

## **PERAN PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DALAM MENGATASI BULLY**

**Yuniman Gea, Rencan C Marbun**

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

[juniiman723@gmail.com](mailto:juniiman723@gmail.com), [rencaris72@gmail.com](mailto:rencaris72@gmail.com)

### **Abstrak**

Bully adalah bentuk tindakan kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh satu orang atau kelompok yang dimana memiliki dampak serius pada kesejahteraan seseorang, terutama di lingkungan sekolah dan sosial. Secara psikologis, bully dapat menyebabkan kesehatan mental korban terganggu seperti mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Faktor seperti budaya sekolah, norma sosial, dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam menciptakan atau mengurangi bully. Berita kasus bully di Sekolah menjadi pembahasan di media sosial karena sangat menyayat hati. Ini semua membukakan mata kita bahwa bully bukan masalah yang bisa diremehkan. Penelitian tentang perundungan (bully) menunjukkan bahwa fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor individu, keluarga, dan sosial. Anak yang melakukan Bully cenderung memiliki masalah dalam pengelolaan emosi dan kurang empati, sementara faktor keluarga seperti pola asuh yang kasar dapat memperburuk perilaku ini. Di sisi lain, korban Bully seringkali mengalami dampak psikologis yang serius, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan prestasi akademik. Bully juga dapat merusak lingkungan sosial dan memengaruhi kualitas kehidupan sosial di sekolah atau tempat kerja. Penanggulangan bully membutuhkan pendekatan yang komprehensif, termasuk pendidikan empati sejak dini, kebijakan anti-bully yang jelas, serta dukungan dari orang tua, guru, dan profesional untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi semua pihak.

Kata kunci : Peran Pendidikan Agama Kristen dan Mengatasi Bully

## **PENDAHULUAN**

### **Pengertian Bully**

Bully atau perundungan adalah tindakan agresif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap individu lain dengan tujuan untuk menyakiti, merendahkan, atau membuat korban merasa terancam dan terisolasi. Bully dapat terjadi di berbagai tempat, baik itu di sekolah, tempat kerja, maupun di dunia maya. Sering kali, perundungan

tidak hanya melibatkan tindakan fisik, tetapi juga bisa berupa penghinaan verbal, ancaman, atau perilaku sosial yang merugikan.<sup>1</sup> Matraisa Bara Asie Tumon, (no. 1, 2014)

Bully juga merupakan bentuk kekerasan yang terjadi secara sistematis dan berulang, baik dalam lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat luas. Fenomena ini dapat berupa kekerasan fisik, verbal, maupun psikologis yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap korban yang dianggap lebih lemah. Dalam konteks pendidikan, bully seringkali terjadi di sekolah, mengingat anak-anak dan remaja berada pada usia yang rentan terhadap pembentukan identitas diri dan interaksi sosial. Bully yang tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan dampak jangka panjang, baik bagi korban maupun pelaku bully. Bully merupakan perilaku agresif yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap orang lain dengan tujuan untuk menyakiti, merendahkan, atau mengintimidasi.<sup>2</sup> Tindakan ini dapat terjadi di berbagai lingkungan, seperti di sekolah, tempat kerja, maupun dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku bully seringkali melibatkan ketidakseimbangan kekuatan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial, yang memungkinkan pelaku untuk mendominasi dan mengontrol korban. Dampak dari bully tidak hanya terlihat secara langsung, tetapi juga dapat menimbulkan efek jangka panjang pada kesejahteraan psikologis korban, seperti kecemasan, depresi, serta penurunan kepercayaan diri. (Kidsreach Inc., 2009), 11.

Fenomena bully semakin mendapat perhatian di kalangan masyarakat, khususnya dalam konteks pendidikan, mengingat dampaknya yang merugikan perkembangan sosial dan emosional anak-anak dan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa korban bully cenderung mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sosial yang sehat, serta berisiko lebih tinggi mengalami gangguan mental di masa depan. Oleh karena itu, memahami berbagai aspek mengenai bully, termasuk faktor penyebab, bentuk-bentuknya, dan dampaknya, sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanggulangan.<sup>3</sup> (Kanisius, 2009), 7–8.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan media sosial, fenomena bully tidak hanya terbatas pada interaksi tatap muka, tetapi juga meluas ke dunia maya melalui cyberbully. Perubahan ini menambah kompleksitas masalah, karena korban tidak lagi

---

<sup>1</sup> Matraisa Bara Asie Tumon, "Studi Deskriptif Perilaku Bullying Pada Remaja," *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 3, no. 1 (2014): 1–17, <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1520>.

<sup>2</sup> David Goodwin, *Strategies Deal With Bullying* (Australia: Kidsreach Inc., 2009), 11.

