

Urgensi *Bullying* dan Dampaknya Terhadap *Mental Health*

Essay ini dibuat sebagai pemenuhan tugas Prospektif 2021



Disusun Oleh :

Anggi Hermayanti	2110112021
Anandhita Setiana	2110112014
Hulieta Fatimatuz Zahra	2110112157
Simon Christian	2110112202

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Prodi S1 Akuntansi

Jl. RS. Fatmawati Raya, Pd. Labu, Kec. Cilandak, Kota Depok, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

12450

November 2021

Abstrak

Menjadi berbeda dari kebanyakan orang dan menjadi minoritas terkadang menjadikan orang tersebut terlihat salah dimata orang yang tidak tepat. Fenomena ini pada beberapa situasi dapat menimbulkan berbagai kasus *bullying* yang terjadi baik ringan maupun berat. Pada banyak kasus, seringkali perilaku *bullying* ini tidak disadari oleh pelaku. Hal tersebut biasanya dikarenakan sebagian besar orang menganggap remeh hal-hal tersebut, namun sangat berdampak pada mental korban. Kasus *bullying* yang sangat parah menimbulkan berbagai dampak negatif pada korban, seperti tekanan mental mulai dari yang ringan hingga tekanan mental yang parah sehingga dapat menimbulkan rasa putus asa yang akan berakhir pada bunuh diri. Maka dari itu, perilaku *bullying* merupakan masalah serius yang selalu terjadi pada berbagai lapisan masyarakat yang harus mendapat perhatian agar kasus-kasus serupa yang tidak diinginkan tidak akan terulang kembali. Terdapat berbagai macam jenis *bullying*, dampak *bullying* terhadap korban, dan juga bagaimana menanggulangnya, yang akan dibahas pada pembahasan kali ini.

Abstract

Being different from most people and being a minority sometimes makes that person look wrong in the eyes of the wrong people. This phenomenon in several situations can lead to various cases of bullying that occur both mild and severe. In many cases, this bullying behavior is often not realized by the perpetrators. This is usually because most people take these things for granted, but it really has an impact on the victim's mentality. Very severe cases of bullying cause various negative impacts on victims, such as mental stress ranging from mild to severe mental stress that can cause a sense of hopelessness that will end in suicide. Therefore, bullying behavior is a serious problem that always occurs at various levels of society that must receive attention so that similar unwanted cases will not happen again. There are various types of bullying, the impact of bullying on victims, and also how to deal with it, which will be discussed in this discussion.

Urgensi *bullying* dan Dampaknya Terhadap *Mental Health*

Manusia merupakan makhluk yang sempurna dengan berbagai kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu disertai dengan akal dan perasaan yang membedakan manusia dari makhluk lainnya. Setiap perbedaan yang ada pada diri manusia merupakan anugerah sekaligus ketentuan yang telah ditetapkan oleh sang maha pencipta, karena setiap individu pasti memiliki perbedaan dari individu lainnya. Namun terkadang, perbedaan tersebut dijadikan sebagai *boomerang* bagi seseorang maupun sekelompok orang untuk merendahkan, mengucilkan, dan menyudutkan orang lain yang berbeda dari sudut pandang mereka. Perilaku tersebut biasa disebut dengan *bullying*.

Perilaku *bullying* ini terkadang terjadi begitu saja dan bahkan tidak disadari oleh para pelaku, namun cukup berdampak kepada korban. Hal ini dapat terjadi karena mayoritas orang menganggap remeh masalah *bullying* dan mengabaikan dampak yang terjadi dari perkataan maupun perilaku *bullyingnya* terhadap orang lain. Perilaku *bullying* ini dapat terjadi melalui berbagai cara mulai dari *bullying* secara verbal hingga *bullying* secara fisik, yang keduanya memberikan dampak buruk terhadap kesehatan mental korban. Berdasarkan data yang diambil dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dalam kurun waktu sembilan tahun dari 2011 hingga 2019, terdapat 37.381 pengaduan kasus kekerasan terhadap anak, dengan 2.473 diantaranya merupakan kasus *bullying* baik yang terjadi pada media sosial maupun lainnya. Data tersebut menunjukkan jumlah yang cukup banyak terjadi pada anak-anak di Indonesia. Pada kenyataannya, kasus *bullying* yang terjadi masyarakat pasti lebih banyak dibandingkan dengan data yang tercatat pada lembaga-lembaga negara. Kasus *bullying* juga tidak hanya terjadi pada anak-anak melainkan juga terjadi pada orang dewasa.

