

Bahaya Bullying pada Remaja dan Cara Mencegahnya

Dona Purnama¹ Fidah Nurbayti²

Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten, Indonesia^{1,2}

Email: purnamaana663@gmail.com¹ fidahbayt33@gmail.com²

Abstrak

Bullying merupakan fenomena sosial yang sering dihadapi anak-anak terutama remaja. Bullying adalah tindakan penindasan atau perundungan yang dilakukan secara sengaja dan berulang kali dengan tujuan menyakiti atau membuat orang lain tidak nyaman. Bullying memiliki dampak jangka panjang bagi korban maupun pelaku, ada beberapa jenis bullying yaitu bullying fisik, bullying verbal, bullying sosial dan cyber bullying. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak psikologis, emosional dan sosial dari bullying serta mengkaji strategi pencegahan yang efektif. Untuk mencegah bullying, penelitian ini merekomendasikan pendekatan yang melibatkan pendidikan tentang empati, program intervensi yang melibatkan seluruh komunitas, serta dukungan psikologis bagi korban. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan inklusif bagi semua individu.

Kata Kunci: Bullying, Remaja, Dampak Bullying, Cara Mencegah Bullying

Abstract

Bullying is a social phenomenon that is often faced by children, especially teenagers. Bullying is an act of oppression or harassment that is carried out intentionally and repeatedly with the aim of hurting or making other people uncomfortable. Bullying has long-term impacts for victims and perpetrators, there are several types of bullying, namely physical bullying, verbal bullying, social bullying and cyber bullying. This research aims to identify the psychological, emotional and social impacts of bullying and examine effective prevention strategies. To prevent bullying, this research recommends an approach that involves education about empathy, intervention programs involving the entire community, as well as psychological support for victims. With these steps, it is hoped that we can create a safer and more inclusive environment for all individuals.

Keywords: Bullying, Teenager, Impact of bullying, How to Prevent Bullying



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Bullying merupakan issue yang banyak terjadi di Indonesia, tidak hanya di sekolah tetapi di luar sekolah pun bullying masih sering terjadi tanpa melihat gender maupun usia. Bullying tidak hanya terjadi kepada anak-anak tetapi orang dewasa, remaja hingga lansia pun juga bisa menjadi korban bullying (Jihan Anggraini, Raihan Falaqhi Romansza, Raisa Nur Radhiyah dan Thifal Raniah., 2021). Di Indonesia ditemukan kurang lebih sebanyak 55% anak Indonesia usia 11-15 tahun menjadi korban bullying di sekolah. Adapun jenis bullying atau perundungan dilakukan secara fisik seperti pemukulan dan non-fisik seperti diejek menggunakan bahasa yang buruk, atau bullying secara psikologis misalnya dikucilkan teman. Dengan mempertimbangkan fakta ini, diperlukan upaya pencegahan dan intervensi yang aktif. Salah satu pendekatan yang diyakini memberikan dampak positif yaitu meningkatkan keterampilan social pada remaja. Keterampilan social yang baik membantu remaja dalam mengontrol emosinya, berkomunikasi secara efektif, menyelesaikan konflik secara konstruktif dan membuat keputusan yang bijaksana. Hal ini memperkuat ketahanan remaja terhadap godaan narkoba dan mencegah mereka terlibat dalam perilaku bullying baik sebagai pelaku maupun