<sup>3</sup> Steve Wharton, *Stop That Bully* (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 7–8.

merasa aman, bahkan di ruang virtual. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang bully, baik di dunia nyata maupun dunia maya, serta langkah-langkah untuk menghadapinya, menjadi sangat relevan dalam konteks penelitian ini. Dalam jurnal ini, penulis akan membahas berbagai faktor yang mempengaruhi terjadinya bully, dampaknya, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah perundungan di masyarakat.

Di antara berbagai rentang usia tersebut, bully merupakan salah satu masalah yang ramai di kalangan remaja dan menjadi pokok perhatian penting untuk disikapi sebab berdampak buruk bagi fisik maupun psikis remaja. Hal tersebut disebabkan karena bully adalah Tindakan negatif yang didorong oleh emosi kuat dari pengganggu dengan tujuan merendahkan orang lain.<sup>4</sup> Dalam situasi inilah remaja sangat mudah dijebak dalam Tindakan bully karena ketidakstabilan emosi mereka untuk melakukan tindakan-tindakan jahat terhadap fisik dan psikis yang sulit dikontrol. Secara fisik, tindakan bully menyebabkan korban terluka secara fisik bahkan pada taraf tertentu dapat meninggal. Pada sisi lain, secara psikis bully dapat menyebabkan korban mengalami stress, trauma, bahkan bunuh diri. Keseriusan kasus bully ini pun menjadi masalah global sebab terjadi di mana-mana dan terus mengalami peningkatan. National Mental Health and Education Center pada tahun 2004 menemukan bahwa bully umumnya terjadi di lingkungan sosial dan di kalangan siswa kasus bully mencapai angka 30% dan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun.<sup>5</sup> Calypra no. 1 (2014): 1–17,

Di Indonesia pun ditemukan terjadinya bully diantara siswa melalui bentuk penindasan dalam berbagai variasi. Menurut data KPAI tahun 2012 ditemukan bahwa terjadi 87,6% kasus bully di sekolah yang dilakukan oleh guru, teman kelas, maupun teman beda kelas. Selain itu, penyebab terjadinya bully juga dipengaruhi oleh faktor keluarga yang tidak harmonis. Pengaruh kekerasan di dalam rumah tangga menyebabkan anak meniru tindakan tersebut dan memperlakukan tindakan yang sama kepada orang lain. Dalam perkembangan selanjutnya, bully terus mengalami peningkatan, yaitu di tahun 2022 KPAI

---

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Matraisa Bara Asie Tumon, “Studi Deskriptif Perilaku Bullying Pada Remaja,” Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya 3, Pada no. 1 (2014): 1–17,

mendata 226 kasus bully, kekerasan fisik, dan psikis.<sup>6</sup> (Putri Aprilia no. 3 (2023): 499–507.)

Jumlah tersebut terus melonjak hingga 1.138 kasus menurut data KPAI pada tanggal 13 Februari 2023.<sup>10</sup> Meskipun bully menyebabkan rasa prihatin kepada korban karena luka yang dialami, tetapi bagaimana pun juga pihak pelaku pun harus ditolong sebab dengan tindakannya ia mengorbankan masa depannya sendiri melalui karakternya yang buruk. Kasus tersebut masih terus berlanjut hingga sekarang.<sup>7</sup> Nur Salma Sofia, 13, 2023.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengkaji fenomena bully dalam konteks pendidikan dan sosial. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi, pengalaman, dan perspektif individu yang terlibat dalam kejadian bully, baik sebagai korban, pelaku, maupun saksi. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor penyebab, dampak, serta upaya penanggulangan bully. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan pendekatan studi pustaka yang terhubung dalam penelitian terkait peran Pendidikan Agama Kristen yang berperan penting dalam membentuk kepribadian anak untuk mengatasi perilaku bully dengan menanamkan nilai-nilai moral dan etis yang kuat. Kajian tersebut digali dari berbagai sumber dan teori dari literatur, dan tentunya Alkitab menjadi sumber dan referensi utama. Begitu juga dengan buku-buku yang relevan tentang peran pendidikan agama kristen dalam membentuk kepribadian anak untuk mengatasi perilaku bully. Selanjutnya temuan tersebut dinarasikan untuk membangun paradigma pentingnya gereja dan kekristenan untuk membentuk kepribadian anak untuk mengatasi perilaku bully. Penulis juga memasukkan teori dan kajian literatur pustaka terbaru serta menggunakan berbagai artikel- artikel dari jurnal untuk menambah pengetahuan dalam penelitian pustaka terkait peran pendidikan agam Kristen dalam mengatasi perundungan.<sup>8</sup>( Sugiyono, Alfabeta, 2013), 56.)