A. Jenis-Jenis *Bullying*

Bullying memiliki beberapa jenis, yaitu ;

- a. *Physical bullying* (melalui kontak langsung atau fisik)

Physical bullying adalah salah satu perilaku *bullying* yang sangat berbahaya dengan bentuk yang paling jelas terlihat. Contoh dari *physical bullying* ini seperti menendang, memukul, meninju, menampar, mendorong, dan serangan fisik lainnya. Biasanya serangan fisik ini dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang

memiliki kekuatan lebih dibandingkan dengan korbannya. *Physical bullying* ini akan menyebabkan cedera fisik yang serius pada korban dan meninggalkan bukti fisik dari pembulian yang dilakukan. Oleh karena itu, *physical bullying* dapat dengan mudah diketahui dan diidentifikasi.

b. *Verbal bullying* (melalui kata-kata verbal)

Verbal bullying adalah jenis *bullying* yang sering sekali terjadi di sekeliling kita karena *bullying* jenis ini biasanya terjadi ketika seorang pelaku melakukan tindakan intimidasi dalam bentuk kata-kata dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja yang ditujukan kepada korban *bullying*, tujuan pelaku melakukan intimidasi agar korban merasa terintimidasi dan terpojokan. Intimidasi yang biasanya dilakukan oleh pelaku *bullying* antara lain memberikan nama julukan yang memiliki arti buruk, celaan dan hinaan yang dapat melukai perasaan korban, fitnah, teror dan pernyataan-pernyataan yang belum tentu valid dan harus diselidiki kembali kebenarannya. Para pelaku *bullying* ini kerap beraksi saat tidak ada orang di sekitarnya, oleh karena itu *bullying* verbal ini patut untuk diwaspadai karena seringkali kasusnya sulit untuk diidentifikasi.

c. *Bullying* secara relasional (hubungan pertemanan)

bullying secara rasional maksudnya adalah kegiatan *bullying* yang luput dari perhatian orang dewasa karena *bullying* jenis ini termasuk dalam suatu bentuk intimidasi yang licik dan berbahaya. *bullying* jenis ini biasa dikenal dengan nama intimidasi emosional, dimana biasanya pelakunya itu anak-anak remaja yang menyerang teman sepermainannya sendiri yang dimaksudkan untuk mencoba-coba menyakiti teman sepermainannya hanya untuk mendapatkan dan meningkatkan status sosial di mata teman-temannya yang lain dengan cara menindas dan mengendalikan orang lain. Pelaku *bullying* jenis ini biasanya sering mengucilkan orang lain yang berada di suatu kelompok tertentu biasanya pelaku *bullying* ini berjumlah lebih dari satu orang atau berkelompok. Pelaku *bullying* secara rasional melancarkan aksinya dengan memanipulasi keadaan, menyebarkan gosip yang tidak benar dan menghancurkan kepercayaan korban di lingkungan pertemanannya.

d. Cyberbullying

Cyberbullying adalah sebuah tindakan bullying yang dilakukan dengan menggunakan media seperti internet, smartphone, atau teknologi lain yang dimaksudkan untuk melecehkan, mengancam, mempermalukan orang lain. Aktivitas cyberbullying ini sulit untuk dihindari di zaman yang serba digital seperti saat ini. Contoh dari cyberbullying yaitu dengan memposting gambar korban yang menyakitkan dan memalukan serta membuat ancaman online yang ditujukan untuk menakut-nakuti korban. Kegiatan cyberbullying ini banyak ditemukan di kalangan anak muda. Hal ini menjadi sangat mengkhawatirkan mengingat pelaku dapat mengganggu dan melecehkan korban kapanpun dan dengan resiko terungkapnya jauh lebih kecil karena cyberbullying ini merupakan kejahatan yang terjadi di dunia maya yang sulit untuk diberantas.

e. Sexual bullying

Sexual bullying adalah suatu tindakan yang dilakukan secara berulang, berbahaya dan memalukan yang menunjuk seseorang sebagai target sasaran dalam melakukan kegiatan seksual. Dalam kasus lain, intimidasi seksual dapat mengarah kepada hal yang lebih menakutkan yaitu kekerasan seksual. Terlebih sexual bullying ini mayoritas terjadi pada kaum perempuan. Kegiatan sexual bullying yang pernah kita ketahui yaitu seseorang pelaku yang sengaja membagikan foto dan diberikan komentar vulgar yang mengarahkan kepada korban. Di sini dapat kita ketahui contoh lain dari kejahatan sexual bullying ini diantaranya memanggil nama seseorang secara vulgar, melakukan kontak langsung secara sentuhan tanpa diminta, proposisi seksual dan hal-hal yang berkaitan dengan pornografi.

