

“BULLYING PEMICU GANGGUAN MENTAL SESEORANG”
KARYA TULIS INI MERUPAKAN TUGAS PROSPEKTIV 2021



MENTOR:

Yasmin Aulia

DISUSUN OLEH:

Aneesha Diaz Ramadhini	2110112033
Maharani Yasniar	2110112096
Alya Yasmin	2110112162
Rafi Tri Pramana	2110112229
Aldo Panjaitan	2110112189

PROGRAM STUDI S1 AKUNTANSI
FAKULTAS EKONOMI BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
JAKARTA, NOVEMBER 2021

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia akan menentukan kualitas dari suatu bangsa. Terdapat berbagai macam fase tumbuh dan berkembang yang dilewati dalam hidup. Pada saat beranjak remaja, manusia hidup lebih luas dari lingkungan keluarga. Tentu hal ini mendorong interaksi sosial yang akan dilakukan. Remaja merupakan salah satu pilar pembangunan negara. Akan tetapi, umur remaja ini sangatlah rentan terpengaruh terhadap hal-hal yang disekitarnya, maka dari itu masih perlu bimbingan agar menjadi generasi penerus bangsa yang cerah dan baik. Jika dalam fase remaja ini tidak dibimbing dengan baik oleh keluarga maupun lingkungan sekitar dapat menyebabkan penyimpangan perilaku, misalnya kenakalan remaja, narkoba, asusila, pergaulan bebas, minimnya moral dan etika, dan kasus yang paling sering terjadi juga adalah *bullying*.

Bullying di Indonesia bukan lagi hal yang tabu. Maraknya semakin tinggi atas kasus *bullying* di Indonesia yang dilakukan di sekolah oleh para remaja. *Bullying* merupakan tindakan yang dilakukan kepada untuk menyakiti korban hingga merasa trauma dan takut, baik secara verbal, fisik maupun psikologis (Sejiwa, 2008 dalam Zakiyah et.al, 2017). Efek yang didapatkan dari pengaruh *bullying* ini cukup fatal terhadap kondisi kesehatan korban, secara fisik maupun mental. Hal-hal yang dapat terjadi pada korban *bullying* ini antara lain kegelisahan, susah tidur, depresi, tingkat kecemasan yang tinggi, hingga penurunan nilai akademis maupun non akademis.

Menurut Olweus (2003), pelaku *bullying* memiliki beberapa karakteristik adalah rasa mendominasi orang lain, kurangnya empati, sikap yang terarah kekerasan dan juga impulsif. Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Lickona (2004) yang mengatakan bahwa perilaku *bullying* dapat timbul akibat dari adanya rasa tidak hormat dan empati terhadap sesama. Hal inilah yang menyebabkan pelaku *bullying* dapat membully korbannya tanpa rasa bersalah atau penyesalan dalam dirinya. Tindakan *bullying* dapat terjadi dalam berbagai bentuk, di antaranya yaitu *bullying* secara verbal. Perilaku dapat membully korban dengan tindakan kritikan, fitnah, penghinaan. Di era teknologi seperti saat ini, tindakan *bullying* verbal banyak dilakukan oleh pengguna media sosial dengan memberi kritikan kejam kepada pengguna

media sosial lainnya. Selanjutnya *bullying* secara fisik, dengan memukuli, menampar, hingga perbuatan lain yang dapat melukai fisik korban. *Bullying* secara relasional merupakan tindakan *bullying* ke arah pelemahan harga diri korban. Dan *bullying* secara elektronik dengan mengirimkan pesan atau image melalui internet (Coloroso dalam Rofik, 2014)

Dampak *bullying* yang dirasakan oleh korban tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik yang menurun, namun juga trauma dalam diri yang membekas lama. Secara psikologis, korban akan mengalami *psychological distress*, keadaan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental korban. Kondisi ini menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi, depresi dan pikiran-pikiran untuk bunuh diri (Rigby dalam Subidyo, 2012) Dampak lain terhadap kesehatan mental ialah semangat korban yang menurun, dan rasa bersalah yang terus menyelimuti korban yang membuat korban lebih suka menyendiri, dan menurunnya kepercayaan diri. Dan korban *bullying* cenderung memiliki dampak kesehatan mental jangka panjang.