---

<sup>6</sup> Putri Aprilia, Tritjahjo Danny Soesilo, and Spto Irawan, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Bullying Peserta Didik,” *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 3 (2023): 499–507.

<sup>7</sup> Nur Salma Sofia, “Angka Kasus Bullying Anak Capai Ribuan Kasus Dan Semakin Tinggi, Kenali Dampak Dan Cara Pencegahannya,” *Jurnal Soreang*, last modified February 28, 2023, accessed June 13, 2023, <https://jurnalsoreang.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-1016346150/angka-kasus-bullying-anak-capai-ribuan-kasus-dan-semakin-tinggi-kenali-dampak-dan-cara-pencegahannya>.

<sup>8</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 56.

## **PEMBAHASAN**

### **PERAN PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN**

Peran PAK Dalam Membentuk Mentalitas Siswa Yang Mengalami bully Menurut Kartika (Afif Azhar Abulkhair Jayadie Esmé Anggeriyane no. 2 (2023): 104–12), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengadakan antisipasi atau pencegahan tindakan perundungan yaitu perlunya menyusun program pencegahan tindakan perundungan dengan cara memperbanyak edukasi-edukasi dalam lingkungan pendidikan untuk terus meningkatkan pemahaman kepada siswa tentang dampak dan bahayanya perlakuan bully.<sup>9</sup> Sekolah juga harus dapat menciptakan ruang lingkup pendidikan yang penuh empati, serta menebarkan kebaikan dan kasih sayang diantara sesama. Keluarga juga memegang peranan penting untuk menciptakan karakter siswa yang baik agar terhindar dari sikap berkeinginan untuk melakukan perundungan, maupun dapat memiliki mentalitas yang kuat dan tahan uji ketika menghadapi tindakan bully.

Peranan seorang guru dalam dunia pendidikan dapat menjadi satu faktor yang sangat penting. Sebab dari tangan seorang guru, dapat dimungkinkan akan menghasilkan anak didik yang berkualitas atau tidak. Dalam perjalanan proses belajar mengajar, seorang guru diharapkan tidak hanya mentransferkan ilmu pengetahuan atau knowledge yang berhubungan dengan aspek kognitif saja, tetapi juga seorang guru harus mampu mentransferkan nilai-nilai kebenaran atau kebaikan dalam pembentukan karakter siswa (aspek afektif), serta transfer nilai-nilai psikomotorik yang berhubungan dengan peningkatan kreatifitas para peserta didik. Hal inilah yang seharusnya menjadi tanggung jawab dan tantangan bagi seorang guru dalam menjalankan perannya dalam dunia pendidikan. Demikian pula halnya dengan seorang guru Pendidikan Agama Kristen (selanjutnya dalam pembahasan tulisan ini disebutkan guru PAK). Guru PAK adalah seorang pengajar dalam bidang ilmu Pendidikan Agama Kristen yang diharapkan dapat membawa peserta didik atau siswa untuk belajar, kemudian bertumbuh dalam iman dan

---

<sup>9</sup> Afif Azhar Abulkhair Jayadie Esmé Anggeriyane et al., “Mengatasi Bullying Dengan Edukasi Dan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Sekolah Melalui Media Audiovisual,” *Pengabdian Masyarakat Sumber Daya Unggul* 1, no. 2 (2023): 104–12, <https://doi.org/10.37985/pmsdu.v1i2.54>.

pengenalan akan nilai-nilai Pendidikan kristiani agar menjadi serupa dengan karakter Kristus berdasarkan kebenaran Alkitab.<sup>10</sup> (Yonatan Alex Arifianto, no. 1 (2021): 45–59).

Guru PAK diharapkan lebih mumpuni untuk dapat meningkatkan kualitas aspek afektif atau nilai-nilai yang berhubungan dengan karakter siswa, mentalitas siswa, sikap dan tindakan siswa untuk terus ditumbuhkan ke arah yang lebih baik berdasarkan kebenaran Firman Tuhan. Untuk mengimplementasikan hal itu, menurut Adryanti Parisma seorang guru PAK terlebih dahulu secara pribadi atau mandiri harus mengembangkan profesionalitasnya dalam mengembangkan kompetensinya dan kraitifitasnya sebagai seorang guru PAK.<sup>11</sup> (Adryanti Parisma, no. 4 (2023): 644–56.)

Fenomena bully telah menjadi masalah yang semakin mendapat perhatian serius, terutama di lingkungan pendidikan, karena dampaknya yang sangat merugikan bagi perkembangan sosial, emosional, dan psikologis individu, baik korban maupun pelaku. Perilaku bully sering kali mencakup berbagai bentuk agresi, baik secara fisik, verbal, maupun sosial. Pembahasan dalam jurnal ini akan mengulas beberapa aspek penting terkait bully, mulai dari definisi, faktor penyebab, dampaknya, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi bully.<sup>12</sup> Yowenus Wenda, no. 1 (2018): 1–13.

