

DAMPAK KESEHATAN MENTAL KORBAN PERUNDUNGAN PADA SMA NEGERI DI SRAGEN

Maria Rosa Maharani¹, Fadly Husain²

Pendidikan Sosiologi dan Antropologi
Universitas Negeri Semarang
Semarang, Indonesia

e-mail: mariarosam100@students.unnes.ac.id¹, fadlyhusain@mail.unnes.ac.id²

Abstrak

Perundungan merupakan tindakan agresif yang bertujuan untuk melukai orang lain melalui serangan yang menyasar tubuh korban, kata-kata yang tidak pantas dan kekerasan yang disengaja secara berulang. Perundungan merupakan masalah yang harus segera ditangani agar tidak berdampak pada korban, pelaku dan siswa yang mengamati perundungan. Jawa Tengah adalah provinsi dengan tingkat perundungan di lingkungan sekolah yang tinggi. Laporan terjadinya tindakan perundungan di Kabupaten Sragen pada tahun 2022 merupakan salah satu contoh tingginya tingkat perundungan yang menyasar siswa SMA. Penelitian ini bertujuan memahami faktor penyebab perundungan, dampaknya terhadap kesehatan mental dan peran sekolah dalam menanggulangi tindakan perundungan. Metode penelitian yang digunakan merupakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus yaitu peneliti secara khusus mengamati subjek penelitian sehingga data dapat diambil secara keseluruhan dan membantu proses pengambilan data. Subjek penelitian ini adalah korban perundungan, guru bimbingan konseling SMA Negeri di Sragen dan orang tua korban perundungan. Penelitian ini menghasilkan faktor penyebab perundungan yang berasal dari pola asuh orang tua, teman sebaya dan relasi kuasa yang tidak setara. Perundungan yang berdampak pada kesehatan mental korban perundungan yang terganggu ditandai dengan kesulitan tidur, turunnya nafsu makan, hilangnya kepercayaan diri hingga prestasi akademik yang menurun. Rendahnya peran sekolah dalam edukasi mengenai bahaya tindakan perundungan di lingkungan sekolah sehingga perundungan dapat dikategorikan tinggi.

Kata kunci: Perundungan, kesehatan mental, peran sekolah

Abstract

Bullying is an aggressive act which aims to hurt another person through intentional attacks, inappropriate words, and repeated intentional harassment. It is a deep concern especially in schools which affects students, implicating students who observe acts of bullying, bullies, and victims. Central Java is the province with the highest level of bullying occurred in the school. In 2022, reports of acts of bullying in Sragen Regency were one example of the high rate of bullying acts targeting high school students. This study aimed to understand the causes of bullying, its impact on mental health and the role of schools to overcome bullying. The researcher used descriptive qualitative research method with case study approach. The researcher specifically observed the study subject in order to obtain comprehensive data as well as support data collection process. The subjects of this study were students who were the victims, counseling teachers, and parents of the victims. The result of the study indicated that factors causing bullying arose from parenting, peers, and unequal power relations. Bullying has affected mental health of victims. It characterized as sleep disorder, loss of appetite along with self-confidence, and poor academic performance. Schools had low duty in educating about negative effects of bullying hence bullying in school was c

Keywords: *Bullying, mental health, school duty*

PENDAHULUAN

Perundungan adalah tindakan kekerasan yang dilakukan secara tertutup maupun terbuka. Kohut (2007) yang telah meneliti perundungan di sekolah menyatakan bahwa tindakan terbuka melibatkan serangan terbuka langsung pada korban, sementara perundungan tertutup umumnya tidak terlihat tetapi dapat dirasakan. Tindakan perundungan ini tidak hanya mempengaruhi target dari tindakan agresif, tetapi juga memiliki efek pada siswa yang melihat untuk tindakan perundungan tersebut.

Coloroso (2003) meneliti perundungan di sekolah dan menyatakan bahwa tidak ada satupun siswa yang tidak mengalami perundungan, meskipun statistik ini tampak menjadi kenyataan yang pahit bagi siswa saat ini, siswa yang ada pada saat tindakan perundungan terjadi mengambil peran besar dalam menengahi atau menghentikan tindakan perundungan.

Beberapa ahli sepakat bahwa tindakan agresif itu disengaja dan harus terjadi berulang-ulang waktu untuk dianggap perundungan. Pola perilaku terus arkan. Perundungan dapat dilakukan oleh satu individu atau sekelompok individu. Dapat juga dilakukan pada satu orang atau beberapa individu sekaligus. Olweus (1993) menyatakan dalam konteks perundungan sekolah, targetnya biasanya adalah seorang siswa yang lebih lemah.

Tindakan perundungan dapat dilakukan secara verbal, fisik, dan tindakan perundungan relasional. Anak perempuan lebih sering menggunakan perundungan verbal daripada anak laki-laki. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Coloroso (2003), sekitar 70% perundungan dapat diklasifikasikan sebagai perundungan verbal. Beberapa contoh perundungan verbal/emosional adalah menyebut nama, mengejek, menggunakan penghinaan ras, bergosip tentang seseorang, dan menggunakan kata-kata yang kasar. Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2021) tentang perundungan menunjukkan sekitar 17 kasus kekerasan ditemukan pada tahun 2021 di berbagai tingkat lembaga pendidikan yang mendukung informasi

berlanjut meskipun ada korban keberatan atau kesusahan. Dalam bukunya tentang Perundungan di sekolah, Olweus (1993) mendefinisikan perundungan atau korban dengan cara umum berikut: Seorang siswa sedang mengalami perundungan atau menjadi korban perundungan yang terjadi secara berulang oleh sekelompok siswa maupun individu.

