleh sebab itu, orang tua perlu mengamati keadaan emosinya. Anak yang mengalami *bullying* umumnya selalu gelisah, cemas dan waspada.
2. Mengalami tanda-tanda kekerasan fisik, seperti memar, luka, goresan maupun bekas luka yang tidak biasa.
3. Menjadi tertutup atau seolah-olah menyimpan rahasia.

Mengenali tanda-tanda ini dapat membantu orang tua, guru, atau pihak lain yang peduli untuk memberikan dukungan dan intervensi yang tepat jika seseorang menjadi korban *bullying*. Penting untuk mendengarkan, memberikan dukungan, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan untuk menangani perundungan secara efektif.

Dampak dari *Bullying*

Dampak *bullying* bukan cuma menyasar korbannya, tetapi juga pelaku maupun mereka yang menonton tindakan ini. Tindakan ini memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental anak. Pada kasus yang berat, *bullying* bisa menimbulkan depresi bahkan mendorong tindakan. Berikut dampak yang perlu diwaspadai:

Dampak untuk korban, Korban *bullying* dapat mengalami beberapa efek samping pada kesehatan secara fisik. Contohnya, seperti sakit kepala, nyeri otot, sakit perut, perubahan berat badan, hingga penurunan imun tubuh. Tentunya kondisi ini berisiko meningkatkan beragam penyakit atau gangguan kesehatan. **Gangguan mental,** Bukan hanya fisik, dampak *bullying* juga berisiko menyebabkan gangguan pada kesehatan mental. Mulai dari gelisah, cemas, merasa takut setiap waktu, lebih mudah marah, hingga depresi. **Akademik,** *Bullying* juga dapat memengaruhi kondisi akademik seseorang. Mulai dari menurunkan kemampuan analisis, memengaruhi fokus dan perhatian, hingga menurunkan produktivitas. Jika anak mengalami perubahan dalam akademik secara drastis, sebaiknya orang tua jangan abaikan kondisi tersebut.

Dampak untuk pelaku. Memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi, tidak takut untuk melakukan kekerasan, berwatak keras, selalu ingin mendominasi orang lain, kurangnya rasa empati dengan orang lain.

Dampak bagi mereka yang menyaksikan. Stres, ketakutan, merasa bersalah, sering menghindari masalah, cemas.

Penting untuk mengenali dampak-dampak ini dan mengambil langkah proaktif untuk menangani dan mencegah *bullying*, serta mendukung mereka yang terdampak. Intervensi yang cepat dan efektif dapat mengurangi dampak negatif dan mendukung pemulihan serta perkembangan positif bagi semua pihak yang terlibat.

Penyebab *Bullying*

Ada sejumlah faktor penyebab *bullying* yang membuat seseorang rentan mengalami *bullying* maupun menjadi seseorang yang melakukan perundungan.

Penyebab korban *bullying*

- Korban memiliki kekurangan dalam aspek fisik maupun psikologis sehingga merasa dikucilkan.
- Kurang pandai dalam berkomunikasi.
- Kurang mampu untuk membela diri.
- Memiliki percaya diri yang rendah.
- Memiliki sedikit teman.

Penyebab pelaku *bullying*

Selain itu, orang tua juga perlu tahu beberapa kondisi yang berisiko meningkatkan anak menjadi pelaku *bullying*, seperti:

- Memiliki kontrol diri yang rendah dan tidak memiliki perasaan bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan.
- Melakukan *bullying* sebagai bentuk balas dendam.
- Tinggal di keluarga yang sering bertengkar dan melakukan kekerasan.

Memahami penyebab *bullying* dapat membantu merancang intervensi dan strategi pencegahan yang lebih efektif. Dengan mengatasi faktor-faktor penyebab ini, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung untuk semua individu.



Sumber Gambar: <https://miro.medium.com/>

Cara Mengatasi Bullying

Salah satu **cara mengatasi bullying** dengan menggunakan intervensi pemulihan sosial (rehabilitasi). Ini merupakan proses intervensi yang memberikan gambaran jelas pada pelaku perundungan bahwa tindakannya tidak bisa dibiarkan. Karena perilaku perundungan kerap terjadi di sekolah, berikut hal-hal yang perlu dilakukan oleh guru, orang tua maupun teman sebayanya:

- Guru wajib menanggapi kejadian tersebut dengan serius.
- Hargai dan berterima kasih kepada siswa yang telah melapor.
- Yakinkan korban bahwa tindakan yang dia dapatkan bukan salahnya.
- Tunjukkan rasa empati.
- Bantu korban agar mampu membela dirinya sendiri.

Cara Mencegah *Bullying*

Pencegahan *bullying* bisa dilakukan dengan membicarakan dengan anak seputar apa yang mereka anggap sebagai perilaku baik dan buruk di sekolah, di lingkungan sekitar maupun di media sosial. Pastikan orang tua memiliki komunikasi terbuka dengan anak supaya mereka merasa nyaman memberi tahu apa pun yang terjadi dalam hidupnya. Lakukan pencegahan *bullying* secara menyeluruh dan terpadu. Langkah pencegahan ini bisa mulai dari anak, keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Pencegahan melalui anak

- Hindari kelompok yang suka merundung.
- Ajarkan anak untuk memilih kelompok bermain yang tepat.
- Ajarkan anak untuk mengolah emosi saat mengalami perundungan.
- Minta anak untuk selalu terbuka dan bercerita mengenai segala bentuk perundungan yang terjadi.

Pencegahan dari keluarga

- Bangun rasa percaya diri anak.
- Pupuk rasa keberaniannya.
- Tanamkan ketegasan dalam dirinya.

Pencegahan di sekolah

- Bangun komunikasi efektif antara guru dan murid.
- Ciptakan suasana lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan kondusif.
- Mengajarkan anak-anak mengenai dampak negatif dari *bullying*.
- Tingkatkan kepercayaan diri anak-anak dengan memberikan dukungan pada anak.

Pencegahan di masyarakat

- Ajarkan kelompok muda untuk melakukan berbagai kegiatan sosial.
- Membangun kelompok masyarakat yang peduli terhadap perlindungan anak. Caranya bisa dimulai dari tingkat desa/kampung (Perlindungan Anak Terintegrasi Berbasis Masyarakat : PATBM).

Bullying bukan hanya masalah individu, tetapi juga tanggung jawab kita bersama. Untuk menciptakan lingkungan yang aman, inklusif, dan mendukung, mari kita ambil tindakan aktif dalam mencegah dan mengatasi *bullying*. Mari kita bertindak, setiap tindakan kecil dapat membuat perbedaan besar. Ayo, mari kita cegah *bullying* dan membuat dunia ini menjadi tempat yang lebih baik untuk semua!