
JM-PKM

Jurnal Media Pengabdian Kepada Masyarakat

Vol. 3 • No. 1 • April 2024

DOI : 10.37090/jmpkm.v3i1.1700

Homepage: <https://jurnal.utb.ac.id/index.php/jm-pkm/index>

SOSIALISASI DAN DISKUSI PERAN MEDIA TERHADAP SOLUSI PENCEGAHAN PERILAKU BULYING DI SEKOLAH

Fitri Setiyani Dwiarti

¹Universitas Tulang Bawang. Email: fitrisetiyani05@gmail.com No. HP/Whatsapp: 0895-3210-91330

ABSTRAK

Bullying di lingkungan sekolah merupakan fenomena yang sangat merugikan, tidak hanya bagi korban tapi juga iklim pendidikan. Perilaku bullying tidak hanya menciptakan lingkungan belajar yang tidak aman, tetapi juga berdampak panjang terhadap kesehatan mental dan emosional para siswa. Bullying adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti individu atau kelompok secara verbal, fisik dan psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma dan tidak berdaya. Bullying dapat dilakukan antar peserta didik, guru, peserta didik kepada guru, atau sebaliknya. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk membahas strategi dalam mengurangi perilaku bullying di sekolah dan membahas strategi media untuk menciptakan kampanye anti bullying yang efektif, melibatkan para siswa, guru, orang tua dan masyarakat secara luas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, Respon peserta sosialisasi secara umum baik dan positif, hal ini dapat diketahui berdasarkan antusiasme peserta yang sangat tinggi saat sesi diskusi dan Tanya jawab. Setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan, diharapkan peserta pengabdian dapat memahami tentang dampak negatif dan pencegahan bullying di sekolah-sekolah. Kegiatan diskusi mendapat apresiasi berbagai kalangan, diantaranya, Kapolda Irjen Pol. Pol Helmy Santika, Walikota Bandar Lampung Eva Dwiana, Kapolres Bandar Lampung Kombes Abdul Waras, dan sejumlah stakeholder di Lampung.

Kata Kunci: Pencegahan, Bullying, Sekolah

ABSTRACT

Bullying in the school environment is a very detrimental phenomenon, not only for the victim but also the educational climate. Bullying behavior not only creates an unsafe learning environment, but also has a lasting impact on students' mental and emotional health. Bullying is the act of using power to hurt individuals or groups verbally, physically and psychologically so that the victim feels depressed, traumatized and helpless. Bullying can be done between students, teachers, students to teachers, or vice versa. The aim of community service activities is to discuss strategies for reducing bullying behavior in schools and discuss media strategies for creating effective anti-bullying campaigns, involving students, teachers, parents and the community at large. The implementation of service activities was carried out using the lecture, discussion and question and answer method.



The response from the socialization participants was generally good and positive, this can be seen based on the very high enthusiasm of the participants during the discussion and question and answer sessions. After this service activity is carried out, it is hoped that service participants will be able to understand the negative impacts and prevention of bullying in schools. The discussion activity received appreciation from various groups, including the Regional Police Chief, Inspector General of Police. Pol Helmy Santika, Mayor of Bandar Lampung Eva Dwiana, Bandar Lampung Police Chief Commissioner Abdul Waras, and a number of stakeholders in Lampung.

Keywords: *Prevention, Bullying, School*

PENDAHULUAN

Bullying adalah peristiwa yang wajib dicegah sedini mungkin, karena berdampak buruk pada korban dan pelaku. Peristiwa kekerasan ini bisa terjadi mulai jenjang sekolah dasar hingga menengah. Dikutip dari situs Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemenpppa), bullying atau perundungan adalah segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja. Pelaku adalah satu atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa. Kekerasan yang dilakukan terhadap orang lain ini dilakukan terus menerus dengan tujuan menyakiti. Bullying dapat dilakukan antar peserta didik, guru, peserta didik kepada guru, atau sebaliknya. Untuk mengatasi bullying diperlukan kerja sama seluruh warga sekolah. Berikut adalah usaha pencegahan bullying dikutip dari laman Direktorat Sekolah Menengah Pertama Kemendikbud RI.