Secara lebih lanjut perundungan definisikan tindakan negatif untuk merupakan upaya atau tindakan yang disengaja dalam melukai atau menyebabkan ketidaknyamanan pada orang lain. Kohut (2007) menyatakan bahwa pada perundungan itu berbahaya, memperlakukan korban, perilaku tersebut menyebabkan rasa sakit emosional, dan fisik untuk orang lain.

Perundung mendapat kesenangan dengan melakukan perundungan. Dalam candaan ada tingkat yang sama kekuatan antara kedua belah pihak biasanya bersifat kemauan sendiri. Coloroso (2003) menyatakan perundungan bermasalah pada tindakannya yang merusak. Ringan, sedang, atau berat perundungan tetaplah tidak dapat diben

tersebut. Selanjutnya, menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia, pada tahun 2022 tercatat sebanyak 226 kasus perundungan di sekolah, termasuk kekerasan fisik dan verbal.

Perundungan verbal merupakan salah satu bentuk perundungan yang tidak melibatkan aktivitas fisik seperti sebatas hinaan, cercaan dan kalimat kasar yang melewati batas (Coloroso, 2003). Perundungan jenis ini bertujuan untuk merusak konsep diri seseorang. Coloroso menyatakan bahwa sebagai perundungan verbal berlanjut selama periode waktu tertentu, itu bisa menjadi perilaku yang dinormalisasi terhadap individu yang dirundung yang memiliki efek tidak memanusikan individu. Berawal dari penghinaan yang kemudian berpotensi meningkat menjadi kekerasan fisik. Coloroso (2003) menyatakan bahwa anak laki-laki menggunakan kekerasan fisik dalam perundungan lebih sering daripada anak perempuan.

Perundungan fisik seperti mendorong, memukul atau menyandung dilaporkan oleh

sekitar sembilan persen anak laki-laki tetapi sedikit kurang dari tujuh persen anak perempuan (Kemenppa, 2021). McGrath (2007) menyatakan bahwa penggunaan kekerasan fisik dalam perundungan dipandang sebagai menyebabkan kerusakan pada tubuh individu atau kesehatan mental korban. Beberapa contoh lain secara fisik tindakan kekerasan termasuk menampar, memukul, meninju dan meludahi. Dalam penggunaan kekerasan fisik, ada ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku perundungan dan yang diperundung. Ketidakseimbangan kekuatan (perbedaan tinggi badan, status sosial yang lebih tinggi) membatasi kemampuan individu yang dirundung untuk membela dirinya sendiri.

Orpinas & Horne (2006) menyatakan tindakan berulang dari perundungan menghasilkan tingkat ketakutan dan perundungan yang lebih dalam daripada peristiwa lainnya. Dalam perundungan baik pelaku perundungan maupun korban tindakan perundungan fisik mengetahui tindakan kekerasan di masa depan akan berdampak pada sesuatu. Sementara tindakan perundungan fisik ini dapat menyebabkan kerugian pada individu, ada bentuk perundungan lain yang berpotensi menyakiti individu lain tanpa menggunakan kontak fisik; perundungan relasional. Studi melaporkan temuan yang membahas tentang gender dan perundungan relasional. Dalam studi tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 70% perundungan relasional dilakukan oleh anak perempuan (Kurniawan et al., 2021).

Menurut Orpinas & Horne (2006), yang telah mempelajari perbedaan gender dalam perundungan sekolah, variasi ini di antara studi temuan menunjukkan bahwa perundungan relasional dapat dipengaruhi oleh faktor lain selain itu gender, seperti budaya sekolah dan lingkungan. Perundungan terkadang sulit untuk diidentifikasi.

Menurut Kohut (2007) apabila dilihat secara komparatif pada perundungan di sekolah, pola pertemanan berhubungan dengan perundungan. Individu mengalami beberapa konflik dalam hubungan pertemanan. Masalah menjadi lebih dari sekadar konflik antar teman ketika sistem

pengucilan, pengecualian, dan penolakan yang terselubung di sekolah.

Kohut (2007) menjelaskan bagaimana perundungan terselubung sering terjadi terjadi dalam perundungan relasional dan digunakan untuk mengasingkan dan mengisolasi individu dari siswa yang lain. Salah satu alasan utama siswa perempuan menggunakan jenis perundungan ini adalah untuk menghancurkan mental korban.

Perbedaan relasi kuasa dapat dikategorikan sebagai penyebab terjadinya perundungan. Adanya perbedaan relasi kuasa di kelas dikaitkan dengan perilaku perundungan. Norma kelas dapat menjelaskan mengapa siswa di beberapa kelas lebih mungkin terlibat dalam perundungan. Norma yang mendukung perundungan dapat tercermin dalam rendahnya tingkat sikap melawan perundungan, masing-masing faktor ini terkait dengan risiko yang lebih tinggi siswa keterlibatan perundungan di kelas (Nocentini, A., Menesini, E., & Salmivalli, 2018). Norma kelas juga dapat tercermin dari perilaku siswa saat menyaksikan tindakan perundungan.