Di masa pandemi seperti saat ini menimbulkan kekhawatiran tersendiri di mana secara tidak langsung pandemi ini menimbulkan resiko akan terjadinya peningkatan kasus cyber bullying di tengah masyarakat. Mengingat di masa pandemi ini mobilitas masyarakat menjadi sangat terbatas. Hal ini dikarenakan di masa pandemi covid-19 rata-rata masyarakat lebih sering menggunakan gawai atau gadget dalam menunjang aktivitas.

Sehingga proses komunikasi dan sosialisasi antar individu di masyarakat saat ini lebih sering memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi. Dan karena hal itu risiko bullying menjadi rentan terjadi di ranah digital. Dalam hal ini diperlukan peran serta masyarakat untuk selalu bijak dan smart dalam memahami mengenai perbedaan antara bullying dan bercanda dalam komunikasi di masyarakat.

Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Mendikbud Ristek), Nadiem Makarim, menyinggung mengenai permasalahan bullying yang terjadi di dunia maya atau bisa disebut sebagai cyber bullying yang rentan dialami anak-anak yang masih berstatus sebagai pelajar. Secara tidak langsung cyberbullying ini mendatangkan dampak tersendiri bagi perilaku anak. Masyarakat dan khususnya para orang tua sebaiknya lebih menyadari dampak yang ditimbulkan dari cyber bullying ini.

Kasus bullying ini biasanya terjadi secara berkelompok dan tidak menyerang secara individual. Mengingat kasus bullying saat ini kondisinya sangat mengkhawatirkan, maka diperlukan peran masyarakat dalam menangani kasus bullying ini dengan cara mengedukasi kepada khalayak luas mengenai dampak yang dapat ditimbulkan dari bullying ini. Oleh sebab itu kita perlu mengetahui terlebih dahulu mengenai dampak-dampak yang ditimbulkan dari bullying ini baik itu dampak yang terjadi pada korban bullying, pelaku bullying hingga lingkungan terdekat.

B. Dampak-Dampak bullying

1. Dampak bullying bagi korban

Dampak negatif yang ditimbulkan akibat perilaku bullying yang dirasakan oleh korban antara lain:

- 1) Kesehatan mentalnya terganggu, perilaku bullying ini bisa berdampak pada terganggunya psikis korban dan kondisi terburuk yang dapat terjadi adalah stress hingga depresi
- 2) Adanya keinginan untuk mengakhiri hidup, ini adalah dampak terparah yang diakibatkan dari perilaku bullying karena memori buruk yang tersimpan mengenai bullying ini akan sulit bagi korban bullying untuk

melupakannya dan hal yang terlintas dalam benak korban hanyalah keinginan untuk mengakhiri hidupnya agar terbebas dari segala permasalahan yang menjeratnya.

- 3) Korban dari perilaku bullying ini sering merasa bahwa dirinya tidak berharga dan keberadaannya tidak diinginkan oleh orang lain. Hal ini dapat berdampak pada kemampuan sosial emosional dan berakibat pada menurunnya minat korban untuk sekolah.
- 4) Korban bullying biasanya sering merasakan cemas yang berlebih akan dirinya nanti di masa depan bahkan biasanya korban dari perilaku bullying ini mengalami kesulitan dalam memahami jati dirinya.
- 5) Korban bullying ini merasa takut kejadian serupa akan terjadi lagi. Oleh karena itu mereka lebih memilih untuk menarik diri dari kehidupan sosial.

2. Dampak bullying bagi pelaku

- 1) Kesehatan mentalnya terganggu, karena pelaku bullying setelah melakukan aksinya terdapat perasaan seperti puas, bahagia karena telah berhasil membully orang lain. Dan jelas sekali disini dari aspek psikisnya pelaku terganggu dan begitupun aspek sosialnya. Karena banyak yang mengatakan bahwasannya pelaku pembullying itu sebenarnya memiliki masa lalu yang buruk karena pernah berada pada posisi korban.
- 2) Hilangnya rasa empati, karena pelaku bullying cenderung tidak memiliki rasa empati dan simpati terhadap lingkungan sekitar. Selain itu pelaku bullying juga cenderung berperilaku lebih agresif dan tidak sabaran.
- 3) Pelaku bullying dapat berpotensi melakukan tindakan kriminal, karena mereka telah menganggap menyakiti orang lain saja merupakan suatu hal yang biasa dilakukan. Bahkan nanti di masa depan di khawatirkan pelaku bullying ini bisa melakukan tindak kriminal yang memiliki resiko yang lebih berbahaya.

