

## Pencegahan Dan Upaya Mengatasi Perilaku Perundungan Pada Remaja

Andre Dwi Putra Sinaga<sup>1</sup>, Andino Carlos Sinaga<sup>2</sup>,  
Bartolomeus Maruli Tua Simanjourang<sup>3</sup>, Putri Lopiga Br.Tarigan<sup>4</sup>,  
Maulana Ibrahim<sup>5</sup>, Reh Bungana Beru Perangin-angin<sup>6</sup>

<sup>1,3,4,5,6</sup> Universitas Negeri Medan

<sup>2</sup> UMN Al-Wasliyah Medan

Korespondensi penulis: [andredwiputrasinaga@email.com](mailto:andredwiputrasinaga@email.com)

**Abstract.** *Bullying is an act that is not commendable and can cause enormous harm. Bullying is an aggressive behavior carried out by someone who is stronger to someone else who is weaker by committing acts of violence, humiliation, intimidation, exclusion, and even slander, which causes the victim to experience physical and psychological disorders. Bullying behavior can be caused by family, peers, social media, and environmental factors. Lack of parental and teacher supervision in educating children, setting bad examples for children at home, following peers to bully, following trends, following inappropriate behaviors in social media, and following bullying behaviors that occur in the surrounding environment are things that can cause bullying behavior to occur in children. Advise the perpetrator properly and make the perpetrator not repeat this again and immediately apologize to the victim. Provide more in-depth education to the perpetrator so that there is a change in behavior in the future and if he does it again, he will impose strict sanctions on the perpetrator so that he will be reported to the police.*

**Keywords:** *Bullying, Prevention, Teens.*

**Abstrak.** Bullying adalah tindakan yang tidak terpuji dan dapat menyebabkan kerugian besar. Bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang yang lebih kuat kepada seseorang orang lain yang lebih lemah dengan melakukan tindakan kekerasan, penghinaan, intimidasi, pengucilan, dan bahkan fitnah, yang menyebabkan korban mengalami kekerasan fisik dan gangguan psikologis. Perilaku bullying dapat disebabkan oleh keluarga, teman sebaya, sosial media, dan faktor lingkungan. Kurangnya pengawasan orang tua dan guru dalam mendidik anak-anak, Memberikan contoh buruk bagi anak di rumah, mengikuti teman sebaya hingga bullying, mengikuti tren, mengikuti perilaku tidak pantas di media sosial, dan mengikuti perilaku bullying yang terjadi di lingkungan sekitar adalah hal-hal yang dapat menyebabkan perilaku bullying terjadi pada anak. Beri saran kepada pelaku dengan baik dan buat pelaku tidak mengulangi hal ini lagi dan segera minta maaf kepada korban. Memberikan edukasi yang lebih mendalam kepada pelaku agar terjadi perubahan perilaku Ke depan dan jika ia melakukannya lagi, ia akan memberikan sanksi tegas kepada pelaku sehingga akan dilaporkan ke polisi.

**Kata kunci:** Pencegahan, Perundungan, Remaja.

### LATAR BELAKANG

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian dari kata perundungan adalah proses, cara, perbuatan merundung yang dapat diartikan sebagai seseorang yang menggunakan kekuatan untuk menyakiti atau mengintimidasi orang-orang yang lebih lemah darinya. Biasanya dengan memaksanya untuk melakukan apa yang diinginkan oleh pelaku. Arti lainnya dari perundungan adalah arti dari kata dalam bahasa inggris yaitu bully. Bully atau perundungan merupakan suatu tindakan negatif dilakukan secara berulang bermaksud agar menyebabkan orang lain tidak senang atau tersakiti, yang diperbuat oleh seseorang atau sekelompok orang pada seseorang atau sekelompok orang yang tidak dapat melawan (Arifianto and Santo 2020). Sehingga perundungan merupakan sebuah perilaku atau tindakan buruk yang

