

Jihan Anggraini

Raisa Nur R

Raihan Falqahi Romansa

Thifal Raniah

BULLYING

Kata bullying berasal dari Bahasa Inggris, yaitu dari kata bull yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari. Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata bully berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. Sedangkan secara terminology definisi bullying menurut Ken Rigby dalam Astuti (2008 ; 3, dalam Ariesto, 2009) adalah “Sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang”. Bullying adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku bullying yang biasa disebut bully bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh bully. (Djuwita, 2005 ; 8, dalam Ariesto 2009).

Bullying adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya (Sejiwa, 2008). Remaja yang menjadi korban bullying lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak-anak yang menjadi korban bullying, antara lain munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur yang mungkin akan terbawa hingga dewasa, keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar dan prestasi akademis.

Bullying sudah sejak lama menjadi masalah yang kerap muncul di dalam kehidupan sosial manusia. Sudah tak terhitung lagi berapa banyak berita yang muncul terkait aksi pembulian yang tidak ada habis-habisnya. Penindasan atau Bullying kerap terjadi kepada anak-anak dan remaja, kebanyakan disebabkan karena adanya perbedaan yang mencolok. Sekolah adalah tempat yang paling sering terjadi pembulian kepada anak-anak dan remaja. Perundungan

juga merupakan permasalahan serius bagi anak-anak Indonesia. Hasil survey internasional yang dilakukan oleh Trends in Mathematics and Science Study (TIMSS) pada tahun 2011 yang melibatkan 46 negara menunjukkan bahwa 55% anak Indonesia berusia 11 sampai 15 tahun pernah menjadi korban perundungan di sekolah (United Nations, 2016). Data ini sejalan dengan hasil survey Children's Worlds di Indonesia yang menunjukkan bahwa angka kejadian perundungan terhadap siswa sekolah dasar di 27 Kota/Kabupaten di Jawa Barat tergolong tinggi (Borualogo & Gumilang, 2019). Sebanyak 52.5% siswa sekolah dasar mengalami perundungan fisik dengan dipukul oleh anak lain di sekolah setidaknya satu kali dalam satu bulan terakhir; sebanyak 60.6% siswa sekolah dasar mengalami perundungan verbal dengan diejek atau dipanggil dengan julukan buruk oleh anak lain di sekolah setidaknya satu kali dalam satu bulan terakhir; dan sebanyak 49.6% siswa sekolah dasar mengalami perundungan psikologis dengan dikucilkan oleh anak lain di kelas setidaknya satu kali dalam satu bulan terakhir (Borualogo & Gumilang, 2019). Tetapi pembulian juga banyak terjadi kepada orang dewasa, lingkungan tempat bekerja merupakan tempat yang paling sering masuk berita karena adanya pembulian kepada orang dewasa. Di zaman yang sudah maju ini, bullying bisa dilakukan lewat telepon, mengirim pesan melalui SMS atau email, dan meninggalkan komentar buruk di media sosial.

Bullying pada anak dapat mengalami masalah pada mentalnya, dan bisa memicu perasaan rendah diri, depresi, cemas, serta kesulitan tidur dengan nyenyak. Hal ini dapat menyebabkan terganggunya proses belajar di sekolah, anak tidak lagi fokus untuk mengejar nilai akademik karena mereka lebih takut dan terlalu cemas dengan penindasan yang dilakukan kepada dirinya. Kesehatan juga akan menurun, biasanya disebabkan oleh tidak teraturnya makan, konsumsi makanan tidak sehat, kurang tidur dan depresi, dengan kondisi yang tidak fit maka untuk menjalani hari-hari menuju impiannya akan sulit diraih. *Bullying* juga dapat menimbulkan gangguan stres pasca trauma atau PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) pada korban penindasan. Mereka cenderung akan takut untuk berteman dan bersosialisasi kembali karena mereka akan menghindari suatu hal yang akan membawa kembali ke trauma tersebut.

