Mengenal Jenis-jenis dan Contoh Perilaku Bullying yang Kerap Tak Disadari

Kompas.com - 03/02/2020, 10:29 WIB





Aksi mendorong, merebut barang, mengolok atau mengejek orang lain bisa jadi terkesan biasa saja karena hal itu selama ini lazim terjadi. Tapi tanpa disadari, praktik bullying telah terjadi.

Bullying adalah sebuah situasi di mana terjadi penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang maupun sekelompok orang. Dalam tindakan bullying, yang perlu dan sangat penting diperhatikan bukan sekadar jenis tindakan yang dilakukan, tapi dampak terhadap korban.

Dalam Buku Bulliying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak (2008) oleh Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA), mendefinisikaan bullying dengan contoh.

Jika ada seorang siswa mendorong baru temannya dengan kasar, kemudian yang didorong merasa terintimidasi apalagi tindakan tersebut dilakukan berulang-ulang, maka bullying telah terjadi.

Namun, apabila siswa yang didorong ini tak merasa takut atau terintimidasi, maka tindakan tersebut belum dalam dikatakan bullying.

Jadi dalam hal ini, sang korban bullying tak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik maupun mental.

Jenis-jenis Bullying

Menurut Yayasan SEJIWA, secara umum praktik bullying dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, yakni bullying fisik, bullying non-fisik, dan bullying mental atau psikologis.

1. Bullying Fisik

Ini merupakan jenis bullying yang kasat mata. Siapa saja bisa melihat tindakan merugikan ini karena terjadi sentuhan fisik antara pelaku dengan korban bullying.

Contoh bullying fisik:

- Menampar
- Menimpuk
- Menginjak kaki
- Menjegal
- Meludahi
- Memalak
- Melempar dengan barang
- Menghukum dengan berlari keliling lapangan
- Menghukum dengan cara push up
- Menolak

2. Bullying Verbal

Ini jenis bullying yang juga bisa terdeteksi karena bisa tertangkap indra pendengaran.

Contoh bullying verbal yang kerap tak disadari, di antaranya:

- Memaki
- Menghina
- Menjuluki
- Meneriaki
- Mempermalukan di depan umum
- Menuduh
- Menyoraki
- Menebar gosip
- Memfitnah
- Menolak

Beberapa contoh kata-kata yang termasuk tindakan bullying verbal, yakni:

- "Goblog lo"
- "Jayus lo" (norak atau enggak asyik)
- "Gendut lo"
- "Cungkring lo" (kurus kering)
- "Sotoy lo" (sok tahu)
- "Cupu lo" (culun punya)
- "Liburan enggak ke mana-mana, ya? Kasihan deh lo"

3. Bullying Mental

Ini jenis bullying yang paling berbahaya karena tidak tertangkap mata atau telinga kita jika kita tidak cukup awas mendeteksinya.

Contoh bullying mental:

- ❖ Memandang sinis
- ❖ Memandang penuh ancaman
- ❖ Mempermalukan di depan umum
- ❖ Mendiamkan
- ❖ Mengucilkan
- ❖ Mempermalukan
- ❖ Meneror lewat pesan pendek telepon genggam atau email
- ❖ Memandang yang merendahkan
- ❖ Memelototi
- ❖ Mencibir

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), mengelompokan tindakan bullying menjadi 6 (enam) kategori, yakni:

1. **Kontak fisik langsung**

Berikut contoh tindakanya:

- Memukul
- Mendorong
- Menggigit Menjambak
- Menendang
- Mengunci seseorang dalam ruangan
- Mencubit
- Mencakar
- Memeras dan merusak barang yang dimiliki orang lain

2. Kontak verbal langsung

Berikut contoh tindakanya:

- o Mengancam
- o Mempermalukan
- o Merendahkan
- o Mengganggu
- o Memberi panggilan nama (name-calling)
- o Sarkasme
- o Merendahkan (put- downs)
- o Mencela atau mengejek
- o Mengintimidasi
- o Memaki
- o Menyebarkan Gosip