Bullying di lingkungan sekolah merupakan fenomena yang sangat merugikan, tidak hanya bagi korban tapi juga iklim pendidikan. Perilaku bullying tidak hanya menciptakan lingkungan belajar yang tidak aman, tetapi juga berdampak panjang terhadap kesehatan mental dan emosional para siswa. Secara umum, berdasarkan catatan Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Provinsi Lampung sepanjang 2023, terdapat 786 kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak dengan jumlah korban 872 orang. Jumlah ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yakni 2020 ada 406 kasus, tahun 2021 ada 681 kasus dan 2022 menurun menjadi 600 kasus. Bila dirincikan kasus kekerasan yang menimpa perempuan dan anak tersebar merata di semua daerah. Kota Bandar Lampung terdapat 125 kasus dengan jumlah korban 140 orang, Lampung Selatan 124 kasus dengan jumlah korban 127, Lampung Tengah 100 kasus dengan jumlah korban 102 orang, Lampung Timur 69 kasus dengan jumlah korban 76 orang, Lampung Utara 61 kasus dengan jumlah korban 75 orang. Kemudian Tulang Bawang Barat 60 kasus dengan jumlah korban 70 orang, Way Kanan 47 kasus dengan jumlah korban 48 orang, Pesisir Barat 38 kasus dengan jumlah korban 47 orang, Tanggamus 35 kasus dengan jumlah korban 43 orang, Pesawaran 35 kasus dengan jumlah korban 43 orang, Tulang Bawang 25 kasus dengan jumlah korban 29 orang, Pringsewu 21 kasus dengan jumlah korban 23 orang. Lalu Metro 18 kasus dengan jumlah korban 20 orang, Mesuji 16 kasus dengan jumlah korban 17 orang, dan Lampung Barat 12 kasus dengan jumlah korban 12 orang.

Secara khusus, Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) Bandar Lampung juga mencatat 50 kasus kekerasan terhadap anak selama tahun 2023. Bila dirincikan kekerasan fisik terhadap anak tercatat ada 16 kasus, sengketa anak 10 kasus, pencabulan 9 kasus, bullying sebanyak 5 kasus, hak pendidikan 4 kasus, bermasalah hukum 3 kasus, penelantaran 2 kasus, dan pekerja anak satu kasus. Perlu langkah konkrit untuk

mencegah dan mengatasi masalah bullying ini, sehingga kegiatan diskusi ini dilaksanakan dengan tema peran media dan stakeholder mencegah perilaku bullying di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghadirkan tiga narasumber yakni Kapolda Lampung Irjen Pol Helmy Santika, Komisioner Bidang Advokasi dan Reformasi Hukum KPAI yang juga merupakan dosen di Fakultas Hukum Universitas Tulang Bawang Fitri Setiyani Dwiarti dan Sulpakar Bupati Mesuji/Kepala Dinas Pendidikan yang diselenggarakan oleh kantor berita *RMOLLampung.id*, di hotel Horison, Selasa 26 Maret 2024, Selain diskusi, kegiatan itu dilanjut dengan silaturahmi para jurnalis, santunan, dan buka bersama dengan melibatkan peserta diskusi berjumlah 150 orang terdiri dari Forkopimda Provinsi Lampung, Forkopimda Kota Bandar Lampung, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Lampung, Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Kota Bandar Lampung, Kepala Sekolah, Guru dan Siswa Tingkat SMP dan SMA di Bandar Lampung serta Perwakilan Media Masa. Metode yang dilakukan dibagi menjadi dua tahap, yaitu pemaparan materi dan diskusi tanya jawab terkait dengan pencegahan bullying

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying berasal dari kata bull yang artinya banteng yang senang menyeruduk ke sana ke sini. Istilah ini akhirnya diambil untuk menguraikan suatu tindakan destruktif. Berbeda dengan negara lain seperti Norwegia, Finlandia, dan Denmark yang menyebut bullying dengan istilah mobbing atau mobbing. Istilah aslinya berasal dari bahasa Inggris, yaitu mob adalah kelompok orang yang anonim dan berjumlah banyak serta terlibat kekerasan. Dalam bahasa Indonesia, secara etimologi kata bully berarti pengganggu, orang yang mengganggu orang lemah. Istilah bullying dalam bahasa Indonesia bisa menggunakan menyakat (berasal dari kata sekat) dan pelakunya (bully) disebut penyakat. Menyakat berarti mengganggu, mengusik, dan merintangi orang lain (Wiyani, 2014). Perilaku bullying merupakan satu dari banyak masalah tingkah laku dan disiplin di kalangan murid sekolah dewasa ini.

