

Jika si Kecil Terlibat Bullying....



Belum lama ini linimasa di media sosial dipenuhi berita menghebohkan tentang kembali terjadinya kekerasan di kalangan anak yang disebut *bullying* atau disebut juga perundungan, sebagai istilah dalam bahasa Indonesia-nya. Yang membuat ini ramai dibicarakan juga adalah karena tidak hanya terjadi di tingkat pendidikan dasar tapi juga ternyata masih terjadi di tingkat perguruan tinggi. Dari berita tersebut, jelas tergambar bahwa *bullying* memang menyakitkan bagi korbannya. Namun, apa sih sebenarnya *bullying* itu?

Jika ada sekelompok anak bertengkar dengan sekelompok anak lainnya, itu bukan *bullying* tapi disebutnya tawuran. Sama tidak baiknya, tapi tidak termasuk *bullying*. Jika ada satu anak memukul anak lainnya lalu yang dipukul balas memukul lalu mereka saling pukul, itu juga bukan *bullying*, tapi disebutnya perkelahian. Sama tidak baiknya, tapi bukan *bullying*. Jadi apa *bullying* itu?

Bullying atau perundungan diartikan sebagai tindakan yang menyakiti, disengaja, dilakukan berulang kali dan melibatkan kekuatan yang tidak seimbang (ada si kuat yang menyakiti dan si lemah sebagai korban yang tidak bisa melawan). *Bullying* banyak jenisnya: fisik, verbal, relasional dan *cyberbullying*.

Bullying secara fisik adalah yang paling jelas terlihat karena ada bekas luka secara fisik. Tindakannya mulai dari mendorong, memukul sampai mengurung atau mengikat. *Bullying* secara verbal seringkali diremehkan karena efeknya tidak kasat mata tapi sebenarnya dapat menyebabkan luka emosional yang dalam dan membekas sampai dewasa.

Bentuknya seperti mengejek, mengolok, menyindir dan sejenisnya. *Bullying* secara relasional, tidak melibatkan aksi fisik atau pun verbal secara langsung. Bentuknya seperti menyebar fitnah, menjauhi atau mengucilkan. Jenis terakhir muncul seiring dengan berkembangnya teknologi komunikasi, yaitu *cyberbullying*. Lewat *gadget* mereka, anak-anak berisiko terlibat *bullying* selama 24 jam dan bahkan ketika dia sedang berada di rumah khususnya ketika mereka sudah memiliki akun media sosial. Apapun bentuknya, *bullying* adalah tindakan yang menyakitkan bagi korbannya.

Ketika kita berbicara tentang *bullying*, seringkali fokusnya hanya pada korban saja atau pelaku saja, padahal ada tiga pihak yang terlibat dalam suatu peristiwa *bullying*. Ketiga itu adalah pelaku, korban dan saksi/*bystander*. Mari kita bahas satu per satu, termasuk apa yang dapat Anda lakukan jika si Kecil adalah salah satunya.

Pelaku

Pelaku biasanya adalah anak yang dominan, sering melakukan kekerasan atau sering bersikap kasar, sulit mengendalikan amarah, manipulatif, cenderung menyalahkan orang lain, suka mencari perhatian, ingin selalu menang dan menghindari tanggung jawab. Nah, sekarang apa yang Anda lakukan ketika si Kecil ternyata adalah pelaku *bullying*? Seringkali, orangtua tidak percaya bahwa anaknya merupakan pelaku *bullying* karena biasanya anak-anak ini adalah anak-anak yang manis di rumah. Jadi, hal pertama yang perlu orangtua lakukan adalah berusaha bersikap objektif. Kumpulkan semua informasi dari berbagai pihak untuk mengetahui kejelasan dari semua kejadiannya. Selain itu, tetaplah bersikap tenang karena pihak yang melaporkan (misal, sekolah/guru) perlu dipandang memiliki niat yang baik agar si Kecil dapat berubah menjadi lebih baik. Jika terbukti benar, memang dibutuhkan jiwa besar untuk mengakui bahwa si Kecil telah melakukan kesalahan. Pandanglah masalah ini sebagai masalah yang serius karena jika sikap Anda cenderung menganggap enteng “masalah anak-anak”, maka anak tidak akan belajar bahwa ini suatu kesalahan yang perlu diubah. Langkah pertama untuk mengubah si Kecil adalah dengan memintanya untuk minta maaf pada korban yang telah ia sakiti. Lalu evaluasi kondisi rumah, lihat apakah pola asuh selama ini membuat si Kecil menjadi pelaku. Bagaimana Anda menerapkan disiplin selama ini, terlalu ketat atau terlalu longgar? Lalu lihat apakah selama ini si Kecil mendapatkan contoh ekspresi emosi yang kurang tepat dari Anda sebagai orangtua? Atau apakah si Kecil ternyata menjadi korban *bully* di rumah. Ada satu kasus dimana pelaku ternyata adalah juga korban perlakuan *bully* oleh kakak-kakaknya di rumah. Selain itu, evaluasi apa yang menjadi tontonan/permainan si Kecil di rumah, apakah banyak mengandung kekerasan dan amati dengan siapa anak bergaul.

