

Cegah dan atasi perundungan (bullying) dengan menjadi Upstanders di SMK Ma'arif Hasyim Asy'ari Tegalombo

Inganatul Khasanah^{1*}

¹STAINU Pacitan, Indonesia

Article Info: Accepted: 10 September 2024; 25 September 2024; Published: 30 September 2024

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang mencakup perluasan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan. Dalam beberapa tahun terakhir, istilah bullying, atau perundungan dalam bahasa Indonesia, semakin banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya di kalangan anak muda tetapi juga di kalangan orang dewasa. Kejadian perundungan dalam masyarakat memiliki beragam intensitas, dari yang kecil hingga yang besar. Kasus perundungan verbal sering kali disamarkan sebagai guyonan, meskipun dapat membuat korban merasa sangat tidak nyaman. Contoh perundungan dengan intensitas tinggi termasuk pengucilan di sekolah karena perbedaan fisik, kognitif, atau materi. Mengingat berbagai kondisi dan penyebab perundungan ini, sangat penting untuk memahami fenomena bullying lebih dalam. Harapannya, dengan pemahaman yang lebih baik tentang perundungan, kita dapat mengurangi perilaku tersebut dan mencegah semakin banyaknya korban bullying. Dalam konteks ini, peran kita sebagai upstanders sangat penting; kita harus mengambil tindakan empati ketika melihat perilaku perundungan untuk membantu mengurangi penderitaan korban. Metode pengabdian yang dilakukan mencakup penyuluhan dan diskusi kelompok tentang bullying dan dampaknya, pelatihan keterampilan sosial untuk siswa/siswi SMK Ma'arif Hasyim Asy'ari Tegalombo, serta kampanye kesadaran tentang pentingnya peran upstanders dalam lingkungan sekolah. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan peserta didik akan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai cara pencegahan bullying dan berperan aktif sebagai upstander dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan inklusif.

Kata Kunci: Bullying; Upstanders; Pengabdian Kepada Masyarakat.

Abstract: Community service activities are efforts to improve the quality of human resources that include expanding insight, knowledge, and skills. In recent years, the term bullying, or perundungan in Indonesian, has been increasingly used in everyday life, not only among young people but also among adults. Incidents of bullying in society have varying intensities, from small to large. Cases of verbal bullying are often disguised as jokes, although they can make victims feel very uncomfortable. Examples of high-intensity bullying include exclusion at school due to physical, cognitive, or material differences. Given the various conditions and causes of bullying, it is very important to understand the phenomenon of bullying more deeply. Hopefully, with a better understanding of bullying, we can reduce this behavior and prevent more victims of bullying. In this context, our role as upstanders is very important; we must take empathetic action when we see bullying behavior to help reduce the suffering of victims. The community service methods used include counseling and group discussions on bullying and its impacts, social skills training for students of SMK Ma'arif Hasyim Asy'ari Tegalombo, and awareness campaigns on the importance of the role of upstanders in the school environment. With this community service activity, it is hoped that students will gain a better understanding of how to prevent bullying and play an active role as upstanders in creating a safer and more inclusive school environment.

Keywords: Bullying; Upstanders; Community Service.

Correspondence Author: Inganatul Khasanah

Email: ingeahmad2019@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY SA](#) license



Pendahuluan

Perundungan, atau bullying, merupakan fenomena sosial yang dapat terjadi di mana saja dan kapan saja, baik di dunia nyata maupun di dunia maya (Willard, 2007). Saat ini, perundungan bahkan dapat berlangsung selama 24 jam sehari, terutama dengan adanya media sosial dan platform daring yang memfasilitasi cyberbullying (Smith et al., 2008). Di lingkungan pendidikan, perundungan menjadi masalah serius yang seringkali tersembunyi dan tidak dilaporkan, bahkan di kalangan peserta didik (Olweus, 1994). Fenomena ini dapat dikategorikan sebagai tindak kekerasan karena menunjukkan tindakan agresif seseorang yang lebih berkuasa terhadap pihak yang lebih lemah (Espelage & Swearer, 2004). Bentuk perundungan ini bervariasi, mulai dari kekerasan fisik, verbal, hingga psikologis, yang semuanya memiliki dampak negatif signifikan bagi korban (Rigby, 2003).