korban (Bunsaman & Krisnaini, 2020). Dalam upaya pencegahan intimidasi yang efektif melalui kemitraan dengan sekolah, orang tua dan komunitas. Melaksanakan program kesadaran penindasan, menciptakan kebijakan anti-intimidasi emosional, memberikan dukungan kepada korban dan menindak tegas pelakunya. Jika terjadi insiden bullying, penting untuk segera melibatkan pihak berwenang seperti guru, konselor dan pihak sekolah. Insiden bullying yang terjadi akhir-akhir merupakan fenomena yang sangat mengkhawatirkan bagi kita semua. Oleh karena itu, sangat untuk mengedukasi masyarakat guna mengenai dampak negatif perundungan.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur yang dikenal juga sebagai penelitian kepustakaan. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber seperti artikel ilmiah, majalah dan laporan yang relevan dengan topik yang dipilih. Data yang terkumpul kemudian diinterpretasikan secara deskriptif dan sistematis untuk menjelaskan materi yang disajikan. Studi kepustakaan merupakan Langkah penting dalam penelitian, terutama dalam konteks akademik, dimana tujuan utamanya adalah mengembangkan aspek teoritis dan praktis. Peneliti yang terlibat dalam penelitian kepustakaan berusaha untuk menemukan dasar yang kokoh dalam penetapan teori, kerangka pemikiran, serta asumsi awal atau hipotesis dari penelitian yang dilakukan. Dengan cara ini, peneliti dapat mengkategorikan, mengorganisir, dan memanfaatkan bermacam literatur sesuai dengan bidang studi mereka. Melalui survei literatur, peneliti mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang isu yang sedang diteliti. Metode ini dapat diterapkan secara mandiri dan tidak memerlukan wawancara atau keterlibatan orang lain seperti wawancara, sehingga prosesnya menjadi lebih sederhana dan efisien. Meskipun demikian, penggunaan metode ini tidak mengurangi keakuratan informasi yang diperoleh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bullying merupakan masalah social yang menjadi perhatian khusus di kalangan anak-anak, remaja dan orang tua. Jenis-jenis perundungan yang sering dihadapi oleh korban adalah perundungan secara fisik (55,5%), perundungan secara verbal (29,3%) dan perundungan secara psikologis (15,2%). Menurut data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), jumlah insiden bullying di Indonesia diperkirakan mencapai 30 kasus pada tahun 2023 dan jumlah tersebut naik yang pada tahun 2022 hanya 21 kasus. Data kasus terhadap kekerasan anak berjumlah 1.478 (Pusdatin KPAI, Oktober 2023). Kasus yang paling banyak terjadi adalah kasus anak yang menjadi korban kejahatan seksual sebanyak 615 kasus, anak yang menjadi korban kekerasan fisik/emosional sebanyak 303 kasus, anak dalam system peradilan yang mengalami konflik sebanyak 126 kasus, dan anak yang menjadi kekerasan ekonomi sebanyak 55 kasus (KPAI, 2023). Bullying saat ini sering terjadi di berbagai wilayah di Indonesia. Dewan Perlindungan Anak (KPAI) Indonesia mencatat bawa terdapat 226 kasus kekerasan fisik dan psikis, termasuk perundungan yang jumlahnya terus meningkat. Data survei PISA tahun 2018 terdapat 41% pelajar berusia 15 tahun mengalami bullying dalam sebulan (Bahrudin, 2023). Kasus bullying sering terjadi di lingkungan sekolah yang dimana sekolah merupakan lingkungan pendidikan bagi anak. Oleh karena itu, kasus bullying di sekolah merupakan masalah yang serius karena dapat menimbulkan dampak jangka Panjang terhadap masalah Kesehatan mental yang serius. Seperti, anak yang membolos atau menolak untuk bersekolah disebabkan teman-teman yang suka mengejeknya dan akibatnya bisa menimbulkan depresi berat atau mengurung diri dari lingkungan. Sekolah yang seharusnya menjadi Lembaga Pendidikan yang aman dan nyaman bagi perkembangan siswa, namun justru menjadi tempat

yang terjadinya sebagian besar kasus bullying yang saat ini terjadi di Indonesia. Bahkan aksi sindir menyindir dan adu mulut dikalangan siswa merupakan hal biasa yang terjadi di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peran guru maupun orang tua sangat penting dalam mendampingi atau memberikan informasi mengenai bullying (Ranuwaldy Sugma & Chairy Azhar, 2020).

Ciri-ciri anak menjadi korban bullying yaitu (perubahan perilaku, perubahan mood, tidur atau nafsu makan yang berkurang), menghindari kontak dengan teman lama lalu mencari teman baru diluar lingkungan sekolah dan cedera fisik yang tida diketahui penyebabnya seperti muncul lebam, lecet atau bekas luka yang tidak dapat dijelaskan dengan jelas. Dan tanda-tanda seorang anak yang menjadi pelaku bullying, seperti seringkali berperilaku agresif, tidak bisa mengontrol emosi dan kecenderungan mengintimidasi orang lain (Studi et al., 2021). Menurut Masitah & Minauli (2012), terdapat beberapa alasan seseorang melakukan Tindakan bullying antara lain, mereka merasa apa yang mereka lakukan itu merupakan tindakan yang benar dan kebanyakan tindakan tersebut bermula dari sebuah candaan. Dengan pola pikir tersebut membuat mereka terus melakukannya (Iwan Aflanie, 2023) Menurut Suhron, 2017 salah satu factor yang berkontribusi pada perilaku bullying yaitu harga diri. Individu dengan harga diri yang kuat cenderung dapat menjalin hubungan yang lebih baik dan sehat dengan orang lain, bersikap sopan dan meraih kesuksesan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki harga diri rendaaah, citra diri negative serta konsep diri yang buruk akan menghadapi hambatan dalam membangun hubungan yang positif. Rendahnya harga diri dapat mendorong individu untuk mengambil dua sikap ekstrem yang merugikan yaitu sikap pasif dan agresif. Sikap pasif ditandai dengan ketidak tegasan, mudah tersinggung, serta merasa diperintah atau diajari yang pada akhirnya dapat menyebabkan perasaan benci dan terpinggirkan. Disisi lain, sikap agresif melibatkan paksaan untuk mengeluarkan pendapat, ketidakmauan untuk menerima masukan dari orang lain, serta cenderung tertutup dalam menyelesaikan masalah (H, 2020).