3. Perilaku non-verbal langsung

Berikut contoh tindakanya:

- Melihat dengan sinis
- Menjulurkan lidah
- Menampilkan ekspresi muka yang merendahkan
- Mengejek atau mengancam yang biasanya disertai oleh bullying fisik atau verbal

4. Perilaku non-verbal tidak langsung

Berikut contoh tindakanya:

- Mendiamkan seseorang
- Memanipulasi persahabatan sehingga menjadi retak
- Sengaja mengucilkan atau mengabaikan
- Mengirimkan surat kaleng

5. Cyber Bullying

Tindakan menyakiti orang lain dengan sarana media elektronik.

Berikut contoh tindakanya

Rekaman video intimidasi
Pencemaran nama baik lewat media sosial

6. Pelecehan Seksual

Kadang tindakan pelecehan dikategorikan perilaku agresi fisik atau verbal.

Alasan /Penyebab Pelaku Melakukan *Bullying*

Seperti yang telah terjadi pada kasus-kasus *bullying sebelumnya*, tindakan *bullying* adalah sebuah siklus, dalam artian pelaku saat ini kemungkinan besar adalah korban dari pelaku *bullying* sebelumnya. Ketika menjadi korban, mereka membentuk skema kognitif yang salah bahwa *bullying* bisa 'dibenarkan' meskipun mereka merasakan dampak negatifnya sebagai korban.

Mengapa seorang korban bisa kemudian menerima, bahkan menyetujui perspektif pelaku yang pernah merugikannya? Salah satu alasannya dapat diurai dari hasil survei: sebagian besar korban enggan menceritakan pengalaman mereka kepada pihak-pihak yang mempunyai kekuatan untuk mengubah cara berpikir mereka dan menghentikan siklus ini, yaitu pihak sekolah dan orangtua.

Korban biasanya merahasiakan *bullying* yang mereka derita karena takut pelaku akan semakin mengintensifkan *bullying* mereka. Akibatnya, korban bisa semakin menyerap 'falsafah' *bullying* yang didapat dari seniornya. Alasan lainnya, korban *bullying* juga merasa marah dan kesal dengan kejadian yang menimpa mereka. Ada juga perasaan marah, malu dan kecewa pada diri sendiri karena "membiarkan" kejadian tersebut mereka alami.

Namun mereka tak kuasa “menyelesesaikan” hal tersebut, termasuk tidak berani untuk melaporkan pelaku pada orang dewasa karena takut dicap penakut, tukang ngadu, atau bahkan disalahkan. Dengan penekanan bahwa *bully* dilakukan oleh anak usia sekolah, perlu dicatat bahwa salah satu karakteristik anak usia sekolah adalah adanya egosentrisme (segala sesuatu terpusat pada dirinya) yang masih dominan. Sehingga ketika suatu kejadian menimpa dirinya, anak masih menganggap bahwa semua itu adalah karena dirinya.

Dalam skema kognitif korban yang diteliti oleh Riauskina dkk., korban mempunyai persepsi bahwa pelaku melakukan *bullying* karena:

- Tradisi
- Balas dendam karena dia dulu diperlakukan sama (menurut korban laki-laki)
- Ingin menunjukkan kekuasaan
- Marah karena korban tidak berperilaku sesuai dengan yang diharapkan
- Mendapatkan kepuasan (menurut korban perempuan)
- Iri hati (menurut korban perempuan)

Adapun korban juga mempersepsikan dirinya sendiri menjadi korban *bullying* karena

- Penampilan menyolok
- Tidak berperilaku sesuai dengan norma
- Perilaku dianggap tidak sopan
- Tradisi

Faktor lain yang menyebabkan seorang anak menjadi pelaku *bullying* adalah keluarga. Pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah. Orangtua yang kerap menghukum anaknya secara berlebihan atau situasi rumah yang penuh stres, agresi dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku *bullying* ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orangtua mereka dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya.