Kasus perundungan di sekolah seringkali diibaratkan sebagai fenomena gunung es, di mana kasus yang terlihat hanya sebagian kecil dari keseluruhan kejadian (Kowalski, Limber, & Agatston, 2012). Jika tidak ditangani secara efektif, perundungan dapat berkembang menjadi budaya kekerasan yang diterima, dengan dalih candaan atau senioritas (Coloroso, 2008). Korban dari tindakan ini tidak hanya mengalami trauma psikologis, tetapi juga bisa kehilangan rasa aman dan kepercayaan diri, yang berdampak negatif pada kehidupan akademik dan sosial mereka (Juvonen & Graham, 2014).

Penanganan perundungan tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah atau guru saja, tetapi juga melibatkan peran serta dari seluruh komunitas sekolah, termasuk peserta didik, keluarga, dan masyarakat luas (Rigby, 2004). Bullying merupakan perilaku agresif yang disengaja dan dilakukan secara berulang dengan tujuan menimbulkan ketidaknyamanan atau kerugian pada korban, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Hymel & Swearer, 2015). Salah satu strategi untuk menangani perundungan adalah melibatkan *bystanders* atau saksi mata. Bystanders yang aktif, atau *upstanders*, dapat berperan dalam menghentikan tindakan perundungan dengan memberikan dukungan kepada korban atau melaporkan kejadian tersebut kepada pihak yang berwenang (Polanin, Espelage, & Pigott, 2012).

Namun demikian, jika saksi mata tidak bertindak, perundungan cenderung semakin parah, dan tindakan pelaku akan semakin berulang (O'Connell, Pepler, & Craig, 1999). Oleh karena itu, salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi perundungan di sekolah adalah dengan mengubah mentalitas warga sekolah untuk menjadi upstanders, yang berani bertindak melawan perundungan (Salmivalli, 2010). Hal ini tidak hanya mengurangi kejadian perundungan, tetapi juga menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan inklusif bagi seluruh peserta didik.

Kajian Teori

Perundungan, atau bullying, adalah perilaku agresif yang ditujukan untuk menyakiti individu lain, dan sering terjadi di lingkungan sekolah serta komunitas. Dampak dari perundungan ini dapat sangat merusak, menyebabkan trauma psikologis bagi korban dan menciptakan suasana yang tidak aman bagi seluruh kelompok (Olweus, 1993). Dalam upaya mengatasi perundungan, peran upstanders menjadi sangat penting. Upstanders adalah individu yang tidak hanya menyaksikan tindakan perundungan, tetapi juga berinisiatif untuk mengambil tindakan menghentikannya (Salmivalli & Voeten, 2004). Kehadiran upstanders dapat mengurangi insiden perundungan dan membantu menciptakan lingkungan yang lebih positif dan aman (Thornberg, 2015). Program-program pengabdian kepada masyarakat yang fokus pada edukasi mengenai perundungan dan peran upstanders memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesadaran dan keterlibatan masyarakat (Selekman, 2015).

Dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah, orang tua, dan komunitas, kita dapat membangun ikatan sosial yang kuat dan mendukung perubahan perilaku positif (Ttofi & Farrington, 2011). Melalui kolaborasi ini, diharapkan tercipta lingkungan yang inklusif, di mana setiap individu merasa aman dan didukung, serta mendorong partisipasi aktif dalam mencegah perundungan di semua tingkat.