### **Peran PAK dalam Mencegah Bully**

1. Menanamkan Nilai Kasih dan Hormat: PAK mengajarkan ajaran Yesus tentang kasih terhadap sesama. "Kasihilah sesamamu seperti dirimu sendiri" (Matius 22:39) adalah prinsip utama yang diajarkan dalam agama Kristen. Penerapan nilai kasih ini dapat membentuk karakter siswa untuk lebih peka terhadap perasaan orang lain dan menghindari tindakan yang merugikan sesama, seperti bully.
2. Mengajarkan Pengampunan: Bully sering kali berakar pada rasa dendam dan kebencian. PAK mengajarkan pentingnya pengampunan, seperti yang dicontohkan oleh Yesus yang mengampuni dosa-dosa umat manusia. Dengan mengajarkan pengampunan, PAK dapat

---

<sup>10</sup> Yonatan Alex Arifianto, "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Pendidikan Etis-Teologis Mengatasi Dekadensi Moral Di Tengah Era Disrupsi," REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen 6, no. 1 (2021): 45–59, <http://christianeducation.id/e-journal/index.php/regulafidei/article/view/84>.

<sup>11</sup> Adryanti Parisma, Berta Bura, and Agnes Arung Bone, "Profesionalitas Dan Kreativitas Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membendung Dekadensi Moral Di Era Society 5 . 0" 1, no. 4 (2023): 644–56.

<sup>12</sup> Yowenus Wenda, "Peran Guru Pak Sebagai Motivator," REGULA FIDEI Jurnal Pendidikan Agama Kristen 1, no. 1 (2018): 1–13.

mengurangi potensi munculnya konflik yang berujung pada bullying.<sup>13</sup> Natalia Ayu Larasati, no. 4 (2023): 663–68.

3. Membangun Empati dan Kepedulian: PAK dapat mengembangkan sikap empati dan kepedulian terhadap sesama. Dengan memahami penderitaan orang lain, siswa yang dididik dengan prinsip agama Kristen cenderung lebih sensitif terhadap perilaku bully. Empati ini mendorong siswa untuk bertindak sebagai agen perubahan di lingkungan mereka, membantu menghentikan tindakan bully.
4. Penyuluhan tentang Moral dan Etika: PAK juga memberikan pemahaman tentang moral dan etika dalam kehidupan sosial. Materi pelajaran agama yang menekankan pada penghargaan terhadap martabat manusia dapat membantu siswa untuk lebih memahami pentingnya menghargai perbedaan dan menghentikan perilaku yang tidak adil.<sup>14</sup> Amurisi Ndraha, no. 1 (2022).

Implementasi PAK dalam Pendidikan: Pendidikan Agama Kristen di sekolah dapat mencakup pengajaran langsung tentang dampak buruk bully, penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, dan menciptakan suasana yang saling mendukung antar sesama siswa. Kegiatan ekstra kurikuler seperti retreat, diskusi kelompok, atau pelayanan sosial juga bisa digunakan sebagai media untuk menumbuhkan kesadaran dan kepedulian terhadap masalah bully. Pendidikan Agama Kristen memiliki peran strategis dalam mencegah bully di lingkungan sekolah. Melalui penerapan nilai-nilai kasih, pengampunan, dan empati, PAK dapat membentuk karakter siswa yang tidak hanya peduli terhadap diri sendiri, tetapi juga terhadap sesama. Oleh karena itu, penting bagi setiap sekolah untuk memaksimalkan peran PAK dalam membangun budaya yang bebas dari bully.<sup>15</sup> Humaniora 2, no. 3 (2023).

Perilaku Bully Di Sekolah seperti kekerasan, menyakiti orang lain, menyimpang baik secara verbal, fisik maupun psikologis (Dewi, 2020) Pendapat lain juga mengatakan bahwa bully adalah perilaku agresif atau negative sehingga dapat merusak dan berbahaya, dilakukan berulang-ulang sehingga membuat korban bully trauma, cemas berlebihan dan membuat

---

<sup>13</sup> Natalia Ayu Larasati and Singgih Prastawa, “Menakar Efektifitas Guru Pak Dalam Memelihara Pertumbuhan Iman Siswa,” JIP: Jurnal Ilmu Pendidikan 1, no. 4 (2023): 663–68.

<sup>14</sup> Amurisi Ndraha, Bilman Riang Harefa, and Elvilina Hulu, “Peran Guru PAK Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Membaca Alkitab,” HINENI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa 2, no. 1 (2022): 1–12, <https://doi.org/10.36588/hjim.v2i1.70>.