Menurut Fortinash et al., 1999, harga diri merupakan perasaan mengenai nilai, harga atau manfaat diri yang muncul dari kepercayaan positif maupun negative individu terhadap kemampuannya untuk menjadi berharga (Dermawan dan Rusdi, 2013). Beragam metode pengukuran harga diri telah dikembangkan, salah satunya adalah The Self-Esteem Scale yang diperkenalkan oleh Rosenberg tahun 1965. Alat ukur ini dirancang untuk menilai keberagaman dan penerimaan diri individu secara keseluruhan. Instrument ini memiliki nilai koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,8054 (Suhron, 2017). Salah satu strategi efektif dalam mengubah perilaku bullying adalah dengan memberikan informasi melalui penyuluhan atau edukas. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membangkitkan kesadaran, sehingga individu terdorong untuk mengubah perilakunya sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh. Pendidikan Kesehatan dalam hal ini, memegang peranan penting sebagai factor penentu sikap dan perilaku seseorang yang berkontribusi terhadap pencapaian Kesehatan yang optimal. Dilingkungan sekolah, salah satu program yang diimplementasikan untuk mencegah tindakan bullying adalah dengan memberikan Pendidikan atau edukasi kepada siswa mengenai bahaya dari bullying dan menyadari factor maupun resiko dari bullying tersebut (Malkis, 2022).

KESIMPULAN

Dampak bullying pada remaja antara lain yaitu dampak psikologis berupa depresi dan kecemasan, pemikiran atau tindakan bunuh diri , dampak sosial kesulitan menjalin hubungan dan penarikan diri dari aktivitas sosial, dampak akademis penurunan prestasi akademis, absensi tinggi dan putus sekolah. Dampak bullying teresebut dapat dicegah dengan beberapa cara yaitu Menerapkan Kebijakan Anti-Bullying yang Tegas, Program Edukasi dan Kesadaran

tentang Bullying, Melibatkan Siswa dalam Pencegahan Bullying dan Menyediakan Sistem Pelaporan yang Aman. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana bahaya bullying dan cara pencegahannya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai acuan untuk memahami dampak yang dialami anak korban bullying. Dengan demikian, orang tua diharapkan lebih peka dalam mendengarkan keluhan anak yang menjadi korban bullying serta melaporkan kejadian tersebut kepada pihak sekolah agar tindakan bullying dapat dihentikan dan tidak terus berlanjut. Bagi pihak sekolah, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi mengenai perilaku bullying dan dampaknya terhadap korban.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, J., Romansza, R. F., Radhiyah, R. N., & Raniah, T. (2021). Bahaya Bullying dan Upaya Pencegahannya. REPOSITORY UPN Veteran Jakarta.
- A'ni, A.D.N (2020). Hubungan harga diri dan pengetahuan tentang bullying dengan perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 28-37.
- APA Aflane, I. Yuserina, F., Rahman, F., Fatimah, H., Yolanda, Z. W., Susanto, W. E., ... & Syarif, M. (2023). Upaya Pencegahan Kasus Bullying Dengan Pembentukan Polisi Anti Bullying Pada Remaja Di Kota Banjarbaru. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1763-1768.
- Asniar, I. Palany, D., Ramadhan, G., amellia Efendi, V., Ramadhani, M. A., & Amaliya, N. Z. (2024). Peningkatan Keterampilan Sosial Remaja sebagai Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba dan Bullying di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Cakrawala Akademika*, 1(3), 45-58.
- Azmi, M.Y.N. (2023). Sosialisasi bullying (perundungan) sebagai upaya pencegahan terjadinya kekerasan di SD Negeri 1 Argosuko. *TAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 25-38.
- Bahrudin. (2023). Sosialisasi Bullying (Perundungan) Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kekerasan di SD Negeri 1 Argosuko . *TAFANI Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 27.
- Dodi Jaya Wardana, A. M. (2024). Sosialisasi Terhadap Bahaya Bullying Dan Perundungan Di Lingkungan Sekolah Smk Muhammadiyah 01 Gresik. *Dedikasimu (Journal of Community Service)*, 164.
- H, A. D. (2020). Hubungan Harga Diri Dan Pengetahuan Tentang Bullying Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA)*, 29.
- Immawati Asniar, D. P. (2024). Peningkatan Keterampilan Sosial Remaja sebagai Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba dan Bullying di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Cakrawala Akademika (JCA)*, 48.
- Iwan Aflanie, . F. (2023). Upaya Pencegahan Kasus Bullying Dengan Pembentukan Polisi Anti Bullying Pada Remaja Di Kota Banjarbaru. *Selaparang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 1764-1765.
- KPAI, H. (2023, November 29). Membangun Indonesia Bebas Kekerasan Terhadap Anak. Diambil kembali dari kpai.go.id: <https://www.kpai.go.id/publikasi/rakornas-dan-ekspose-kpai-2023-membangun-indonesia-bebas-kekerasan-terhadap-anak>
- Malkis, E. J. (2022). Edukasi Upaya Pencegahan Bullying Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Tirtayasa Jakarta. *Journal Community Service and Health Science*, 16.
- Yulianto, A. ., Ansori, R. W., Fauzan, A. C., & Izzuddin, A. (2024). Pencegahan Tindakan Bullying di Sekolah Dasar melalui Kegiatan Pondok Ramadan. *Jurnal Indonesia Mengabdi*, 6(1), 61-66.