Metode

Metode pengabdian yang dilakukan mencakup penyuluhan dan diskusi kelompok tentang bullying dan dampaknya, pelatihan keterampilan sosial untuk siswa/siswi SMK Ma'arif Hasyim Asy'ari Tegalombo, serta kampanye kesadaran tentang pentingnya peran upstanders dalam lingkungan sekolah.

Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil

Komitmen terhadap pengakuan dan perlindungan hak atas anak telah terjamin dalam konstitusi negara kita, yaitu Pasal 76C Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 yang menyatakan bahwa "setiap orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan kekerasan terhadap anak." Hal ini menegaskan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman bagi anak-anak, terutama di sekolah dan komunitas. Perilaku perundungan ini memberikan dampak yang signifikan dan dapat mempengaruhi kondisi anak, berpotensi menyebabkan trauma yang berdampak pada prestasi akademis maupun non-akademis. Oleh karena itu, kita diharuskan untuk mampu menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan, sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka.

Perilaku atau fenomena perundungan dapat terjadi dengan penyebab yang sangat beragam. Berkaitan dengan penyebab munculnya perilaku ini, tidak serta merta hanya melihat dari satu sisi, melainkan harus mempertimbangkan semua pihak yang terlibat. Pelaku perundungan biasanya melakukan tindakan ini karena berbagai alasan, seperti merasa terancam oleh pihak lain, keinginan untuk memiliki kekuasaan, atau trauma masa lalu yang belum terselesaikan. Di sisi lain, individu yang menjadi korban perundungan sering kali memiliki keunggulan tertentu, yang membuat pelaku merasa terancam dan berusaha untuk menyingkirkannya. Selain itu, saksi atau bystanders yang melihat perundungan juga berperan penting dalam keberlangsungan perilaku ini. Ketidakaktifan mereka sering kali berkontribusi terhadap meningkatnya tindakan bullying.

Perilaku bullying, jika dilihat secara umum, memiliki berbagai tipe atau bentuk. Salah satunya adalah cyberbullying, yang dilakukan melalui media internet atau secara online. Dengan perkembangan teknologi yang pesat, cyberbullying kini semakin sering terjadi dan dapat menimpa siapa saja. Contohnya, seorang pelajar mungkin menerima komentar merendahkan di media sosial setelah mengunggah foto. Selain itu, bullying fisik merupakan bentuk perundungan tradisional yang mencakup tindakan melukai fisik, seperti memukul atau merusak barang milik orang lain. Sementara itu, bullying verbal seringkali berupa kata-kata atau kalimat yang menyakitkan, baik secara langsung maupun melalui tulisan. Terakhir, bullying sosial bertujuan untuk merusak reputasi atau hubungan seseorang dan sering terjadi di kalangan masyarakat tanpa banyak disadari.

Dampak dari bullying dapat terjadi di mana saja, tanpa memandang usia atau status korbannya. Perilaku bullying memberikan dampak negatif bagi semua pihak yang terlibat, baik korban, pelaku, maupun bystanders. Dari sisi pelaku, tindakan perundungan dapat berdampak buruk di kemudian hari, seperti keterlibatan dalam kegiatan kriminal atau perilaku abusive. Di sisi lain, bystanders juga tidak luput dari dampak negatif, seperti meningkatnya kecemasan atau masalah kesehatan psikologis. Memahami fenomena ini menjadi penting untuk menemukan cara mencegah dan mengatasi bullying. Dengan mengetahui solusi yang tepat, diharapkan kita dapat mengambil langkah-langkah yang efektif untuk menghentikan perundungan.

Secara umum, terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menghentikan perundungan, baik yang dialami diri sendiri maupun yang terjadi pada orang lain. Salah satunya adalah dengan berkomunikasi dengan orang terpercaya tentang perundungan yang dialami. Jika perundungan terjadi di lingkungan formal, penting untuk melapor kepada pihak berwenang yang dapat membantu. Dalam menghadapi pelaku bullying, kita disarankan untuk tampil percaya diri

dan berkomunikasi dengan cara yang asertif. Selain itu, membuat batasan yang jelas dan mencari bantuan profesional jika diperlukan juga merupakan langkah penting. Apabila kita menjadi bystanders, kita juga dapat berperan aktif dengan bertanya kepada pelaku, mengalihkan perhatian mereka, atau mendekati korban untuk memberikan dukungan.

