

Pengenalan Pencegahan dan Penanganan Psikososial Bullying Pada Remaja

Wulansari¹, Liyanovitasari², Rosalina³, Eko Susilo⁴, Yunita Galih⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas Ngudi Waluyo

¹wulan.ayyum@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena *bullying* merupakan sebuah masalah lama yang masih berlanjut hingga saat ini, sering kali sikap orang tua dan sekolah menganggap bahwa perilaku *bullying* yang terjadi pada remaja merupakan hal yang alamiah terjadi tanpa memikirkan dampak jangka panjang yang akan mempengaruhi konsep diri remaja dan dampak lain yang muncul dapat menyebabkan remaja mengakhiri kehidupan dengan bunuh diri. Oleh karena itu perlu pemberian pendidikan kesehatan tentang konsep *bullying* dan penanganan psikososial untuk mengatasi masalah mental seperti kecemasan, harga diri rendah, penurunan prestasi akademik, sulit berkonsentrasi bahkan sampai berkeinginan untuk bunuh diri. Tujuan kegiatan ini dalam rangka memberikan edukasi tentang pencegahan dan penanganan psikososial pada remaja yang mengalami *bullying* sehingga kesehatan jiwa remaja dapat ditingkatkan. Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan mulai tanggal 12 & 13 Januari 2021 pada 50 siswa sekolah menengah tingkat atas, melalui tahapan pengukuran data pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan, penyampaian materi dan praktik penanganan kecemasan seperti tarik napas dalam dan berpikir positif untuk mengatasi kecemasan remaja pada kejadian *bullying*. Peningkatan pengetahuan juga disertai dengan pemutaran video. Hasil pengukuran didapatkan hasil bahwa rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu pengetahuan sedang, dan rata-rata pengetahuan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan yaitu pengetahuan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pencegahan dan penanganan psikososial remaja.

Kata Kunci : Bullying, Remaja

ABSTRACT

The phenomenon of bullying often occurs in adolescents and can cause teens to end their lives by committing suicide. Therefore, it is necessary to provide health education about the concept of bullying and psychosocial treatment to overcome mental problems such as anxiety, low self-esteem, decreased academic achievement, difficulty concentrating and even suicidal thoughts. The purpose of this activity is to provide education on prevention and psychosocial treatment for adolescents who experience bullying so that adolescent mental health can be improved. Community service activities have been carried out starting on January 12 & 13, 2021 for 50 students in senior high school, through the stages of measuring knowledge data before and after health education provision, material delivery and anxiety management practices such as taking deep breaths and thinking positively to overcome adolescent anxiety on bullying. Increased knowledge is also accompanied by video playback. The measurement results showed that the average knowledge of adolescents before being given health education was moderate knowledge, and the average knowledge of adolescents after being given health education was high knowledge. This shows that there are differences in student knowledge before and after the provision of health education for prevention and psychosocial treatment of adolescents.

Keywords: Bullying, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan antara pubertas dan maturitas. Usia remaja seringnya terpengaruh teman sebaya dan kesan orang lain akan berdampak pada konsep diri, bagi remaja yang diterima dalam kelompok teman sebaya cenderung memiliki konsep diri yang positif, sedangkan pada remaja yang tidak diterima dalam kelompok tersebut cenderung memiliki konsep diri yang negative, Seringkali kelompok remaja bersikap sangat angkuh dan kejam dalam

mengucilkan orang-orang yang bukan anggota mereka, intoleransi ini merupakan bentuk upaya pertahanan sementara dalam menghadapi kebingungan peran. Erikson dalam (Koezier,2021) mengemukakan bahwa remaja saling membantu satu sama lain dalam melalui krisis tersebut dengan membentuk kelompok serta budaya muda yang berbeda. Kelompok sering kali mengucilkan orang-orang yang berbeda warna kulit, latar belakang, aspek berpakaian, gesture serta selera (Koezier, 2021). Penolakan berupa pengucilan terhadap orang-orang yang berbeda saat ini lebih kita kenal dengan *bullying*.