Jika tidak ada konsekuensi yang tegas dari lingkungan terhadap perilaku coba-cobanya itu, ia akan belajar bahwa ”mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan berperilaku agresif dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang.” Dari sini, anak tidak hanya mengembangkan perilaku *bullying*, melainkan juga sikap dan kepercayaan yang lebih dalam lagi.

Selain keluarga, ada beberapa karakteristik lain yang terkait dengan perilaku *bullying*. Patut dicatat bahwa kita tidak dapat serta-merta ’menghakimi’ anak sebagai pelaku hanya karena ia memiliki beberapa karakteristik tertentu. Di bawah ini adalah karakteristik yang pada umumnya ditemui pada pelaku *bullying*, sehingga anak yang belum melakukan *bullying*, namun memiliki beberapa karakteristik berikut, dapat segera dikenali dan diberi pengertian yang benar sebelum ia melakukannya.

Dampak kasus *bullying* bagi korbannya

Perilaku *bully* di atas bisa menimbulkan berbagai efek negatif bagi korban, antara lain:

- Gangguan mental, mulai dari sensitif, rasa marah yang meluap-luap, depresi, rendah diri, cemas, kualitas tidur menurun, keinginan menyakiti diri sendiri, hingga bunuh diri.
- Menggunakan obat-obatan terlarang.
- Tidak semangat berangkat ke sekolah.
- Prestasi belajar menurun.
- Menarik diri dari lingkungan sosial sehingga tidak bisa berinteraksi dengan orang lain.
- Menjadi perundung juga (*bully-victim*) atau melakukan balas dendam.

Korban *bullying* pun kerap merasa tidak aman, terutama saat berada di lingkungan yang memungkinkan terjadinya perundungan. Dampak di atas kemungkinan besar akan terbawa hingga mereka dewasa.

"*Bullying* yang berulang dapat menyebabkan menurunnya rasa percaya diri dan depresi, hingga risiko bunuh diri pada anak-anak. Masalah lain seperti gangguan kesehatan mental atau penyalahgunaan zat terlarang, dampaknya bahkan dapat berlangsung hingga dewasa," kata dr. Irma Lidia, tim dokter Jovee.

Bukan cuma kesehatan psikologis, efek negatif *bullying* juga dapat terlihat dari keluhan fisik, contohnya sakit kepala, sakit perut, otot jadi tegang, palpitasi atau jantung berdetak kencang, nyeri kronis.

Perubahan perilaku sebagai tanda-tanda anak di-*bully*

Anak-anak yang di-*bully* umumnya akan berbohong dan menyembunyikan faktanya. Oleh karena itu, sebagai orang tua, Anda harus jeli mengamati perubahan tingkah laku anak, seperti:

- Nafsu makan berkurang
- Tiba-tiba tidak punya teman atau menghindari interaksi sosial
- Barang-barang miliknya sering hilang atau hancur
- Susah tidur
- Kabur dari rumah
- Terlihat stres saat pulang sekolah atau usai mengecek ponselnya
- Muncul luka di tubuhnya

Jika anak Anda menunjukkan ciri-ciri tersebut, cobalah ajak dia bicara empat mata. Mulailah obrolan dengan cara yang halus agar mereka mau mengutarakan isi hatinya. Tekankan bahwa mereka tidak pantas diperlakukan seperti itu. Jelaskan juga bahwa Anda akan selalu ada untuk mereka.

Beri tahu anak bagaimana cara menyikapi perundung tersebut, misalnya menghindar ketika bertemu. dr. Irma juga menyarankan agar anak memberitahu guru atau orang tua. Sebisa mungkin jangan mengajari anak untuk membalas perlakuan kasar tersebut kepada pelaku. Meski begitu, Anda perlu menyemangati anak agar ia tetap tangguh, percaya diri dan tetap bergaul dengan teman-temannya yang lain. Untuk memastikan kesehatan fisik anak tetap terjaga, coba berikan anak Blackmores Kids Fruity Fishies 30 Tabs - Omega 3 dan Vitamin Otak Anak (Rp 176.000). Blackmores Kids Fruity Fishies adalah suplemen dari Omega 3, EPA, DHA dan Vitamin E yang dapat membantu perkembangan otak dan proses belajar anak

Dampak kasus *bullying* bagi pelaku

Ternyata tidak hanya korban, tindakan ini juga berdampak buruk terhadap si perundung. Pelaku *bully* di usia remaja berisiko mengalami masalah psikologis jangka panjang. Gangguan tersebut bisa terbawa hingga dewasa jika tidak ditangani dengan tepat.

