

## PENGUATAN *SELF ESTEEM* YANG RENDAH SISWA KORBAN *BULLYING* DI SEKOLAH

Riesta Gita Cahyani<sup>1</sup>, Mohamad Zaenal Arifin<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Agama Islam Binamadani<sup>1,2</sup>

riestagitacahyani@gmail.com<sup>1</sup>, mzaenal@stai-binamadani.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Tulisan ini membahas tentang keadaan *self esteem* korban *bullying* di sekolah dan upaya yang dapat dilakukan pihak sekolah untuk menguatkan *self esteem* tersebut. *Self esteem* tidak bisa terbentuk dengan sendirinya atau berdasarkan genetik, melainkan berasal dari pengalaman atau interaksi dengan lingkungan. *Self esteem* korban *bullying* mengalami penurunan akibat *bullying* yang diterimanya. Sehingga penguatan *self esteem* korban *bullying* diperlukan untuk meningkatkan penilaian terhadap dirinya karena *self esteem* merupakan hal penting untuk masa depan anak. Tulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pembahasan yang digunakan bersifat deskriptif analisis karena data yang dianalisis tidak untuk menerima atau menolak hipotesis melainkan hasil analisis itu berupa deskripsi dari gejala yang diamati yakni penguatan *self esteem* korban *bullying* di sekolah. Tulisan ini menemukan bahwa *bullying* yang terjadi di sekolah berupa verbal dan non-verbal. Dampak negatif yang muncul dari tindakan *bullying* ialah tekanan pada psikis dan mental korban, trauma, adanya rasa takut, malas ke sekolah, hingga *self esteem* terganggu. Tulisan ini menyimpulkan bahwa korban *bullying* membutuhkan *support system* untuk membantunya tetap bertahan. Adapun yang dapat dilakukan pihak sekolah untuk menguatkan *self esteem* korban *bullying* adalah: 1) Bersikap antisipatif dan tegas terhadap terjadinya *bullying* di sekolah, 2) Mengembangkan suasana pergaulan yang kondusif, aman, dan rukun di lingkungan sekolah, 3). Membekali siswa dengan pengetahuan tentang jati diri, dan 4) Melibatkan siswa dalam kegiatan-kegiatan yang produktif.

Kata kunci: *Tindakan Bullying, Dampak Bullying, Self Esteem Siswa*

**Abstract:** *This paper discusses the state of self-esteem of bullying victims at school and the efforts that schools can make to strengthen their self-esteem. Self-esteem cannot be formed by itself or based on genetics, but comes from experiences or interactions with the environment. The self-esteem of bullying victims has decreased due to the bullying they receive. So that strengthening the self-esteem of bullying victims is needed to increase their assessment of themselves because self-esteem is important for the future of children. This paper uses a qualitative approach. The discussion method used is descriptive analysis because the data analyzed is not to accept or reject hypotheses, but the results of the analysis are in the form of descriptions of the observed symptoms, namely strengthening the self-esteem of bullying victims at school. Tulisan ini menemukan bahwa bullying yang terjadi di sekolah berupa verbal dan non-verbal. Dampak negatif yang muncul dari tindakan bullying ialah tekanan pada psikis dan mental korban, trauma, adanya rasa takut, malas ke sekolah, hingga self esteem terganggu. Tulisan ini menyimpulkan bahwa korban bullying membutuhkan support system untuk membantunya tetap bertahan. Adapun yang dapat dilakukan pihak sekolah untuk menguatkan self esteem korban bullying adalah: 1) Bersikap antisipatif dan tegas terhadap terjadinya bullying di sekolah, 2) Mengembangkan suasana pergaulan yang kondusif, aman, dan rukun di lingkungan sekolah, 3). Membekali siswa dengan pengetahuan tentang jati diri, dan 4) Melibatkan siswa dalam kegiatan-kegiatan yang produktif.*

Keywords: *Bullying Acts, Impact of Bullying, Student Self Esteem*

### PENDAHULUAN

Salah satu fenomena yang memprihatinkan yang terjadi di dunia pendidikan adalah perundungan. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat aman bagi para siswa untuk belajar dan berkembang seringkali menjadi tempat yang membuat para siswa tertekan secara psikis dan mental akibat *bullying* atau perundungan yang dialami.<sup>1</sup> *Bullying* atau

---

<sup>1</sup> Ramadhanti dan Muhamad Taufik Hidayat, "Strategi Guru dalam Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Di Sekolah Dasar," *Jurnal Basicedu* Vol. 6 No 3 2022, h. 4567.

perundungan ialah suatu perbuatan eksploitasi, pengucilan, ancaman yang diperbuat oleh seseorang kepada orang lain baik secara fisik maupun psikologisnya. Perbuatan ini dapat dilakukan oleh pelaku secara berulang kali kepada korban yang mungkin ditunjukkan berdasarkan agama, jenis kelamin, ras, kemampuan.<sup>2</sup>

Perundungan menjadi fenomena cukup menarik perhatian dunia pendidikan, pasalnya perundungan menjadi bukti bahwa nilai kemanusiaan telah memudar.<sup>3</sup> Dalam al-Quran, masalah perundungan telah disinggung oleh ayat berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۗ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۗ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (١١)

*Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim. (al-Hujurat/49: 11)*

Ayat di atas memberikan pengarahan agar orang-orang yang beriman tidak terjebak ke dalam tindakan perundungan dengan cara tidak mengolok-olok, mencela, melecehkan, ataupun merendahkan orang lain. Jelas tindakan perundungan hukumnya haram dilakukan karena menodai kehormatan dan reputasi orang lain.<sup>4</sup> Pengarahan ayat di atas setidaknya menjadi peringatan kepada siapa saja untuk selalu menjaga hubungan baik dengan sesama orang dan lingkungan. Hal ini mengingat dampak negatif dari tindakan perundungan sangat besar terutama terhadap korban perundungan. Dalam skala luas, perundungan mengakibatkan suasana kehidupan sosial menjadi tidak rukun dan bahkan memicu konflik antar sesama manusia.

Perundungan kerap kali terjadi pada remaja. Masa remaja memang identik dengan berbagai perubahan, tak terkecuali dalam hal perilaku. Pada masa ini, individu memang lebih rentan terhadap berbagai perilaku menyimpang dan kekerasan, salah satu contohnya adalah perundungan. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah sifat egois yang tinggi pada remaja. Sifat ini membuat remaja lebih fokus pada diri sendiri dan kurang peduli terhadap orang lain. Selain itu, perilaku agresif juga menjadi faktor pemicunya. Remaja yang memiliki kecenderungan untuk berperilaku agresif lebih mudah terlibat dalam perilaku menyimpang dan kekerasan. Akibatnya, remaja menyalahgunakan kekuatannya untuk menindas seseorang yang dianggap lemah secara fisik dan mental.<sup>5</sup>

<sup>2</sup> Robert Thornberg dan Hanna Delby, "How Do Secondary School Students Explain Bullying?," *Educational Research*, Vol. 61 No. 2 Maret 2019, h. 149.

<sup>3</sup> Nirmalasari, dkk, "Fenomena Bullying pada Teman Sebaya di SDN No 123 Tanassang," *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar* Vol. 6 No. 2 Oktober 2021, h. 154.

<sup>4</sup> Imam Shofwan dan Achmad Munib, "Pendidikan Karakter Sosial Qur'ani: Studi Tafsir Surat Al-Hujurat Ayat 11-13," *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* Vol. 13 No.1 2023, h. 76-77.

<sup>5</sup> Erina Agisyaputri dkk, "Identifikasi Fenomena Perilaku Bullying Pada Remaja," *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* Vol. 3, No. 1, h. 19.