dilakukan dengan sengaja oleh seseorang baik perundungan fisik maupun verbal dengan tujuan melukai seseorang baik secara fisik maupun psikis. Korban yang mengalami luka secara fisik ditandai dengan adanya luka memar, berdarah, sobek pada bagian tubuh, hingga rambut rontok, luka fisik yang terjadi dapat berupa luka ringan, sedang, bahkan berat. Korban yang mengalami luka secara psikis merupakan luka yang dialami korban dengan gangguan mental seperti, merasa depresi, tidak percaya diri, mengalami ketakutan yang berlebih dan sebagainya (Ani and Nurhayati 2019). Apalagi di masa sekarang ini perundungan bukan hanya terjadi di dunia nyata saja namun terjadi di dunia maya (media sosial) juga. Perundungan yang terjadi pada dunia maya biasa disebut dengan *cyberbullying* (Riswanto and Marsinun 2020). *Cyberbullying* memiliki tindakan yang sama seperti perundungan pada umumnya yaitu mengintimidasi maupun mengganggu orang yang lemah, dan dilakukan di media sosial. *Cyberbullying* adalah suatu perilaku dimana seorang anak atau remaja berbuat tindakan yang mengancam, mengintimidasi, melakukan pelecehan dan lain lain kepada target atau korban. Perundungan siber dapat berupa pesan teks pengancaman melalui media sosial atau surat elektronik.

Perilaku perundungan sering sekali dilakukan oleh kalangan remaja. Menurut WHO remaja merupakan warga negara dengan jenjang usia antara 10-18 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah suatu masa transisi pada anak yang menuju dewasa. Pada masa ini proses pertumbuhan baik perkembangan fisik maupun mental berlangsung sangat cepat (Diananda 2019). Sehingga pada masa ini remaja belum mampu berpikir dengan dewasa dan memiliki mental yang belum stabil. Pada masa ini para remaja sering berperilaku yang cenderung negatif, hal ini lah yang menjadi salah satu pemicu terjadinya perilaku perundungan pada kaum remaja. Selain hal itu, terdapat banyak faktor-faktor penyebab terjadinya perilaku perundungan pada remaja yaitu antara lain, faktor keluarga, faktor teman sebaya, faktor lingkungan, dan faktor media massa. Faktor-faktor tersebut dapat memicu timbulnya perilaku perundungan pada remaja. Perundungan yang terjadi pada remaja membawa dampak negatif yang sangat besar, baik pada pelaku maupun korban. Pelaku perundungan akan merasa puas dan senang telah melakukan tindakan perundungan pada teman sebaya atau dibawahnya, namun hal ini akan berdampak buruk pada pelaku baik jangka pendek maupun jangka panjang. Pelaku akan mudah terbawa emosi disaat bermain atau mengobrol dengan temannya, akan terbiasa bertindak kasar kepada orang lain dan melawan kepada semua orang yang tidak disukai oleh dirinya. Kemudian pada korban perundungan akan berdampak negatif yang lebih besar dari pada pelaku, korban dapat mengalami luka secara fisik maupun psikis. Korban perundungan akan merasa ketakutan berlebih dan terancam, sering sekali korban perundungan tidak berani melaporkan tindakan perundungan yang dialaminya kepada siapapun. Biasanya korban akan

sering menyendiri dan tidak berani bergaul dengan banyak orang, bahkan tak jarang korban sampai mengakhiri nyawanya dengan cara bunuh diri.

Berdasarkan penyampaian diatas dapat diketahui bahwa kasus perundungan sering terjadi pada berbagai negara begitupun negara Indonesia. Di Indonesia sering sekali terjadi kasus perundungan, namun hal ini kerap dianggap sebagai hal yang lumrah terjadi ditengah-tengah kehidupan remaja masa kini. Apalagi perilaku perundungan yang dialami oleh korban sering sekali tidak diberitahukan kepada orang tua, guru atau pihak berwajib, baik perundungan didunia nyata maupun di media sosial. Sehingga permasalahan perundungan tidak ada penyelesaian dan akan terus terjadi berulang-ulang.