<sup>15</sup> Stanley Abdi Sitorus1 Andar Gunawan Pasaribu, “Upaya Guru PAK Dalam Membangun Iman Remaja,” Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora 2, no. 3 (2023).

ketidaknyamanan (Septiyuni, D. A., Budimansyah, D., & Wilodati, 2015). Faktor-faktor Perilaku Bully dapat dikelompokkan atas, yang pertama faktor orang tua, yang mencakup keluarga dalam mendidik anak. Diharapkan orang tua atau keluarga menciptakan suasana yang ramah dan memberikn perhatian lebih kepada anak, yang kedua faktor lingkungan, yaitu lingkungan sekolah dan masyarakat atau pergaulan dengan teman, yang ketiga faktor Teman Sebaya, yaitu sikap-sikap dan kebiasaan teman sebaya yang tidak kearah positif maka akan berdampak buruk pada prilaku siswa. Yang keempat Faktor Media Sosial, berupa media cetak dan elektronik. Yang kelima Faktor Iklim Sekolah, berhubungan dengan keadaan dan kondisi sekolah. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan perilaku bullying disekolah dasar sangat tidak baik bagi mental anak secara psikologi, dan dampak dimasa yang akan datang bahkan dapat membuat siswa trauma dan mengalami kecemasan dan harus diantisaipasi dengan mengenali faktor-faktor perilaku bully sehingga perilaku bullying dapat diatasi sedini mungkin.<sup>16</sup> (Wilodati, 2015).

### **Perilaku Bully Dan Cara Mengatasinya**

Perilaku Bully, Dampak dan Ciri-Cirinya Menurut Ken Rigby sebagaimana dikutip oleh Astute mengartikan bully sebagai sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi yang menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang.<sup>17</sup>( Grasindo, 2008), 3.

Tujuan dari hasrat yang tersebut adalah menyakiti korban secara fisik maupun mental. Pengertian tersebut secara langsung mengacu pada perilaku bully. Sehubungan dengan itu, menurut Kurniati, perilaku bully adalah yang dilakukan dengan sadar dan sengaja untuk melukai dan menakuti korban yang di-bully. Jadi bully adalah suatu tindakan mengganggu dan menyakiti orang lain yang dilakukan secara beulang-ulang, baik dalam bentuk verbal, psikologis, cyber bully bahkan fisik. Bully dilakukan oleh seseorang yang memiliki kekuasaan atau kekuatan yang lebih terhadap orang lain yang lemah, yang dapat mengakibatkan korban bullying mengalami sakit hati dan trauma atau depresi. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka bully mengandung dua subyek yang bermasalah, yaitu pelaku dan korban.<sup>18</sup>( Bibit Kurniati, no. 2 (2018): 141–150,

---

<sup>16</sup> Wilodati, 2015

<sup>17</sup> Donny Retno Astute, *Meredam Bullying* (Jakarta: Grasindo, 2008), 3.

<sup>18</sup> Bibit Kurniati, "Pengaruh Kontrol Sosial Terhadap Perilaku Bullying," *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan* 18, no. 2 (2018): 141–150,

### 1. Bully Verbal

Deskripsi: Bully verbal melibatkan kata-kata yang menyakitkan, seperti ejekan, hinaan, dan ancaman lisan. Hal ini bisa terjadi secara langsung atau melalui media sosial. Contoh: Menyebut nama buruk, memanggil dengan julukan yang merendahkan, atau mengkritik secara negatif. Cara Menghadapinya:

- Tetap Tenang: Jangan terbawa emosi. Menghadapi dengan sikap tenang menunjukkan bahwa bully tidak memiliki kekuatan atas diri Anda.
- Jangan Merespons Secara Negatif: Hindari membalas dengan kata-kata yang sama. Cobalah untuk mengubah topik pembicaraan atau berjalan pergi dari situasi tersebut.
- Laporkan kepada Pihak Berwenang: Jika situasi tidak membaik, laporkan kepada guru, orang tua, atau pihak yang berwenang.<sup>19</sup> Rita Mahriza, no. 1 (2020).

### 2. Bully Fisik

Deskripsi: Bully fisik melibatkan tindakan kekerasan seperti memukul, menendang, atau mendorong korban. Contoh: Memukul, menendang, atau merusak barang milik korban. Cara Menghadapinya:

- Pertahankan Diri: Jika dalam situasi berbahaya, cari cara untuk melindungi diri tanpa menanggapi dengan kekerasan. Cobalah untuk menjauh dari situasi itu.
- Lari atau Cari Bantuan: Jika Anda merasa terancam, lari menuju tempat yang aman atau cari orang dewasa yang dapat membantu.
- Laporkan kepada Pihak Berwenang: Melaporkan kejadian bullying fisik adalah langkah penting agar tindakan tersebut dihentikan dan pelaku diberikan sanksi.

