



SUDAH DONG

Stop-Bullying Campaign

B

Buku Panduan Melawan Bullying

NOT FOR SALE - CETAKAN PERTAMA





PREFACE

Dalam suatu kesempatan, saya bertemu dengan seorang anak perempuan yang berhenti sekolah karena dia di-bully. Ini adalah sebuah tragedi untuk bangsa yang telah merdeka lebih dari setengah abad, dimana seorang anak yang mempunyai mimpi untuk menjadi dokter tidak bisa mencapai cita-citanya karena kehilangan pendidikan yang bisa membebaskan dirinya dari jurang kemiskinan. Ini adalah salah satu kasus yang saya temukan dari banyak kasus bullying yang menimpa anak Indonesia. Pengalaman ini tentu memberikan motivasi bagi saya untuk membawa perubahan kedepan, agar anak-anak Indonesia bisa meraih impiannya.

Saya menginisiasi gerakan Sudah Dong untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif bullying melalui sosial media dan juga melalui beberapa kegiatan offline. Saya sadari bahwa gerakan ini tidak hanya menyentuh kalangan terdekat, tapi harus mampu mencapai kalangan yang paling terpinggirkan dan rentan, dimanapun mereka berada diseluruh pelosok Indonesia.

Buku ini dibuat untuk anak-anak Indonesia yang tidak memiliki akses terhadap sosial media, sumber daya dan pengetahuan. Dengan adanya buku panduan ini, saya berharap bahwa masyarakat Indonesia khususnya generasi masa depan bisa mendapat manfaat agar menjadi generasi yang lebih memiliki empati dan selalu akan berjuang untuk Indonesia yang berkeadilan sosial.

Saya berterimakasih sebanyak-banyaknya kepada para relawan yang telah berkontribusi dalam mewujudkan buku panduan Sudah Dong. Semoga semua anak-anak di seluruh tanah air bisa mengekspresikan bakat dan belajar tanpa harus takut akan tekanan atau hina-an agar anak Indonesia mampu berkompetisi secara sehat di dalam era globalisasi, mencapai kesetaraan global serta mewujudkan Indonesia yang kita cita-citakan bersama.

Selamat membaca.

Katyana Wardhana

Kata Pengantar

Stop Bullying Sejak Dini



Susanto, MA

Komisioner Bidang Pendidikan,
Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)

Kasus bullying pada anak merupakan fenomena gunung es, kasus yang mencuat terlihat sedikit, namun faktanya sangat banyak, mengakar, terwariskan dari generasi ke generasi dan sering kurang terpantau oleh orangtua dan sekolah. Tak sedikit orangtua dan pihak sekolah berpandangan bahwa bullying seolah hanya terjadi di jenjang SMP, SLTA, padahal, faktanya banyak pula terjadi pada anak sejak rentang usia 3 - 12 tahun. Pada usia inilah, kasus bullying kurang mendapat perhatian lebih, karena dianggap hal yang wajar.

Seringkali anak saling bermain, mengejek, memukul pada teman sebayanya, sebagai bagian dari entertaint dalam bermain dan bersosialisasi. Umumnya anak yang sensitif, kurang bisa bersosialisasi, anak yang mudah gelisah, anak yang pasif, anak yang cenderung mengalah, mudah depresi juga berpotensi menjadi korban bullying. Selain itu, anak yang memiliki

kekurangan, anak yang 'nyolot' (terlalu cantik, terlalu populer, dll), potensial pula menjadi korban bullying. Namun kondisi ini seringkali tak terpantau dan lepas dari perhatian orang tua, guru bahkan orang sekitar. Kebanyakan guru, orangtua berfikir bahwa bullying yang terjadi pada anak hanyalah masalah kecil dan tak berdampak negatif.

Menurut penelitian Universities of Oxford, Warwick, Bristol, dan UCL, bahwa anak-anak yang sering dibully, baik oleh temannya maupun saudaranya sendiri berpotensi dua kali lebih besar mengalami depresi saat dewasa nanti. Selain itu, mereka juga berisiko dua kali lipat melakukan penganiayaan terhadap diri sendiri. Melansir dari Science Daily, penelitian ini didapatkan setelah mengamati 7.000 anak berusia 12 tahun. Para peneliti mengikuti perkembangan anak-anak tersebut hingga berumur 18 tahun. Selama pengamatan itu, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku bullying sangat mempengaruhi kesehatan mental. Dampak dari bullying sangat besar apabila dilakukan oleh saudara sendiri daripada oleh orang lain, pada anak-anak yang mengaku telah dibully oleh saudara mereka beberapa kali seminggu, dua kali lipat lebih besar mengalami depresi

hingga mencapai 12,3 persen, kecemasan 16 persen, dan 19 persen kemungkinan menyakiti diri sendiri.

Sedangkan Dr Lucy Bowes mengungkapkan "Bahwa efek bullying oleh saudara diketahui sama antara anak laki-laki maupun perempuan. Biasanya bullying kerap terjadi pada keluarga yang memiliki anak kurang dari tiga." Di pihak lain, Lucie Russell, direktur kampanye dan media Young Minds, menegaskan "Bullying merupakan peristiwa traumatik dan menyakitkan bagi anak-anak usia dini yang mengalaminya dan dampak jangka panjangnya dapat bertahan sampai beberapa tahun setelahnya. Penelitian yang dilakukan oleh dua ilmuwan dari The American Pediatric Association yaitu Professor Dieter Wolke dan Dr. Suzet Tanya Lereya menyebutkan bahwa menjadi korban bully dapat meningkatkan resiko terserang gangguan tidur yang biasa disebut dengan istilah parasomnia. Masalah yang akan timbul dari gejala gangguan tidur tersebut antara lain adalah mimpi buruk, teror di malam hari, hingga mengalami tidur berjalan.