Penelitian ini bertujuan untuk memperkaya ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi pembaca untuk mengetahui hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya perundungan, dampak, dan cara mengatasi perilaku perundungan pada remaja dan dapat menerapkannya bagi dirinya sendiri atau orang lain disekitarnya guna mencegah serta mengatasi perilaku perundungan. Berguna bagi peneliti, yaitu suatu pengalaman, serta hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kepada para mahasiswa sebuah inforasi berupa sebuah pemikiran dan menjadi suatu pertimbangan kedepannya sebagai upaya mengatasi masalah perundungan yang sama.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **1. Perundungan**

Perundungan berasal dari kata “runding” yang artinya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah mengganggu; mengusik terus menerus; menyusahkan. Menurut Smith et al. (1999) Perundungan adalah perilaku agresif yang sengaja dan berulang, yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuatan atau kekuasaan lebih besar terhadap individu yang lebih lemah. Kemudian menurut Hinduja dan Patchin (2010) Perundungan adalah penggunaan kekuatan atau kekuasaan oleh individu atau kelompok untuk menyakiti, menakut-nakuti, atau merendahkan orang lain yang lebih lemah. Perundungan bertujuan untuk merugikan atau melukai korban secara fisik, emosional, atau sosial. Sehingga perundungan adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan sadar oleh sekelompok pelaku yang lebih kuat terhadap kelompok lain yang lebih lemah, dilakukan dalam bentuk verbal, fisik, psikologis, seksual dan relasional; yang terjadi dalam waktu yang cukup panjang dan berulang (Theodore and Sudarji 2020).

Perundungan dapat terjadi secara langsung (offline) maupun melalui penggunaan teknologi digital (online). Perundungan secara langsung biasa dilakukan secara tatap muka antara sipelaku dan korbannya. Perundungan secara langsung dapat berupa perundungan

melalui tindakan verbal atau fisik. Sedangkan perundungan melalui penggunaan teknologi digital (online) atau yang sering disebut dengan istilah cyberbullying. Perundungan siber atau cyberbullying dijelaskan sebagai tindakan perundungan yang terjadi dan memakai medium siber. Menurut Belsey (2005), perundungan siber adalah kesengajaan, perulangan perilaku, maupun kebiasaan negatif dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi seperti email, whatsapp, facebook, instagram, twitter, sampai situs personal, dan masih banyak lagi, yang dilakukan oleh individu maupun kelompok dengan maksud menyakiti orang lain. Perundungan siber ini tidak melalui tindakan fisik. Perundungan siber dapat berupa menghina atau menjatuhkan harga diri seseorang melalui postingan-postingan media sosial, kolom komentar, hingga pesan pribadi melalui media sosial kepada korban, bukan hanya itu saja, dapat berupa pengancaman, menyebarkan rahasia pribadi orang lain, dan menyampaikan kata-kata kotor atau tidak senonoh kepada orang lain melalui media sosial.

## **2. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perundungan**

Perilaku perundungan yang terjadi dikalangan remaja tak serta merta terjadi begitu saja, banyak hal yang menjadi faktor-faktor penyebab perilaku perundungan pada anak remaja. Adapun faktor penyebab terjadinya perilaku perundungan pada anak remaja adalah sebagai berikut:

### **a. Faktor Keluarga**

Keluarga merupakan tempat pertama anak-anak mendapatkan pendidikan dan pengajaran, serta kasih sayang melalui kehangatan keluarga yang diberikan oleh ayah dan ibu nya sebagai kedua orang tua. Namun, kehangatan keluarga yang diharapkan tidak didapatkan sepenuhnya oleh anak pada masa pertumbuhan dan perkembangannya. Kehangatan keluarga tidak dapat dirasakan oleh anak dikarenakan orang tua yang tidak peduli dengan perkembangan anaknya, orang tua yang selalu bertengkar atau cekcok dirumah hingga bertindak kekerasan secara fisik, bahkan hingga kedua orang tua yang bercerai. Hal ini lah yang mengakibatkan anak mempelajari tindakan-tindakan yang dilakukan oleh orang tuanya dan menganggap hal tersebut benar, apalagi tidak adanya edukasi dan pengwasan yang dilakukan oleh kedua orang tuanya akan ketidakbenaran tindakan yang disaksikan oleh anaknya dan tidak layak untuk ditiru. Dari hal ini, anak-anak akan melakukan perilaku perundungan dengan ruang lingkup yang sempit terdahulu seperti, kepada adik nya sendiri, teman-temannya dirumah atau tetangganya.

b. Faktor Teman Sebaya

Teman sebaya menjadi salah satu faktor penyebab perilaku perundungan pada anak remaja. Pengaruh teman sebaya dalam perilaku sosial anak remaja sangat besar. Para kumpulan anak remaja akan kerap ikut-ikutan dengan perilaku yang sering ada dalam kumpulan tersebut, sehingga perilaku perundungan yang terjadi dapat ditiru melalui teman sebaya.

c. Faktor Media Sosial

Pada era perkembangan teknologi, media sosial memiliki pengaruh yang sangat besar dalam perilaku manusia. Pada era ini, masyarakat dapat terpengaruh dengan konten-konten viral terkini yang kerap diikuti atau yang sering disebut dengan tren. Tren merupakan sesuatu kebiasaan populer, terbaru, dan banyak diikuti oleh para pengguna media sosial. Melalui kebiasaan ini sering sekali banyak pengguna media sosial yang melakukan perundungan kepada orang lain melalui kolom komentar atau sebagainya dengan cara menghina atau menjelekkkan fisik maupun konten orang lain. Hal ini menjadi sesuatu yang diikuti oleh pengguna-pengguna lain dan sering terjadi di media sosial.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan sekitar juga sangat mempengaruhi bagaimana perilaku seorang anak, begitu pula dalam perilaku perundungan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan masyarakat, lingkungan bermain dan lingkungan sekolah. Perilaku perundungan dapat disebabkan melalui lingkungan-lingkungan yang ada disekitar kita, sering sekali anak remaja mengikuti perilaku sosial yang terjadi disekitar nya berupa perilaku yang baik maupun yang buruk seperti perundungan.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini kami menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan. Penelitian kepustakaan adalah jenis penelitian kualitatif yang pada umumnya dilakukan dengan cara tidak terjun ke lapangan dalam pencarian sumber datanya. Penelitian Kepustakaan (library research) adalah penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan) baik berupa buku, jurnal, catatan maupun laporan hasil penelitian dari penelitian terdahulu Untuk mendapatkan data-data penelitian, peneliti melakukan hal sebagai berikut, mengumpulkan, menganalisis, mengorganisasi, sumber dari artikel, buku, maupun penelitian terdahulu. Kemudian peneliti menyimpulkan dan menyajikan data-data tersebut.

Pada penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pencegahan dan upaya mengatasi perilaku perundungan pada remaja berdasarkan penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Perilaku Perundungan**

Perundungan merupakan sebuah perilaku atau tindakan buruk yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang dengan tujuan melukai seseorang baik secara fisik maupun verbal. Perundungan dapat digambarkan dengan kekerasan, penghinaan, pengucilan, penindasan dan intimidasi. Perundungan ialah tindakan agresif yang dilakukan oleh seseorang yang lebih kuat terhadap orang lain yang lebih lemah. Perundungan dapat dilakukan oleh siapa saja terutama anak remaja. Perundungan yang terjadi pada remaja sering sekali terjadi di sekolah maupun lingkungan bermainnya. Perundungan yang kerap terjadi pada kalangan remaja berupa, pemukulan, menghina, dan mengucilkan.