Perundung dapat tumbuh menjadi pribadi yang tidak bahagia. Mereka pun cenderung tidak bisa mengendalikan emosinya, sehingga ia akan kesulitan membangun hubungan sosial maupun romantis.

Secara umum, pelaku *bully* dibagi menjadi dua kelompok, yaitu *pure bully* dan *bully-victim*. *Pure bully* merupakan perundung yang tidak mempunyai pengalaman di-*bully*. Mereka memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula. *Pure bully* cenderung bersifat agresif, berwatak keras, impulsif, tidak punya empati, toleransi terhadap frustasi yang rendah, memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain.

Dengan merundung, pelaku *pure bully* akan beranggapan bahwa mereka berkuasa. Jika dibiarkan dan tidak ditangani, tindakan *bullying* ini dapat berubah menjadi kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal.

Sementara *bully-victim* ialah perundung yang dulunya di-*bully*. Kemungkinan mereka akan merasa tertekan, cemas, gelisah, kesepian, dan impulsif sampai usia dewasa. Mereka juga diketahui lebih sering merundung daripada *pure bully*.

Sama seperti korban kasus *bullying*, pelaku *bully-victim* juga berisiko memiliki pemikiran menyakiti diri sendiri, bunuh diri, depresi, kecemasan dan gangguan kepribadian antisosial.

Bullying adalah tindakan yang sangat merugikan. Bukan cuma bagi korbannya, melainkan juga pelakunya. Kalau korban lebih banyak mengalami efeknya terhadap kesehatan psikologis, dampak *bullying* bagi perundung tergolong ke dalam perilaku kriminal. Selain itu, pelaku pun bisa tumbuh menjadi pribadi yang agresif, temperamen, dan bersikap kasar terhadap orang lain.

Ingin mengetahui informasi kesehatan terpercaya? Daftarkan email anda di Ngovee. Untuk mendapatkan suplemen dan vitamin spesial buat anda, unduh aplikasi Jovee. Tersedia melalui Google Play Store maupun App Store. Dapatkan vitamin terbaik hanya dari Jovee.

Ditulis oleh: Alifia Daariy

Referensi:

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (n.d.). Bullying.
Zakiyah, EZ., dkk. 2017. Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. Jurnal Penelitian & PPM. 4(2): 129-389.
National Academies Press (US). 2016. Consequences of Bullying Behavior.
Wolke, D., & Lereya, S. T. 2015. Long-term effects of bullying. *Archives of disease in childhood*. 100(9): 879–885.

Ann S. (n.d.). The Psychological Effects of Bullying on Kids & Teens.
Tsitsika, A. K., dkk. 2014. Bullying behaviors in children and adolescents: “an ongoing story”. *Frontiers in public health*. 2: 7.

Dampak Bullying

Dampak-dampak bullying dapat mengancam setiap pihak yang terlibat, baik anak-anak yang di bully, anak-anak yang mem-bully, anak-anak yang menyaksikan bullying, bahkan sekolah dengan isu bullying secara keseluruhan. Bullying dapat membawa pengaruh buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental anak. Pada kasus yang berat, bullying dapat menjadi pemicu tindakan yang fatal, seperti bunuh diri.

Dampak Negatif

Anak-anak yang menjadi korban bullying lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak-anak yang menjadi korban bullying antara lain:

- Munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur, masalah ini mungkin akan terbawa hingga dewasa.
- Keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot.
- Rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah.
- Penurunan semangat belajar dan prestasi akademis.
- Dalam kasus yang cukup langka, anak-anak korban bullying mungkin akan menunjukkan sifat kekerasan.