Perilaku bullying secara langsung atau tidak langsung merupakan sebagian dari tingkah laku agresi. Perilaku bullying berlaku jika terdapat jurang atau ketidakseimbangan kuasa antara pembuli dengan korban. Terdapat beberapa faktor yang mendorong terjadinya perilaku bullying di kalangan murid sekolah yaitu faktor individu, keluarga, teman sebaya, sekolah, media, dan diri (Yusuf, 2012) Bullying yang terjadi memiliki tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Tingkatan ringan dari kasus bullying bisa menjadi berat ketika pelaku bullying merasakan rasa sakit hati yang berkepanjangan dan memendam rasa dendam terhadap seseorang yang berujung kematian (Ulfah, et.al 2017).

Beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kata bullying berasal dari bahasa Inggris, yaitu dari kata bull yang berarti banteng yang. Ancaman hukuman bagi pelaku bullying pasal 80 undang-undang peradilan pidana anak dengan ancaman hukuman 3,5 tahun dan pasal 170 KUHP dengan ancaman 7 tahun penjara.

Bullying adalah peristiwa yang wajib dicegah sedini mungkin, karena berdampak buruk pada korban dan pelaku. Peristiwa kekerasan ini bisa terjadi mulai jenjang sekolah dasar hingga menengah. Dikutip dari situs Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemenpppa), bullying atau perundungan adalah segala bentuk

penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja. Pelaku adalah satu atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa. Kekerasan yang dilakukan terhadap orang lain ini dilakukan terus menerus dengan tujuan menyakiti. Bullying dapat dilakukan antar peserta didik, guru, peserta didik kepada guru, atau sebaliknya. Untuk mengatasi bullying diperlukan kerja sama seluruh warga sekolah. Berikut adalah usaha pencegahan bullying dikutip dari laman Direktorat Sekolah Menengah Pertama Kemendikbud RI

Cara mencegah bullying yang bisa dilakukan di sekolah:

1. Sosialisasi pemahaman perundungan di lingkungan sekolah
Hal penting yang menjadi dasar dalam pencegahan perundungan adalah pemahaman terkait perundungan itu sendiri. Terutama efek perundungan yang bisa menimbulkan trauma hingga dewasa. Satuan pendidikan harus bisa memberikan pemahaman mengenai perundungan kepada seluruh warga sekolah, baik guru, tenaga kependidikan, hingga peserta didik. Pemahaman terkait perundungan dapat dimulai dari hal-hal kecil seperti amanat pembina saat upacara, edukasi perundungan oleh guru di dalam kelas, ataupun membuat poster-poster terkait perundungan yang dipajang di lingkungan sekolah.
2. Sensitif terhadap situasi dan kebutuhan korban. Seluruh komponen warga sekolah juga harus dilatih untuk memiliki rasa simpati dan juga empati kepada warga sekolah lainnya. Salah satunya adalah dengan memperhatikan ciri-ciri seseorang yang mengalami perundungan dan menawarkan bantuan yang sesuai. Ciri-ciri korban perundungan seperti sering cemas, sering menyendiri, tidak percaya diri, ataupun memiliki luka fisik/memar di tubuhnya. Jika melihat tanda-tanda seperti itu, lakukan pendekatan dengan korban untuk mengetahui detail perundungan lebih lanjut. Setelah itu, beri ia dukungan agar bisa bangkit melawan perundungan yang dialami.
3. Membuat kebijakan terkait aksi perundungan. Karena maraknya perundungan yang berakhir damai dan kurangnya mempertimbangkan efek psikologis korban, maka satuan pendidikan harus bisa membuat kebijakan, aturan, dan juga sanksi yang tegas terkait aksi perundungan yang ada di lingkungan sekolah. Salah satunya adalah dengan menetapkan mekanisme penanganan kasus yang tepat di sekolah. Selain itu, satuan pendidikan juga wajib tegas dan tidak pandang bulu dalam menindak pelaku perundungan. Hal ini guna membuat calon-calon pelaku perundungan berpikir dua kali untuk melakukan tindakan pengecut tersebut.
4. Memastikan jalur komunikasi yang terbuka untuk pelaporan kasus
Ketika ada perundungan terjadi sekolah seringkali terlambat mengetahui atau merespon. Karena itu, satuan pendidikan perlu memiliki sistem mekanisme pelaporan kasus perundungan yang ada di lingkungannya. Pembentukan mekanisme dan standar operasional untuk jalur komunikasi pelaporan yang aman dan sensitif adalah salah satu cara agar kasus perundungan bisa lebih terungkap. Tak jarang korban ataupun warga sekolah lainnya enggan untuk melapor karena takut menjadi sasaran perundungan selanjutnya.
5. Mengadakan kegiatan anti perundungan. Satuan pendidikan bisa memulai program sekolah yang menyebarkan pesan dan perilaku kebaikan untuk membangun norma yang menentang perundungan. Program-program tersebut dapat dimasukkan ke dalam kegiatan intrakurikuler maupun kokurikuler. Contoh kegiatan anti perundungan yang dapat dilakukan seperti Antibullying Day, pentas