Perilaku perundungan di sekolah sering kali didasari oleh niat yang keliru, yaitu untuk “membentuk mental” junior. Namun pada kenyataannya, perundungan ini berakar dari rasa balas dendam pada senior yang pernah mengalami perlakuan serupa di masa lalu.<sup>6</sup> Selain itu, Dalam Robert dan Hanna menyebutkan bahwa perundungan dilakukan sebagai cara untuk mencapai kekuasaan, pengaruh, status, dan popularitas di dalam kelompok teman sebaya. Dengan demikian, dari sudut pandang mereka perhatian utama pelaku perundungan adalah untuk mencapai atau mempertahankan posisi sosial yang tinggi di antara teman sebayanya, untuk mendapatkan perhatian teman sebaya, dan mencoba membuat diri mereka keren atau populer.<sup>7</sup>

Perundungan bisa saja diakibatkan karena penampilan atau bahkan mereka yang melakukan perundungan karena hobi dan melihat sarannya berbeda dari yang lain. Oleh karena itu perundungan bukan sekedar kasus biasa, melainkan kebiasaan yang diulang dan bahkan dibudayakan dalam kehidupan sehari-hari. Perundungan akan terus berulang tanpa disadari jika terus menganggap perundungan kecil adalah hal sepele yang tidak menimbulkan dampak.<sup>8</sup> Menurut WHO dalam Erina Agisyaputri, dkk menyebutkan bahwa remaja perempuan dan laki-laki sama-sama rentan terhadap perundungan, dengan 37% remaja perempuan dan 42% remaja laki-laki pernah mengalaminya. Bentuk perundungannya pun beragam, mulai dari kekerasan seksual, pertengkaran fisik, hingga perundungan verbal.

Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia juga menyebutkan bahwa kasus perundungan di bidang pendidikan masih marak terjadi dengan 1567 kasus tercatat. Dari jumlah tersebut 76 remaja menjadi korban dan 12 remaja menjadi pelaku di lingkungan sekolah. Menurut penelitian ICRW, Indonesia berada di peringkat pertama dalam kasus perundungan di sekolah sebanyak 84%, diikuti Vietnam 79%, Kamboja 73%, Nepal 79%, Pakistan 43%. Masih dalam Erina Agisyaputri, dkk menyebutkan bahwa menurut penelitian Plan Indonesia dan Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA) perundungan tertinggi didominasi oleh kategori psikologis atau pengucilan, peringkat kedua oleh perundungan verbal atau mengejek, dan terakhir perundungan fisik atau memukul.

Fenomena perundungan di sekolah masih menjadi luka mendalam bagi semua pihak. Salah satu faktor yang memparah situasi ini adalah anggapan keliru di masyarakat bahwa perundungan merupakan tindakan yang wajar. Hal ini membuat banyak orang, termasuk guru, tidak menganggap serius bahkan terlibat dalam perilaku perundungan.<sup>9</sup> Keterlibatan guru dalam hal ini misalnya, memberi hukuman yang tidak membangun, seperti hukuman fisik yang berlebihan atau kata-kata kasar. Selain tidak efektif dalam menghentikan perundungan, tindakan ini juga memberikan contoh yang negatif bagi siswa dan adanya rasa tidak menghargai.<sup>10</sup>

Selain keterlibatan guru dalam hal perundungan, tidak jarang sekolah tidak sadar atau tidak menggubris bahkan menutupi kasus-kasus perundungan ini. Akibatnya,

---

<sup>6</sup> Hariyanti Wibowo, dkk., “Fenomena Perilaku *Bullying* di Sekolah,” *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* Vol. 1 No.2 2021, h. 159.

<sup>7</sup> Robert Thornberg dan Hanna Delby, “How Do Secondary School Students Explain *Bullying*?,” .... h. 148–49.

<sup>8</sup> Gyna Amanda, *Stop Bullying A-Z Problem Dan Solusinya*, Yogyakarta: Penerbit Cemerlang, 2023, Cet. ke-3, h. 2.

<sup>9</sup> Erina Agisyaputri dkk, “Identifikasi Fenomena Perilaku *Bullying* Pada Remaja,” ..., h. 20.

<sup>10</sup> Erina Agisyaputri dkk, “Identifikasi Fenomena Perilaku *Bullying* Pada Remaja,” ..., h. 20.

menjamurlah perundungan di kalangan antar siswa di sekolah.<sup>11</sup> Seharusnya sekolah sebagai tempat pendidikan sekaligus rumah kedua siswa, memiliki tanggung jawab untuk mencegah terjadinya perundungan. hal ini dikarenakan ketika para siswa di sekolah, para guru bertindak sebagai "orang tua pengganti" yang berkewajiban mendidik dan melindungi anak-anak dari segala bentuk kekerasan, termasuk perundungan. Perilaku perundungan di sekolah dipicu oleh beberapa faktor yang saling terkait, seperti kepribadian anak, komunikasi orang tua dan anak, pengaruh teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Menurut Ariesto dalam Syilfa Nirwana mengidentifikasi beberapa faktor utama, termasuk masalah keluarga, dimana anak meniru perilaku yang diamati dari konflik antar orang tua.<sup>12</sup>

Dampak yang diderita oleh korban perundungan antara lain mental terganggu, tidak nyaman, adanya rasa takut, memiliki rasa tidak berharga dan harga diri yang rendah, susah bersosialisasi, takut untuk bersekolah bahkan bertemu dengan orang lain, turunnya prestasi akademik karena sulit untuk fokus dalam belajarnya, lebih berat lagi adanya keinginan bunuh diri dari korban karena tekanan penghinaan dan hukuman dari pelaku perundungan.<sup>13</sup> Serta korban perundungan akan merasa terasingkan dan mengalami trauma. Trauma ini dapat memicu rasa gelisah dan kecemasan ketika mereka bertemu dengan orang lain, menghambat interaksi sosial, dan perkembangan mental mereka.<sup>14</sup>

Karena hal itu, korban menjadi tak berdaya dan menerima semua perundungan yang diterimanya serta dapat menghancurkan *self esteem* pada diri si korban sampai ke tahap terendah. Jika tidak mendapatkan bimbingan psikologis, dikhawatirkan korban dapat menyakiti dirinya sendiri.<sup>15</sup> *Self esteem* menjadi salah satu alasan penting masa depan anak serta penentu berhasil atau tidaknya masa depan tersebut. *Self esteem* berarti menghargai diri atau harga diri. *Self esteem* Menurut Read dalam Lenny Mangantes mendefinisikan bahwa penilaian individu terhadap dirinya sendiri, bisa berupa penilaian positif atau negatif.<sup>16</sup> Penilaian ini mempengaruhi bagaimana individu memandang diri sendiri, berperilaku serta berinteraksi dengan orang lain. *Self esteem* positif membantu pribadi menjadi percaya diri, optimis, dan mampu mencapai tujuan. Sedangkan *self esteem* negatif dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri, pesimis, dan mudah menyerah.

*Self esteem* seseorang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungannya. Respon positif dari lingkungan dapat meningkatkan *self esteem*, sedangkan respon negatif dapat menurunkannya. Fuhrmann dalam Billy Prapanca Saragih dan Naomi Soetikno menyatakan bahwa *self esteem* yang tinggi merupakan faktor penting dalam pembentukan karakter yang baik. Siswa dengan *self esteem* tinggi umumnya lebih mudah meraih prestasi belajar, sedangkan siswa dengan *self esteem* rendah cenderung mengalami kesulitan.<sup>17</sup> Penerapan *self esteem* atau harga diri pada anak dapat menjadi solusi untuk mengatasi

---

<sup>11</sup> Nirmalasari, dkk, "Fenomena Bullying pada Teman Sebaya di SDN No 123 Tanassang," ..., h. 154.

<sup>12</sup> Syilfa Nirwana, "Pengaruh Bullying Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar," *JPBB: Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya* Vol. 3, No. 2 Juni 2024, h. 132.