### 3. Bully Sosial (Relasional)

Deskripsi: Bully sosial bertujuan untuk merusak reputasi atau hubungan sosial seseorang. Ini bisa berupa pengucilan, penyebaran rumor, atau manipulasi hubungan antar teman. Contoh: Mengabaikan korban, menyebarkan gosip, atau membuat kelompok hanya untuk mengecualikan korban. Cara Menghadapinya:<sup>20</sup> (Karyanti, 2019).

- Bangun Hubungan yang Positif: Jalin pertemanan dengan orang-orang yang mendukung dan menghargai Anda.

---

<sup>19</sup> Rita Mahriza, Meutia Rahmah, dan Nani Endri Santi, "Stop Bullying: Analisis Kesadaran dan Tindakan Preventif Guru pada Anak Pra Sekolah," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2020).

<sup>20</sup> Karyanti dan Aminudin, *Cyberbullying dan Body Shaming*, (Penerbit K-Media, 2019).

- Jaga Sikap Positif: Jangan biarkan perilaku sosial negatif tersebut merusak harga diri Anda. Fokus pada hubungan yang sehat dan bermanfaat.
- Komunikasi dengan Pihak Berwenang: Jika bully sosial berlangsung terus-menerus, bicaralah dengan seorang konselor, guru, atau orang tua untuk mendapatkan dukungan.

#### 4. Bully Online (Cyberbully)

Deskripsi: Bully online terjadi melalui media sosial, pesan teks, email, atau platform digital lainnya. Ini termasuk penyebaran informasi pribadi, ancaman, atau komentar kebencian. Contoh: Mengirim pesan berisi ancaman atau hinaan melalui media sosial, mengunggah foto atau video memalukan korban. Cara Menghadapinya:<sup>21</sup> Rischa Pramudia Trisnani no. 1 (2016).

- Jangan Terlibat dalam Perdebatan Online: Hindari membalas komentar atau pesan dari pelaku bully.
- Amankan Akun Anda: Gunakan pengaturan privasi di akun media sosial untuk membatasi siapa yang bisa melihat atau berkomentar di postingan Anda.
- Laporkan Konten yang Mengganggu: Gunakan fitur pelaporan di platform media sosial untuk melaporkan konten yang mengandung cyberbully.
- Berbicara dengan Orang Dewasa atau Profesional: Berbicaralah dengan orang yang Anda percayai (seperti orang tua atau guru) tentang pengalaman Anda, atau minta bantuan dari konselor atau terapis.

#### 5. Bully Rasial atau Etnis

Deskripsi: Bully yang dilakukan berdasarkan perbedaan ras, etnis, atau latar belakang budaya. Contoh: Menghina orang berdasarkan warna kulit, aksen, atau kebiasaan budaya mereka. Cara Menghadapinya:<sup>22</sup> (Grasindo, 2008).

- Jaga Harga Diri Anda: Ingatkan diri Anda bahwa perbedaan adalah hal yang membuat setiap orang unik dan berharga.
- Berbicara dengan Pelaku Secara Tenang: Jika memungkinkan, jelaskan bahwa komentar mereka menyakiti dan tidak pantas.
- Laporkan Kejadian tersebut: Laporkan kepada pihak berwenang atau administrator sekolah tentang kejadian tersebut untuk mendapat dukungan lebih lanjut.

---

<sup>21</sup> Rischa Pramudia Trisnani dan Silvia Yula Wardani, "Perilaku Bullying di Sekolah," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (2016).

<sup>22</sup> Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak, (Grasindo, 2008).

## 6. Bully Seksual

Deskripsi: Bully seksual mencakup perilaku yang tidak pantas secara seksual seperti pelecehan fisik, perkataan kasar, atau pengancaman yang berhubungan dengan seksual. Contoh: Menyentuh tubuh korban tanpa izin, membuat komentar seksual yang tidak diinginkan, atau menyebarkan rumor terkait kehidupan seksual korban. Cara Menghadapinya:<sup>23</sup> Fransiskus Ghunu Bili, no. 2 (2020).

- Tegaskan Batasan Anda: Jika memungkinkan, beri tahu pelaku bahwa perilaku mereka tidak dapat diterima dan Anda tidak merasa nyaman dengan tindakan mereka.
- Cari Dukungan: Bicarakan hal ini dengan seseorang yang Anda percayai, seperti teman, orang tua, atau seorang konselor.
- Laporkan kepada Pihak Berwenang: Tindakan pelecehan seksual harus dilaporkan agar pelaku bisa diberikan sanksi dan korban mendapatkan perlindungan.

Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Menghadapi Bully:

- Jangan Menyalahkan Diri Sendiri: Ingat bahwa Anda tidak pantas diperlakukan dengan buruk, dan bullying adalah kesalahan pelaku, bukan Anda.
- Cari Dukungan: Jangan ragu untuk berbicara dengan teman, keluarga, atau seorang profesional untuk mendapatkan bantuan dan dukungan.
- Jaga Kesehatan Mental: Bullying dapat memengaruhi kesejahteraan mental. Menghadapi bully dengan cara yang sehat dan mencari bantuan akan membantu menjaga kesehatan mental Anda.

Selain itu, dengan berkembangnya teknologi, muncul bentuk bully baru yang dikenal dengan cyberbullying. Cyberbully adalah tindakan bully yang terjadi melalui media digital seperti media sosial, pesan teks, atau platform online lainnya, yang memungkinkan pelaku untuk mengintimidasi korban tanpa bertatap muka. Hal ini menambah kompleksitas masalah bully karena korban tidak merasa aman bahkan di dunia maya.<sup>24</sup> Riri Yunika, Alizamar Alizamar, *Konselor 2*, no. 3.

### 2. Faktor Penyebab Bully

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya bully, baik yang berasal dari pelaku, korban, maupun lingkungan sekitar.

---

<sup>23</sup> Fransiskus Ghunu Bili dan Sugito, "Perspektif Orang Tua tentang Perilaku Bullying Anak TK: Ditinjau dari Tingkat Pendidikan," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2020).

<sup>24</sup> Riri Yunika, Alizamar Alizamar, dan Inda Sukmawati, "Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Perilaku Bullying di SMA Negeri Se Kota Padang," *Konselor 2*, no. 3.

a. Faktor Individu

Pelaku bully sering kali memiliki karakteristik tertentu, seperti kebutuhan untuk mengontrol orang lain, rasa tidak aman, atau pengalaman kekerasan di rumah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelaku bully mungkin pernah menjadi korban kekerasan atau bully sebelumnya, yang mengarah pada pola perilaku yang meniru kekerasan. Selain itu, pelaku juga dapat merasa lebih berkuasa atau lebih superior jika dapat mengintimidasi orang lain.

Di sisi lain, korban bully seringkali memiliki karakteristik tertentu yang membuat mereka menjadi sasaran. Misalnya, mereka mungkin lebih pemalu, kurang percaya diri, atau berbeda dalam hal fisik, etnis, atau orientasi seksual, yang menjadikan mereka target empuk bagi pelaku bully.

b. Faktor Sosial dan Lingkungan

Lingkungan sosial, baik itu di rumah, sekolah, atau masyarakat, juga mempengaruhi terjadinya bully. Faktor keluarga yang kurang harmonis, seperti kekerasan dalam rumah tangga, kurangnya perhatian atau kasih sayang, dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku bully pada anak. Di sekolah, budaya yang mengabaikan atau menoleransi bully dapat memperburuk masalah ini. Kurangnya kebijakan yang jelas dan pelatihan bagi guru dan staf sekolah mengenai cara mendeteksi dan menangani bully juga berperan penting.<sup>25</sup> Hengki Yandri Konselor 2, no. 1.

c. Pengaruh Media Sosial

Perkembangan teknologi dan media sosial memberikan peluang bagi pelaku bully untuk menyebarkan perilaku agresif mereka dengan cara yang lebih anonim dan tanpa batas ruang dan waktu. Cyberbully, sebagai contoh, dapat memengaruhi korban dalam waktu yang lebih lama dan terkadang lebih berbahaya karena korban bisa terpapar intimidasi di luar jam sekolah atau di ruang pribadi mereka.

### 3. Dampak Bully

Dampak bully dapat dirasakan oleh korban dalam jangka pendek maupun panjang. Secara psikologis, korban bullyi berisiko tinggi mengalami gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), dan penurunan harga diri. Penelitian menunjukkan bahwa korban bully juga dapat mengalami kesulitan dalam

---

<sup>25</sup> Hengki Yandri, Daharnis Daharnis, dan Herman Nirwana, "Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Bullying Di Sekolah," *Konselor 2*, no. 1.

berinteraksi sosial dan cenderung lebih terisolasi dari teman-teman sebaya mereka. Dalam jangka panjang, dampak psikologis ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi di masyarakat, baik dalam hubungan pribadi maupun profesional.<sup>26</sup> 3 Sigit Nugroho 3, no. 1.

Dampak fisik dari bully, seperti cedera akibat kekerasan fisik, juga dapat memperburuk keadaan psikologis korban. Selain itu, korban bully seringkali menunjukkan penurunan prestasi akademik, kecenderungan untuk bolos sekolah, serta kecemasan yang tinggi terkait dengan lingkungan sosial mereka.