Bullying adalah bagian dari tindakan agresi yang dilakukan berulang kali oleh seseorang/anak yang lebih kuat terhadap anak yang lebih lemah secara psikis dan fisik. *Bullying* diidentifikasi sebagai sebuah perilaku yang tak dapat diterima dan jika gagal menangani maka *bullying* dapat terjadi tindakan agresi yang lebih parah. Indimidasi, penganiayaan dan kekerasan lainnya adalah tindakan agresi (Astuti, 2008). Bentuk-bentuk *bullying* terbagi menjadi 3 kategori yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, dan *bullying* mental/psikologis (Erika, 2017). Fenomena *bullying* merupakan sebuah masalah lama yang masih berlanjut hingga saat ini seringkali sikap orang tua dan sekolah menganggap bahwa perilaku *bullying* yang terjadi pada remaja merupakan hal yang alamiah terjadi tanpa memikirkan dampak jangka panjang yang akan mempengaruhi konsep diri remaja dan dampak lain yang muncul dapat menyebabkan remaja mengakhiri kehidupan dengan bunuh diri. Dampak yang terjadi pada remaja yang menjadi korban seiringnya merasa tidak nyaman berada di sekolah, takut, rendah diri, penurunan prestasi akademik, sulit berkonsentrasi bahkan sampai berkeinginan untuk bunuh diri.

Dampak yang terjadi pada remaja akibat *bullying* tersebut perlu penatalaksanaan psikososial dengan menjaga rileks fisik, emosi positif, pikiran positif, dan berperilaku positif. Rileks fisik mencakup distraksi, tarik napas dalam, teknik relaksasi otot progresif, dan hipnotis lima jari. Menurut penelitian Supriyati (2012) menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan akibat *bullying*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan informasi dari pihak sekolah bahwa ada beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh siswanya mengarah pada perilaku *bullying*. Sengaja atau tidak sengaja kadang sekelompok siswa mengejek fisik seorang siswa yang kondisinya sendiri. Kepala sekolah SMK Kesehatan Darussalam mengatakan kadang ada yel yel yang diucapkan di acara tertentu mengarah pada meremehkan orang lain.

2. PERMASALAHAN MITRA

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat jumlah data *bullying* yang termasuk dalam masalah pendidikan di Indonesia. Kasus *bullying* dibagi menjadi dua yakni pelaku *bullying* dan korban *bullying*. Untuk anak yang menjadi korban *bullying* pada tahun 2014 dari jumlah kasus 461 sebanyak 34% anak menjadi korban *bullying* dan 15% anak menjadi pelaku *bullying*. Tahun 2015 dari 538 kasus pendidikan 29% anak menjadi korban *bullying* dan 17% anak menjadi pelaku *bullying* jumlah ini meningkat sedikit dibandingkan tahun 2014.

Pada tahun 2016 dari 267 kasus pendidikan terdapat 30% anak menjadi korban *bullying* dengan total 81 kasus dan 35% anak menjadi pelaku *bullying* dengan jumlah 93 kasus, angka ini meningkat dari tahun sebelumnya dimana anak menjadi korban justru berubah yakni anak menjadi pelaku *bullying* meningkat, selama tahun 2016 telah tercatat jumlah masalah pendidikan yang menimpa anak di Jawa Tengah sebanyak 49 kasus dengan presentase kasus anak menjadi korban *bullying* sebanyak 39% dan anak menjadi pelaku sebanyak 31%. Pada periode Januari hingga Juli 2017 terdapat 117 pengaduan ke KPAI tentang kasus tindakan *bullying* pada remaja. Komisi Perlindungan Anak Indonesia menerima pengaduan kasus kekerasan fisik dan psikis terhadap anak di pendidikan.