Nyatanya *bullying* bukan hanya persoalan yang sedang dihadapi oleh Indonesia saja. Melainkan, negara-negara berkembang lain maupun negara maju di dunia juga mengalami permasalahan yang sama. Beberapa pencegahan *bullying* pun dilakukan oleh beberapa negara di dunia. Misalnya adalah Jepang yang kini telah meluncurkan sebuah sistem pelaporan dan peringatan *bullying* dengan cepat dari *iPad* siswa di salah satu sekolah Osaka. Bukan hanya *bullying* saja yang dapat dilaporkan, namun semua permasalahan yang terjadi di sekolah juga dapat dilaporkan melalui fitur tersebut. Jika satu murid menekan tombol dan melaporkan suatu persoalan maka seluruh guru di sekolah akan mendapatkan pemberitahuan tersebut. Lalu, murid tersebut dapat memilih ingin membicarakan persoalan ini dengan siapapun gurunya dan dengan cara apa. Menteri pendidikan Jepang, merencanakan program ini setelah adanya murid kelas 6 yang membunuh dirinya sendiri karena perundungan di Machida, Tokyo. Pemerintah Jepang meletakkan program ini pada kebijakan fiskal 2022 dan merencanakan program ini agar segera dapat diterapkan di seluruh sekolah serta meniadakan kejadian *bullying* di sekolah.

Pada awal tahun 2021 lalu di Korea Selatan, 2 pemain bola voli putri yang juga bersaudara ini harus dikeluarkan dari tim yang selama ini mereka perjuangkan. Hal ini karena mereka diketahui telah melakukan penindasan verbal dan fisik pada rekan setimnya ketika SMP. Mereka diketahui telah mengancam rekan setimnya dengan pisau jika tidak mengikuti perintah mereka untuk lari. Mereka juga pernah mengambil uang dan memukul temannya sembari membisikkan kata-kata hinaan, juga menunjukkan buku sketsa yang penuh kata hinaan kepada temannya. Menurut seorang pemain sepak bola di salah satu SMA di Korea Selatan mengatakan bahwa, hal seperti ini merupakan dasar pemikiran yang salah dan sering terjadi di sekolah. Yaitu ketika seseorang merasa lebih tua dari temannya yang lain dan merasa memiliki kekuasaan untuk melakukan segala hal yang diinginkannya tanpa memperhatikan salah atau benar.

Di Inggris, para siswa mengikuti satu mata pelajaran tambahan yaitu *mindfulness* (kesadaran penuh). Mereka diajarkan untuk fokus kepada diri sendiri saat ini, tanpa berpikir berlebihan mengenai penilaian orang lain maupun dari dalam diri. Untuk melatih *mindfulness* mereka bersama-sama melakukan meditasi dengan menutup mata dan mengatur nafas secara rileks. *Mindfulness* bermanfaat untuk menerima emosi yang dirasakan oleh siswa, meningkatkan kesehatan mental siswa, mengurangi stress, menenangkan pikiran, meningkatkan kepercayaan diri, dan kreatifitas. Ide penerapan penambahan mata pelajaran *mindfulness* di sekolah ini dilakukan ketika mengetahui bahwa banyak siswa yang menghadapi tekanan di sekolah, masalah di rumah, dan *bullying* di lingkungan sekitar mereka. Aksi ini diharapkan dapat mengurangi rendahnya tingkat kesehatan mental siswa di sekolah, rumah, dan bermanfaat bagi kehidupan mereka kedepannya.

Korban bullying biasanya memiliki ciri-ciri, seperti, Nafsu makan berkurang, menyendiri, anti sosial, emosional, susah tidur, terlihat stress, luka fisik, dan pucat sepanjang hari. Jangan pernah menyepelekan keadaan korban bullying, karena tidak ada yang tau bagaimana respon psikologisnya. Memang benar, beberapa orang Ketika mendapat perilaku bullying, mereka termotivasi dan bersemangat memperbaiki diri atau melawan kembali. Tetapi fakta mengatakan Sebagian besar korban bullying lebih memilih diam dan memendam rasa sakit yang di alaminya, hal itu dapat menyebabkan kekacauan pada siklus kehidupannya, termasuk masa depan yang mereka impikan.