

## *Bullying? Waspadalah!!*

*Bullying* merupakan suatu aksi atau serangkaian aksi negatif yang seringkali agresif dan manipulatif, dilakukan oleh satu atau lebih orang terhadap orang lain atau beberapa orang selama kurun waktu tertentu, bermuatan kekerasan, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan. Pelaku biasanya mencuri-curi kesempatan dalam melakukan aksinya, dan bermaksud membuat orang lain merasa tidak nyaman/terganggu, sedangkan korban biasanya juga menyadari bahwa aksi ini akan berulang menimpanya.

Kata *bullying* familiar dalam bahasa Inggris (etimologi dari kata *bully* barangkali berasal dari kata *Middle Dutch*, *boe* yang bermakna *first sweetheart*, kemudian *fine fellow*, kemudian *blusterer*: *Encarta World English Dictionary*, 1999). Konsep ini familiar di Scandinavia dan Jerman melalui kata bermakna sama, *mobbning* (Swedia), sedangkan *bullismo* seringkali digunakan di Italia. Di samping itu, beberapa pendapat menyatakan *bullying* berasal dari kata *bully* yang berarti sapi jantan sebagai lambang kekuatan, ada pula yang menyatakan *bull* mengacu pada hubungan pertemanan atau teman sebaya. Terlepas dari beragam pendapat tersebut, hubungan pelaku dan korban *bullying* biasanya merupakan hubungan sejawat atau teman sebaya, misalnya teman sekelas, kakak kelas dan adik kelas, senior dan junior, atau rekan kerja, sehingga sebenarnya *bullying* tidak saja berkemungkinan terjadi di sekolah atau rumah, namun juga berpeluang terjadi di tempat kerja, juga penjara. Pelaku dan korban pun biasanya saling mengenal, pada mulanya bukan 'musuh', dan kekuatan pelaku jauh lebih besar daripada korban, sehingga korban dalam posisi tak berdaya. *Bullying* dengan *setting* sekolah dapat terjadi di kelas, misalnya yang terjadi pada anak sekolah dasar, korban tidak akan diajak bermain kalau tidak menyerahkan uang saku dalam jumlah tertentu setiap harinya. *Bullying* sering pula terjadi di kamar mandi, kantin, halaman sekolah, atau perjalanan dari dan ke sekolah. Kekerasan ini dapat dilakukan pada saat jam pelajaran di kelas, istirahat, jam ekstrakurikuler, orientasi sekolah bagi siswa baru, bahkan adapula yang terjadi pada saat *study tour*.

*Bullying* dapat berbentuk fisik, seperti pukulan, tendangan, dibenturkan tembok, tamparan, dorongan, serta serangan fisik lainnya. Yang berbentuk non fisik, *bullying* dapat dilakukan secara verbal dan non verbal. Ejekan, panggilan

dengan sebutan tertentu, ancaman, penyebaran gosip, penyebaran berita rahasia, perkataan yang memermalukan, tergolong aksi verbal. Ekspresi wajah yang tidak menyenangkan dan bahasa tubuh yang mengancam merupakan aksi nonverbal yang dilakukan secara langsung. Sedangkan pengabaian, penyingkiran dari kelompok, serta pengiriman pesan tertulis yang bernilai mengganggu, dan merebut pacar, termasuk aksi nonverbal secara tidak langsung. Yang sedang marak saat ini adalah penulisan kesaksian yang bersifat negatif mengganggu (bisa palsu atau membuka rahasia) di *friendster*. *Bullying* dapat pula berbentuk pengrusakan atau perampasan barang milik korban, seperti penyobekan, pencoretan, pembantingan, perebutan, dan pencurian. Para pelaku laki-laki cenderung lebih banyak melakukan aksi fisik dibandingkan pelaku perempuan yang lebih memilih melancarkan aksi nonfisik.

*Bullying* melibatkan beberapa pihak. Pertama, tentu saja pelaku, yang biasanya bertujuan untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan, mendapatkan kepuasan setelah menunjukkan kekuatan, balas dendam, namun bisa juga tadinya ia iseng, coba-coba, dan 'berhasil', sehingga ingin mengulang kembali keberhasilannya tersebut. Pelaku ada yang memang terkenal bengal, prestasi belajarnya kurang baik, dan sukamembuat onar, sehingga orang lain menganggap tidak aneh apabila ia melakukan *bullying*. Namun, adapula pelaku yang merupakan anak berprestasi baik dan tampak alim, yang mampu menutupi aksinya sedemikian rupa, sehingga orang lain tidak menyangka bila ia adalah pelaku. Peran pelaku adapula yang juga menjadi korban pada saat yang sama dalam *setting* yang berbeda, misalnya di sekolah menjadi pelaku, tapi di rumah menjadi korban.