Sebanyak 153 kasus kekerasan terjadi di 2019 yang terdiri dari anak korban kebijakan, anak korban kekerasan fisik dan *bullying*. Kekerasan fisik dan *bullying* tersebut 39% terjadi di jenjang SD/MI, 22 persen SMP/ sederajat, dan 39 persen SMA/SMK/MA. Adapun jumlah siswa yang menjadi korban kekerasan fisik dan *bullying* mencapai 171 anak. Sedangkan guru korban kekerasan ada lima orang.

Pihak sekolah SMK Kesehatan Darussalam Ungaran menyampaikan permasalahan yang dihadapi terkait masalah psikososial pada siswa adalah siswa banyak yang tidak memahami lingkup *bullying* sehingga apa yang dilakukan selama ini apakah bagian dari *bullying* atau bukan mereka tidak paham, selain itu siswa yang mendapat perlakuan tidak tau respon apa atau tindakan apa yang harus dilakukan serta kemana harus meminta pertolongan. Pihak sekolah

juga menanyakan apa yang harus diperbuat sekolah. Pihak sekolah menyampaikan belum ada kejadian pelaporan akibat bullying.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan studi pendahuluan dan dilanjutkan dengan pengurusan perijinan dan kesediaan mitra. Kegiatan selanjutnya adalah penentuan media yang tepat dan waktu pelaksanaan kegiatan. Kesepakatan diperoleh demi efektif kegiatan di era pandemi ini, kegiatan dilaksanakan dengan daring dan dibagi menjadi 2 kelompok untuk membuat diskusi lebih nyaman.

Pada hari kegiatan diawali dengan Penyampaian materi melalui ceramah, dilanjutkan sesi diskusi tentang konsep pertumbuhan perkembangan remaja, konsep bullying, dan penanganan psikososial bullying yang kesemuanya melalui zoom meeting. Metode lain yang digunakan untuk peningkatan pemahaman dan bullying adalah menggunakan pemutaran video. Harapannya, dengan adanya bantuan gambar yang menarik didalam video akan memudahkan siswa dalam mengingat dan mengaplikasikan terapi psikososial tersebut.

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 & 13 Januari 2021 yang diikuti oleh 50 siswa selama 1 jam. Dalam 1 jam tersebut diisi oleh 3 pemateri secara panel dengan 3 materi. Setiap pemateri mendapatkan waktu 15 menit sehingga total 45 menit untuk 3 pemateri. Pada 15 menit terakhir dibuat untuk diskusi dan tanya jawab dengan siswa. Siswa tampak antusias bertanya tentang penanganan bullying dan pemateri juga mengevaluasi keberhasilan edukasi ini dengan bertanya balik pada siswa tentang materi yang telah disampaikan. Evaluasi ini merupakan indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian. Harapan dari kegiatan ini, adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang bullying dan mampu mengaplikasikan terapi psikososial untuk mengatasi bullying.

4. PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan dari kegiatan didapatkan: 50 peserta kegiatan mengikuti kegiatan dari sesi awal hingga akhir. Tiap tiap penyaji materi menyampaikan materinya dengan baik sesuai dengan waktu yang ditentukan. Sesi diskusi berjalan dengan baik yang dibuktikan dengan antusiasnya peserta dalam sesi diskusi. Pada sesi evaluasi siswa atau peserta dapat memahami tentang apa itu bullying, bagaimana cara mencegah agar tidak jadi korban maupun pelaku bullying serta bagaimana penanganan jika bullying sudah terjadi. Nilai pengetahuan siswa rata rata 8,5. Menurut Notoadmojo (2012), Pengetahuan baik jika nilai lebih dari 7.