PEMBAHASAN

Bullying merupakan keinginan untuk menyakiti, keinginan ini dilakukan ke dalam aksi kepada seseorang hingga merasa tertekan. Aksi ini biasa untuk mendapat kesenangan yang dilakukan oleh per kelompok maupun perorangan yang merasa lebih hebat dan tidak memiliki rasa tanggung jawab (Ken Rigby dalam Astuti, 2008 dalam Zakiyah dkk, 2017). Menurut Coloroso (2017), *bullying* memiliki beberapa jenis, yaitu :

1. *Bullying* secara fisik, pada jenis ini dapat secara langsung diketahui kejadiannya. Jenis ini di antara lain dengan memukul, menendang, menggigit ataupun perilaku melukai lainnya hingga menyakitkan para korban *bullying* yang tertindas. *Bullying* secara fisik dapat berdampak luka serius.
2. *Bullying* secara verbal, kekerasan ini paling sering terjadi digunakan. Bentuk dari kekerasan ini seperti celaan, hinaan, dan kritik, fitnah atau tuduhan baik dilakukan secara langsung maupun secara digital melalui social media.
3. *Bullying* secara relasional, pada jenis ini sangat sulit diidentifikasi kejadiannya. Kekerasan ini dilakukan berupa pengucilan terhadap seseorang ataupun kelompok, dan bentuk penghindaran lainnya. Bentuk dari kekerasan ini berupa pandangan sinis, bahan tertawa, dan bahasa tubuh yang mengisyaratkan sesuatu.

Menurut Ariesto, 2009 dalam Zakiyah dkk, 2017 terdapat berbagai faktor yang mendorong untuk para remaja melakukan tindak *bullying* tersebut, antara lain:

1. Faktor keluarga, biasanya peran orang tua dalam mendidik anak merupakan faktor yang cukup signifikan terhadap perilaku anak. Contohnya, jika anak melakukan kesalahan umumnya orang tua bersikap berlebihan dalam menghukum anak dan situasi keluarga yang sering terjadi perdebatan sehingga mengakibatkan anak stress. Dari hal tersebut memiliki dampak terhadap pola pemikiran dan perilaku sang anak, yang akan dipraktekkan ke dalam kehidupan pertemanannya.
2. Faktor sekolah, pihak sekolah seringkali menganggap ringan masalah *bullying* ini. Hal tersebut mengakibatkan para pelaku bullying merasa memiliki kekuatan untuk terus melakukan kekerasan ini.

3. Faktor pertemanan, ketika berinteraksi sesama teman sebaya maka mereka merasa dapat bergabung dalam suatu kelompok tertentu.
4. Faktor social, faktor ini diakibatkan adanya perbedaan kemampuan finansial. Hal tersebut biasanya anak yang memiliki kemampuan ekonomi yang lebih rendah dapat berbuat apa saja untuk memenuhi kemauannya dengan cara melakukan pemalakan terhadap siswa lain.
5. Faktor media massa, umumnya adegan yang ditayangkan dalam media massa seringkali berperan dalam pola perilaku dengan mencontoh adegan yang diperankan maupun kata-kata yang disampaikan (Saripah, 2006)

Seperti yang sudah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya mengenai dampak yang diterima dari perilaku *bullying* terhadap korban sangat parah dan sangat memprihatinkan oleh sebab itu perilaku *bullying* ini dapat menjadi perhatian bersama bagi para orang tua dan seluruh khalayak masyarakat ramai. Karenanya di pembahasan kali ini kami akan memberikan beberapa solusi atau cara agar terhindar dari perilaku *bullying* agar perilaku *bullying* ini tidak terulang lagi di masa depan.

Cara menghindari agar perilaku *bullying* ini tidak terulang lagi adalah sedari dini mungkin para orang tua atau orang terdekat seperti guru, saudara kandung, teman dan lain sebagainya memberikan pemahaman kepada anak untuk lebih menghargai orang-orang disekitarnya dan saling merangkul serta selalu berbuat baik agar tidak adanya sifat untuk merasa paling terbaik dan paling unggul sehingga tidak memandang orang lain sangat rendah, sifat ini dapat memunculkan perilaku *bullying* kepada orang sekitar yang mereka anggap lemah. Selanjutnya adalah sedari dini mungkin anak diajarkan untuk selalu terbuka kepada orang tua atau orang disekitarnya agar suatu saat ketika anak tersebut mengalami perilaku *bullying* mereka dapat menceritakan apa yang mereka alami dan mereka tidak merasa sendiri sehingga mental dari anak tersebut tidak *down*. Dan untuk cara yang terakhir ketika anak terindikasi menjadi korban *bullying* yang harus segera orang tua lakukan adalah memberikan rasa nyaman kepada anak yang menjadi korban *bullying* agar anak tersebut merasa ada yang melindungi, namun jika anak sudah menerima perilaku *bullying* yang sangat parah dan menyebabkan trauma para orang tua harus peka terhadap apa yang sedang dialami oleh anak tersebut dan segera mengajak anak tersebut untuk mengunjungi psikolog agar mendapat

penanganan yang lebih serius dan tepat. Korban yang mengalami perilaku *bullying* tidak dapat disepelekan karena dapat memicu anak untuk melakukan hal-hal yang tidak diinginkan