### **Bentuk-Bentuk Perilaku Perundungan**

Perundungan merupakan suatu tindakan agresif yang dapat melukai fisik maupun psikis seseorang. Adapun tindakan agresif yang dilakukan bermacam-macam antara lain : 1). Perundungan fisik; perundungan fisik yaitu perilaku perundungan yang berhubungan dengan kontak fisik langsung antara pelaku maupun korban perundungan. Adapun perilaku perundungan fisik yaitu: memukul dengan anggota tubuh seperti tangan, menendang, memukul dengan benda, mendorong hingga terjatuh, menjambak, mencekik, dan mencakar. 2). Perundungan verbal; perundungan verbal yaitu perilaku perundungan yang berhubungan tanpa adanya kontak fisik antar pelaku dengan korban perundungan. Adapun perilaku perundungan verbal antara lain: hinaan kepada korban, baik penghinaan terhadap tubuh, ekonomi, status, hingga keluarga korban, celaan, ancaman maupun teror yang meresahkan korban dan fitnah. 3). Perundungan relasional; perundungan relasional yaitu perilaku perundungan yang melemahkan harkat dan martabat korban. Adapun perilaku perundungan relasional antara lain: mengucilkan, mengabaikan, dan menghindari. 4). Perundungan siber (cyberbullying); perundungan siber/elektronik yaitu perilaku perundungan yang dilakukan melalui perantara media elektronik. Adapun perilaku perundungan siber/elektronik antara lain: melalui panggilan telepon, sms, media sosial seperti facebook, instagram, twitter, whatsapp dan lain-lain. Dimana melakukan perilaku perundungan seperti hinaan, ancaman, maupun fitnah melalui media elektronik tersebut.

## **Dampak Perilaku Perundungan**

Perilaku perundungan berdampak sangat buruk kepada korban, pelaku, dan masyarakat, baik itu masyarakat yang terdekat maupun masyarakat luas. Dampakdampak buruk yang sering terjadi kepada korban, pelaku, maupun masyarakat yaitu, antara lain :

### **1. Dampak Pada Korban**

Korban perundungan pada umumnya akan mengalami gangguan baik secara fisik maupun psikis yang akan terjadi. Korban perundungan akan mengalami dampak dari perilaku perundungan bisa hanya beberapa waktu dan bahkan ada yang hingga trauma sangat lama. Adapaun dampak buruk yang akan dialami oleh korban perundungan yaitu: merasa rendah diri, bersedih, menurunnya kepercayaan diri, mengalami luka pada bagian tubuhnya baik luka ringan, sedang, hingga berat, menurunnya ketahanan tubuh, ketakutan yang berlebih, kesulitan dalam berpikir, trauma, sulitnya bersosialisasi dengan orang lain, kesulitan dalam belajar, hingga bahkan yang terparah adalah depresi yang berlebihan sampai berniat bunuh diri. Tak sedikit kasus korban perundungan yang tidak dapat bertahan dalam kondisi yang depresi memutuskan untuk mengakhiri nyawanya dengan cara lompat dari gedung tinggi, gantung diri, meminum racun, dan banyak lagi. Korban perundungan akan mengalami beberapa hal-hal tersebut tergantung seberapa parahnya perilaku perundungan yang dialami dan seberapa kuatnya mental korban dalam menangani dampak perundungan tersebut. Pada beberapa temuan kasus, banyak korban perundungan yang menutup-nutupi luka-luka bahkan gangguan yang dialaminya kepada orang lain.