seni, penandatanganan deklarasi anti perundungan oleh seluruh warga sekolah, ataupun ide-ide kreatif lainnya. Cara sekolah mencegah bullying tentunya akan sukses dan berhasil apabila seluruh ekosistem sekolah turut mendukung. Selain itu, lingkungan terdekat warga sekolah juga berperan penting dengan menanamkan nilai-nilai positif dalam bermasyarakat.

Pengertian bullying adalah tindakan agresif yang biasanya dilakukan seseorang untuk mengintimidasi atau mendominasi orang lain yang dinilai lebih lemah. Perilaku penyimpangan sosial ini dapat terjadi di mana saja, mulai dari lingkungan sekolah hingga lingkungan kerja. Seseorang yang dianggap lemah sering kali menjadi target bully. Dalam kegiatan sehari-hari, orang yang di-bully akan merasa kesulitan dalam mempertahankan dan melindungi dirinya sendiri.

Menurut American Psychological Association, pengertian bullying adalah suatu bentuk tindakan agresif yang dilakukan seseorang dengan sengaja dan berulang kali dengan tujuan untuk melukai atau mengakibatkan ketidaknyamanan pada orang lain. Bullying bisa dilakukan secara fisik, lisan, maupun cara lain yang lebih halus seperti memaksa atau memanipulasi. Bullying adalah tindakan penindasan yang sering kali dilakukan secara berkelompok. Pada lingkungan sekolah, kelompok yang melakukan bullying cenderung merasa berkuasa dan menganggap anak lain lebih lemah dari mereka. Hal yang sama juga dapat ditemukan di lingkungan kerja dan sosial lainnya. Orang-orang dengan kekuasaan memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan penindasan. Adapun beberapa contoh yang sulit dideteksi tentang bullying adalah intimidasi, ancaman, dan pengucilan. Meski tidak meninggalkan bekas fisik, tindakan-tindakan bullying tersebut tetap berdampak negatif terhadap kesehatan mental korban.

Faktor-faktor penyebab terjadinya bullying antara lain:

1. Keluarga.

Pelaku bullying seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah, orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, atau situasi rumah yang penuh stress, agresi, dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku bullying ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya. Jika tidak ada konsekuensi yang tegas dari lingkungan terhadap perilaku coba-cobanya itu, ia akan belajar bahwa “mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan perilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang”. Dari sini anak mengembangkan perilaku bullying; Anak yang tumbuh dalam keluarga yang bermasalah ataupun memiliki pola asuh yang ekstrim baik keras ataupun lemah juga rentan menjadi korban bullying karena terbentuknya mental yang rapuh.

2. Sekolah

Pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan bullying ini. Akibatnya, anak-anak sebagai pelaku bullying akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. Bullying berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan masukan negatif pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah;

3. Kelompok Sebaya.

Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman di sekitar rumah, kadangkala terdorong untuk melakukan bullying. Beberapa anak melakukan

bullying dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

4. Kondisi lingkungan sosial

Kondisi lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya perilaku bullying. Salah satu faktor lingkungan sosial yang menyebabkan tindakan bullying adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika di lingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya. Lingkungan komunitas juga bisa menjadi faktor pemicu seseorang melakukan bullying. Misalnya keberadaan suatu kelompok minoritas di dalam komunitasnya. Hal ini umumnya bisa memicu terjadinya bullying verbal berupa labelling pada suatu individu atau kelompok minoritas tertentu.