Pihak berikutnya adalah korban. Korban ada yang bersifat pasif yang senantiasa menuruti permintaan pelaku, ada pula yang provokatif, mencoba melawan atau menampilkan diri dan menunjukkan perilaku tertentu secara menonjol yang memancing pelaku melakukan aksi kekerasan. Korban biasanya memiliki karakteristik tertentu yang menarik perhatian atau oleh pelaku 'dianggap berbeda' dibandingkan teman sebayanya, sehingga menjadi pelaku untuk melakukan *bullying*. Korban bisa dianggap berbeda secara fisik, seperti memiliki paras wajah, warna kulit, susunan gigi, jenis rambut tertentu, atau tinggi badan dengan ukuran tertentu. Korban dapat pula menunjukkan perilaku tertentu,

seperti cara berjalan atau logat bicara. Latar belakang keluarga, status sosial ekonomi, lingkungan tempat tinggal, atau hal-hal lain yang menyangkut orang tua, selain juga hal-hal yang terkait dengan sekolah, misalnya kemampuan membaca, prestasi di sekolah, dapat juga menjadi bahan ejekan atau kondisi yang memancing pelaku melakukan *bullying*. 'Kesalahan' pada korban dapat pula dicari-cari, misalnya dianggap 'melanggar tradisi' dengan berpenampilan yang dirasa terlalu menor, terlalu pikarena memakai gel rambut dan minyak wangi, tidak 'nongkrong' seperti kakak kelas, dan sebagainya. Korban yang merahasiakan tindakan *bullying* terhadapnya, biasanya memiliki alasan sebagai berikut. Bila bercerita kepada orang lain, ia takut akan terjadi sesuatu yang lebih buruk dan takut dikucilkan. Ia mungkin juga berharap pelaku akan menyukainya. Korban dapat pula tidak percaya pada guru, tidak ingin membuat orang tua khawatir, bahkan ada pula di antaranya yang merasa bahwa dirinya jugaputudisalahkan.

Pihak ketiga yang terlibat adalah *bystanders*. *Bystander* terdiri dari empat tipe, *sidekick*, *reinforcer*, *outsider*, atau *defender*, yang secara berurutan berarti berperan membantu pelaku secara langsung dalam memperdaya korban, menyemangati pelaku misalnya bertepuk tangan atau bersorak, bersifat acuh tak acuh ketika terjadi *bullying*, atau melakukan pembelaan terhadap korban. Peran *bystander* sebetulnya berkontribusi menentukan apakah *bullying* akan berlanjut atau tidak. Kekuatan *bystander* dapat menghentikan *bullying*, namun parahnya bila mereka acuh tak acuh atau bahkan membantu dan menguatkan aksi pelaku, *bullying* pun tak terbendung.

*Bullying* dapat mengakibatkan korban merasa cemas, mengalami gangguan tidur, sedih berkepanjangan, menyalahkan diri sendiri, depresi, bahkan bunuh diri. Terkait dengan aktivitas sekolah, korban dapat pula sering absen, terisolasi secara sosial, prestasinya menurun, atau mengalami *drop-out*. Beberapa penelitian pun menunjukkan bahwa korban *bullying* pada 4 tahun berikutnya berpotensi menjadi pelaku. Sedangkan pada para pelaku *bullying*, mereka beresiko tinggi terlibat kenakalan dan tindakan kriminal serta berpotensi mengalami hambatan penyesuaian diri dan sosial. Tidak hanya sampai di situ,

*bullying* juga meresahkan para orang tua dan masyarakat dan ketika terjadi di sekolah, tingkat kepercayaan mereka pada institusi pendidikan menjadi menurun.