<sup>13</sup> Nirmalasari, dkk., "Fenomena Bullying pada Teman Sebaya di SDN No 123 Tanassang" ..., h.154

<sup>14</sup> Hariyanti Wibowo, dkk., "Fenomena Perilaku Bullying di Sekolah," Vol. 1 No.2 2021, h. 159.

<sup>15</sup> Dwiyani Anggraeni dan Muchammad Arif Muchlisin, "Penerapan *Self Esteem* pada Anak Usia Dini Untuk Meminimalisir Kasus Bullying di KB Riyadul Umat", *Journal of Education Research*, Vol. 4 No. 2 2021, h. 973

<sup>16</sup> Meisie Lenny Mangantes, *Self Esteem Siswa*, Sleman: Penerbit Deepublish, 2023, Cet ke- 1, h. 2.

<sup>17</sup> Billy Prapanca Saragih dan Naomi Soetikno, "Self Esteem Korban Bullying: Studi Literatur," *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, Vol. 03 No. 01 Mei 2023, h. 80.

perundungan. bertujuan agar pendidik dapat meningkatkan *higher self esteem* atau menguatkan *self esteem* pada siswa. Serta membantu siswa untuk belajar supaya tidak memiliki perasaan rendah diri, tidak berharga serta mampu melawan jika ada anak yang ingin melakukan perundungan.<sup>18</sup> Siswa dengan *self esteem* yang rendah akan menampilkan rasa kurang percaya diri, tidak memiliki semangat dalam belajarnya, merasa takut juga minder. Namun sebaliknya jika siswa dengan *self esteem* yang tinggi, mereka mempunyai kepercayaan diri, mudah mencari kawan, mudah untuk mengontrol emosi sehingga terhindar dari rasa cemas dan depresi.

Dalam Arya dan Syanti menunjukkan beberapa penelitian bahwa *self esteem* secara signifikan dan berkorelasi negatif dengan korban perundungan. Penelitian sebelumnya juga menegaskan bahwa *self esteem* berguna sebagai faktor pelindung kesejahteraan emosional, kesulitan di masa anak-anak dan remaja awal. Penelitian lain memaparkan bahwa *self esteem* berkorelasi negatif dan kuat dengan perundungan. Lengkapnya bahwa seseorang atau peserta didik dengan *self esteem* yang rendah lebih sering menjadi korban dibandingkan dengan seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi.<sup>19</sup> Berdasarkan hal ini maka alasan peneliti memilih tema ini adalah karena perilaku perundungan ini sudah menjadi fenomena yang pasti saja terjadi di hampir setiap sekolah di Indonesia. Dampak yang dirasakan oleh korban dari perundungan ini sangat buruk dan dapat menghancurkan harga dirinya yang bisa saja berdampak masa depannya. Penelitian ini ingin mengetahui *self esteem* (harga diri) dari korban yang kurang diperhatikan oleh lingkungan sekolah, serta bagaimana penguatan *self esteem* korban yang dilakukan oleh pihak sekolah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif di mana penelitian yang bersifat deskriptif dan lebih menggunakan analisis dengan pendekatan induktif serta temuan-temuan penelitiannya tidak didapatkan dari prosedur statistik atau bentuk perhitungan lainnya melainkan melalui pengumpulan data, analisis, lalu diinterpretasikan.<sup>20</sup> Sumber data primer yang digunakan ialah wawancara dengan guru BK, salah satu organisasi sekolah, dan korban perundungan. Sementara data sekundernya diperoleh dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, *proceeding*, dan lainnya. Proses mengolah data dilakukan secara sistematis melalui proses reduksi data, penyajian data, serta pengambilan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tindakan *Bullying* (Perundungan)

*Bullying* berasal dari kata *bull* dalam bahasa Inggris yang artinya banteng yang gemar menyeruduk tak tentu arah. Secara bahasa, *bully* artinya mengancam, seseorang yang mengganggu orang lain. *Bullying* memiliki arti kemauan untuk menyakiti atau suatu gairah yang dilakukan dengan senang hati oleh si perundung dan kerugian yang diterima

---

<sup>18</sup> Dwiyani Anggraeni dan Muchammad Arif Muchlisin, "Penerapan *Self-Esteem* pada Anak Usia Dini untuk Meminimalisir Kasus *Bullying* di KB Riyadul Umat", ... h. 973

<sup>19</sup> Lutfi Arya dan Wanda Rahma Syanti, "*Bullying* pada Remaja: Pentingkah Keberfungsian Keluarga, Kebahagiaan di Sekolah, Dan *Self-Esteem*?", *Jurnal Ilmu Perilaku*, Vol. 5 No, 2 2021, hal. 197.

<sup>20</sup> Urip Sulistiyo, *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*, Jambi: Salim Media Indonesia, 2019, h. 1.

oleh korban perundungan cukup berat. Pelaku perundungan biasanya lebih menunjukkan eksistensinya dibandingkan dengan korbannya dari segi pertemanan, fisik, maupun perilaku yang tidak jarang menunjukkan "power" nya kepada teman-teman sebayanya.<sup>21</sup>

Suatu tindakan dikatakan *bullying* atau perundungan jika memiliki tiga kriteria utama, di antaranya: 1) Hasrat atau niat untuk menyakiti. Pelaku memiliki hasrat untuk menyakiti dan merugikan korban, baik fisik, psikis, maupun verbal, 2) Ketidakeimbangan kekuatan/ *power imbalance*. Pelaku memiliki kekuatan yang lebih besar daripada korban baik fisik, sosial, maupun emosional. Hal ini memungkinkan pelaku untuk mendominasi dan mengintimidasi korban, 3) Perilaku berulang-ulang. Perundungan bukanlah kejadian sekali-kali, melainkan perilaku yang dilakukan secara berulang dan konsisten oleh pelaku. Hal ini bertujuan untuk membuat korban merasa tertekan dan tidak berdaya.

Kasus perundungan bisa terjadi dimana saja, di sekolah, di tempat kerja, di dunia maya, lingkungan keluarga atau dalam keluarga. Pelaku perundungan biasanya menyakiti korban dengan mengatakan atau melakukan sesuatu buruk yang berkaitan dengan *body shaming*, keluarga, jenis kelamin, agama, suku, dan lainnya.<sup>22</sup> Menurut Sari, dkk. *school bullying* ialah tindakan agresif yang dilakukan secara terus menerus oleh individu atau kelompok peserta didik yang mempunyai "tahta" terhadap peserta didik lain yang dirasa lebih lemah darinya bertujuan untuk menyakiti korbannya atau peserta didik lain.<sup>23</sup>

Perundungan dapat mengakibatkan masalah kesehatan siswa di sekolah. Masalah kesehatan di sekolah dapat diakibatkan karena kesehatan siswa yang buruk juga perilaku kekerasan. Perundungan merupakan perilaku yang memiliki peluang besar untuk ditiru. Siswa yang melakukan perundungan kemungkinan dia telah menerima perlakuan seperti itu sebelumnya, sebagai contoh yang sekarang menjadi pelaku perundungan dulunya juga menjadi korban perundungan yang pernah disakiti oleh individu atau kelompok yang lebih kuat atau lebih dominan.<sup>24</sup>

Perundungan bukan sekedar konflik biasa, perkelahian, atau rasa tidak suka. Perundungan merupakan tindakan yang disengaja dan berulang dengan tujuan untuk menyakiti dan merugikan orang lain.<sup>25</sup> Terdapat dua bentuk perundungan menurut Olweus yaitu perilaku perundungan secara langsung (*direct bullying*), seperti agresi secara fisik, dan perundungan secara tidak langsung (*indirect bullying*), seperti pengasingan secara sosial. Goodwin memaparkan bentuk dari perilaku perundungan di antaranya:

- a. Verbal, misalnya memanggil nama orang lain dengan panggilan yang kurang pantas, mengolok-olok, mempermalukan, merendahkan, menghina, kekerasan seksual, dan lainnya.
- b. Fisik, misalnya memukul, mendorong, memukul, atau sesuatu yang dapat menyakiti orang lain.