5. Tayangan televisi dan media cetak Televisi dan media cetak membentuk pola perilaku bullying dari segi tayangan yang mereka tampilkan. Survey yang dilakukan Kompas memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, umumnya mereka meniru gerakannya (64%) dan kata-katanya (43%).

Penyebab Bullying

Keinginan untuk melakukan bullying tidak muncul dengan sendirinya. Faktor penyebabnya dapat berasal dari lingkungan keluarga, sosial, maupun diri sendiri. Adapun beberapa penyebab seseorang melakukan bullying adalah sebagai berikut:

1. Melihat orang tua yang sering bertengkar.
2. Pola asuh orang tua yang tidak sehat (terlalu dibebaskan, terlalu keras, maupun kekurangan kasih sayang dan perhatian).
3. Pernah menjadi korban tindak kekerasan/bullying.
4. Memiliki rasa percaya diri yang rendah.
5. Sulit dalam bersosialisasi.
6. Cemburu dengan orang lain.
7. Ingin diterima dalam pergaulan.
8. Pengaruh dari orang-orang sekitarnya untuk ikut melakukan bullying.
9. Pengaruh dari game atau tontonan yang tidak sesuai dengan usianya.
10. Merasa lebih baik dengan menggunakan kekuatan fisik untuk melampiaskan amarah atau balas dendam.
11. Selalu ingin mendominasi dan berkuasa atas orang lain.
12. Tidak bisa mengontrol diri.

Jenis-Jenis Bullying

Terdapat beberapa jenis bullying yang perlu diperhatikan dalam kehidupan sosial anak maupun orang dewasa, seperti bullying secara fisik, lisan, sosial, hingga di internet yang biasa disebut dengan cyberbullying. Berikut penjelasan selengkapnya mengenai masing-masing jenis bullying adalah:

1. Bullying secara Fisik

Bullying yang dilakukan secara fisik biasanya meninggalkan bekas luka di bagian tubuh, seperti memar. Adapun beberapa contoh tindakan bullying yang dilakukan secara fisik adalah memukul, menendang, menjegal, mencubit, atau mendorong seseorang. Selain melukai tubuh seseorang, merusak barang berharga juga

termasuk jenis bullying fisik yang dilakukan secara tidak langsung. Sebagai contoh, merusak mobil atau mencoret-coret tembok rumah seseorang untuk melampiaskan rasa kesal.

2. Bullying secara Lisan (Verbal)

Tindakan bullying juga bisa dilakukan secara lisan, seperti menghina, mengejek, dan mengolok orang lain. Meskipun tidak meninggalkan luka yang terlihat secara fisik, bullying secara lisan ini merupakan jenis pelecehan yang ditargetkan (targeted harassment) yang pada akhirnya dapat berujung pada tindakan kekerasan fisik. Bagi sebagian orang, bullying verbal dinilai lebih berbahaya dari bullying fisik karena tipe bullying ini dapat menghancurkan harga diri dan citra diri korban. Kata-kata menyakitkan yang ditujukan untuk korban bisa membekas di hati dalam waktu yang lama dan memengaruhi kesehatan jiwa nya.

3. Bullying secara Sosial

Bullying yang dilakukan secara sosial biasanya tidak mudah dideteksi. Maka dari itu, jenis bullying ini sering dikenal sebagai penindasan terselubung (covert bullying). Tujuannya adalah untuk merusak reputasi seseorang dalam lingkungan sosial. Adapun contoh-contoh bullying secara sosial adalah:

- a. Menyebarkan kebohongan atau gosip tentang seseorang
- b. Melontarkan lelucon untuk mempermalukan dan menghina orang lain.
- c. Mendorong orang lain di sekitar untuk mengucilkan seseorang.
- d. Tatapan sinis yang ditujukan untuk mengintimidasi secara halus.