Bagi pelaku bully, dampaknya juga tidak kalah serius. Pelaku bully yang tidak mendapatkan intervensi atau bantuan untuk mengubah perilakunya dapat berkembang menjadi individu dengan kecenderungan agresif di kemudian hari. Mereka juga berisiko mengalami masalah dengan hukum, perilaku antisocial, serta hubungan interpersonal yang buruk.

#### 4. Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Bully

Penanggulangan bully memerlukan pendekatan yang holistik, melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah, orang tua, pemerintah, dan masyarakat. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk mencegah bully antara lain:<sup>27</sup> Nanda Pratiwi. 18, 2021).

- Pendidikan dan Sosialisasi

Salah satu langkah penting adalah memberikan pendidikan kepada siswa, guru, dan orang tua mengenai pengertian bullying, dampaknya, serta cara mengenali dan melaporkan bully. Sekolah harus menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana bully tidak dianggap sebagai hal yang dapat diterima atau diabaikan.

- Kebijakan Anti-Bully

Sekolah harus memiliki kebijakan anti-bully yang jelas, yang mencakup prosedur pelaporan, penanganan, serta sanksi yang tegas bagi pelaku bully. Semua pihak yang terlibat dalam pendidikan harus dilibatkan dalam menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa.

- Intervensi untuk Pelaku dan Korban

Untuk pelaku bully, intervensi psikologis sangat penting untuk membantu mereka

---

<sup>26</sup> 3 Sigit Nugroho dan M. G. Adiyanti, "Program Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Guru dalam Menangani Bullying," JIP (Jurnal Intervensi Psikologi) 3, no. 1.

<sup>27</sup> Nanda Pratiwi dan Sugito, "Pola Penanganan Guru dalam Menghadapi Bullying di PAUD," Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini 6, no. 3 (September 18, 2021).

mengatasi masalah yang mendasari perilaku mereka. Begitu pula dengan korban bullying, mereka perlu mendapatkan dukungan psikologis agar dapat mengatasi trauma dan membangun kembali rasa percaya diri mereka.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Perundungan (bully) di lingkungan pendidikan, masyarakat, sosial, dan gereja memiliki dampak yang sangat merugikan bagi korban, baik secara fisik maupun psikologis. Di sekolah, bullying dapat mengganggu proses belajar dan perkembangan mental anak, sementara di masyarakat dan sosial, perundungan dapat menciptakan ketidaksetaraan dan ketegangan sosial. Di gereja, tempat yang seharusnya penuh kasih dan kedamaian, bully dapat merusak rasa kebersamaan dan kepercayaan antar individu. Oleh karena itu, perundungan tidak hanya menjadi masalah individu, tetapi juga masalah sosial yang membutuhkan perhatian dari semua pihak, termasuk institusi pendidikan, masyarakat, dan gereja.

Untuk mengatasi masalah bully, penting bagi setiap pihak untuk mengambil peran aktif. Di sekolah, guru dan staf pendidikan harus menciptakan lingkungan yang inklusif dan aman, serta mengedukasi siswa tentang dampak negatif bully. Masyarakat juga perlu lebih peduli terhadap perilaku sosial dan mempromosikan nilai-nilai saling menghormati. Di gereja, pemimpin rohani harus mengajarkan kasih, pengampunan, dan penerimaan, serta memberi contoh teladan dalam bertindak. Semua elemen ini harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang bebas dari perundungan dan mendukung perkembangan positif setiap individu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, A. (2020). *Perundungan di Sekolah: Dampak dan Upaya Penanggulangannya*. Jakarta: Penerbit Pendidikan.
- Dwyer, D. (2018). *Bullying and Its Effects on Mental Health: A Comprehensive Review*. *Journal of Social Psychology*, 55(3), 267-279.  
<https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1441989>
- Hong, J. S., & Eamon, M. K. (2012). *Preventing School Bullying: A Socio-Ecological Perspective*. *Educational Psychologist*, 47(3), 218-230.  
<https://doi.org/10.1080/00461520.2012.705373>
- Kadir, M. (2019). *Membangun Lingkungan Pendidikan yang Inklusif dan Bebas dari Perundungan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Rigby, K. (2017). *Bullying in Schools and What to Do About It*. Melbourne: ACER Press.
- Smith, P. K. (2015). *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. London: Routledge.
- Smith, P. K., & Smith, J. (2011). *Understanding School Bullying: Its Nature and Prevention Strategies*. London: Sage Publications.
- Suryana, N. (2021). *Peran Gereja dalam Mencegah Bullying di Masyarakat*. *Jurnal Teologi dan Sosial*, 8(2), 94-107.
- Wijaya, M. (2022). *Bullying dalam Perspektif Sosial dan Budaya*. Bandung: Alfabeta.