2. Pembahasan

Hasil pengabdian ini berfokus pada upaya pencegahan dan penanganan perilaku perundungan di lingkungan sekolah dan komunitas, dengan tujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak-anak. Berdasarkan komitmen terhadap pengakuan dan perlindungan hak anak yang tercantum dalam Pasal 76C Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014, penting untuk mengimplementasikan kebijakan yang melindungi anak dari kekerasan, termasuk perundungan. Dalam pelaksanaan pengabdian, kami melakukan serangkaian kegiatan, seperti sosialisasi tentang dampak bullying, pelatihan keterampilan sosial, dan pendampingan bagi korban serta pelaku perundungan.

Sosialisasi mengenai dampak perilaku perundungan sangat penting dilakukan, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap prestasi akademis dan kesehatan mental anak. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa korban perundungan cenderung mengalami penurunan prestasi akademis dan peningkatan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Kaiser et al., 2016). Dengan sosialisasi yang dilakukan, diharapkan para siswa, guru, dan orang tua dapat lebih memahami dan mengenali tanda-tanda perundungan, serta dampak negatif yang ditimbulkannya.

Selain itu, pelatihan keterampilan sosial bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi bullying. Menurut Olweus (1993), program pencegahan bullying yang melibatkan pelatihan keterampilan sosial dapat mengurangi kejadian perundungan di sekolah. Dengan memberikan keterampilan yang diperlukan, siswa diharapkan dapat lebih siap menghadapi perilaku bullying, baik sebagai korban maupun saksi.

Pendampingan bagi korban dan pelaku perundungan juga merupakan langkah penting dalam pengabdian ini. Pendampingan bertujuan untuk membantu korban pulih dari trauma dan memberikan dukungan bagi pelaku agar mereka dapat memahami dampak dari tindakan mereka. Penelitian oleh Espelage et al. (2013) menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan dukungan psikologis bagi pelaku dapat mengurangi perilaku bullying di masa depan. Dengan adanya pendampingan yang baik, diharapkan dapat tercipta perubahan perilaku yang positif.

Secara keseluruhan, upaya pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang ada dan diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengurangan perilaku perundungan di lingkungan sekolah. Implementasi program-program pencegahan dan penanganan bullying sangat penting

untuk memastikan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian mengenai cara mencegah siswa yang menjadi korban bullying, dapat disimpulkan bahwa tindakan perilaku bullying memberikan dampak negatif yang signifikan bagi korban. Jenis-jenis bullying yang dialami oleh korban sangat bervariasi, mulai dari bullying fisik hingga bullying non-fisik, baik secara verbal maupun non-verbal. Akibat dari tindakan bullying ini, pertumbuhan dan perkembangan potensi korban menjadi terganggu. Selain itu, kondisi psikologis korban juga cenderung terpengaruh negatif, dengan dampak yang terlihat dalam keadaan sosialnya, terutama di lingkungan sekolah. Setelah mengalami bullying, banyak korban yang memilih untuk menutup diri, menjadi diam, dan menghindari komunikasi dengan teman-teman sebayanya. Mereka cenderung lebih selektif dalam memilih teman, karena takut bahwa dengan berinteraksi dengan orang-orang baru, mereka akan mengalami perlakuan bullying yang sama seperti yang sudah mereka terima.