Dampak Positif

Di samping dampak negatifnya, bullying juga dapat mendorong munculnya berbagai perkembangan positif bagi anak-anak yang menjadi korban bullying. Anak-anak korban bullying cenderung akan:

- Lebih kuat dan tegar dalam menghadapi suatu masalah.
- Termotivasi untuk menunjukkan potensi mereka agar tidak lagi direndahkan.
- Terdorong untuk berintrospeksi diri.

Cara Pencegahan dan Penanganan Tindakan *Bullying*

Berikut Ini Merupakan Cara Pencegahan dan Penanganan Tindakan Bullying:

Pencegahan :

Pencegahan agar tidak menjadi korban bullying dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti berikut :

1. **Jangan membawa barang-barang mahal atau uang yang berlebihan**. Merampas, merusak, atau menyandera barang-barang korban adalah tindakan-tindakan yang biasanya dilakukan pelaku *bullying*. Karena itu, sebisa mungkin jangan beri mereka kesempatan dengan membawa barang-barang mahal atau uang yang berlebihan ke sekolah. Jika terpaksa, sembunyikan di tempat yang aman, titipkan ke guru atau teman yang dipercaya, atau setidaknya hindarkan meletakkan barang atau uang tersebut di tempat terbuka yang bisa menarik perhatian pelaku *bullying*.
2. **Jangan sendirian**. Pelaku *bullying* melihat anak yang penyendiri sebagai mangsa yang potensial. Karena itu, jangan sendirian di dalam kelas, di lorong sekolah, atau di tempat-tempat sepi lainnya. Kalau memungkinkan, beradalah di tempat di mana guru atau orang dewasa lainnya dapat melihat anda. Akan lebih baik lagi jika anda bersama-sama dengan teman, atau mencoba berteman dengan anak-anak penyendiri lainnya yang kemungkinan juga telah menjadi korban. Anda mungkin tidak berdaya menghadapi pelaku bullying sendirian, namun anda akan lebih aman bersama-sama dengan yang lain.
3. **Jangan cari gara-gara dengan pelaku *bullying***. Jika anda tahu ada anak-anak tertentu yang tidak menyukai anda, atau sudah dikenal luas sebagai pelaku *bullying*, sebisa mungkin hindari berada di dekat mereka atau di area yang sama dengan mereka. Ini termasuk area di luar sekolah, seperti jalan yang biasa anda lewati ketika pergi atau pulang sekolah atau di dalam kendaraan jemputan. Kalau terpaksa, pastikan di situ ada orang dewasa (orangtua, guru, pegawai) yang bisa melerai perilaku *bullying* atau teman-teman anda.
4. Bagaimana jika suatu saat anda tetap terperangkap dalam situasi *bullying*? Kuncinya adalah **tampil percaya diri**. Jangan perlihatkan diri anda seperti orang yang lemah atau ketakutan, seperti berdiri dengan postur yang tidak tegap, menunduk ketika diajak bicara atau menjawab dengan gugup. Tetaplah tenang, utarakan keberatan anda dengan tegas, lalu tinggalkan mereka.

   Jangan biarkan emosi anda terpancing dan membalas perbuatan mereka kecuali anda merasa punya cukup kemampuan untuk itu; jika tidak (misalnya karena pelaku membawa senjata atau jumlah pelaku jauh lebih banyak), anda hanya akan membuat situasi bertambah buruk. Lakukan perlawanan hanya sebagai alternatif terakhir untuk mempertahankan diri jika tidak memungkinkan untuk pergi dari situ.

5. Terakhir, *bullying* hanya akan berhenti untuk seterusnya jika anda **berani melapor** pada orangtua, guru, atau orang dewasa lainnya yang anda percayai. Anda sama sekali bukan pengecut; butuh jauh lebih banyak keberanian untuk bertindak dan mencoba mengubah kondisi yang salah semampu anda daripada hanya berdiam diri dan berharap semua penderitaan yang anda rasakan akan berlalu dengan sendirinya.