Peserta terdiri dari 50 siswa, dengan rentang usia 16 tahun hingga 18 tahun yang merupakan siswa kelas 3 SMK dan sasaran kegiatan tepat pada remaja. Dalam kegiatan ini peserta lebih banyak berjenis kelamin perempuan dengan prosentasi 62%. Table distribusi peserta dan dokumentasi kegiatan di bawah ini:

Table 4.1 Distribusi peserta berdasarkan jenis kelamin peserta

Jenis kelamin	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Laki-laki	19	38
Perempuan	31	62
Total	100	100



Gambar 4.1. Dokumentasi Kegiatan

Masa remaja (*adulenscence*) merupakan masa dimana terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa biasanya antara usia 13 dan 20 tahun. Perubahan hormonal pada saat pubertas

mengakibatkan perubahan penampilan pada anak, sedangkan perkembangan kognitif mengakibatkan kemampuan untuk menyusun hipotesis dan berhubungan dengan hal abstrak. Penyesuaian dan adaptasi dibutuhkan untuk menghadapi perubahan diri dan mencoba untuk memperoleh identitas diri yang matang (Usman, 2013). Perubahan yang terjadi pada remaja baik itu secara fisik, psikis, maupun sosial akan mempengaruhi remaja dalam pembentukan konsep dirinya.

Bahaya yang ada pada tahap ini adalah kebingungan peran. Ketidakmampuan untuk mempertahankan identitas okupasional sering kali meresahkan remaja. Kadang kala, keraguan tentang identitas seksual muncul. Karena perubahan tubuh remaja yang dramatis, perkembangan identitas yang stabil sulit dicapai, Seringkali para remaja bertindak dengan emosional tanpa memikirkan dampak yang akan ditimbulkan. Remaja mungkin tidak mengetahui secara komplet tentang kemungkinan dampak tindakan mereka, atau mereka dapat bersikap seolah tidak peduli, masa remaja memang rentan terhadap situasi yang tidak aman karena ketidakmaturation alami dan tekanan untuk dapat di terima hal ini di karenakan pada masa remaja tantangan utama dalam adalah pencapaian identitas diri (Korua,2015)

Usia remaja seringkali terpengaruh teman sebaya dan kesan orang lain akan berdampak pada konsep diri, bagi remaja yang diterima dalam kelompok teman sebaya cenderung memiliki konsep diri yang positif, sedangkan pada remaja yang tidak diterima dalam kelompok tersebut cenderung memiliki konsep diri yang negative, Seringkali kelompok remaja bersikap sangat angkuh dan kejam dalam mengucilkan orang-orang yang bukan anggota mereka, intoleransi ini merupakan bentuk upaya pertahanan sementara dalam menghadapi kebingungan peran. Erikson dalam (Koezier,2021) mengemukakan bahwa remaja saling membantu satu sama lain dalam melalui krisis tersebut dengan membentuk kelompok serta budaya muda yang berbeda. Kelompok sering kali mengucilkan orang-orang yang berbeda warna kulit, latar belakang, aspek berpakaian, gesture serta selera (Koezier, 2021). Penolakan berupa pengucilan terhadap orang-orang yang berbeda saat ini lebih kita kenal dengan *bullying*.

Bullying adalah bagian dari tindakan agresi yang dilakukan berulang kali oleh seseorang/anak yang lebih kuat terhadap anak yang lebih lemah secara psikis dan fisik. *Bullying* diidentifikasi sebagai sebuah perilaku yang tak dapat diterima dan jika gagal menangani maka *bullying* dapat terjadi tindakan agresi yang lebih parah. Indimidasi, penganiayaan dan kekerasan lainnya adalah tindakan agresi (Usman, 2013). Bentuk-bentuk *bullying* terbagi menjadi 3 kategori yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, dan *bullying* mental/psikologis (Erika,2017).

Fenomena *bullying* merupakan sebuah masalah lama yang masih berlanjut hingga saat ini seringkali sikap orang tua dan sekolah menganggap bahwa perilaku *bullying* yang terjadi pada remaja merupakan hal yang alamiah terjadi tanpa memikirkan dampak jangka panjang yang akan mempengaruhi konsep diri remaja dan dampak lain yang muncul dapat menyebabkan remaja mengakhiri kehidupan dengan bunuh diri. Dampak yang terjadi pada remaja yang menjadi korban seiringnya merasa tidak nyaman berada di sekolah, takut, rendah diri, penurunan prestasi akademik, sulit berkonsentrasi bahkan sampai berkeinginan untuk bunuh diri.