---

<sup>1</sup> Heti Novita Sari, dkk., "Perilaku *Bullying* yang Menyimpang dari Nilai Pancasila pada Siswa Sekolah," *Jurnal Kewarganegaraan* Vol. 6 No. 1 Juni 2022, h. 2096.

<sup>22</sup> Tri Rizky Analiya dan Ridwan Arifin, "Perlindungan Hukum bagi Anak Dalam Kasus *Bullying* Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perlindungan Anak Di Indonesia," *Journal of Gender and Social Inclusion In Muslim Societies* Vol. 3 No. 1, 2022, h. 39-40.

<sup>23</sup> Heti Novita Sari, "Perilaku *Bullying* yang Menyimpang dari Nilai Pancasila pada Siswa Sekolah" ..., h. 2096.

<sup>24</sup> Betty Agustina Rahayu, dkk., "Gambaran Perilaku *Bullying* pada Siswa SDN Padukuhan Pungkuran Pleret Bantul," *Journal of Nursing Invention*, Vol.1, No. 2, 2020 h. 92

<sup>25</sup> Gyna Amanda, *Stop Bullying A-Z Problem Dan Solusinya*, ..., h. 6.

- c. Sosial atau emosional, seperti mengucilkan, menyebarkan *hoax*, mengabaikan, dan lainnya.
- d. *Cyberbullying*, misalnya penggunaan teknologi tujuannya untuk menyakiti orang lain.<sup>26</sup>
- e. Taktik teror, misalnya mengancam, mengintimidasi, mempermainkan pikiran orang lain, dan lainnya.
- f. Perilaku, misalnya memalak peserta didik lain atau orang lain setiap hari sehingga dapat memicu korban untuk mengambil uang milik orang tua atau saudaranya di rumah tanpa izin. Hal ini dapat memicu anggapan bahwa anaknya adalah seorang pencuri dan sulit untuk meyakinkan orang rumahnya mengenai situasi yang terjadi sebenarnya.
- g. Seksual, mengancam dalam bentuk fisik maupun verbal yang sifatnya seksual atau dengan perilaku.<sup>27</sup>

Dilihat dari segi faktor penyebab terjadinya tindakan *bullying*, Usman menjelaskan bahwa faktor penyebab terjadinya perundungan di antaranya, faktor kepribadian, komunikasi interpersonal antara orang tua, kelompok atau teman sebaya, iklim sekolah.<sup>28</sup> Lebih lanjut, menurut Ariesto dalam Heti Novita Sari, dkk. faktor-faktor penyebab perundungan adalah:

*Pertama*, Keluarga. Pelaku perundungan biasanya dari keluarga yang problematis, di antaranya anak yang mendapatkan hukuman secara berlebihan dari orang tuanya, suasana rumah yang harusnya dijadikan anak sebagai tempat pulang justru dipenuhi dengan stress, permasalahan, permusuhan, dan lainnya. *Kedua*, Kondisi lingkungan sosial. Kondisi lingkungan sosial juga dapat mempengaruhi timbulnya perilaku perundungan. salah satu faktornya ialah kemiskinan. Individu yang hidup dalam kemiskinan akan melakukan apapun untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

*Ketiga*, Sekolah. Sekolah sering kali tidak menyadari atau mengabaikan adanya perilaku perundungan. hal ini membuat pelaku perundungan merasa dibiarkan dan semakin berani melakukan ancaman terhadap korbannya. Perilaku perundungan dapat berkembang pesat di lingkungan sekolah karena berbagai faktor, salah satunya masukan negatif yang diberikan oleh sekolahnya. Misalnya, hukuman yang tidak membangun dapat membuat siswa merasa tidak dihargai dan tidak menghormati orang lain. Perilaku perundungan yang terjadi pada peserta didik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lingkungan sekolah. Karenanya, sekolah diharapkan dapat menjadi tempat yang kondusif bagi siswa untuk belajar, bersosialisasi, dan mengembangkan potensinya.<sup>29</sup>

*Keempat*. Teman sebaya. Sebagian anak melakukan perundungan karena ingin membuktikan bahwa mereka bisa mengikuti suatu kelompok tertentu, walaupun mereka tidak nyaman dengan hal itu. Dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa terjadinya perilaku perundungan karena mengikuti suatu kelompok teman yang lebih dulu melakukan perundungan, dan juga supaya diterima oleh suatu kelompok tersebut. Sebab, remaja

---

<sup>26</sup> Adinar Fatimatuzzahro, *Efektivitas Terapi Empati untuk Menurunkan Perilaku Bullying*, t.tp: Stiletto Book, 2023, h. 21-22.

<sup>27</sup> Adinar Fatimatuzzahro, *Efektivitas Terapi Empati untuk Menurunkan Perilaku Bullying*, ..., h. 21-22

<sup>28</sup> Adinar Fatimatuzzahro, *Efektivitas Terapi Empati untuk Menurunkan Perilaku Bullying*, ..., h. 15.

<sup>29</sup> Heti Novita Sari, "Perilaku *Bullying* yang Menyimpak dari Nilai Pancasila pada Siswa Sekolah" ..., h. 2098-2099

sedang mengalami masa pencarian identitas yang berkaitan dengan penerimaan teman sebaya. Keikutsertaan dalam suatu kelompok menjadikan seseorang merasa diterima.

*Kelima*, Tayangan televisi dan media cetak. Media massa dapat mempengaruhi perilaku perundungan melalui tayangan-tayangan yang mereka sajikan. Sebuah survei yang dilakukan Kompas menunjukkan bahwa sebagian anak meniru adegan-adegan film yang mereka tonton. Secara umum, anak-anak meniru gerakan dan kata-kata yang mereka lihat di televisi.<sup>30</sup>

Perundungan memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan fisik dan mental korban baik untuk korban maupun pelaku. Dampak bagi korban, perundungan dalam jangka pendek menimbulkan adanya rasa takut, perasaan khawatir, rasa was-was, sedih, memiliki *trust issue*, menyendiri, depresi, dan lebih jauh lagi yaitu korban dapat melakukan bunuh diri. Sementara jangka panjang dari dampak perundungan tersebut yaitu korban menderita gangguan psikis, misalnya rasa marah yang menggebu-gebu, pola tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, adanya rasa ingin menyakiti diri sendiri.<sup>31</sup> Menurut Husaini dalam Freska, menambahkan dampak perundungan di antaranya konsep diri sosialnya menjadi kurang, seperti merasa tidak diterima oleh teman-temannya, malu dan rendah diri, sulit berkonsentrasi, muncul keinginan keluar dari sekolah, dan membenci lingkungan.<sup>32</sup>

Sementara dampak bagi pelaku, perundungan mengakibatkan perilaku agresif dan impulsif di mana pelaku mudah marah dan bertindak tanpa berpikir panjang, ketakutan dan kecemasan di mana pelaku mungkin merasa takut dan cemas sehingga mereka mencari pelampiasan melalui perundungan, memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang rendah di mana pelaku merasa tidak berharga dan berusaha meningkatkan harga diri dengan perundungan, mudah marah, beresiko tersangkut hukum, dan merasa punya kekuasaan.<sup>33</sup> Asri juga menjelaskan bahwa dampak yang diterima oleh pelaku perundungan adalah rendahnya empati yang dimiliki sehingga bertindak agresif dan tidak sabar, menganggap perundungan hal biasa karena pelaku mendapatkan kepuasan tersendiri setelah melakukan perilaku tersebut, berpotensi menjadi kriminal, dan gangguan mental.<sup>34</sup>

### **Keadaan *Self Esteem* Korban *Bullying***

*Self esteem* merupakan salah satu bagian dari konsep diri seseorang untuk menilai dirinya secara utuh atau seberapa berharga dirinya. Menurut Branden, *self esteem* ialah kepercayaan bahwa ada kemampuan untuk melangkah dan melalui segala bentuk rintangan dalam hidup serta kepercayaan bahwa kebahagiaan, harga diri, kepantasan, menikmati hasil kerja keras merupakan hak bagi semua orang. Menurut Coopersmith, *self esteem* adalah bentuk penilaian oleh individu dan pengakuan bahwa adanya menerima dan menolak serta keyakinan terhadap sesuatu yang ada pada dirinya. Pendapat yang sama dijelaskan menurut Syaifulloh bahwa *self esteem* adalah pengakuan dan penerimaan

---

<sup>30</sup> Heti Novita Sari, "Perilaku *Bullying* yang Menyimpang dari Nilai Pancasila pada Siswa Sekolah" ..., h. 2099.

