

Mengurai Fenomena *Bullying* di Lingkungan Sekolah

Oleh:

Agung Widodo, S.Pd., M.Or.

Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

email: agungwido@unimus.ac.id

Bullying atau perundungan di lingkungan sekolah dalam beberapa tahun terakhir ini telah menjadi isu yang mendapat perhatian besar. *Bullying* dalam dunia pendidikan memang bukanlah fenomena baru namun ironisnya sering terulang. Isu ini nampaknya terus menghantui dunia pendidikan, mencoreng rasa aman dan nyaman di sekolah. Perilaku ini memberikan dampak yang sangat merugikan bagi korbannya, baik secara emosional dan fisik yang dapat berpotensi mengganggu proses belajar mengajar. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran dan mengambil tindakan pencegahan sangat penting diupayakan bagi siswa dan guru.

Apa itu *Bullying*?

Kata perundungan (*bullying*) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti proses, cara, perbuatan merundung yang dapat diartikan sebagai seseorang yang menggunakan kekuatan untuk menyakiti atau mengintimidasi orang-orang yang lebih lemah darinya. Biasanya dengan memaksanya untuk melakukan apa yang diinginkan oleh pelaku. Arti lainnya dari perundungan adalah arti dari kata dalam bahasa Inggris yaitu *bully* (kbbi.lektur.id).

Bullying merupakan tindakan agresif berupa serangan atau ejekan yang dilakukan berulang-ulang kepada seseorang dengan tujuan menyakiti fisik maupun psikologis. Berbagai bentuk *bullying* meliputi: (1) *Bullying* verbal, berupa ancaman, hinaan, ejekan, atau kata-kata kasar yang ditujukan untuk merendahkan seseorang; (2) *Bullying* sosial, berupa seseorang yang disingkirkan dari kelompok atau dipermalukan di depan orang lain. Ini juga bisa berupa penyebaran informasi bohong, gosip, atau rumor yang merugikan; (3) *Bullying* fisik, berupa tindakan seperti mendorong, memukul, menendang, atau merusak barang milik korban.; dan (4) *Bullying* siber (*Cyberbullying*), adalah bentuk *bullying* yang melalui pesan teks, media sosial, atau email. Contohnya, bisa berupa penyebaran foto atau video tanpa izin, penghinaan, atau ancaman *online*.

Dampak *Bullying*

Bullying termasuk perilaku yang sangat berbahaya karena dampaknya tak hanya luka fisik, tapi juga trauma mental yang membekas. Korban *bullying* seringkali mengalami dampak negatif dalam durasi jangka pendek ataupun jangka panjang. Trauma, psikosomatis, rasa marah, depresi, cemas, penurunan prestasi, motivasi menurun hingga pemikiran untuk bunuh diri merupakan beberapa contoh dampak jangka pendek yang dapat ditemukan pada korban *bullying*. Sementara itu, efek jangka panjang dapat berakibat pada berkurang atau

tidak mempunya seseorang untuk beradaptasi saat sudah dewasa, sulit adaptasi saat bekerja dan sebagainya (“The Long-Term Effects of *Bullying*,” t.t.; Wolke & Lereya, 2015).

Peran Warga Sekolah

Bullying di sekolah adalah masalah yang melibatkan seluruh warga sekolah. Karena itu, untuk mengatasinya, dibutuhkan kolaborasi dan kerjasama antara siswa dan guru yang memiliki peran penting dan spesifik dalam mencegah dan menangani kasus *bullying* sebagai berikut:

1. Peran Siswa:
 - a. Mengidentifikasi Perilaku *Bullying*: Siswa perlu diajari mengenali tanda-tanda *bullying* dan melaporkannya kepada guru atau staf sekolah.
 - b. Membangun Hubungan Sebaya yang Positif: Siswa dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman dengan membangun hubungan positif dengan teman sebaya dan menolak perilaku *bullying*.
2. Peran Guru:
 - a. Pendidikan dan Kesadaran: Guru harus memberikan edukasi tentang *bullying* kepada siswa dan mengajarkan nilai-nilai empati dan toleransi.
 - b. Pelatihan Guru: Guru perlu dilatih untuk mengenali dan menangani kasus *bullying* dengan efektif.