Guru sebagai pendamping siswa hendaknya memecahkan masalah di sekolah, maka tanggung jawab siswa sepenuhnya ada pada guru. Semua masalah yang berkaitan dengan siswa harus diselesaikan. Sekolah memiliki standar tersendiri dalam menangani urusan kesiswaan. Intervensi berupa edukasi, kesadaran siswa untuk mencegah perundungan dan anjuran untuk melaporkan perundungan tidak memberikan efek positif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menciptakan lingkungan sekolah yang sehat lebih efektif dalam mengatasi perundungan. Tindakan preventif yang sekolah lakukan untuk meminimalisir perilaku perundungan adalah menciptakan iklim sekolah yang kondusif, artinya adalah lingkungan yang nyaman bagi siswa (Kogan, 2011).

Penelitian ini berfokus tentang dampak kesehatan mental korban perundungan di SMA Negeri di Sragen. Kondisi kesehatan mental korban akibat perundungan dapat dianalisis dengan teori belajar sosial oleh Albert Bandura.

Teori pembelajaran sosial dikembangkan oleh Albert Bandura, yang mengutamakan aspek intelektual dari mencari, menalar dan mendalami perilaku.

Berdasarkan teori belajar sosial dianggap penghubung antara tindakan dan kognisi karena berkaitan dengan pemahaman, ingatan, dan pengamatan (Bandura, 1971). Teori belajar sosial menunjukkan hubungan manusia yang konstan antara pikiran, perilaku dan pengaruh lingkungan. Sebagian besar ciri kepribadian dipelajari melalui pengamatan, yaitu dengan mengamati orang lain.

Alshobramy (2019) berpendapat bahwa karena pembelajaran sosial diperlukan, itu adalah pedang bermata dua; yang dapat meniru tindakan yang negatif secara konkret dan tidak dapat dikontrol apakah tindakan itu cukup terstimulasi untuk meniru tindakan tersebut atau tidak. Selain itu, hal ini memandu untuk mengkaji lebih dalam tentang asumsi tindakan beralasan dan teori belajar sosial untuk memahami persepsi seseorang, hubungan sikap-perilaku termasuk tingkat penyerapan terhadap apa yang diamatinya (Fackler., 2014).

Studi ini menyoroti teori belajar sosial, menguji apakah lingkungan pelaku perundungan dan cara mereka tumbuh memengaruhi perilaku mereka, dan menyebabkan mereka merundung orang lain. Dalam studinya menjelaskan mengapa siswa jelas berperilaku seperti itu. Albert mempertimbangkan alasan yang dapat mendorong siswa untuk berperilaku dalam banyak hal dan mengkategorikannya sebagai: perhatian yang berlebihan, kekuatan yang tidak seimbang, balas dendam, dianggap tidak kompeten (Sameh, 2017).

Teori belajar sosial berfokus pada pemahaman tentang bagaimana dan mengapa individu bertindak seperti itu dan bagaimana mereka membentuk keterikatan yang penuh kasih sayang, mengadopsi peran gender, berteman, atau membenci yang lain dan menggertak mereka, dari pengujian model dan model imitasi teori belajar sosial (Bandura, 1971).

Selama proses pengumpulan data yang ada, terdapat beberapa siswa yang menghadapi tindakan perundungan fisik seperti kekerasan dan perundungan verbal seperti celaan dan hinaan yang berdampak pada kesehatan mental korban perundungan, hal tersebut akan berlanjut

sampai dengan usia dewasa (Pratiwi, 2021).

Penelitian ini berfokus pada perilaku bullying yang menyebabkan korban menderita kesehatan mental hingga kegiatan belajar. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Memperoleh data melalui sistem observasi, wawancara mendalam dan studi literatur. Dalam penelitian ini subjeknya adalah sekolah, orang tua, dan korban perundungan. Perundungan merupakan salah satu jenis penyimpangan berupa kekerasan yang terjadi di sekolah (Efianingrum, 2020).

Rumusan masalah dari artikel ini adalah 1) Apa faktor-faktor pelaku melakukan tindakan perundungan kepada korban?, 2) Apakah perundungan berdampak pada kegiatan pembelajaran dan kesehatan mental dari korban perundungan?, 3) Bagaimana peran sekolah dalam mencegah perundungan?

Tujuan penelitian artikel ini untuk memahami penyebab dan dampak yang ditimbulkan dari adanya tindak perundungan yang dihadapi oleh korban dan mengetahui peran yang sedang dilakukan oleh sekolah sebagai tindakan preventif dalam menangani perundungan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Metode ini digunakan untuk menganalisis dan memahami suatu peristiwa atau masalah dan kemudian berproses untuk mencari solusi sehingga masalah tersebut dapat diidentifikasi dan diselesaikan. Selain itu, metode ini bertujuan untuk memahami analisis yang tepat dan terencana untuk mempelajari masalah-masalah yang ada agar dapat diselesaikan dengan baik.

Subjek penelitian ini adalah korban perundungan yang berjumlah 4 orang, guru bimbingan konseling yang berjumlah 2 orang dan orangtua korban perundungan yang berjumlah 4 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga teknik yaitu wawancara yang berfokus pada faktor penyebab dan dampak perundungan, observasi yang berfokus pada lingkungan persekolahan, interaksi antar siswa dan guru dan dokumentasi saat korban maupun pelaku melaksanakan konseling. Untuk menguji

keabsahan data dengan menggunakan triangulasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di salah satu SMA Negeri di Sragen. SMA Negeri ini merupakan salah satu SMA yang terletak di pinggiran Kabupaten Sragen. Sekolah ini berbatasan langsung dengan Jawa Timur, sehingga siswanya sebagian berasal dari Jawa Timur tepatnya dari Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. Sekolah ini terdiri dari 51 guru, 286 siswa laki-laki, 687 siswa perempuan dan jumlah kelas sebanyak 28 ruang.