Sebagai upstander di SMK Ma'arif Hasyim Asy'ari Tegalombo, penting untuk mengedukasi siswa mengenai bahaya dari tindakan bullying, serta memberikan informasi tentang ancaman hukuman bagi pelaku. Menciptakan kondisi dan suasana yang suportif serta saling menyayangi antara pihak sekolah dan siswa sangatlah penting. Kegiatan-kegiatan positif yang dapat mempererat hubungan antar siswa juga perlu diadakan untuk membangun ikatan yang lebih baik di antara mereka. Pengabdian ini bertujuan untuk menjadikan warga sekolah, khususnya peserta didik, sebagai upstander yang aktif dalam mencegah bullying di lingkungan SMK Ma'arif Hasyim Asy'ari Tegalombo. Melalui pengabdian ini, diharapkan peserta didik mendapatkan pengetahuan baru mengenai pentingnya menjadi agen perubahan untuk menghentikan perundungan di sekolah. Dampak yang diharapkan setelah pengabdian ini adalah meningkatnya pemahaman siswa dan sikap empati mereka terhadap perilaku perundungan yang terjadi di lingkungan SMK Bina Ilmu Mandiri.

Referensi

- Aditya, A., Putra, M., & Nugroho, S. (2019). Efektivitas Flavonoid dan Minyak Atsiri dalam Ekstrak Jahe Merah sebagai Antibakteri. *Jurnal Bioteknologi dan Mikrobiologi*, 12(3), 145-153.
- Assistant Secretary for Public Affairs (ASPA). (2019, September 24). Bystanders to bullying [Text]. StopBullying.Gov. <https://www.stopbullying.gov/prevention/bystanders-to-bullying>
- Assistant Secretary for Public Affairs (ASPA). (2019, September 24). Effects of bullying [Text]. StopBullying.Gov. <https://www.stopbullying.gov/bullying/effects>

- Becoming an Upstander to Bullying Just Got Easier! (2018, October 25). [Text]. StopBullying.Gov. <https://doi.org/10/24/becoming-an-upstander-to-bullying-just-got-easier>
- Coloroso, B. (2008). *The bully, the bullied, and the bystander: From preschool to high school—How parents and teachers can help break the cycle of violence*. Harper Collins.
- Espelage, D. L., Bosworth, K., & Simon, T. R. (2013). Examining the social-contextual factors associated with bullying behaviors: The importance of peer relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(3), 393-404.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2004). *Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention*. Routledge.
- Gordon, S. (2020, May 26). 6 reasons why people are bullied at work. *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/reasons-why-workplace-bullies-target-people-460783>
- Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four decades of research on school bullying: An introduction. *American Psychologist*, 70(4), 293-299.
- Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65, 159-185.
- Kaiser, A. P., & Rasminsky, J. S. (2016). Bullying and peer victimization in children and adolescents: A review of the literature. *International Journal of Child, Youth, and Family Studies*, 7(3), 465-487.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. Wiley-Blackwell.
- O'Connell, P., Pepler, D., & Craig, W. (1999). Peer involvement in bullying: Insights and challenges for intervention. *Journal of Adolescence*, 22(4), 437-452.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Olweus, D. (1994). Bullying at school: Basic facts and effects of a school-based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(7), 1171-1190.
- Polanin, J. R., Espelage, D. L., & Pigott, T. D. (2012). A meta-analysis of school-based bullying prevention programs' effects on bystander intervention behavior. *School Psychology Review*, 41(1), 47-65.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583-590.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.
- Salmivalli, C., & Voeten, M. (2004). Connections between bullying, victimization, and peer acceptance: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 28(2), 116-127.

- Seunagal, G. (2021, May 7). The psychology of bullying: Understanding what's behind the bully. *BetterHelp*.
- Smith, P. K., et al. (2008). Cyberbullying: An updated systematic review of the literature. *Aggression and Violent Behavior, 13*(4), 278-287.
- Thornberg, R. (2015). The importance of upstanders in preventing bullying. *Social Psychology of Education, 18*(1), 1-19.
- Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology, 7*(1), 1-29.
- Vaillancourt, T., et al. (2010). Bullying and physical health among children and youth: A longitudinal study. *International Journal of Public Health, 55*(3), 211-222.