### **2. Dampak Pada Pelaku**

Pelaku perundungan tidak akan mengalami dampak yang sangat mengganggu pada dirinya. Pelaku perundungan akan merasa puas dan senang dengan perundungan yang telah dilakukannya kepada orang lain. Namun, pelaku perundungan juga akan mengalami dampak yang akan merusak dirinya dimasa yang akan datang atau secara langsung. Adapun dampak buru yang akan dialami oleh pelaku perundungan antara lain: pelaku akan merasa hebat atau jagoan karena telah melakukan perilaku perundungan pada orang lain dan merasa paling ditakuti, pelaku perundungan pada umumnya akan dijauhi oleh teman-temannya, pelaku hanya memiliki sedikit teman yang sefrekuensi, dampak lain pelaku akan bersikap melawan kepada orang lain, akan mudah bertengkar dengan orang lain, dan akan dicap sebagai anak yang nakal, tidak berkarakter, dan sombong. Bukan hanya itu

saja, keinginan belajar pelaku akan semakin menurun hingga mengakibatkan turunnya kemampuan belajarnya. Dampak yang paling parah dan akan dialami secara langsung oleh pelaku adalah hukuman dari guru, orang tua, dan bahkan polisi sebagai penegak hukum jika korban perundungan melaporkan pelaku kepada polisi.

### 3. Dampak Pada Masyarakat

Masyarakat akan mengalami dampak dari perilaku perundungan. Dampak yang dialami baik melalui korban maupun pelaku. Adapun dampak yang akan dialami oleh masyarakat adalah bagi masyarakat yang dekat dengan pelaku masyarakat akan merasa tidak aman dan khawatir bahkan berkemungkinan menjadi korban perundungan selanjutnya oleh pelaku. Pelaku perundungan memungkinkan menjadi pemuda yang nakal yang akan melakukan keonaran di lingkungan masyarakat dan meresahkan masyarakat. Dampak yang lainnya adalah keluarga akan menjadi korban perundungan dan akan menjadi suatu kesulitan atau hal buruk bagi keluarga tersebut dan dapat mengakibatkan perpecahan antar warga. Dampak yang paling buruk lainnya adalah perilaku perundungan yang dilakukan pelaku akan ditiru oleh masyarakat yang lain dan akan menganggap hal tersebut lazim untuk dilakukan. Sehingga ia akan melakukan perilaku perundungan kepada orang lain baik disekolah maupun dimana saja.

### **Pencegahan Perilaku Perundungan**

Perilaku perundungan semakin marak terjadi dikalangan remaja bahkan anakanak. Namun perilaku perundungan dapat dicegah untuk terjadi secara dini, dan hal tersebut dapat dicegah didalam lingkungan pendidikan karakter anak melalui beberapa cara sebagai berikut:

#### 1. Dilingkungan Rumah

Lingkungan rumah merupakan lingkungan pertama dalam interaksi sosial anak. Pengaruh warga rumah sangat menentukan bagaimana keadaan anak. Orangtua, kakek, nenek, abang, kakak, dan adik merupakan warga dirumah. Dalam lingkungan rumah dapat mencegah perilaku perundungan itu terjadi seminim mungkin. Adapun hal-hal yang harus dilakukan oleh orang tua bagi anaknya untuk mencegah perilaku perundungan adalah membimbing anak dengan baik sehingga terbentuk lah kepribadian yang sopan, lemah lembut, hormat kepada orang lain, dan tidak kasar. Membiasakan anak berinteraksi dengan kakak atau adik dengan mengedukasi agar tidak bertengkar dan saling mengejek. Membentuk kerohanian anak dengan mendidik anak ilmu agama dasar, seperti membaca kitab suci, mengajari berdoa, mengajari beribadah, dan menceritakan kisah-kisah rohani yang

baik kepada anak. Memberikan contoh yang baik kepada anak dengan sikap dan tingkah laku orang tua, berusaha untuk tidak mengeluarkan kata-kata kotor didepan anak dan tidak bertengkar dengan pasangan dihadapan anak agar anak-anak mencontoh perilaku orang tua yang baik-baik saja.

## 2. Dilingkungan Sekolah

Guru yang merupakan orang tua para siswa disekolah bertanggungjawab atau para siswa. Guru akan selalu memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan siswa didalam sekolah. Para guru juga dapat mencegah terjadinya perilaku perundungan pada siswa-siswi disekolah dengan cara antara lain: mendidik para murid dengan baik, menanamkan sikap saling mengasihi sesama teman, menghormati guru dan orang tua, dan mengedukasi para siswa bahaya dari perundungan, dampak dan konsekuensinya. Memberikan contoh yang baik kepada para siswa dengan berperilaku yang beradab dihadapan siswa. Kemudia selalu melakukan pengawasan terhadap para siswa dan memberikan dukungan serta arahan agar siswa memiliki kegiatan yang positif.