Korban

Orangtua seringkali tahu anaknya menjadi korban setelah sang anak mengalami banyak perlakuan *bully* atau sudah berlangsung lama. Ini terjadi karena anak tidak bercerita tentang perlakuan yang diterimanya dengan berbagai macam alasan, antara lain takut

karena diancam, takut malah justru disalahkan, takut disuruh menyelesaikan sendiri, yakin tidak ada yang dapat menolong atau anak sendiri tidak menyadari dirinya menjadi korban. Yang terakhir, hal ini biasanya terjadi pada anak-anak yang mau melakukan apapun demi mendapatkan teman, misalnya terpaksa mentraktir teman karena takut tidak ditemani.

Siapa saja yang berisiko menjadi korban? Mereka antara lain adalah anak baru, anak yang paling muda usianya, anak yang punya ciri fisik menonjol, anak yang terlihat lemah, anak yang dianggap mengganggu atau anak yang berada pada waktu dan tempat yang salah (misalnya, pelaku lalu ikut menjadi korban).

Bagaimana mengenali ciri-ciri bahwa si Kecil telah menjadi korban? Kejelian pengamatan memang dibutuhkan mengingat anak yang menjadi korban sering enggan bercerita tapi lewat tanda-tanda dalam perilakunya, orangtua dapat mendeteksinya. Ciri-cirinya antara lain, ada luka fisik yang anak sulit/enggan menjelaskan penyebabnya saat ditanya, ada gangguan makan dan tidur, malas ke sekolah, menarik diri dari pergaulan, murung, marah berlebihan, minta uang untuk keperluan yang tidak jelas, sering menyalahkan diri sendiri dan enggan bercerita tentang teman atau sekolah.

Jika si Kecil memang menjadi korban *bully*, tentu emosi sebagai orangtua pun terusik. Namun tetap usahakan untuk tenang karena fokus utama di sini adalah emosi anak bukan emosi orangtuanya. Dengarkan si Kecil dan hargai perasaannya. Yakinkan si Kecil bahwa ada banyak pihak yang akan membantu. Hal ini penting karena seringkali korban merasa tak berdaya dan tidak ada yang dapat menghentikan *bully*. Anda harus buktikan ini salah. Jalinlah kerja sama dengan sekolah untuk mengatasi hal ini sambil di rumah Anda juga berusaha memulihkan kepercayaan diri si Kecil. Hindari untuk memojokkan atau menyalahkan si Kecil atas apa yang terjadi. Diskusikan dengan si Kecil apa yang dapat ia lakukan untuk menghentikan *bully*. Kuatkan si Kecil bahwa ia punya daya untuk menghentikan *bully* dengan cara berani mempertahankan atau membela diri. Selanjutnya, latih si Kecil untuk bersikap asertif atau berani untuk mengungkapkan pikiran/perasaannya. Lalu, hargai setiap kemajuan atau hal positif yang ditunjukkan si Kecil, sekecil apapun itu.

Saksi/bystander

Saksi ini adalah mereka yang melihat peristiwa *bully* terjadi. Ada banyak peran yang diambil oleh para saksi ini, antara lain ada yang ikut menyoraki, ada yang ingin menghentikan tapi tidak punya keberanian dan ada pula yang tidak peduli karena merasa bukan urusannya. Saksi ini sebenarnya punya peran besar dalam menghentikan *bully*. Saksi ini yang sangat bisa diharapkan untuk paling tidak melaporkan pada pihak yang dapat membantu seperti guru dan sebagainya untuk menghentikan *bully*.

Bagaimana jika si Kecil menjadi saksi dari peristiwa *bully*? Ajaklah si Kecil bicara untuk membahas apa dampak dari *bullying* ini. Si Kecil perlu tahu bahwa *bully* merupakan tindakan salah yang membawa dampak negatif. Dengan memahami ini, si Kecil diharapkan tidak meniru menjadi perilaku dan mau melakukan sesuatu untuk menghentikan *bully*. Sadarkan si Kecil bahwa ini merupakan tanggung jawabnya juga

untuk menghentikan *bully* meskipun dia bukan korban atau tidak kenal dengan korban. Seringkali yang menghambat saksi untuk melapor adalah alasan takut dibilang pengadu. Oleh karenanya, ketika si Kecil sudah sadar bahwa dia harus melakukan sesuatu untuk menghentikan *bully*, diskusikan dengan si Kecil cara-cara yang dapat dia gunakan untuk menghentikan *bully*. Misalnya melaporkan tindakan *bully* secara diam-diam pada guru sehingga tidak dicap pengadu atau tidak setia kawan. Diskusikan pula dengan si Kecil bagaimana dia bisa membantu memulihkan korban, seperti tetap mengajak korban bermain bersama.

Dalam menangani *bullying*, dibutuhkan pendekatan yang menyeluruh dari semua pihak. Tentu orangtua tidak bisa sendiri, perlu gerakan serentak dari sekolah, pemerintah dan juga masyarakat umum. Namun, sebagai orang dewasa terdekat dengan anak, orangtua punya peranan besar dalam mendidik anak agar dia tumbuh menjadi anak yang penuh empati terhadap orang lain dan sekaligus punya keberanian untuk mempertahankan diri atau membela orang lain yang tertindas.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/jika-anakku-terlibat-bullying.html>