Tugas guru di sekolah adalah membimbing siswa melalui kegiatan sekolah, bersama-sama dengan memahami bakat siswa, memberikan kesempatan sebanyak mungkin kepada siswa untuk menciptakan kehidupannya sendiri melalui berbagai pelajaran. Kepala sekolah dan guru mempunyai kewajiban dalam memantau dan mengamati siswa. Selain itu, SMA Negeri di Sragen dipilih karena belum adanya penelitian dengan topik terkait sehingga dapat membantu sekolah tersebut untuk lebih memperhatikan kesadaran terhadap kesehatan mental para siswanya, sehingga sekolah dapat merumuskan kebijakan terkait perundungan yang sesuai dengan kondisi siswanya.

Faktor Penyebab Perundungan

Perundungan adalah tindakan agresi atau manipulasi yang tidak disengaja maupun disengaja tindakan ini menasar korban secara individu maupun berkelompok. Merujuk pada hasil penelitian ini, terdapat beberapa faktor penyebab perundungan yaitu lingkungan di kalangan siswa yang apatis, bentuk fisik yang berbeda, penegakan disiplin oleh senior ke junior, dan proses sosialisasi keluarga yang tidak sempurna (Ariesto, 2009). Selain itu, faktor teman dari teman disekitarnya juga akan berpengaruh pada tindakan yang mengarah perilaku perundungan, yang mana anak akan melakukan perundungan sebagai upaya

untuk membuktikan bahwa dirinya dapat menjadi bagian dari kelompok tertentu (Tumon, 2014).

Menurut analisis penulis, munculnya tindakan sebagai pelaku perundungan pada siswa juga dipengaruhi oleh adanya kelompok pergaulan yang salah. Seperti diketahui bahwa usia siswa yang mulai memasuki masa remaja, maka usia ini merupakan masa dimana mereka mencari jati diri dan identitas kelompok, sehingga remaja tidak mempunyai arahan dalam menentukan pergaulan, maka remaja akan terjebak pada kelompok pergaulan yang menyesatkan.

Sekelompok remaja yang mencoba mencari penerimaan dalam hidup mereka dengan menindas orang-orang yang mereka rasa lemah untuk mendapatkan pengakuan dari komunitas mereka karena berani dan kuat. Temuan ini diperkuat dengan bukti empiris bahwa perundungan terjadi melalui kelompok sosial remaja. Penelitian ini mengidentifikasi penyebab perilaku perundungan yaitu yang pertama; keluarga mengambil peran penting dalam pembentukan karakter pelaku perundungan, karena keluarga kurang harmonis, tidak lengkap, pola sosialisasi keluarga tidak sempurna, komunikasi antara orang tua dan anak lemah, dan pola asuh yang tidak sesuai. Faktor ini diperkuat dengan adanya hasil wawancara yang menunjukkan bahwa kondisi keluarga dapat mempengaruhi pelaku untuk melakukan tindakan perundungan yang tergambar dalam kutipan wawancara dibawah ini.

“Saya pernah mendengar gosip tentang keluarga si A (pelaku perundungan) yaitu adalah kedua orang tuanya yang tidak rukun dan berakhir cerai....” (NT,16th)

Perilaku tersebut bermula diakibatkan oleh munculnya model dari kedua orang tuanya yang sering menunjukkan sikap tempramental sehingga kesulitan dalam menahan emosi

Kedua; teman sepermainan berpengaruh pada faktor yang melatarbelakangi terjadinya perundungan pada lingkungan sekolah, hal ini dikarenakan salahnya pergaulan yang berorientasi negatif mempengaruhi tindakan yang ingin termasuk dalam pergaulan tersebut sehingga pelaku melakukan perundungan.

“Saya sering melihat GR bergaul dengan orang-orang yang sudah tidak sekolah seperti geng motor dan anggota perguruan silat. Pernah sekali saya melihat GR sedang menjahili anak kecil sampai menangis dan respon teman-temannya malah ikut menertawakannya.” (HM, 17th)

Tindakan GR ini dilatarbelakangi oleh lingkungan yang mendukung aksi perundungan, sehingga tindakan ini sudah menjadi kebiasaan. Karakter individu dikembangkan melalui proses pembelajaran dengan meniru tindakan orang lain. Perilaku meniru ini terjadi karena individu mengembangkan kemampuan untuk mempelajari perilaku orang lain, sehingga disebut belajar sosial (Dollard, 1993)

Ketiga: perbedaan fisik. Perbedaan fisik yang dimaksud adalah korban perundungan cenderung memiliki perbedaan bentuk tubuh contohnya sangat gemuk, sangat kurus, sangat pendek dan terlalu tinggi dan kondisi warna kulit yang terlalu gelap atau terlalu terang.

“Aku emang dari dulu minderan kak, tapi ya gara gara ini aku jadi amat sangat ga pede dengan bentuk tubuh aku, aku benci sama diriku sendiri.” (FN, 17th)

Korban perundungan sering diejek hal yang menyangkut fisiknya sehingga dapat menyebabkan korban tidak percaya diri dan membenci diri sendiri.