## 3. Dilingkungan Masyarakat

Masyarakat dapat mencegah terjadinya perilaku perundungan dilingkungan masyarakat. Dengan mengadakan kegiatan-kegiatan yang berkumpul bersama warga dapat meningkatkan keakraban pada para warga terkhusus anak-anak. Dapat juga sebagai pengawasan untuk perilaku anak-anak agar tidak melakukan tindak perundungan. Memberikan bimbingan dan arahan tentang bahaya perundungan dan mengajarkan sikap yang saling mengasihi dan saling berteman dengan baik.

### **Upaya Mengatasi Perilaku Perundungan**

Perundungan merupakan suatu tindakan yang agresif berupa perlakuan yang menyerang fisik maupun psikis yang dilakukan oleh seseorang yang lebih kuat kepada orang lain yang lebih lemah darinya. Perundungan kerap terjadi pada kalangan anak remaja, dan hal tersebut memiliki dampak yang sangat serius. Apabila perundungan telah terjadi, dampak yang dapat ditimbulkan bukan hanya pada korban saja, namun juga pada pelaku. Lantas bagaimana upaya dalam mengatasi perilaku perundungan yang terjadi pada kalangan anak remaja?. Berikut upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi perilaku perundungan antara lain: Bagi pelaku; yang dilakukan adalah dengan cara menasehatinya oleh orang tuanya menggunakan bahasa yang lembut dan tidak marah-marah, mengatakan bahwa tindakan yang telah dilakukannya adalah salah dan tidak boleh dilakukan kembali selanjutnya, jika terjadi disekolah guru dapat memberikan bimbingan konseling kepada pelaku dan menasehati pelaku

dengan sangat lembut dan perlahan mengajari anak tersebut dengan baik, jika anak dinasehati dengan nada yang tinggi dan kasar, besar kemungkinan anak tersebut tidak akan menuruti apapun yang disampaikan, malah akan semakin melawan. Jika pelaku tetap melakukan perilaku perundungan selanjutnya maka guru atau orang tua dapat memberikan sanksi yang ringan guna menimbulkan efek jera kepada pelaku. Selanjutnya guru dan orang tua melakukan bimbingan dan pengawasan kepada siswa yang bersangkutan demi perubahan perilakunya. Bagi korban; korban perundungan merupakan orang yang mengalami dampak perundungan yang sangat besar, korban dapat kehilangan kepercayaan diri, menurunnya kemampuan belajar, merasa terancam, bahkan depresi. Hal yang harus dilakukan kepada korban adalah memberikan perlindungan kepada korban dari para pelaku perundungan, selanjutnya menenangkan korban, agar tidak merasa khawatir. Korban juga harus mendapatkan pengobatan jika mengalami luka fisik. Selalu mendampingi korban dan selalu membuatnya merasa nyaman. Memberikan kata-kata motivasi agar tidak merasa rendah diri. Memberikan edukasi agar dapat melakukan perlawanan kepada pelaku, jika perlu membawa korban ke psikolog jika masih mengalami trauma yang sangat berat.