<sup>31</sup> Kholifatul Husna Asri, *Bullying Is Not Cool Mari Berteman dengan Asik Tanpa Mengusik*, t.tp: Indonesia Emas Grup, t.th, h. 11-13.

<sup>32</sup> Windy Freska, *Bullying Dan Kesehatan Mental Remaja*, Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023, h. 28.

<sup>33</sup> Fadhli Rizal Makarim, "*Bullying*", dalam <https://www.halodoc.com/kesehatan/bullying>, diakses pada 25 Mei 2024.

<sup>34</sup> Kholifatul Husna Asri, *Bullying Is Not Cool Mari Berteman dengan Asik Tanpa Mengusik*, ..., h. 11-13.



terhadap dirinya sendiri bahwa dirinya layak, berharga, berarti, mampu, tidak mementingkan yang sudah, sedang dan akan terjadi.<sup>35</sup>

Keadaan *self esteem* digolongkan menjadi tiga kategori, yaitu: *Pertama, Self esteem* tinggi. Individu dengan *self esteem* tinggi memiliki rasa penerimaan dan penghargaan diri yang positif. Hal ini membuat mereka menjadi pribadi yang tenang, bertindak efektif, dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Dengan demikian, mereka mampu mengatasi kecemasan dengan lebih baik. Secara singkat, *self esteem* tinggi memungkinkan individu untuk menjalani hidup dengan lebih tenang, efektif, dan bebas dari kecemasan.

*Kedua, Self esteem* sedang. Individu dengan *self esteem* sedang memiliki beberapa kesamaan dengan individu dengan harga diri tinggi. Mereka umumnya menerima diri sendiri dengan baik dan dibesarkan dalam lingkungan yang penuh rasa hormat. *Self esteem* sedang cenderung memiliki sifat optimis dan ekspresif serta mampu menerima kritik. Namun, dalam lingkungan sosial, mereka cenderung bergantung pada orang lain. Hal ini dapat menimbulkan rasa tidak aman dan membuat mereka kurang aktif dalam mencari pengalaman sosial yang dapat meningkatkan *self esteem*. Secara singkat, individu dengan harga diri sedang memiliki beberapa kelebihan, tetapi mereka juga perlu belajar untuk lebih mandiri dan percaya diri dalam lingkungan sosial.<sup>36</sup>

*Ketiga, Self esteem* rendah. Berbanding terbalik dengan individu yang memiliki *self esteem* tinggi, individu dengan *self esteem* rendah memiliki berbagai perasaan negatif terhadap mereka sendiri. Individu dengan *self esteem* rendah cenderung merasa ditolak dan tidak diterima oleh orang lain, selalu ragu-ragu dan tidak yakin dengan kemampuan diri, merasa tidak berharga dan tidak memiliki nilai, merasa terisolasi dan kesepian, merasa tidak memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mencapai sesuatu, merasa tidak pantas dicintai dan dihargai oleh orang lain, kesulitan untuk mengekspresikan diri dan berkomunikasi dengan orang lain, merasa tidak mampu untuk mempertahankan diri sendiri dan menghadapi tantangan, serta selalu merasa lemah dan tidak berdaya.<sup>37</sup> Perasaan-perasaan negatif ini dapat berdampak signifikan pada kehidupan individu dengan *self esteem* rendah. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, mencapai tujuan mereka, dan menjalani hidup yang bahagia dan memuaskan.

Dalam kaitannya dengan korban *bullying* di sekolah, kebanyakan mereka memiliki keadaan atau tingkatan *self esteem* yang rendah. Hal ini karena mereka secara psikis dan mental mengalami tekanan yang tidak bisa diatasi diri mereka sendiri, sehingga hal tersebut berdampak terhadap konsep diri sosialnya menjadi kurang. Keadaan *self esteem* yang rendah pada diri korban *bullying* di sekolah yang sering dijumpai adalah merasa tidak diterima oleh teman-temannya, merasa rendah diri dan malu, sulit berkonsentrasi dalam belajar, merasa dikucilkan, merasa kesepian, hingga muncul keinginan keluar dari sekolah dan membenci lingkungan sekolahnya.

---

<sup>35</sup> Ahmad Saefulloh, dkk., *Model Pendidikan Islam bagi Pecandu Narkotika*, Sleman: Penerbit Deepublish, 2019, h. 118-119.

<sup>36</sup> Zamzanah, *Upaya Meningkatkan Self Esteem (Harga Diri) Pada Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMPN 19 Kota Jambi*, Jambi: Universitas Jambi, 2022, h. 26.

<sup>37</sup> Zamzanah, *Upaya Meningkatkan Self Esteem (Harga Diri) Pada Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMPN 19 Kota Jambi, ...* h. 27-28.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem* siswa korban *bullying* menjadi rendah, yaitu: *Pertama*, Jenis kelamin. Terkadang peran orang tua dan harapan masyarakat yang berbeda-beda dapat berpengaruh dengan *self esteem*, terlebih dengan jenis kelamin perempuan. Kebanyakan korban *bullying* yang berjenis kelamin perempuan merasa *self esteem* yang dimilikinya rendah dibandingkan dengan laki-laki sebab adanya rasa kurang mampu dan kurang percaya diri, serta rasa ingin dan harus dilindungi. *Kedua*, Kecerdasan. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi mampu mencapai prestasi akademik yang tinggi pula dan memiliki keinginan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Sebaliknya, perasaan tidak secerdas orang lain atau merasa kurang dalam menangkap suatu materi, bisa menjadi menjadi pemicu rendahnya *self esteem* korban *bullying*. Artinya, ketika yang dijadikan bahan untuk membuli oleh temannya berkaitan dengan tingkat kecerdasan, biasanya hal semacam itu langsung membuat korban *bullying* merasa dirinya tidak berharga.