Keempat; status sosial. Korban perundungan dapat berasal dari kaum yang kurang berada, kurangnya kemampuan kedua orangtuanya dalam memenuhi kebutuhan pokok anaknya dapat menjadi faktor penyebab siswa mengalami perundungan.

“Perundungan yang sering saya alami adalah saya sering dihina orang miskin, orang tua saya miskin.” (FN, 17th)

“Ketika sepatu saya tidak layak pakai jelek dan jebol, para perundung seringkali menyembunyikannya. Bila menemukannya teman saya akan melempar-lempar kesana kemari membuat saya kesal.” (HM, 16th)

Contohnya seperti tidak bisa membeli sepatu dan tas ketika kedua barang tersebut sudah tidak layak pakai sehingga diejek “anak miskin” oleh para perundung. Tidak sedikit pula siswa yang tidak bisa mengikuti membeli barang yang sedang populer juga mengalami perundungan, korban seringkali diejek “kampungan, kudet (kurang update), ndeso, dll”. Korban mengalami tindakan perundungan ini disebabkan oleh terbatasnya perekonomian keluarganya dalam memenuhi kebutuhan.

Kelima; relasi kuasa yang tidak setara. Perundungan seringkali menyerang siswa dengan kemampuan ekonomi yang lebih rendah dari pelaku yang terdapat pada kutipan wawancara berikut ini

“Perundung gak bakal ngaku dia pernah rundung seseorang sampe gimapun mereka bakal tetep punya alasan buat bela seluruh kelakuan bejatnya. Apalagi rata-rata yg jadi perundung itu anak-anak orang punya, orang kaya, dan orang-orang yg dominan sama harta, uang, dan kekuasaan.” (HL, 17th)

Tindakan perundungan dapat dilakukan oleh kakak kelas saat Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah yang disingkat MPLS, hal ini diceritakan korban perundungan saat itu sering mengalami candaan dan bentakan yang tidak patut oleh kakak kelas panitia MPLS.

Pada saat siswa terlambat datang mengikuti kegiatan ini akan menjadi sasaran perundungan yang selanjutnya, seperti disuruh meminta tanda tangan dari kakak panitia. Sebelum mendapatkan tanda tangan siswa yang telat ini harus mengabdikan keinginan kakak kelas panitian ini seperti berlari memutar lapangan, menyanyi, menari, memunguti dedaunan di halaman, sesuka hati kakak kelas ini. Tindakan ini akan sangat fatal jika hal yang diinginkan adalah hal yang membahayakan siswa.

Perundungan dapat terjadi pada saat seleksi organisasi, berdasarkan cerita korban seleksi organisasi yang pernah diikutinya adalah Osis. Panitia seleksi osis mempunyai peraturan yang tidak memanusiakan manusia, contohnya adalah seperti menjemur peserta ditengah terik matahari dalam waktu yang cukup lama, memasukkan para peserta diruangan gelap dan pengap lalu

mengharuskan para peserta menggunakan masker rangkap dua yang satu untuk menutup mata lalu satunya untuk menutup mulut dan hidung. Korban bercerita banyak yang pingsan dan sesak napas akibat tindakan ini. Setelah itu, apabila terdapat atribut yang tidak sesuai dengan keinginan panitia, seluruh kelompok akan mendapat hukuman. Semakin banyak pelanggaran yang dilakukan akan semakin banyak hukuman yang diterima.

Seleksi Osis ini berlangsung beberapa hari setiap pulang sekolah, korban bercerita bahwa setelah diumumkan daftar peserta yang diterima akan dilaksanakan diklat. Kegiatan ini lebih berat daripada seleksinya karena terdapat beberapa aturan dan penugasan yang ketat. Pada kegiatan pembelajaran akan dilaksanakan hari senin sampai jumat, sehingga sabtu libur. Hari sabtu ini dimanfaatkan anggota Osis untuk melaksanakan kegiatan diklat yang dimulai jam 06.00 tepat dan selesai pada jam 18.00, tergantung hukuman yang diperoleh oleh peserta diklat.

Korban perundungan mengambil peran besar dalam perundungan yang dialami. Pada beberapa kasus korban perundungan tidak ingin ditolong dan memarahi si penolong dengan dalih tidak usah ikut campur dengan masalah ini. Peristiwa ini menjadikan si penolong enggan untuk menolong yang tergambar pada kutipan wawancara di bawah ini.

“Karena saya pernah membantu korban dengan membelanya dan menariknya dari si perundung untuk menjauh agar tidak dirundung lagi. Tetapi tanggapannya adalah korban merasa marah dan menganggap dirinya dapat melawan si perundung seorang diri.” (DN, 16th)

Keengganan penonton perundungan atau siswa lain yang menyaksikan peristiwa perundungan dapat menjadikan alasan pelaku akan menargetkan siswa yang ikut campur atau melaporkan tindakan perundungan tersebut kepada guru, sehingga seringkali mereka hanya menonton alih-alih menolong atau membantu.