Peran orang tua dalam pencegahan seorang anak agar tidak menjadi korban *bullying* sangat besar. Berikut adalah tips bagi orang tua agar anak tidak menjadi korban *bullying*:

1. Bekali anak dengan kemampuan untuk membela dirinya sendiri, terutama ketika tidak ada orang dewasa/guru/orang tua yang berada di dekatnya. Ini berguna untuk pertahanan diri anak dalam segala situasi mengancam atau berbahaya, tidak saja dalam kasus *bullying*. Pertahanan diri ini dapat berbentuk fisik dan psikis.
    a. Pertahanan diri Fisik : bela diri, berenang, kemampuan motorik yang baik (bersepeda, berlari), kesehatan yang prima.
    b. Pertahanan diri Psikis : rasa percaya diri, berani, berakal sehat, kemampuan analisa sederhana, kemampuan melihat situasi (sederhana), kemampuan menyelesaikan masalah.
2. Bekali anak dengan kemampuan menghadapi beragam situasi tidak menyenangkan yang mungkin ia alami dalam kehidupannya. Untuk itu, selain kemampuan mempertahankan diri secara psikis seperti yang dijelaskan di atas. Maka yang diperlukan adalah kemampuan anak untuk bertoleransi terhadap beragam kejadian. Sesekali membiarkan (namun tetap mendampingi) anak merasakan kekecewaan, akan melatih toleransi dirinya.
3. Walau anak sudah diajarkan untuk mempertahankan diri dan dibekali kemampuan agar tidak menjadi korban tindak kekerasan, tetap beritahukan anak kemana ia dapat melaporkan atau meminta pertolongan atas tindakan kekerasan yang ia alami (bukan saja *bullying*). Terutama tindakan yang tidak dapat ia tangani atau tindakan yang terus berlangsung walau sudah diupayakan untuk tidak terulang.
4. Upayakan anak mempunyai kemampuan sosialisasi yang baik dengan sebaya atau dengan orang yang lebih tua. Dengan banyak berteman, diharapkan anak tidak terpilih menjadi korban *bullying* karena :
5. Kemungkinan ia sendiri berteman dengan pelaku, tanpa sadar bahwa temannya pelaku *bullying* pada teman lainnya.
6. Kemungkinan pelaku enggan memilih anak sebagai korban karena si anak memiliki banyak teman yang mungkin sekali akan membela si anak.
7. Sosialisasi yang baik dengan orang yang lebih tua, guru atau pengasuh atau lainnya, akan memudahkan anak ketika ia mengadukan tindakan kekerasan yang ia alami.

Penanganan :

1. Usahakan mendapat kejelasan mengenai apa yang terjadi pada korban *bullying*. Tekankan bahwa kejadian tersebut bukan kesalahannya.
2. Bantu korban mengatasi ketidaknyamanan yang ia rasakan, jelaskan apa yang terjadi dan mengapa hal itu terjadi. Jangan pernah menyalahkan korban atas tindakan *bullying* yang ia alami.
3. Minta bantuan pihak ketiga (guru atau ahli profesional) untuk membantu mengembalikan korban ke kondisi normal, jika dirasakan perlu dan untuk menangani pelaku.
4. Bagi orang-orang yang dekat dengan korban (seperti orang tua), hendaknya amati perilaku dan emosi korban, bahkan ketika kejadian *bully* yang ia alami sudah lama berlalu (ingat bahwa biasanya korban menyimpan dendam dan potensial menjadi pelaku di kemudian waktu). Mereka harus bekerja samalah dengan pihak sekolah (guru) untuk membantu dan mengamati bila ada perubahan emosi atau fisik anak mereka. Waspada terhadap perbedaan ekspresi agresi yang berbeda yang ditunjukkan anak di rumah dan di sekolah (ada atau tidak ada orang tua/guru/pengasuh).
5. Bagi orang tua, bina kedekatan dengan teman-teman anak. Cermati cerita mereka tentang anak. Waspadai perubahan atau perilaku yang tidak biasa.