*Ketiga*, Kondisi fisik. Siswa yang dengan fisik yang menarik cenderung mempunyai *self esteem* yang tinggi jika dibandingkan dengan seseorang yang kondisi fisiknya kurang menarik. Sebaliknya, siswa yang memiliki kekurangan fisik atau mental cenderung merasa minder dan dirinya tidak berharga bila dibandingkan fisik teman lainnya. *Keempat*, Lingkungan keluarga dan sosial. Harga diri siswa dapat terbentuk dimulai dari lingkungan keluarga. Orang tua yang mendidik anaknya dengan memberikan perlakuan yang adil, memberikan kesempatan untuk aktif, dan mendidik anak dengan demokratis akan menjadikan anak mendapatkan harga diri yang tinggi. Sebaliknya, jika yang dilakukan orang tua adalah sering memarahi, menuntut anak selalu mendapat prestasi tinggi, atau membanding-bandingkan dengan temannya, maka akan membuat tingkat penghargaan diri anak tersebut rendah. Kemudian dalam lingkungan sosial, pengalaman dalam bergaul serta nilai-nilai kebaikan yang terkandung dalam interaksi sosial menjadi hal yang dapat berpengaruh terhadap tingkat penghargaan individu terhadap dirinya.<sup>38</sup>

Keadaan *self esteem* yang rendah pada diri korban *bullying* tersebut di atas disebabkan oleh kegagalannya dalam membandingkan *value* (nilai) yang dimiliki dengan kondisi yang dialami saat dibuli oleh temannya. Biasanya, korban *bullying* sebelumnya memang memiliki rasa penghargaan diri yang rendah, rasa percaya diri yang kurang, memiliki kekurangan secara fisik, atau tidak memiliki nilai-nilai kehidupan yang dijadikan pegangan, seperti sifat sabar, harapan baik, kasih sayang dari orang lain, pemberani, dan lainnya. Sehingga ketika mereka dibuli, tidak ada hal yang mampu menguatkan dirinya atau menjadikannya tahan atas tindakan buli yang ditujukan pada diri mereka.<sup>39</sup> Hal inilah selanjutnya yang membuat diri mereka memiliki *self esteem* yang rendah.

Penjelasan di atas sejalan dengan Tanoko yang mengemukakan bahwa individu atau seseorang dengan harga diri yang rendah, tidak jarang mengalami depresi dan ketidakbahagiaan, memiliki kecemasan yang tinggi, menunjukkan dorongan agresivitas yang besar, emosi yang tidak terkontrol, memiliki sikap dendam, selalu menderita karena merasa kurang terhadap apa yang didapat dan diterimanya. Memiliki *self esteem* rendah

---

<sup>38</sup> Muhammad 'Alawi Almaliki, "Analisis Faktor-Faktor Pembentuk *Self Esteem* Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Attaqwa Pusat Putera Bekasi)" .., h. 21-22. Meisie Lenny Mangantes, *Self Esteem Siswa*, Sleman: Penerbit Deepublish, 2023.

<sup>39</sup> Tutut Sugiarti, *Pengaruh Self Esteem dan Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademis Mahasiswa*, NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2023, Cet ke-1, h.19-20.

menjadikan seseorang lebih mudah mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, gangguan makan, serta merasa sendiri atau kesepian. Seseorang yang mengalami gangguan psikis melihat segala sesuatu dengan pandangan yang negatif dan menjadikan dirinya merasa ditolak oleh orang-orang di sekitarnya.<sup>40</sup>

Secara lebih kongkrit, keadaan *self esteem* rendah yang dimiliki korban *bullying* di sekolah adalah sebagai berikut: *Pertama*, Perilaku kurang menghargai diri sendiri, yang ditunjukkan dengan: 1) Mereka sering merendahkan diri sendiri dan tidak percaya dengan kemampuan mereka. Biasanya, hal tersebut diakibatkan mereka merasa tidak percaya terhadap kemampuan yang dimiliki. 2) Mereka mudah menyalahkan orang lain atau keadaan di sekitar mereka atas kegagalan mereka. Hal ini dipicu oleh perasaan bahwa keadaan yang dialaminya saat ini tidak dapat dipahami orang lain atau lingkungannya. 3) Mereka kurang bertanggung jawab atas tindakan mereka, 4) Mereka cenderung menarik diri dari pergaulan dan tidak terbuka terhadap orang lain.

*Kedua*, Sikap negatif terhadap diri sendiri dan kehidupan, yang ditunjukkan dengan: 1) Mereka memandang diri mereka dengan negatif dan tidak yakin dengan potensi mereka, 2) Mereka memiliki pandangan hidup yang pesimistis dan tidak memiliki tujuan yang jelas, 3) Mereka mudah terpengaruh oleh orang lain dan tidak percaya diri dengan pendapat mereka sendiri. *Ketiga*, Perasaan tidak dicintai dan diterima<sup>41</sup> yang ditunjukkan dengan: 1) Mereka merasa tidak dicintai dan dihargai oleh orang lain meskipun orang lain di sekitar mereka menunjukkan kasih sayang, 2) Mereka merasa kesepian dan terisolasi dari orang lain, 3) Mereka merasa tidak mampu untuk mencapai kebahagiaan dan kesuksesan.

Berdasarkan uraian di atas, dalam kaitan dengan kehidupan sosial di lingkup sekolah, para pihak yang menyelenggarakan pendidikan harus memiliki kepekaan dan pemahaman yang utuh tentang *self esteem* para siswa. Hal ini dapat membantu mereka untuk memahami diri mereka sendiri dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan *self esteem* mereka. Dan yang tak kalah penting adalah pihak sekolah dapat mengembangkan berbagai program yang dapat menguatkan *self esteem* para siswa agar kualitas belajar dan prestasi akademik yang dicapai mengalami peningkatan ke arah yang lebih baik.

### **Penguatan *Self Esteem* Korban *Bullying* di Sekolah**

Sebagaimana telah dijelaskan bahwa terdapat kaitan erat antara *self esteem* dengan perilaku *bullying* yang terjadi di sekolah. Kebanyakan siswa yang menerima *bullying* dari temannya mengalami dampak berupa *self esteem* yang rendah. Apabila hal ini tidak segera di atasi, dalam jangka pendek akan mengganggu suasana belajar siswa, menurunkan prestasi belajarnya, dan bisa jadi akan membuat siswa mengambil keputusan keluar sekolah. Kemudian dalam jangka panjang, hal tersebut tentu akan mempengaruhi keberhasilan di masa depan siswa. Padahal, seyogyanya sekolah menjadi tempat yang aman bagi siswa untuk mengembangkan potensi akademik dan kemampuan yang dimiliki sebagai bekal di masa depan.

---

<sup>40</sup> Sheila Marchelina Tanoko, "Benarkah ada Hubungan antara *Self Esteem* Dengan Depresi? Sebuah Studi Meta Analisis," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 23 No 1 Februari 2021, h. 36-37.

<sup>41</sup> Zamzanah, *Upaya Meningkatkan Self Esteem (Harga Diri) Pada Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMPN 19 Kota Jambi, ...*, h. 30.

Oleh karenanya, perlu perhatian dari khususnya pihak sekolah untuk menjaga dan merawat suasana pergaulan sesama siswa di sekolah agar berjalan rukun, harmoni, dan saling mendukung kemajuan bersama. Dalam kaitannya dengan penguatan *self esteem* para siswa korban *bullying*, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah, yaitu:

*Pertama*, Bersikap antisipatif dan tegas terhadap terjadinya *bullying* di sekolah. Pada dasarnya, tindakan *bullying* merupakan tindakan yang dapat diantisipasi atau dicegah supaya tidak terjadi. Begitu pula, tindakan *bullying* merupakan suatu hal yang dapat segera diatasi apabila telah terjadi agar dampaknya tidak meluas dan berkelanjutan. Namun demikian, memang seringkali hal tersebut sulit dilakukan karena tindakan *bullying* dilakukan secara diam-diam atau korban *bullying* tidak berani mengungkapkan atau melapor kepada orang lain atau pihak sekolah. Maka dari itu, diperlukan kepekaan dan kesadaran dari pihak sekolah dalam mendeteksi dan mengantisipasi hal-hal ataupun suasana pergaulan yang dapat memicu terjadinya *bullying* di sekolah.