Dampak Perundungan Fisik dan Mental

Perundungan merupakan masalah yang perlu segera diatasi, sekolah dapat meminimalisir dampak perundungan yang mempengaruhi anak-anak dan remaja. Dampaknya terkait fisik, perilaku, mental, dan kesehatan, serta memengaruhi kinerja dan kemajuan akademik korban (Rivara., 2016) Berdasarkan wawancara dengan salah satu korban perundungan yang menceritakan keinginan untuk mengakhiri hidupnya “Ruang kelas rasanya seperti neraka. Saya ingin pindah sekolah. Waktu itu muncul perasaan ingin mengakhiri hidup saya. Saya sudah tidak mempunyai alasan untuk hidup lagi. Saya lelah dengan semuanya. Saya terlalu takut untuk cerita dengan orang tua saya. Saya takut orangtua saya akan menyalahkan Fifi dan Sisi sehingga mereka lebih parah dalam merundung saya.” (HL, 16th)

Perundungan membuat korban merasa tidak aman. Ketika seseorang dirundung, mereka sering waspada dan merasa tidak aman sehingga bahkan ketika seseorang tidak dirundungpun, mereka sadar itu bisa dimulai kapan saja. Kesejahteraan emosional dan mental korban dipengaruhi ketika korban merasa terisolasi, tidak diterima, menarik diri, dan marah. Korban selalu berpikir tentang bagaimana mereka dapat melarikan diri dari pelaku perundungan, membuat mereka terus-menerus mengalami ketegangan dan karena itu dapat berdampak pada hilangnya konsentrasi dalam belajarnya disekolah.

Konsekuensi fisik dari perundungan dapat bersifat instan, misalnya cedera fisik, tetapi juga dapat bersifat jangka panjang, seperti gangguan tidur, somatisasi atau gejala penyakit mental yang menyebabkan sakit terhadap fisik, dan sakit kepala, namun, efek fisik jangka panjang dapat menjadi tantangan untuk ditunjukkan atau bahkan menghubungkannya dengan pengalaman perundungan yang dialaminya.

“Saya juga akhir-akhir ini tidak nafsu makan gara gara ga doyan makan. Saya sering ga bisa tidur karena mikirin kejadian seharian yang saya alami.” (HM, , 17th)

Siswa yang dirundung mengalami kesulitan dalam memperhatikan dan berkonsentrasi di kelas. Perundungan sering

terjadi di sekolah, dan siswa yang menjadi korban cenderung mengalami kesulitan belajar dan masalah konsentrasi (Jan MPhil Scholar & Husain Assistant Professor, 2015). Korban perundungan seringkali merasa malas ke sekolah hingga mengerjakan tugas akibat sudah lelah dengan perundungan yang mereka alami yang terlihat dalam kutipan wawancara dibawah ini

“Saya malas sekolah, malah mengerjakan pr dan ingin membolos saja. Nilai-nilai saya yang awalnya lumayan bagus perlahan menurun diikuti berat badan saya yang menurun drastis. Nafsu makan saya menurun.” (HL, 16th)

Siswa mengalami perilaku perundungan yang berbeda-beda, yang paling umum adalah perundungan verbal daripada perundungan fisik. Siswa yang dirundung cenderung kurang memiliki hubungan kedekatan dengan guru, yang berdampak negatif terhadap prestasi akademik mereka. Para korban perundungan menderita secara akademis karena mereka tidak dapat fokus pada pekerjaan sekolah mereka. Begitu seorang anak mulai dirundung, nilai mereka mulai merosot. Anak-anak sudah terbiasa dengan perundungan, sehingga mereka gagal untuk fokus pada memperhatikan kegiatan pembelajaran, termasuk mengerjakan tugas mereka. Mereka juga akan memberikan alasan kepada orang tua mereka, semuanya ditujukan untuk membolos sekolah dan kelas untuk menghindari perundungan.

Perundungan memengaruhi nilai mereka, oleh karena itu hal tersebut semakin meningkatkan stres mereka. Seringkali korban perundungan tidak punya teman bahkan dijauhi oleh mereka, mereka sulit berteman atau bahkan mempertahankan persahabatan yang sehat. Pergumulan ini terutama karena rendahnya harga diri akibat sakit hati dan kata-kata kasar, oleh pelaku secara langsung. Nama panggilan seperti ejekan yang mereka sebut terus menerus cenderung percaya bahwa dirinya benar sehingga membuat mereka membenci diri mereka sendiri.

Para korban juga mengalami emosi yang beragam. Perasaan yang mereka alami cenderung, marah, rentan, frustrasi, tidak berdaya, dan terisolasi dari orang-orang yang termasuk dalam kelompok sosial yang sama. Akibatnya, mereka mungkin menghindari tempat-tempat di mana teman sebayanya berada, termasuk kelas, atau bahkan beralih ke obat-obatan untuk tidur dan menghilangkan rasa sakit mereka. Apabila perundungannya ekstrem, korbannya bisa mengalami depresi dan bahkan berpikir untuk bunuh diri.

Perundungan membawa efek lebih buruk ketika kurangnya tindakan intervensi karena para korban dapat mengembangkan ketidakberdayaan yang ada pada dalam dirinya. Ketakutan korban perundungan tergambar dalam kutipan wawancara dibawah ini.