C. Penanggulangan bullying

Apabila kita melihat kejadian bullying hal-hal yang kita dapat lakukan adalah sebagai berikut:

1. Menegur pelaku bullying

Apabila kita melihat kejadian bullying kita harus mengerunya bahwa itu merupakan perbuatan tidak baik dan memintanya untuk tidak melakukan *bullying*.

2. Mengumpulkan Bukti

Kita juga harus mengumpulkan bukti bullying seperti foto maupun video yang menunjukkan peristiwa bullying.

3. Melaporkan kepada orang dewasa atau pihak berwenang

Setelah kita mengumpulkan bukti kita juga harus melaporkannya kepada pihak yang berwenang seperti guru maupun orang dewasa untuk menindaklanjuti pelaku bullying.

4. Merangkul korban

Biasanya korban bully tidak mempunyai teman karena takut dibully oleh pelaku, sehingga yang bisa kita lakukan merangkul korban dan menemaninya.

Pembulian ialah salah satu kasus serius yang harus diberikan perhatian lebih dalam pencegahan dan penanggulangannya karena menimbulkan dampak yang cukup serius. Dengan maraknya kasus *bullying* yang terjadi di masyarakat sudah sepatutnya pemerintah dan lembaga terkait berperan aktif dalam mencegah dan menangani kasus *bullying* agar kasus serupa tidak terulang lagi dimasa yang akan datang. Dan sudah seharusnya tindakan bullying ini dapat di tindak tegas agar para pelaku bullying dapat memahami dan bertanggung jawab akan kesalahannya. Dan pemerintah melalui lembaga sumber daya manusia seharusnya bisa menjadi fasilitator bagi para korban bullying dalam mengobati rasa traumanya. Selain itu, perlu juga ditanamkan pemahaman kepada setiap individu untuk menghargai segala perbedaan yang telah dianugerahkan oleh Tuhan Yang Maha Kuasa, serta meyakini bahwa setiap hal yang terdapat pada diri setiap manusia merupakan kodrat dan ketetapan yang telah diatur oleh sang pencipta. Dengan adanya pemahaman tersebut, maka setiap manusia akan selalu memahami apapun perbedaan yang terjadi di sekitar kita.

Hidup setiap individu bukanlah apa yang diinginkan, melainkan menjalani ketetapan yang telah ditetapkan dengan terus mencoba untuk menjadi manusia yang lebih baik lagi. Oleh karena itu, toleransi dan menghargai perbedaan sangatlah indah, karena tidak semua hal yang kita kehendaki harus terjadi dan harus kita miliki. Maka dengan begitu, diharapkan setiap individu mulai memiliki kesadaran untuk memahami orang lain dan menghargai perbedaan, sehingga kasus-kasus pembulian dapat diminimalisasi dan dihindarkan.

Referensi

<https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai> diakses tanggal 25 November 2021

<https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying> diakses tanggal 25 November 2021

<https://www.verywellfamily.com/types-of-bullying-parents-should-know-about-4153882> diakses tanggal 25 November 2021

https://www.aminef.or.id/merunut_lemahnya_hukum_cyberbullying_di_indonesia/#:~:text=Data%20kasus%20cyberbullying%20di%20Indonesia%20secara%20menyeluruh%20sulit,mengatakan%20jumlah%20angka%20anak%20korban%20bullying%20mencapai%2022%2C4%25. Diakses tanggal 25 November 2021

<https://www.popbela.com/career/inspiration/zahraaminati/jenis-bully-yang-sering-dilakukan-tanpa-sadar/4> Diakses pada tanggal 25 November 2021

<https://nasional.kompas.com/read/2020/11/28/12045141/unicef-risiko-cyber-bullying-semakin-besar-di-masa-pandemi-covid-19> Diakses pada 26 November 2021

<https://kumparan.com/kumparanmom/dampak-bullying-bagi-korban-dan-pelaku-yang-perlu-orang-tua-waspada-1wHeDmLtVkD/full> Diakses pada 26 November 2021

<https://www.kompas.com/edu/read/2021/02/28/183055371/dosen-uny-ini-dampak-bullying-bagi-korban-dan-pelaku-berikut-pencegahannya?page=all> Diakses pada 26 November 2021