Di sekolah, tindakan perundungan dapat dihindari oleh siswa yang berani melawan namun bagi siswa yang tidak berani melawan perundungan sulit dihindari. Perundungan tidak hanya berhenti pada tindakan itu sendiri, tetapi juga dapat menyebabkan masalah relasi dengan teman-teman lain. Korban perundungan sering kali tidak mendapat bantuan dari teman-teman lain dan bahkan bisa jadi mereka justru merasa gembira tatkala ada temannya dibuli. Dalam keadaan semacam ini, ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah, yakni:

1. Membekali siswa dengan pengetahuan bagaimana agar tidak menjadi korban perundungan, misalnya dengan cara menghindar atau menjauh dari bergaul dengan pelaku, menyampaikan perasaan secara baik kepada pelaku bahwa tindakannya tidak menyenangkan dan menyakiti, berani menegur pelaku dengan tegas, dan usaha terakhir yang dapat dilakukan adalah melaporkan ke guru.<sup>42</sup>
2. Guru wajib menanggapi kejadian perundungan dengan serius dan menunjukkan komitmen untuk menyelesaikannya.
3. Berikan penghargaan dan rasa terima kasih kepada siswa yang berani melaporkan tindakan *bullying* di sekolah.
4. Yakinkan siswa korban *bullying* bahwa perundungan bukan salah mereka dan tunjukkan rasa empati atas situasi mereka.
5. Bantu siswa korban *bullying* untuk mengembangkan kemampuan membela diri dan membangun rasa percaya diri.
6. Tawarkan dukungan dan bantuan kepada korban untuk membuatnya merasa aman dan nyaman di sekolah.
7. Memanggil dan mengajak bicara setiap siswa yang terlibat dalam tindakan perundungan dalam rangka menghentikan tindakan perundungan di masa mendatang.

*Kedua*, mengembangkan suasana pergaulan yang kondusif, aman, dan rukun di lingkungan sekolah. Pihak sekolah harus mampu menyediakan lingkungan sekolah yang membuat para siswa merasa: 1) Memiliki perasaan diterima (*feeling of belonging*). Yaitu perasaan yang dirasakan siswa bahwa dirinya merupakan bagian dari kelompok, diterima oleh kelompok, serta dihargai di kelompoknya. Yang dimaksud kelompok di sini utamanya

---

<sup>42</sup> Lutfi Arya, *Melawan Bullying Menggagas Kurikulum Anti Bullying di Sekolah...*, h. 106.

adalah teman-teman di sekolah, para guru, dan lingkungan sekitar sekolah. 2) Perasaan mampu (*feeling of competence*). Yaitu perasaan akan keyakinan dan bangga terhadap dirinya karena kemampuan yang dimilikinya sebab telah mencapai suatu keberhasilan yang diharapkan atau tidak diharapkan. Misalnya, ketika siswa mengalami keberhasilan atau kegagalan pihak sekolah harus memerankan diri sebagai motivator maupun fasilitator bagi para siswa. Apabila siswa mengalami kegagalan, tetap harus dimotivasi maupun difasilitasi agar mencapai keberhasilan di masa mendatang. 3) Perasaan berharga (*feeling of wort*). Perasaan di mana siswa merasa dihargai atau tidak, biasanya perasaan ini sering dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu.<sup>43</sup>

*Ketiga*, membekali siswa dengan pengetahuan tentang jati diri. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan motivasi-motivasi dan penerangan tentang konsep diri manusia dan apa yang harus dilakukan terhadap diri ciptaan Allah Swt. Misalnya, perlu disampaikan kepada siswa bahwa kita manusia merupakan makhluk terbaik yang telah diciptakan Allah Swt. jika dibandingkan dengan makhluk lain seperti hewan, jin, tumbuhan, bahkan malaikat, manusia adalah makhluk yang paling unggul dan sebaik-baik bentuknya (baca QS. at-Tin/95: 4). Oleh sebab itu, setiap orang mesti menyadari keistimewaan yang dimilikinya dan menghargai nikmat Allah sebagai sang Maha Pencipta. Kalau ada teman yang menghina atau mencela diri seorang teman lainnya, hakikatnya ia telah menghina dan mencela penciptanya yakni Allah Swt.<sup>44</sup> Maka, setiap orang tidak boleh merasa malu, hina, atau lemah terhadap dirinya sendiri. Mengenai hal ini Allah Swt berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

*Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman. (Ali Imran/3: 139)*

Ayat di atas mengajarkan kepada setiap orang untuk tetap kuat, tidak bersikap lemah, tidak bersedih hati, atau putus asa, atas segala hal yang tidak baik yang menimpanya, termasuk ke dalam hal ini adalah tindakan *bullying* yang diterima dari orang lain. Hal ini karena manusia adalah makhluk yang memiliki derajat yang tinggi, potensi yang luar biasa, dan kemampuan yang berbeda-beda tiap dari mereka. Dari penafsiran ayat ini dapat diketahui bahwa untuk menguatkan *self esteem* siswa, pihak sekolah perlu untuk memberikan motivasi guna meningkatkan pemahaman siswa terhadap dirinya sendiri. Siswa diarahkan agar mampu menilai dirinya sendiri secara positif dan menyadari bahwa sebagai manusia setiap orang pasti memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing.<sup>45</sup>

*Keempat*, mengembangkan *mindset* (pola pikir) positif siswa. Seseorang yang memiliki pola pikir yang baik dan benar akan memiliki sikap penghargaan yang tinggi terhadap dirinya sendiri.<sup>46</sup> Menguatkan *self esteem* siswa korban perundungan dapat dilakukan dengan cara menstimuluskan sikap positif dan pesan-pesan spiritual. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan mengarahkan korban

<sup>43</sup> Dwiki Nur Kholiza,dkk., "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Social Anxiety Pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah," *Psyche 165 Journal*, Vol. 15 No 2 2022, h. 70.

<sup>44</sup> Rully Fatekhah, "Konsep *Self Esteem* dalam Alquran", Surabaya: Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel, 2023, h. 32.

<sup>45</sup> Izzatur Rusuli, "Self Esteem Antara Barat Dan Islam: Perbandingan Antara Coopersmith dan Fathi Yakan," *Proceeding Book of: The 1st International Confrence on Islamic Studies (ICIS) University As One Of Key Pillars Of Civilitation Building*, Vol. 1 No. 1, 2020, h. 257-258.

<sup>46</sup> Rully Fatekhah, "Konsep *Self Esteem* dalam Alquran",... h.34.

perundungan untuk menerapkan sikap sabar, baik sangka (*husnuzhan*), memiliki keyakinan atas adanya balasan setiap perbuatan yang dilakukan manusia, dan memaafkan. Pihak sekolah hendaknya mendampingi korban perundungan sembari menanamkan sikap sabar dalam arti jangan terlalu memperhatikan ucapan buruk maupun perilaku kasar yang ditimpakan pada diri mereka dan tidak membalas hal yang sama kepada pelaku perundungan. Agar sikap sabar tertanam kuat dalam diri korban perundungan, perlu disampaikan kepadanya tentang balasan perbuatan; perbuatan baik akan diganjar dengan kebaikan dan perbuatan buruk akan diberi balasan buruk pula oleh Allah Swt.

Berfikiran positif merupakan sikap terbaik untuk membunuh rasa benci, dendam, dan duka lara dalam hati korban perundungan. Meski faktanya pelaku perundungan telah menghina, menyakiti, maupun menjatuhkan martabat di hadapan khalayak ramai, namun bisa jadi hal itu sebagai cara Allah Swt menaikkan derajat dan kapasitas karakter/kepribadian korban perundungan. Atau Dia sedang memberi pelajaran hidup yang berharga padanya. Melalui perundungan, Allah Swt menjadikan korban perundungan orang kuat secara mental, tahan banting, berani menghadapi tantangan hidup, memiliki kerendahan hati, kebijaksanaan, dan empati. Di masa mendatang semua hal ini akan menjadikan dirinya orang yang berkualitas dan berhasil.