“Pernah, tetapi tidak guru bk. Tanggapan mereka adalah mencoba mendamaikan tetapi malah dianggap buruk oleh para perundung sehingga perundungan terjadi amat parah.” (FN, 17th)

“Saya tidak tahu alasan mereka melakukan ini kepada saya. Lalu saya sadar ternyata saya terlalu lemah dan tidak bisa membalas mereka”. (HL, 16th)

“.....sama seperti jawaban saya saat ditanya mengenai lapor kepada orangtua. Tidak saya lakukan karena takut masalah ini semakin melebar dan para perundung semakin parah dalam merundung saya.” (HM, 17th)

Ketidakberdayaan adalah ketika para korban percaya bahwa kondisi tersebut tidak dapat berubah dan usaha yang dilakukan merupakan hal yang sia-sia, dan oleh karena itu mereka tidak berusaha untuk menghentikannya. Tindakan ini memberi mereka perasaan putus asa dan rendah diri.

Beberapa korban juga percaya bahwa, bagaimanapun, perundungan tidak salah dan kembali menyalahkan diri mereka sendiri. Korban dan pelaku perundungan, terutama remaja berusia antara 15 dan 18 tahun, lebih mungkin kesulitan menjalin hubungan pertemanan dibandingkan mereka yang tidak terlibat dalam perundungan.

Perundungan membahayakan kesehatan korban, terutama dalam keadaan yang menimbulkan tekanan psikologis dan gangguan kesehatan fisik. Pikiran untuk bunuh diri adalah salah satu konsekuensi ekstrem dari perundungan teman sebaya. Dilaporkan kasus anak-anak yang bunuh diri karena berulang kali menjadi korban (Rigby, 2022), walaupun individu tersebut sudah meninggal dan oleh karena itu, mungkin sulit untuk mengetahui apakah perundungan teman sebaya adalah alasan sebenarnya kebanyakan anak meninggalkan catatan yang mengarah pada perundungan teman sebaya. Korban dilaporkan memiliki pikiran untuk bunuh diri, yang mereka ungkapkan selama wawancara. Korban perundungan takut terhadap lingkungan tempat mereka dirundung termasuk sekolah, karena mereka menganggapnya tidak aman dan tidak bahagia. Korban merasa bahwa perasaan yang dialaminya merupakan masalah yang biasa bagi orang lain, namun menurutnya merupakan permasalahan serius.

“Mungkin menurut mereka cuma masalah sepele, tapi bagiku untuk berangkat kesekolah itu butuh keberanian yang luar biasa. Aku selalu ingin sakit trus ga masuk sekolah lama biar ga ketemu mereka.” (HM, 17th)

Beberapa bahkan mengalami tingkat ketidakhadiran yang ekstrem dan tidak ingin sekolah. Mereka yang memilih untuk tetap memiliki harga diri yang rendah, kecemasan, dan bahkan depresi. Munculnya rasa takut, beberapa korban berubah menjadi penyakit fisik dan emosional yang berbeda (Omoteso, 2020).

Konsekuensi seperti itu dapat mengikuti mereka bahkan ketika mereka memasuki usia dewasa, di mana mereka tidak dapat mengekspresikan diri atau berhubungan dengan baik. Efek ini tidak hanya mempengaruhi korban perundungan tetapi juga anak-anak yang menyaksikan perundungan. Mereka berada lingkungan belajar yang kurang aman karena takut bahwa mereka mungkin menjadi korban berikutnya dan muncul pemikiran bahwa orang tua dan guru mungkin tidak mau atau

tidak mampu mengendalikan perilaku perundungan ini.

Beberapa anak berhasil menghindari perundungan dengan melawan saat terlibat tindakan perundungan dengan cara tidak terpancing amarah dengan mengendalikan emosi mereka secara efektif. Anak-anak yang berani melawan memberi dirinya sendiri keuntungan agar terhindar dari perundungan dan menanggapi perundungan dengan emosi yang stabil. Bahkan ketika dirundung oleh teman sebaya, mereka tidak stres karena emosi mereka diatur dengan baik.

Peran Sekolah

Kebijakan anti perundungan di sekolah menunjukkan bahwa kebijakan atau program mengatasi masalah perundungan kurang efektif, sehingga diperlukan inovasi di hal ini. Sekolah sebaiknya memiliki inovasi kebijakan untuk mengurangi kejadian perundungan dan sebaiknya memiliki kebijakan pencegahan. Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Negeri di Sragen terdapat strategi yang sudah dilakukan oleh sekolah untuk meminimalisir tindakan perundungan.

Pihak sekolah perlu menindak tegas pelakunya, menanamkan rasa saling menghargai dan empati, bahkan pemerintah perlu mengadakan sosialisasi tentang dampak yang ditimbulkan dari tindakan perundungan kepada sekolah-sekolah. Peran guru selain guru bimbingan konseling dapat menjadi strategi sekolah untuk menindak pelaku perundungan

Solusinya terkait dengan sosialisasi dan edukasi tentang bahaya perilaku perundungan, edukasi ini tidak hanya ditujukan untuk siswa tetapi juga untuk orang tua. Sehingga orang tua juga memiliki kompetensi untuk memberikan pemahaman yang baik kepada anaknya. Dengan adanya kerjasama antara guru, sekolah, pemerintah dan orang tua, diharapkan pemahaman anak akan meningkat tentang bahaya perilaku perundungan.