Mengatasi perilaku perundungan dapat dilakukan dengan memberikan tontonan edukasi tentang bahayanya perilaku perundungan jika dilakukan dan sembari memberikan nasehat disela-sela menonton film. Selalu melakukan pengawasan kepada anak agar tidak mengulangi tindakan perundungan. Menyelesaikan permasalahan jika terjadi perundungan dengan temannya, dengan cara menyatukan keduanya untuk meluruskan permasalahan dan meminta maaf, menyelesaikan permasalahan dengan baik sembari memberikan nasehat-nasehat agar tidak mengulangi tindakan tersebut.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Perundungan merupakan tindakan yang tidak terpuji dan dapat menyebabkan dampak buruk yang sangat besar. Perundungan adalah suatu perilaku yang agresif yang dilakukan oleh seseorang yang lebih kuat kepada seseorang lainnya yang lebih lemah dengan melakukan tindakan kekerasan, penghinaan, intimidasi, pengucilan, bahkan fitnah, yang menyebabkan korban mengalami gangguan secara fisik maupun psikis. Pelaku yang melakukan perundungan akan merasa puas, senang dan merasa paling dikakuti oleh temannya. Korban akan mengalami luka fisik dan psikis seperti luka dibagian anggota tubuh, merasa tidak percaya diri, kekhawatiran berlebih, sulit bersosialisasi, hingga depresi. Perilaku perundungan dapat diakibatkan oleh faktor keluarga, teman sebaya, media sosial, dan lingkungannya. Kurangnya

pengawasan orang tua dan guru dalam mendidik anak, memberikan contoh yang tidak baik bagi anak saat dirumah, mengikuti teman-teman sebaya untuk melakukan perundungan, mengikuti tren, mengikuti perilaku-perilaku yang tidak pantas yang ada disosial media, serta mengikuti perilaku-perilaku perundungan yang terjadi dilingkungan sekitarnya merupakan hal-hal yang dapat menyebabkan perilaku perundungan terjadi pada anak. Mencegah perilaku perundungan dengan cara mendidik anak dengan baik, menyekolahkanya disekolah yang baik, memberikan contoh yang teladan dan beradab kepada anak, mengedukasi bahaya dari perundungan, dan mengajak anak untuk menolak tindakan perundungan. Namun jika sudah terjadi suatu perundungan terhadap kaum remaja, yang harus dilakukan adalah segera menangani permasalahan ini. Menasehati pelaku dengan baik dan membuat pelaku agar tidak mengulangi hal tersebut lagi dan segera meminta maaf kepada korban. Memberikan edukasi yang lebih mendalam kepada pelaku agar terwujudnya perubahan perilaku kedepannya dan jika melakukannya kembali akan memberikan sanksi yang tegas kepada pelaku hingga akan dilaporkan kekantor polisi. Memberikan perlindungan kepada korban, dan tetap membuat korban merasa aman dan nyaman agar tidak terjadi trauma berat. Memberikan motivasi-motivasi yang membangun agar mengembalikan semangat korban. Memberikan bantuan medis jika korban mengalami luka, dan jika perlu membawa korban ke psikolog jika korban mengalami trauma yang berat.

### **Saran**

Pencegahan perundungan pada kaum remaja sangat perlu digalakkan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan pada anak, kondisi mental nya akan tetap sehat dan merasa aman dimanapun ia berada. Dalam perkembangan kasus-kasus perundungan yang terjadi kini, diharapkan semua kalangan, kelompok maupun instansi baik itu keluarga, masyarakat, sekolah, teman-teman dan pemerintah dapat menuntaskan perilaku perundungan yang terjadi di Indonesia dengan tepat dan efektif.

## Daftar Pustaka

- Ani, Sri Dewi, and Tati Nurhayati. 2019. "Pengaruh Bullying Verbal Di Lingkungan Sekolah Terhadap Perkembangan Perilaku Siswa." *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi* 8(2).
- Arifianto, Yonatan Alex, and Joseph Christ Santo. 2020. "Iman Kristen Dan Perundungan Di Era Disrupsi." *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1(2):149–63.
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 1(1):116–33.
- Riswanto, Dody, and Rahmiwati Marsinun. 2020. "Perilaku Cyberbullying Remaja Di Media Sosial." *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 12(2):98–111.
- Theodore, Wenny, and Shanty Sudarji. 2020. "Faktor-Faktor Perilaku Perundungan Pada Pelajar Usia Remaja Di Jakarta." *Psibernetika* 12(2).