Selanjutnya, perlu pula distimuluskan pada diri korban perundungan agar tidak menyimpan rasa dendam atau sakit hati. Sikap terbaik yang diambil oleh korban perundungan adalah memaafkan pelakunya. Seseorang yang memaafkan kesalahan orang lain, ia akan merasakan rasa damai, gembira, dan lega di dalam hati dan perasaannya. Dalam waktu bersamaan semua hal ini dapat menurunkan tingkat stres, cemas, depresi, dan tekanan emosional. Sebaliknya, seseorang yang menyakiti atau menjatuhkan orang lain, menyimpan iri hati, dendam, dan tidak suka, semua ini akan membuatnya merasa terasing, cemas, putus asa, dan stres karena tidak ada orang lain yang hadir memberi dukungan (support) dan menyediakan tempat untuk berbagi masalah.<sup>47</sup>

*Kelima*, Melibatkan siswa dalam kegiatan-kegiatan yang produktif. Keterlibatan seseorang pada kegiatan-kegiatan yang produktif bersama orang lain dapat menumbuhkan perasaan bahwa dirinya bermanfaat dan berguna dalam kehidupan ini. Begitu pula bergaul atau berinteraksi dengan orang lain dapat menumbuhkan perasaan bahwa ia dicintai, disayangi, dan diperhatikan oleh orang lain. Pada akhirnya, semua perasaan yang muncul tersebut mampu membuat seseorang merasa dirinya berharga, bahagia, dan dibutuhkan oleh orang-orang di sekitarnya. Oleh sebab itu, sangat penting pihak sekolah untuk melibatkan korban perundungan dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan di sekolah atau membantunya dengan mengkondisikan adanya komunitas atau kelompok belajar di sekolah.

## KESIMPULAN

Tindakan *bullying* (perundungan) di sekolah acapkali dijumpai terjadi dilakukan oleh pelaku terhadap siswa yang memiliki kekurangan dalam hal fisik dan psikis. Tindakan *bullying* (perundungan) di sekolah dilakukan oleh pelaku dalam bentuk verbal dan non-verbal. Hal tersebut memberikan dampak negatif terhadap korban berupa tekanan pada psikis dan mental, merasa takut, korban menjadi enggan masuk sekolah, hingga

---

<sup>47</sup> Ah. Yusuf, dkk. *Kebutuhan Spiritual; Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017, h. 60.

menurunnya *self esteem* diri korban. Berkaca pada dampak negatifnya yang begitu besar, maka tindakan *bullying* di sekolah harus segera di atasi sesegera mungkin. Pihak sekolah dapat melakukan beberapa langkah atau upaya untuk menanggulangi terjadi *bullying* (perundungan) yaitu: 1) Bersikap antisipatif dan tegas terhadap terjadinya *bullying* di sekolah, 2) Mengembangkan suasana pergaulan yang kondusif, aman, dan rukun di lingkungan sekolah, 3). Membekali siswa dengan pengetahuan tentang jati diri, dan 4) Melibatkan siswa korban *bullying* (perundungan) dalam kegiatan-kegiatan sekolah seperti kerja kelompok, membuat komunitas, dan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agisyaputri, Erina dkk. (2023). "Identifikasi Fenomena Perilaku Bullying Pada Remaja," *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 3(1): 19.
- Almaliki, Muhammad 'Alawi, *Analisis Faktor-Faktor Pembentuk Self Esteem Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Attaqwa Pusat Putera Bekasi, Jakarta: Universitas Islam Negeri (UIN), 2019.*
- Amanda, Gyna, *Stop Bullying A-Z Problem Dan Solusinya, Yogyakarta: Penerbit Cemerlang, 2023.*
- Analiya, Tri Rizky dan Ridwan Arifin. (2022). "Perlindungan Hukum bagi Anak Dalam Kasus *Bullying* Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perlindungan Anak Di Indonesia," *Journal of Gender and Social Inclusion In Muslim Societies* 3(1): 39-40.
- Anggraeni, Dwiyani Anggraeni dan Muchammad Arif Muchlisin. (2021). "Penerapan *Self Esteem* pada Anak Usia Dini Untuk Meminimalisir Kasus *Bullying* di KB Riyadul Umat", *Journal of Education Research* 4(2): 973.
- Arya, Lutfi dan Wanda Rahma Syanti. (2021). "*Bullying* pada Remaja: Pentingkah Keberfungsian Keluarga, Kebahagiaan di Sekolah, Dan Self-Esteem?," *Jurnal Ilmu Perilaku* 5(2): 197.
- Asri, Kholifatul Husna, *Bullying Is Not Cool Mari Berteman dengan Asik Tanpa Mengusik*, t.tp: Indonesia Emas Grup, t.th.
- Fatekhah, Rully, *Konsep Self Esteem dalam Alquran*, Surabaya: Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel, 2023.
- Fatimatuzzahro, Urip, *Efektivitas Terapi Empati untuk Menurunkan Perilaku Bullying*, t.tp: Stiletto Book, 2023.
- Freska, Adinar, *Bullying Dan Kesehatan Mental Remaja*, Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023.
- Nirwana, Syilfa. (2024). "Pengaruh *Bullying* Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar," *JPBB: Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya* 3(2): 132.
- Kholiza, Dwiki Nur dkk. (2022). "Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Social Anxiety Pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah," *Psyche 165 Journal* 15(2): 70.
- Makarim, Fadhli Rizal, "*Bullying*", dalam <https://www.halodoc.com/kesehatan/bullying>, diakses pada 25 Mei 2024.
- Mangantes, Meisie Lenny, *Self Esteem Siswa*, Sleman: Penerbit Deepublish, 2023.
- Nirmalasari dkk. (2021). "Fenomena *Bullying* pada Teman Sebaya di SDN No 123 Tanassang," *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar* 6(2): 154.

- Rahayu, Betty Agustina dkk. (2020). "Gambaran Perilaku *Bullying* pada Siswa SDN Padukuhan Pungkuran Pleret Bantul", *Journal of Nursing Invention* 1(2): 92.
- Ramadhanti dan Muhamad Taufik Hidayat. (2022). "Strategi Guru dalam Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa Di Sekolah Dasar," *Jurnal Basicedu* 6(3): 4567.
- Rusuli, Izzatur. (2020). "Self Esteem Antara Barat Dan Islam: Perbandingan Antara Coopersmith dan Fathi Yakan," *Proceeding Book of: The 1st International Confrence on Islamic Studies (ICIS) University As One Of Key Pillarss Of Civilitation Building* 1(1): 257-258.
- Saefulloh, Ahmad dkk., *Model Pendidikan Islam bagi Pecandu Narkotika*, Sleman: Penerbit Deepublish, 2019.
- Saragih, Billy Prapanca dan Naomi Soetikno. (2023). "Self Esteem Korban *Bullying*: Studi Literatur," *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis* 03(01): 80.
- Sari, Heti Novita dkk. (2022). "Perilaku *Bullying* yang Menyimpang dari Nilai Pancasila pada Siswa Sekolah," *Jurnal Kewarganegaraan* 6(1): 2096.
- Shofwan, Imam dan Achmad Munib. (2023). "Pendidikan Karakter Sosial Qur'ani: Studi Tafsir Surat Al-Hujurat Ayat 11-13," *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 13(1): 76-77.
- Sugiarti, Tutut, *Pengaruh Self Esteem dan Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademis Mahasiswa*, NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2023.
- Sulistiyo, Urip, *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*, Jambi: Salim Media Indonesia, 2019.
- Tanoko, Sheila Marchelina. (2021). "Benarkah ada Hubungan antara *Self Esteem* Dengan Depresi? Sebuah Studi Meta Analisis," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 23(1): 36-37.
- Thornberg, Robert dan Hanna Delby. (2019). "How Do Secondary School Students Explain *Bullying*?" *Educational Research* 61(2): 149.
- Wibowo, Hariyanti dkk. (2021). "Fenomena Perilaku *Bullying* di Sekolah," *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 1(2): 159.
- Zamzanah, *Upaya Meningkatkan Self Esteem (Harga Diri) Pada Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMPN 19 Kota Jambi*, Jambi: Universitas Jambi, 2023.