4. Bullying di Internet (Cyberbullying)

Cyberbullying adalah bentuk tindakan agresif yang ditujukan kepada seseorang melalui teknologi digital. Umumnya, cyberbullying terjadi di media sosial, game online, dan platform lain yang menyediakan kolom interaksi. Bullying di sini tidak dilakukan dengan tatap muka, melainkan secara virtual atau online. Adapun contoh dari cyberbullying adalah:

- a. Mengirimkan teks, email, gambar, atau video yang isinya mengejek, mengancam, bernada kasar, berbau seksual, dan agresif.
- b. Mengucilkan seseorang dalam lingkup pertemanan online dengan sengaja.
- c. Menyebarkan kebohongan atau aib tentang seseorang di media sosial.
- d. Meniru orang lain dengan menggunakan foto dan informasi pribadi mereka.
- e. Mengunggah klip pribadi tanpa consent dengan tujuan mempermalukan seseorang, seperti revenge porn.

Cara Mengatasi Bullying

Orang tua perlu mengambil peran aktif untuk mengatasi tanda-tanda perlakuan bullying yang ada pada anak. Beberapa cara untuk menangani anak yang terindikasi melakukan bullying adalah:

1. Lebih Dekat dengan Anak

Pola asuh orang tua memiliki peran penting di sini dan perlu disesuaikan dengan kebutuhan emosional anak. Mulailah mendekati anak dan cobalah membangun hubungan komunikasi yang lebih baik. Hal ini juga akan mendorong anak untuk mau menjadi lebih terbuka, sehingga orang tua dapat mengidentifikasi sumber masalah yang berujung pada tindakan bullying.

2. Mengajari Anak Cara Mengendalikan Stres

Apabila tindakan bullying yang dilakukan anak merupakan cara mereka untuk melampiaskan stres, maka orang tua perlu mengajari anak cara mengendalikan

stres dengan mencari dan melakukan kegiatan positif. Adapun kegiatan-kegiatan aktif, seperti berolahraga, menghabiskan waktu di alam, atau bermain dengan hewan, dapat menjadi pilihan untuk membantu anak mengendalikan stres.

3. Mengawasi Penggunaan Gawai pada Anak

Screen time pada anak perlu dibatasi agar ia tidak menggunakan gawai terlalu lama. Hal ini berguna untuk mencegah si kecil menonton konten-konten berbahaya atau tidak sesuai usia yang dapat memicu dirinya melakukan tindakan bullying. Untuk mempermudah pengawasan konten-konten yang dikonsumsi anak, sebaiknya orang tua mengaktifkan fitur filter konten yang tersedia di aplikasi terkait.

4. Mendisiplinkan Anak Tanpa Kekerasan

Apabila anak menunjukkan tanda-tanda melakukan bullying, orang tua perlu turun tangan dan mendisiplinkan anak dengan segera. Hindari cara mendisiplinkan anak dengan kekerasan. Orang tua dapat mendisiplinkan anak melalui cara-cara yang positif seperti membiasakan anak dengan keteraturan dan rutinitas, menjelaskan kepada anak mengenai konsekuensi dari kesalahan yang dibuat, atau memberikan pujian atas perilaku baik anak.

Cara Mencegah Bullying

Untuk mencegah terjadinya bullying yang dilakukan oleh atau kepada anak, orang tua dapat menerapkan hal-hal, seperti mengajari anak tentang arti bullying, menumbuhkan rasa percaya diri anak, dan menjadi contoh yang baik bagi anak. Adapun penjelasan selengkapnya tentang bagaimana cara mencegah bullying adalah:

1. Mengajari Anak tentang Bullying

Anak perlu mengetahui bahwa menindas orang lain atau bullying adalah hal yang tidak baik. Berikan contoh bahwa memukul teman atau menghina orang lain sebagai lelucon adalah hal yang tidak baik dan tidak terhormat, serta dapat menimbulkan trauma bagi para korbannya, sehingga anak dapat mengerti dan tidak melakukan tindakan agresif kepada orang lain.

2. Membangun Rasa Percaya Diri pada Anak

Bullying bisa terjadi karena rasa percaya diri yang rendah. Untuk itu, cobalah bangun rasa percaya diri anak dengan mendorongnya melakukan hal-hal yang positif dan disukai di sekolah. Sebagai contoh, dukung anak untuk mengembangkan kemampuan musiknya dengan mengikuti klub musik di sekolahnya.