Pencegahan dan penanganan pada pelaku *bullying*

Pencegahan :

Peran orang tua dalam pencegahan seorang anak agar tidak menjadi pelaku *bullying* sangat besar. Berikut adalah tips agar anak tidak menjadi pelaku *bullying*:

1. Anak dapat menjadi pelaku *bullying* antara lain bila ia mengalami rasa rendah diri. Karena itu, upayakan untuk mendidik anak dalam suasana penuh kasih sayang yang mendidik anak untuk memiliki kebanggaan pada dirinya sendiri. Kasih sayang yang nyata juga membuat anak merasa aman dan cenderung lebih mau bekerja sama dengan orang tua/guru. Namun hati-hati jangan sampai memanjakan anak yang berdampak kerugian di pihak anak.
2. Waspada jika anak menunjukkan agresifitas yang berlebihan, terutama pada mereka yang lebih lemah (adiknya, pengasuh, teman bermain yang lebih kecil atau pendek badannya) atau bahkan binatang, tanaman dan mainannya.
3. Jika anak anda pernah menjadi korban bully, untuk mencegah ia menjadi pelaku *bullying* di kemudian hari, mintalah bantuan ahlinya agar masalah terselesaikan dengan baik dan tidak ada dendam di kemudian hari. Amati perilaku dan kondisi emosi anak dari waktu ke waktu, bahkan ketika kejadian *bully* yang ia alami sudah lama berlalu.
4. Usahakan selalu bersikap terbuka dan rajin berdiskusi dengan anak tentang berbagai hal. Selalu siap memberi komentar positif dan hindari menghakimi anak. Namun jangan sampai "mencelakakan" anak dengan memanjakan anak berlebihan.

Penanganan :

1. Segera ajak pelaku bicara mengenai apa yang ia lakukan. Jelaskan bahwa tindakannya merugikan diri dan orang lain. Upayakan bantuan dari tenaga ahlinya agar masalah tertangani dengan baik dan selesai dengan tuntas.
2. Cari penyebab pelaku melakukan hal tersebut. Penyebab menjadi penentu penanganan. Anak yang menjadi pelaku karena rasa rendah diri tentu akan ditangani secara berbeda dengan pelaku yang disebabkan oleh dendam karena pernah menjadi korban. Demikian juga bila pelaku disebabkan oleh agresifitasnya yang berbeda.
3. Posisikan diri untuk menolong pelaku dan bukan menghakimi pelaku.

DAFTAR PUSTAKA

Amrih, Dian Pitoyo. 2008. "STOP BULLYING!"http://www pitoyo.com/mod.php? mod= publisher&op= iewarticle&artid=331. diakses pada 11 November 2012 pukul 13.32 WIB

Catshade. 2007. ""Bullying" dalam Dunia Pendidikan (bagian 2a): Mengenal Korban Lebih Jauh" http://popsy.wordpress.com/2007/07/20/%E2%80%9Cbullying%E2%80%9D-dalam-dunia-pendidikan-bagian-2a-mengenal-korban-lebih-jauh/. diakses pada 11 November 2012 pukul 13.37 WIB

Catshade. 2007. "Bullying" dalam Dunia Pendidikan (bagian 2b): Pelaku Juga Adalah "Korban" http://popsy.wordpress.com/2007/07/28/%E2%80%9Cbullying%E2%80%9D-dalam-dunia-pendidikan-bagian-2b-pelaku-juga-adalah %E2%80%9 Ckorban%E2%80%9D/. diakses pada 11 November 2012 pukul 13.48 WIB

Ohandi, Max Andre. 2012. "Bullying di Sekolah". http://edukasi.kompasiana com/2012/08/02/bullying-di-sekolah/. diakses pada 11 November 2012 pukul 14.03 WIB

Riauskina, I. I., Djuwita, R., dan Soesetio, S. R. 2005. ”Gencet-gencetan” di mata siswa/siswi kelas 1 SMA: Naskah kognitif tentang arti, skenario, dan dampak ”gencet-gencetan”. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12 (01), 1 – 13