Integrasi Aktivitas Fisik dalam Kurikulum: Guru dapat memasukkan aktivitas fisik sebagai bagian dari program anti-*bullying*.

Sebuah studi berjudul “*Bullying victimization, physical inactivity and sedentary behavior among children and adolescents: a meta-analysis*” menemukan bahwa remaja yang kurang aktif dan cenderung menghabiskan banyak waktu di depan layar (*screen time*) lebih berisiko menjadi korban perundungan (García-Hermoso, A., Hormazabal-Aguayo, I., Oriol-Granado, X. *et al.*, 2020). Temuan ini menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan *bullying*.

Aktivitas fisik tak hanya menyehatkan raga, tapi juga membangun kepercayaan diri, disiplin, dan kemampuan bersosialisasi. Kegiatan aktivitas fisik yang terarah dapat menjadi penyaluran energi negatif remaja. Karena itu, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dapat menjadi wadah ideal untuk mengimplementasikan solusi ini. Intervensi khusus anti-*bullying* dalam kurikulum pendidikan jasmani terbukti efektif dalam menurunkan angka perundungan (J. D. Benítez-Sillero, D. Corredor-Corredor, F. Córdoba-Alcaide & J. Calmaestra, 2021).

Selain itu, amanat Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Satuan Pendidikan wajib dan mendesak untuk dapat diimplementasikan di semua sekolah. Karena, untuk membuat sekolah aman dan bebas *bullying* bukan hanya tanggung jawab guru, tapi juga seluruh pihak. Dengan mengoptimalkan peran pendidikan jasmani dan aktivitas fisik, kita dapat membangun generasi muda yang sehat, percaya diri, dan saling menghargai.

Langkah-Langkah Menghentikan *Bullying*

Berikut langkah-langkah yang dapat diambil untuk menghentikan *bullying* di lingkungan sekolah: (1) Pendidikan dan Sosialisasi Anti-*Bullying*: Siswa perlu diberikan pemahaman tentang apa itu *bullying* dan bagaimana menghentikannya; (2) Kampanye anti-*bullying* dapat diselenggarakan di sekolah untuk meningkatkan kesadaran; (3) Kebijakan Sekolah Tentang *Bullying*: Sekolah harus memiliki kebijakan yang jelas tentang bagaimana mengatasi kasus *bullying*. Kebijakan ini harus melibatkan seluruh komunitas sekolah, termasuk

Kesimpulan

Dalam mengurai fenomena bullying di lingkungan sekolah, strategi pencegahan melalui aktivitas fisik memiliki peran yang signifikan. Siswa dan guru perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang aman dari *bullying*. Beberapa langkah yang dapat diambil termasuk pendidikan, pelatihan, dan integrasi aktivitas fisik dalam kurikulum. Dengan kesadaran dan tindakan bersama, kita dapat menghentikan bullying dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih baik bagi semua siswa.

Mari bersama kita jadikan sekolah sebagai tempat yang aman dan menyenangkan bagi semuanya! *Stop Bullying!!!*

Referensi

1. Garcia-Hermoso, A., Hormazabal-Aguayo, I., Oriol-Granado, X. *et. al.* 2020. Bullying Victimization, Physical Inactivity and Sedentary Behavior among Children and Adolescents: a meta-analysis. *International Journal Behavior Nutrition Physical Activity*, 17, 114, <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01016-4>
2. J. D. Benitez-Sillero, D. Corredor-Corredor, F. Cordoba Alcaide & J. Calmaestra. 2021. Intervention Programme to Prevent Bullying in Adolescents in Physical Education Classes (PREBULLPE): a quasi-experimental study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26:1, 36-50, DOI: [10.1080/17408989.2020.1799968](https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799968)