3. Menjadi Contoh yang Baik kepada Anak

Orang tua perlu memberikan contoh yang baik kepada anak. Oleh karena itu, sikap baik dan rasa hormat perlu ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal-hal sederhana seperti menyapa tetangga ketika berpapasan atau menolong orang bisa menanamkan nilai kebaikan dan empati pada anak.



Gambar 1. Penyampaian Materi dan Foto Bersama dengan Narasumber



Gambar 2. Pemberian Penghargaan

KESIMPULAN

Pentingnya peran media tidak hanya terbatas pada memberikan informasi, tetapi juga dalam mempromosikan nilai-nilai positif, empati, dan sikap saling menghargai di antara para siswa. Dengan memanfaatkan media secara bijak, kita dapat menciptakan lingkungan di mana kekerasan verbal, fisik, atau psikologis tidak lagi diterima sebagai sesuatu yang wajar.

Diskusi ini membahas strategi konkret penggunaan media untuk menciptakan kampanye antibullying yang efektif, melibatkan para siswa, guru, orangtua, dan masyarakat secara luas. Langkah-langkah ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk merangsang diskusi terbuka tentang pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung.

Dengan fokus pada peran media dalam pencegahan bullying, kita dapat menciptakan sebuah inisiatif yang holistik dan terintegrasi untuk mengatasi masalah ini. Diharapkan bahwa kegiatan ini, dapat menggalang dukungan dan kerjasama yang luas untuk menciptakan perubahan positif dalam budaya sekolah dan masyarakat sekitar, dengan media sebagai mitra utama.

DAFTAR RUJUKAN

- Ariesto, A. (2019). Pelaksanaan program Antibullying Teacher Empowerment di sekolah. Skripsi. FISIP. UPI
- Astuti, P.R. 2008. Meredam Bullying : 3 cara efektif menanggulangi kekerasan pada anak. Jakarta: PT Grasindo.
- Coloroso, B. (2007). STOP BULLYING : Resep Memutus Ranting Kekerasan Anak Dari Pra Sekolah Hingga SMU. Jakarta : Serambi
- Haynie, D. L dkk. (2001). "Bullies, Victims, and Bully/Victims: Distinct Groups of At-Risk Youth. *Journal of Early Adolescence*, 21 (1), 29-49.
- Hertinjung, W. S., & Susilowati. (2014). Pofil Kepribadian Siswa Korban Bullying. *Psikologi Integratif*, 2(1), 93-99.
- Moutappa, M, et al. (2004). Social Network Predictors of Bullying and Victimization. *Adolescence Journal* 39 (154), 315-336.
- Saripah, I. (2010). Model Konseling Kognitif Perilaku untuk menanggulangi Bullying Siswa. Skripsi. Bandung: PPS UPI (tidak diterbitkan)
- Sraddha, V. (2016). Studying the Implications of Bullying on Perceived Parenting Styles and Adolescents Personality. *International Journal of Multidisciplinary Allied Research*, 3(2), 471-482.
- Sullivan, (2000), *The Anti-Bullying Handbook*. Oxford University Press
- Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult Health Outcomes of Childhood Bullying Victimization: Evidence From a Five-Decade Longitudinal British Birth Cohort. *Am J Psychiatry*, 171(7), 777-784
- Zakiah, E.Z., Humaedi, S, & Santoso, M,B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*.4(2), 129 – 389
- TimSejiwa. (2008). *Bullying: Panduan bagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- Surono, A. (2017, Mei 12). Tragis Murid SD Usia 8 Tahun Gantung Diri Pakai Dasi Negara Di-bully Teman Sekolah. Retrieved Juni 12, 2017, from *Tribun Medan*: <http://medan.tribunnews.com/2017/05/12/tragis-murid-sd-usia-8-tahungantung-diri-pakai-dasi-gegara-di-bullyteman-sekolah?page=4>

Faozan Tri Nugroho Ilustrasi bullying, perundungan. (Image by master1305 on Freepik)
Bola.com, Jakarta <https://www.bola.com/ragam/read/5398196/pengertian-bullying-ciri-ciri-penyebab-dampak-jenis-dan-cara-mencegahnya?page=6>