

SETOP BULLYING

Tahukah kalian, apa bullying itu? Bullying berasal dari kata "*bully*" yang artinya penggertak atau orang yang mengganggu orang lain yang lemah. *Bullying* secara diartikan sebagai perploncoan, penindasan, pengucilan, pemalakan, dan sebagainya. Kesimpulannya, bullying adalah tindakan, sedangkan "*bully*" adalah pelakunya.

Definisi bullying sendiri, menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak adalah kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri. Masih menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak, *bullying* dilakukan dalam situasi di mana ada hasrat untuk melukai, menakuti, atau membuat orang lain merasa tertekan, trauma, depresi, dan tak berdaya. Sementara para ahli bahasa Indonesia menyarankan menggunakan istilah perundungan, yaitu proses, cara, perbuatan merundung. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dijelaskan merundung adalah menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikis, dalam bentuk kekerasan verbal, sosial, atau fisik berulang kali dan dari waktu ke waktu, seperti memanggil nama seseorang dengan julukan yang tidak disukai, memukul, mendorong, menyebarkan rumor, mengancam, atau merongrong.

Bullying kerap terjadi pada anak-anak hingga orang dewasa. Melihat efek buruk dari bullying tersebut, kita seharusnya waspada terhadap bullying.

Nah, bagaimana kita tahu bahwa sesuatu yang terjadi pada kita merupakan sebuah tindakan bullying?

Tanda-tanda bullying sering kali terkait dengan hal-hal di bawah ini.

- a. Terdapat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan target.

Seseorang yang merasa kuat, berkuasa, yang merasa terancam dengan keberadaan kita (padahal, mungkin kita merasa biasa saja) biasanya berpotensi menjadi pelaku *bullying*, misalnya kakak kelas atau orang yang disegani. Sementara, seseorang yang lemah, kurang percaya diri, sedang sendiri, berbeda dari teman-teman lainnya, tak berdaya, sering kali menjadi target sasaran *bullying*. Yang jelas, antara target dan pelaku terdapat beda "kekuatan" sehingga membuat si pelaku *bullying* merasa memiliki kekuatan lebih untuk terus menekan target.

- b. Terdapat keinginan untuk melukai.

Suatu Tindakan dapat disebut bullying jika diniatkan untuk melukai atau mencederai target. Tidak hanya melukai secara fisik, tetapi juga psikis. Saat target terluka, pelaku akan merasa senang melihat penderitaan targetnya.

c. Cenderung berulang

Bullying akan cenderung berlangsung berulang kali. Maka, sekali kita membiarkan bullying terjadi pada kita, bukan tidak mungkin bullying itu akan terjadi terus. Jangan berharap pelaku akan berhenti saat kita sudah terpojok karena *bullying* akan terjadi terus sampai pelaku berniat berhenti dengan sendirinya. Oleh karena itu, penting bagi korban *bullying* untuk segera mencari bantuan jika ia tidak bisa menyelesaikan masalah tersebut sendiri.

d. Ancaman dan teror.

Bullying biasanya juga berhubungan dengan teror, lho. Seseorang yang di-bully akan merasa terancam hidupnya sehingga ia bisa saja merasa putus asa. Teror dan ancaman juga bisa membuatnya ketakutan. Kalau sudah begini, akan sangat berbahaya, bukan?

Bentuk *bullying* secara garis besar dibedakan menjadi tiga, yaitu :

1. Fisik

Bullying seperti ini tujuan menyakiti tubuh seseorang. Misalnya, memukul, mendorong, menampar, mengeroyok, menendang, menjegal, menjahil, dan sebagainya.

2. Verbal

Bullying verbal, artinya menyakiti dengan ucapan. Misalnya, mengejek, mencaci, menggossip, memaki, membentak, dan sebagainya.

3. Psikis

Bullying seperti ini menyakiti korban secara psikis. Misalnya, mengucilkan, mengintimidasi atau menekan, mengabaikan, mendiskriminasi, dan sebagainya.

Pahamilah bahwa *bullying* bukan tindakan yang benar, apa pun alasannya. Mengapa? Inilah alasan-alasannya:

- Karena setiap orang memiliki hak yang sama dan orang lain harus menghargainya.
- Karena setiap orang istimewa. Masing-masing orang berbeda, tetapi bukan berarti perbedaan itu membuatnya harus disingkirkan atau diasingkan dari kelompok.
- Karena setiap orang berhak merasa aman dan nyaman, di mana pun dia berada.
- Karena tidak ada seorang pun yang ingin disakiti. Oleh sebab itu, jangan sampai kita menyakiti orang lain.

- Karena menyakiti orang lain bukanlah tindakan yang baik. Menyakiti dan menekan seseorang dengan dalih mendisiplinkan. seperti dalam masa orientasi misalnya, juga bukan hal yang bisa dibenarkan.

Nah, setelah mengetahui dampak bullying ini. tentunya tak ada seorang pun yang ingin mengalaminya. termasuk kita. bukan? Oleh karena itu. kita harus selalu berhati-hati di mana pun berada.

Hati-hati, lho, terkadang, teman yang kita kira baik pun juga bisa menjadi pelaku bullying. Menjadi pelaku atau pun target bullying bukanlah sesuatu yang membanggakan.

Lalu, bagaimana jika bullying terjadi kepada kita? Tidak perlu khawatir. Teruskan saja membaca karena kita akan membahas kisah-kisah bullying dan mempelajari cara-cara untuk menghentikannya!

Bullying? Siapa takut?