SMA ini sudah memiliki berbagai strategi dalam pencegahan perundungan. Sekolah ini juga sudah lama menerapkan strategi ini, namun terdapat beberapa kendala yang membuat strategi komprehensif ini tidak efektif yaitu implementasi aturan yang tidak konsisten, dan perlunya komitmen dari semua

pihak baik guru, orang tua maupun siswa agar pencegahan perundungan dapat dilakukan

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah beberapa faktor penyebab perundungan antara lain adalah lingkungan di kalangan siswa yang apatis, perbedaan fisik antara pelaku dan korban, penegakan disiplin oleh senior ke junior, dan proses sosialisasi keluarga yang tidak sempurna. Dampak perundungan terhadap kesehatan mental remaja akan menjadikan seorang remaja yang menjadi korban perundungan akan memiliki perasaan cemas, selalu merasa sendiri, emosional yang terancam, serta kemungkinan besar dapat menyebabkan depresi dan juga akan berdampak pada gangguan mental, fisik, berkurangnya semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, performa akademis menurun, bahkan takut untuk bersosialisasi. Peran sekolah dalam mencegah perundungan: Kurangnya dukungan tentang sosialisasi dan edukasi di kalangan sekolah menyebabkan perundungan di sekolah ini relatif tinggi ialah kurangnya pengarahan kepala sekolah kepada para guru tentang pemahaman mengenai tindakan perundungan. Guru kurang memahami dampak perundungan yang dapat menghambat prestasi akademis dan perundungan yang berpotensi mengganggu kesehatan mental korban perundungan. Orang tua siswa kurang memahami tentang kebiasaan saling menghargai dan saling membantu, hal ini dapat diterapkan sejak dini untuk mencegah tindakan perundungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alshobramy, H. A. (2019). The Effectiveness Of Bandura's Social Learning Theory In Learning English Speaking Skill Among Secondary School EFL Students. *International Journal of Vocational and Technical Education Research*, 5(5), 11–23.
- Ariesto, A. (2009). Pelaksanaan Program Antibullying Teacher Empowerment Program (Tep) Di Sekolah. *Fisip Ui*, 14.
- <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/123656-SK 006 09 Ari p - Pelaksanaan program-HA.pdf>
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. General Learning Press.
- Coloroso, B. (2003). *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari. Prasekolah Hingga SMU)*. Serambi Ilmu Semesta.
- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1993). *Frustration and aggression*. Yale University Press.
- Efianingrum, A. (2020). Membaca Realitas Bullying Di Sekolah : Tinjauan Multiperspektif Sosiologi. *DIMENSIA: Jurnal Kajian Sosiologi*, 7(2), 1–12. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v7i2.32584>
- Fackler., R. S. (2014). "The Handbook of Media and Mass Communication Theory." In *Handbook*. JohnWiley & Sons, Inc.
- Jan MPhil Scholar, Msa., & Husain Assistant Professor, S. (2015). *Bullying in Elementary Schools: Its Causes and Effects on Students*. 6(19), 43–57.
- Kogan, G. (2011). *A systematic review of the literature on the effects of schoolbullying from the framework of Jurgen Habermas's theory of communicative action*. City University of New York.
- Kohut, M. (2007). *The Complete Guide to Understanding, Controlling and Stopping Bullies and Bullying : a complete guide for teachers and parents*. Atlantic Publishing.
- Kurniawan, R., Alhakim, A., Nur Arifah, N., Angelino, K., Tan, C., Internasional Batam, U., Gajah Mada, J., & Ladi, S. (2021). Cintai Diri Sendiri dan Bangun Simpati untuk Mencegah Bullying dan Hate Speech di Kalangan Pemuda. *Jurnal ABDIMASA Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 44–51.
- McGrath, M. J. (2007). *School Bullying: Tools for Avoiding Harm and Liability*. Corwin Press.
- Nocentini, A., Menesini, E., & Salmivalli, C. (2018). Level and change of bullying behavior during high school: A multilevel growth curve analysis. *Journal of Adolescence*, 36(3), 495–505.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.02.004>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Omoteso, B. A. (2020). Bullying behaviour, its associated factors and psychological effects among secondary students in Nigeria. *The Journal of International Social Research*, 3(10), 498–509.
- Orpinas, P., & Horne, A. M. (2006). Bullies and victims: A challenge for schools. In J. R. Lutzker (Ed.), *Preventing violence: Research and evidence-based intervention strategies*. American Psychological Association., 147–165.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/11385-006>
- Pratiwi, L. A. Y. (2021). Implementasi Program Gerakan Sekolah Menyenangkan (Gsm) Dalam Mengatasi Bullying Di Smpn 2 Sleman. *Spektrum Analisis Kebijakan Pendidikan*, 9(2), 159–166.
<https://doi.org/10.21831/sakp.v9i2.17045>
- Rigby, K. (2022). Theoretical Perspectives and Two Explanatory Models of School Bullying. *Int Journal of Bullying Prevention*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s42380-022-00141-x>
- Rivara., L. M. (2016). Preventing Bullying Through Science, Policy, and Practice. *Committee on the Biological and Psychosocial Effects of Peer Victimization: Lessons for Bullying Prevention*;
<https://doi.org/10.17226/23482>
- Sameh, A. (2017). *Developing an effective social emotional learning program for countering school bullying: An evaluative exploratory study [Master's Thesis, the American University in Cairo]*. [[Master's Thesis, the American University in Cairo].].
<https://doi.org/https://fount.aucegypt.edu/etds/1340>
- Tumon, M. B. A. (2014). STUDI DESKRIPTIF PERILAKU BULLYING PADA REMAJA. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas*
- Surabaya, 3(1).