Masalah *bullying* pada remaja masih menjadi salah satu masalah yang tinggi di bidang pendidikan dibandingkan dengan kasus lain seperti anak menjadi korban dan pelaku tawuran serta menjadi korban kebijakan. Tingginya kasus *bullying* secara tidak langsung akan berdampak pada tingginya tingkat disharmoni di masyarakat. Dampak yang terjadi pada remaja yang menjadi korban akan merasa tidak nyaman berada di sekolah, takut, rendah diri, penurunan prestasi akademik, sulit berkonsentrasi bahkan sampai berkeinginan untuk bunuh diri. Untuk itu diperlukan adanya promosi kesehatan tentang dampak perilaku *bullying* pada remaja, untuk menurunkan angka kejadian *bullying* pada remaja.

Peran serta perguruan tinggi Universitas Ngudi Waluyo dalam menjalankan Tridarma Perguruan Tinggi salah satunya adalah melakukan pengabdian masyarakat, sehingga dapat mendekatkan diri kepada masyarakat, mengenal dan mengetahui permasalahan kesehatan yang dihadapi masyarakat. Sebagai perguruan tinggi yang terletak satu wilayah dengan SMK Darussalam Ungaran maka Universitas Ngudi Waluyo ikut bertanggung jawab terhadap tingginya angka perilaku *bullying* pada remaja. Promosi kesehatan tentang dampak perilaku *bullying* pada remaja perlu diberikan pada remaja setingkat SMA yang berisiko menjadi pelaku dan korban dari perilaku *bullying*. Selain itu, Universitas Ngudi Waluyo melalui promosi kesehatan yang dilakukan juga dapat mendukung program pemerintah Kabupaten Semarang untuk membentuk kader konselor sebaya di tingkat SMA.

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan Melalui tahapan apersepsi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan, penyampaian materi tentang pengetahuan bullying, cara pencegahan dan tindakan yang harus dilakukan jika sebagai korban serta peran serta orang disekitar dalam rangka pencegahan kejadian bullying. Hasil akhir pengetahuan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan yaitu pengetahuan baik. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan diperoleh pemahaman pengetahuan siswa SMK darussalam memahami tentang konsep bullying dan penanganannya.

5. KESIMPULAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat dalam kegiatan pendidikan kesehatan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang cara pencegahan bullying pada remaja dan cara mengatasi serta penanganan korban dari bullying. Kegiatan ini akan meningkatkan care antar remaja dan peningkatan pengetahuan orang disekitar dalam rangka ikut mencegah terjadinya bullying

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, Dosen fakultas keperawatan dan mahasiswa dari S1 keperawatan, Siswa sekolah SMK dan guru, dan semua pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Erika, K. A., Pertiwi, D. A., & Seniwati, T. (2017). Bullying Behaviour of Adolescents Based on Gender, Gang and Family. *Ners*, 12(1), 126–132. <https://media.neliti.com/media/publications/119469-EN-bullying-behaviour-of-adolescents-based.pdf> (6 November 2017)
- Firmansyah, Adhe. (2013). *Cara Mudah Membaca Kepribadian Orang*. Jogjakarta : Starbooks.
- Dinas pemberdayaan perempuan (2019). buku panduan melawan bullying. <https://dp3a.semarangkota.go.id/storage/app/media/E-book>
- KPAI. (2016). <http://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data-perlindungan-anak>. (2 Oktober 2017)
- Koezier, Barbara. (2021) . *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, proses, dan praktik*, Edisi 1. Jakarta : EGC
- Korua, S.F. Kanine, E. dan Bidjuni, H. (2015). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja Smk Negeri 1 Manado. *e-journal Keperawatan*
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Usman, I. (2013) Perilaku *Bullying* Ditinjau Dari Peran Kelompok Teman Sebaya dan Iklim Sekolah Pada Siswa SMA Di Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan*
- Yandri H. Daharnis., Nirwana, H., (2013). Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Pencegahan *Bullying* Di Sekolah. *KONSELOR Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol. 2