Sedangkan untuk anak yang mengalami tindak perilaku *bullying* adalah yang pertama mencoba untuk pergi dan mengabaikan karena sebagian besar pelaku *bullying* memilih anak yang responsif. Yang kedua adalah menjalin pertemanan sebanyak-banyaknya karena biasanya pelaku *bullying* mengincar anak yang menyendiri dan tidak punya teman. Yang ketiga adalah pelaku *bully* akan semakin bersemangat ketika mengetahui bahwa korbannya merasa minder dan semakin terpuruk. Ingatlah bahwa balas dendam terbaik bukan membalas perbuatan jahat mereka, tetapi dengan membuktikan bahwa dirimu bisa menjadi sukses dan lebih baik dari mereka yang pernah membully kamu. Yang terakhir adalah melaporkan ke pihak yang berwenang karena pembullying adalah masalah yang serius, apalagi jika pelaku dibiarkan tanpa sanksi dan yang setimpal. Apabila kamu atau orang-orang di sekitarmu menjadi korban perundungan, sudah saatnya kamu menyuarakan isi hati dengan melaporkan tindak perundungan ini ke pihak yang berwenang. Biarkan masalah tersebut diselesaikan oleh pihak yang berwenang untuk menghentikan *bullying*. Pencegahan ini dapat dilakukan untuk menghindari diri sendiri atau orang terdekat dari perilaku *bullying*. Jangan biarkan diri sendiri maupun orang disekitarmu menjadi korban *bullying*.

Tindakan *bullying* memiliki dampak yang besar bagi korban nya, salah satu dampak tersebut adalah gangguan mental. Kesehatan mental seorang korban perlu diperhatikan karena tindakan *bullying* bukan hanya melukai secara fisik suatu orang, melainkan *bullying* juga dapat menyerang kesehatan mental seseorang. Korban *bullying* rentan mengalami depresi, gangguan cemas, gangguan tidur, penurunan rasa percaya diri, kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri. Tidak hanya itu, gangguan mental juga dapat menimbulkan dampak-dampak lanjutan terhadap korban *bullying*. Contoh dari dampak lanjutan tersebut adalah penggunaan obat-obatan terlarang. Ketidakpercayaan diri membuat korban *bullying* menggunakan jalan pintas untuk menenangkan diri, narkoba menjadi salah satu pilihan korban agar tidak dihantui oleh trauma akibat *bullying*. Dampak gangguan mental selanjutnya adalah tindakan kekerasan. Rasa kesal tentu saja masih dirasakan oleh korban, hal ini dapat menimbulkan kekerasan dengan latar belakang dendam. Dampak gangguan mental

yang terakhir adalah penurunan performa akademis atau pekerjaan. Anak korban *bullying*, biasanya akan takut untuk pergi ke sekolah dan mengalami penurunan performa akademis. Pelaku *bullying* juga turut mengalami hal yang sama, rentan membolos, dihukum oleh sekolah, bahkan dikeluarkan dari sekolah.

Pelaku tindakan *bullying* sudah seharusnya menerima hukuman dari pihak yang berwajib. Namun, dampak pasca *bullying* tentu masih dirasakan oleh korban *bullying*. Peran lembaga masyarakat sangat diperlukan untuk meredam atau menghilangkan dampak pasca *bullying* dari korban *bullying* ini untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan dilakukan oleh korban nya. Gangguan mental merupakan dampak utama korban *bullying*. Akibat gangguan mental, masalah-masalah muncul silih berganti jika kesehatan mental korban nya tak kunjung ditangani. Pengobatan diperlukan agar seorang korban dapat kembali normal dan melakukan aktivitasnya dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku *bullying* merupakan suatu tindakan yang masih sangat rentan terjadi di Indonesia. Sebagian besar perilaku *bullying* terjadi di lingkungan sekolah terutama para remaja. Korban *bullying* dapat merasakan dampak fisik dan psikis pada diri yang sangat mempengaruhi keberlangsungan hidup mereka. Maka dari itu, dibutuhkannya berbagai solusi untuk mengatasi perilaku *bullying*. Peran orang tua dan seluruh khalayak masyarakat ramai sangat dibutuhkan untuk membantu mengurangi perilaku *bullying* di Indonesia. Selain itu, peran lembaga masyarakat sangat diperlukan untuk meredam atau menghilangkan dampak pasca *bullying* dari korban *bullying* ini untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan dilakukan oleh korbannya. Seluruh elemen masyarakat sangat dibutuhkan untuk mengatasi tindakan *bullying* ini agar terciptanya masa depan remaja Indonesia yang beradab.

DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Nadia Octavia. (2018). Gangguan Mental Ini Bisa Terjadi Akibat Bullying. Diakses pada 29 November 2021, dari, <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3620050/gangguan-mental-ini-bisa-terjadi-akibat-bullying>
- Karina, K., Hastuti, D., & Alfiasari, A. (2013). Perilaku bullying dan karakter remaja serta kaitannya dengan karakteristik keluarga dan peer group. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 6(1), 20-29
- SARI, A. T. L. (2015). *Bullying Terhadap Calon Presiden Pada Pemilihan Umum Presiden Tahun 2014 (Analisis Isi Pada Komentar Masyarakat Pengguna Internet Saat Pengajuan Gugatan Prabowo Subianto-Hatta Rajasa Di Mahkamah Konstitusi)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2).