Ketika isu *bullying* mencuat di Indonesia tahun 1980-an, sejak tahun 1970-an, *bullying* telah dikenal sebagai penyakit sosial di beberapa negara. Hal ini merupakan sebagian dampak dari beberapa penelitian yang secara sistematis telah dilakukan dari tahun 1970-an, dimulai dengan penelitian Olweus di Scandinavia (1978, 1993), dan berlanjut di Inggris dan beberapa negara di Eropa, dan juga Jepang, Australia, dan Amerika Utara. Di Jepang, kekerasan yang lebih dikenal dengan sebutan *ijime* ini menyeruak pertama kali sekitar tahun 1984 ditandai dengan 16 peristiwa bunuh diri yang terkait dengan *bullying*. Di Amerika Serikat, meskipun *bullying* sangat populer, namun tidak mendapatkan perhatian sebesar masyarakat di Jepang, karena terkecualkan dengan berbagai bentuk lain kekerasan di sekolah yang juga marak terjadi. Suatu penelitian yang dilakukan pada 4092 siswa usia 10-12 tahun di 10 sekolah menengah pertama di Portugal memberikan gambaran bahwa resiko tinggi menjadi korban *bullying* mengarah pada siswa laki-laki dari kelas sosial rendah. Di Taiwan, penelitian pada 238 siswa kelas tujuh menunjukkan bahwa sebagian responden telah menjadi korban *bullying* sejak semester awal sekolah menengah pertama. Kekerasan oleh teman sekelas lebih sering terjadi dibandingkan oleh rekan yang tidak sekelas. Aksi verbal dan fisik merupakan tipe kekerasan yang paling sering ditemui. Penelitian dengan *self* dan *peer-report measure* ini juga menunjukkan bahwa siswa laki-laki lebih banyak terlibat dalam *bullying* fisik dan verbal dibandingkan siswa perempuan.

Terkait dengan penanganan *bullying*, di Norwegia, Menteri Pendidikan memulai kampanye nasional melawan *bullying* pada tahun 1983. Bersamaan dengan kampanye ini, dilakukan penelitian besar secara longitudinal yang melibatkan 2500 siswa selama 2,5 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat penurunan angka kejadian *bullying* sebesar 50% setelah 2 tahun pertama dilaksanakannya program kampanye. Pada tahun 2000, Menteri Pendidikan juga mengembangkan jaringan nasional bagi para profesional terkait dan mengembangkan lembaga yang menangani *bullying* dan problem perilaku siswa lainnya. Lain halnya dengan yang terjadi di Belanda, mulai tahun 1970-an, para psikolog mulai mengusulkan kebijakan untuk menangani *bullying*. Pada tahun

1992, seorang peneliti mengemukakan bahwa terdapat 25% dari populasi siswa sekolah dasar (385.000 anak) menjadi korban *bullying*. Sejak saat itu, *National Education Protocol Against Bullying* dibentuk, dengan menyelenggarakan program-program seperti pelatihan ketrampilan sosial untuk pelaku dan korban, sosialisasi informasi pada guru dan orang tua mengenai *bullying*, pemberian informasi secara aktif kepada siswa mengenai adanya *bullying* dan luasnya cakupan masalah *bullying*, pengadaan tenaga konselor di sekolah, kerja sama dengan sekolah dengan mengedepankan *sharing* pengalaman dengan siswa, serta penandatanganan kesepakatan-kesepakatan melawan *bullying*. Sedangkan di Hongkong, cara menangani *bullying* dengan taktif supresif, seperti menceramahi pelaku, mengundang orang tua ke sekolah, dan penjadwalan ulang pertemuan ternyata kurang efektif dibandingkan dengan melakukan strategi *antibullying* secara komprehensif, seperti melatih siswa mengembangkan kompetensi diri dan ketrampilan sosial, sementara hubungan baik orang tua-guru bermanfaat sebagai strategi anti kekerasan.

Mengingat begitu memprihatinkannya aksi *bullying*, waspadalah ketika pada anak atau remaja di sekitar Anda terdapat tanda-tanda seperti seringkali terdapat luka fisik, baju sebagian hilang atau sobek, minta uang saku lebih, mencuri uang, sebagian barang hilang, *mood* berubah-ubah, tidak bahagia, prestasi menurun, enggan ke sekolah, sering tidak masuk, tidak punya teman, jarang terlibat aktivitas, barangkali ia menjadi korban *bullying*. Atau, bila anak-anak Anda di usianya yang masih sangat muda sudah mulai menunjukkan tanda-tanda suka merendahkan teman, dengan sengaja mengisolasi seorang kawan untuk tidak bermain bersama, atau memperlihatkan keengganan berbagi dengan sebayanya, segeralah ajak dia berdialog, mulailah mencermati lebih jauh aktivitasnya sehari-hari, berkomunikasi dengan teman-temannya, serta berdiskusilah dengan wali kelas dan guru bimbingan konseling di sekolah, tentunya dengan tanpa meninggalkan introspeksi diri.

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si, Psikolog  
Staf Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang