

BULLYING DI SEKOLAH DASAR: PENGERTIAN, DAMPAK, PENCEGAHAN DAN SOLUSI

¹Erlina Harahap, ²Vitria Larseman Dela, ³Heni Mulyani, ⁴Yogi Fernanda, ⁵Ahmad Reza, ⁶Rahma Idayanti, ⁷Niaramada Yanti
^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
erlina.harahap@um-tapsel.ac.id

Abstract: *Bullying is a serious problem can impact the lives of children and adolescents at school. Bullying is not only physical; it can also take the form of verbal, social, and even digital violence. It is important to understand the negative impacts of bullying and how to prevent it, so that school environment becomes a safe and comfortable place for learning. One the most discussed student behaviors is bullying, a form of oppression against vulnerable victims by repeatedly doing things they dislike. Bullying is socially unacceptable behavior. Physically, bullies are not only dominated by large and strong children; small or medium-sized children who have significant psychological dominance among their peers can also become bullies. The research focused efforts prevent bullying in elementary schools. This study aims to increase children's knowledge about bullying itself, starting from the definition, bullying prevention, and solutions to bullying. The approach used qualitative methods, namely observation and interviews. The results of the information service obtained showed that many elementary school students still do not understand what bullying is. Although in fact, some students have experienced and been treated harshly by friends or teachers at school. Children who are victims of bullying are at higher risk of experiencing various mental health issues, such as depression, anxiety, and sleep problems, which may persist into adulthood. Taking firm action against bullies is also a crucial step in addressing bullying. This doesn't mean being rude, but rather aims to make the bully realize their mistake and accept consequences of their actions.*

Keywords: *Bullying, Student, Preventif, Solution.*

Abstrak: Bullying adalah masalah serius yang dapat mempengaruhi kehidupan anak dan remaja di sekolah. Bullying tidak hanya soal fisik, tetapi juga bisa berupa kekerasan verbal, sosial, dan maupun digital. Penting bagi kita untuk memahami dampak negatif perundungan dan bagaimana mencegahnya, sehingga lingkungan sekolah menjadi tempat yang aman dan nyaman untuk belajar. Salah satu perilaku siswa yang banyak diperbincangkan adalah perilaku bullying sebagai bentuk penindasan terhadap korban yang lemah dengan melakukan hal-hal yang tidak disukai secara berulang. Perilaku ini tidak dapat diterima dalam kehidupan sosial. Secara fisik, pelaku bullying tidak selalu berasal dari anak yang bertubuh besar dan kuat. Anak dengan postur kecil atau sedang pun dapat menjadi pelaku apabila memiliki pengaruh atau dominasi psikologis yang kuat di antara teman-temannya. Penelitian difokuskan pada upaya mencegah bullying di sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan anak tentang bullying itu sendiri mulai dari pengertian, bullying, pencegahan dan solusi terhadap tindakan bullying. Pendekatan yang dilakukan dengan metode kualitatif yaitu dengan observasi dan wawancara. Adapun hasil hasil layanan informasi yang didapatkan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar yang belum mengenal apa itu bullying. Walaupun sesungguhnya beberapa siswa pernah mengalami dan diperlakukan kasar oleh teman ataupun guru disekolah. Anak- anak yang menjadi korban bullying memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan, dan masalah tidur yang mungkin berlanjut hingga dewasa. Bertindak tegas terhadap pelaku bullying juga merupakan langkah penting dalam menangani kasus bullying. Tindakan tegas tidak berarti bersikap kasar, namun bertujuan untuk membuat pelaku bullying menyadari kesalahannya dan menanggung konsekuensi atas perbuatannya.

Kata kunci: Bullying, Siswa, Pencegahan, Solusi

PENDAHULUAN

Bullying berasal dari kata *bully* yang berarti penggertak, yaitu orang yang mengganggu atau menekan individu yang dianggap lebih lemah. Dalam Bahasa Indonesia, terdapat beberapa istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan perilaku ini antara lain penindasan, penggencetan, perpeloncoan, pemalakan, pengucilan, dan intimidasi.

Menurut Ardianti (2009), selain dorongan untuk merasa berkuasa, terdapat sejumlah faktor yang dapat menyebabkan seseorang melakukan *bullying* di sekolah, seperti penampilan korban, pengaruh lingkungan, pengalaman masa lalu, rasa iri, serta kondisi keluarga.

Perilaku *bullying* tidak boleh dibiarkan karena dapat menimbulkan dampak negatif bagi korban. Menurut Rigby (1999), anak yang menjadi korban *bullying* cenderung mengalami gangguan psikologis, seperti rasa gugup, cemas, sulit tidur, ketakutan, kehilangan semangat untuk beraktivitas, munculnya rasa tidak suka terhadap sekolah. hingga mengalami stres setiap pagi ketika harus berangkat ke sekolah. Selain dampak psikologis, *bullying* juga dapat menimbulkan keluhan fisik, seperti rasa sakit pada bagian tubuh tertentu, misalnya kepala, lutut, kaki, atau bahu, bahkan dapat mengalami demam dan muntah.

Di Indonesia hal tersebut diatur dalam Undang-Undang Perlindungan Anak (UUPA) Nomor 23 Tahun 2002 pasal 54 menyatakan, "Anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau

teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan, atau lembaga pendidikan lainnya". *Bullying* merupakan perilaku yang tidak dapat diterima dalam kehidupan sosial. Secara fisik, pelaku *bullying* tidak selalu pelaku *bullying* tidak selalu berasal dari anak yang bertubuh besar dan kuat. Anak dengan postur kecil maupun sedang pun dapat menjadi pelaku apabila memiliki pengaruh atau dominasi yang kuat secara psikologis di antara teman-temannya.

Salah satu alasan utama seseorang melakukan *bullying* adalah adanya rasa puas ketika ia merasa memiliki kekuasaan di lingkungan teman sebaya. Selain itu, respons seperti tawa atau dukungan dari teman sekelompok saat ia mempermainkan korban turut memperkuat dan mempertahankan perilaku *bullying* tersebut (Sejiwa, 2008).

Perilaku *bullying* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi temperamen individu serta kondisi psikologis yang berkaitan dengan kecenderungan atau intensitas melakukan tindakan agresif. Sementara itu, faktor eksternal salah satunya berasal dari pola asuh orang tua, termasuk pengalaman kekerasan yang dialami anak, pola pengasuhan dengan kontrol rendah namun kehangatan tinggi, serta kebiasaan anak mengamati perilaku kekerasan dalam interaksi orang tua atau orang lain di sekitarnya, lalu menirunya. Anak-anak yang seharusnya tumbuh dalam lingkungan yang aman dan nyaman tanpa kekerasan, pada kenyataannya justru dapat mengalami kekerasan dalam bentuk *bullying*.

Saat ini, kasus *bullying* pada anak semakin marak dan berpotensi menimbulkan gangguan mental maupun psikologis. Bentuknya pun beragam, mulai dari verbal, nonverbal, hingga *cyberbullying* yang semakin sering terjadi. Sayangnya, banyak korban tidak berani melawan atau melapor kepada guru, sehingga tekanan psikologis yang dialami semakin berat. Hal yang lebih mengkhawatirkan adalah adanya kemungkinan bahwa korban *bullying* di kemudian hari dapat berubah menjadi pelaku *bullying*. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “*Bullying* di Sekolah Dasar, Pengertian, Dampak, Pencegahan dan Solusi”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam berdasarkan sudut pandang subjek yang diteliti. Pendekatan ini berfokus pada penggalian konteks, makna, serta pengalaman individu atau kelompok, sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai cara mereka memaknai dan merespons suatu fenomena (Kusumastuti & Khoiron, 2019). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Teknik pengumpulan data studi literatur adalah proses mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan, dan dokumen lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Data yang telah

terkumpul kemudian dianalisis dalam tiga tahapan yakni reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL

Hasil sosialisasi dan pelaksanaan layanan informasi pada siswa sekolah dasar negeri No. 101506 secara klasikal tentang *bullying*. Adapun materi yang di sampaikan mengenai pengertian *bullying*, penyebab *bullying*, ciri atau gejala *bullying*, pencegahan *bullying* dan solusi supaya tidak terjadi *bullying* disekolah. Dari hasil layanan informasi didapatkan bahwa masih banyak siswa yang belum mengenal apa itu *bullying*. Walaupun sesungguhnya beberapa siswa pernah mengalami dan diperlakukan kasar oleh teman ataupun guru disekolah. Pengalaman melakukan perundungan atau *bullying* sejak jenjang sekolah dasar dapat menimbulkan dampak yang cukup luas dalam dunia pendidikan. Fenomena ini semakin sering terjadi dan berkembang, antara lain dipicu oleh penggunaan gadget serta pengaruh karakteristik teman sebaya yang tidak selaras dengan norma yang seharusnya.

Dampak yang dihasilkan dari perilaku *bullying* juga cukup luar biasa bagi korban terutama karena dapat mengakibatkan traumatik bukan hanya pada saat berada pada saat masih duduk di sekolah dasar namun juga dapat terbawa hingga dewasa.

PEMBAHASAN

Beberapa hal yang mendasar yang harus atau wajib dipahami oleh siswa tentang *bullying* dari hasil penelitian adalah:

- a. Pemahaman tentang pengertian *bullying* merupakan salah satu bentuk kekerasan yang sering terjadi di lingkungan sekolah dan masyarakat. *Bullying* dapat muncul dalam bentuk kekerasan fisik, verbal, maupun psikologis yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap seseorang sebagai korban. Suatu tindakan dapat dikategorikan sebagai *bullying* apabila memenuhi beberapa kriteria. Pertama, tindakan tersebut dilakukan secara sadar dengan maksud untuk menyakiti atau menimbulkan rasa takut pada korban. Kedua, perilaku tersebut terjadi secara berulang dalam periode waktu tertentu sehingga membentuk pola penindasan atau penyalahgunaan kekuasaan yang berlangsung secara terus-menerus. Ketiga, terdapat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, sehingga korban merasa tidak mampu atau kesulitan untuk membela diri. Secara fisik, dampak *bullying* dapat berupa kemerahan pada kulit, lecet, luka berdarah, cedera, atau memar. Kondisi fisik yang terganggu ini membuat korban kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lancar seperti biasanya. Selain itu, dampak yang ditimbulkan tidak selalu berhenti ketika tindakan *bullying* berakhir karena efeknya dapat berlanjut dalam kehidupan korban. Luka maupun trauma akibat pengalaman *bullying* dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi keadaan fisik korban, tetapi juga membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit serta gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, upaya pencegahan *bullying* sangat penting dilakukan mengingat dampak yang ditimbulkannya sangat merugikan.
- b. Upaya pencegahan *bullying* memerlukan keterlibatan semua pihak, mulai dari siswa, guru, hingga orang tua. Berikut adalah beberapa strategi pencegahan yang bisa dilakukan: 1) Edukasi tentang *Bullying* Semua siswa harus diberikan pemahaman tentang apa itu *bullying*, jenis-jenisnya, dan dampak buruknya. Pengetahuan ini penting agar mereka dapat mengenali dan menghindari perilaku *bullying*. 2) Membangun empati dan kesadaran sosial sekolah dapat mengadakan program yang mendidik siswa tentang pentingnya menghormati orang lain. Melatih empati bisa membantu siswa memahami perasaan orang lain dan mengurangi keinginan untuk melakukan *bullying*. 3) Pengawasan yang lebih ketat disekolah. Guru dan staf sekolah perlu memberikan perhatian lebih pada interaksi antar siswa, terutama di tempat-tempat seperti kantin, toilet, dan lapangan. Pengawasan ini bisa mencegah terjadinya *bullying* fisik dan verbal. 4) Pendekatan terpadu dari berbagai aspek. Selain guru dan staf sekolah, peran orang tua sangat penting. Orang tua harus aktif berkomunikasi dengan anak-anak mereka tentang perasaan dan pengalaman mereka di sekolah. 5) Penguatan aturan dan sanksi sekolah harus memiliki aturan yang jelas tentang *bullying* dan menerapkan sanksi tegas bagi pelaku. Dengan aturan yang tegas, siswa akan berpikir dua kali sebelum melakukan *bullying*. 6) Dukungan psikologis untuk korban *bullying* perlu mendapatkan

bantuan dari guru bimbingan konseling atau psikolog sekolah. Dengan dukungan ini, mereka bisa mengatasi trauma dan mendapatkan kembali kepercayaan diri mereka.

c. Solusi dalam menangani kasus *bullying* dapat dilakukan melalui pemberian edukasi yang tegas dan jelas kepada pelaku. Namun, penting untuk tidak langsung menyalahkan pelaku, karena hal tersebut dapat membuat mereka bersikap defensif dan justru memperburuk perilaku *bullying*. Selain memberikan pemahaman mengenai larangan serta dampak negatif dari tindakan *bullying*, juga perlu disertai dengan nasihat yang membangun untuk membantu pelaku *bullying* untuk menghentikan perbuatannya. Di samping itu, ketegasan dalam menindak pelaku juga menjadi langkah yang penting. Ketegasan ini bukan berarti bersikap kasar, melainkan memberikan konsekuensi yang sesuai agar pelaku menyadari kesalahan dan bertanggung jawab atas tindakannya. Tujuan dari tindakan tegas tersebut adalah menimbulkan efek jera. dan memahami bahwa perilaku mereka tidak dapat diterima. Sehingga diharapkan mereka tidak akan mengulangi tindakan *bullying* lagi di masa depan.

SIMPULAN

Upaya pencegahan *bullying* tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah, tetapi juga memerlukan peran bersama dari berbagai pihak, termasuk siswa dan orang tua. Setiap dari kita memiliki kontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, sehingga seluruh siswa dapat merasa diterima dan dihargai.

Dengan meningkatkan pemahaman mengenai dampak buruk *bullying*, berani melaporkan setiap tindakan perundungan, serta menerapkan peraturan yang tegas, diharapkan kasus *bullying* di sekolah dapat diminimalkan. Selain itu, menanamkan sikap empati dan menghargai perbedaan sejak dini menjadi langkah penting dalam membentuk generasi yang lebih peduli dan saling mendukung. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi tempat yang aman bagi setiap siswa untuk berkembang, berprestasi, dan meraih masa depan tanpa rasa takut.

UCAPAN TERIMA KASIH (OPSIONAL)

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan atas kesediaan meluangkan waktu untuk memberikan informasi yang dibutuhkan kepada Kepala Desa, para guru dan siswa SD No. 101506, serta mahasiswa KKN atas waktu, saran, dan masukan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad Baliyo Eko Prasetyo, (2011). *Bullying di Sekolah dan Dampaknya Bagi Masa Depan Anak*: El Tarbawi Jurnal Pendidikan Islam No.1.Vol.IV.2011.
- Chandra Duwita Eka Pradana. (2024). *Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, efek, Pencegahan dan Solusi*. Jurnal Syntax Adminiration: P- ISSN 2722-7782/e- ISSN 2722-538 Vol. 5.No.3

- Hartono,A. (2020). *Pencegahan dan Penanganan Bullying*. Jakarta: Grasindo.
- Humaira, Lailatul,Maratus,dkk. (2024). *Dampak Perilaku Bullying Terhadap Peserta Didik Pada Jenjang Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar Vol: I.No 2.2024.page1-10
- Jelita, Purnamasari, Basyar. (2023). *Dampak Bullying Bagi Kepercayaan Diri Anak*. REPLICA EDUKATIKA: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia.
- KPAI.(2020).[https://www.kpai.go.id/Publikasi/Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan masalah Anak di Awal Tahun 2020](https://www.kpai.go.id/Publikasi/Sejumlah%20Kasus%20Bullying%20Sudah%20Warnai%20Catatan%20masalah%20Anak%20di%20Awal%20Tahun%202020). Begini kata komisioner kpai.
- M.Rhedo, Mhd. Roil, dkk. (2025). *Analisis Bullying yang Terjadi di Sekolah*: Jurnal Penelitian Nusantara.V ol1:No8.Page8-12.
Doi:<https://doi.org/10.59435/menulis.V118.536>.website: <https://jurnal.padangteknologi.com/index.php/menulis> E- ISSN: 3088-980X
- Putri Vindharn, Raden Bambang. (2023). *Upaya Mengurangi Bullying Pada Anak Sekolah Dasar Melalui Kegiatan Sosialisasi*. Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol 4.No 2. Hal 104-108. E-ISSN:2774-792.
- Prasetyo.B.(2019). *Bahaya Bullying dan Cara Mengatasinya*. Yogyakarta: Araska
- Setiwati, Arun, Dwiningrum, Siti Irene. (2020.) *Strategi Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Untuk Mengatasi Perilaku Bullying*. Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ke-n.7(2)