Peneliti King's College London menyatakan bahwa anak-anak yang menjadi korban bullying ternyata masih merasakan dampak kesehatan psikis dan mental akibat peristiwa yang dialaminya lebih dari 40 tahun.

peneliti melakukan studi terhadap 7.771 dilaporkan mereka yang mengalami bullying ketika masa anak-anak memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami depresi dan kecemasan dan kemungkinan memiliki kualitas hidup yang lebih rendah pada usia 50 tahun.

Buku Panduan Melawan Bullying yang disusun oleh Sudah Dong ini hemat saya sangat positif untuk meng-inspiring orangtua, sekolah dan masyarakat melakukan perubahan perilaku yang responsif terhadap pencegahan bullying. Semoga buku ini bermanfaat bagi anak Indonesia

Menteng, 1 Mei 2015.

Kata Pengantar



Usaha bersama kita untuk menghentikan kekerasan harus diawali dengan memberikan perlindungan kepada penduduk muda kita. Setiap anak memiliki hak untuk mendapatkan kebebasan dari segala bentuk kekerasan, termasuk kebebasan dari ketakutan akan tindakan bullying. Bullying adalah penyalahgunaan kekuatan dalam sebuah hubungan yang diwujudkan dalam bentuk verbal, fisik dan/atau perilaku sosial yang dapat membahayakan fisik dan mental korbannya. Tindakan ini dapat melibatkan individu secara perseorangan atau bahkan kelompok. Bullying bisa terjadi baik secara langsung maupun dalam dunia maya, baik secara terang-terangan maupun secara tersembunyi. Berbagai bukti global membuktikan bahwa tindakan bullying bisa mengakibatkan depresi, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, bahkan menjadi salah satu penyebab bunuh diri. Bullying juga dapat memperpanjang rantai kekerasan, dimana anak yang pernah di-bully memiliki kecenderungan untuk

melakukan tindakan bullying kepada orang lain, termasuk kepada anaknya sendiri di masa yang akan datang.

Bullying telah terbukti menyakiti anak-anak dan membahayakan masyarakat secara umum. Cita-cita Indonesia menjadi negara maju bergantung pada kondisi generasi muda yang sehat, aman dan berpendidikan. Pertumbuhan ekonomi sangat bergantung pada sumber daya manusia masyarakat Indonesia, sumber daya manusia yang hanya dapat dikembangkan melalui pendidikan dan perlindungan.

Bullying dapat dicegah. Di tingkatan global, komitmen tertinggi telah dilakukan untuk melindungi anak muda dari kekerasan. Namun, langkah konkrit dibutuhkan untuk memastikan bahwa kekerasan tidak dapat ditolerir di tengah lingkungan masyarakat. Kita harus bekerja sama, dan percaya bahwa anak muda dapat mewujudkan perdamaian. Kita harus mendorong anak muda untuk melakukan hal-hal yang dapat mewujudkan perdamaian, keberagaman dan rasa saling menghargai. Kepada anak muda yang menjadi korban, kita harus memastikan bahwa mereka tahu bagaimana dan dimana harus melaporkan kekerasan tersebut, sehingga bisa

mendapatkan pertolongan yang mereka butuhkan.

Saya yakin bahwa buku ini, yang di dalamnya meliputi informasi dasar mengenai bullying, akan menjadi kontribusi yang penting dari anak muda dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengakhiri “bullying” sebagai bagian dari kekerasan terhadap anak. Saya harap buku ini dapat menggerakkan aksi nyata untuk mempercepat proses mengakhiri segala bentuk kekerasan.

Lauren Rumble

Kepala Perlindungan Anak – Chief of Child Protection
UNICEF Indonesia

DAFTAR ISI

Mari Kenali Bullying	08
Apa Itu Bullying.....	09
Bullying Terjadi Dimana Saja.....	15
Penyebab Bullying.....	17
Bahaya Bullying	20
Tahukah Kamu Bullying Berbahaya?.....	21
Bullying Menimbulkan Ketakutan & Gangguan Psikologi.....	22
Bullying Menimbulkan Dendam & Budaya Kekerasan.....	23
Bullying Membahayakan Nyawa.....	24
Kasus Bullying Merenggut Nyawa.....	25
Hukuman Bullying	28
Bullying Merupakan Tindak Kriminal.....	29
Untuk Kamu	38
Cegah Bullying Dari Dirimu.....	39
Jika Kamu Di Bully.....	41
Jika Kamu Melihat Bullying.....	42
Jika Kamu Mengalami Trauma Bullying.....	43
Persahabatan Bebas Bullying.....	45
Untuk Orang Tua	50
Kenali Anak Anda.....	51
Lingkungan Keluarga Rentan Bullying.....	53
Menjaga Lingkungan Anak Bebas dari Bullying.....	54
Mari Cegah Bullying.....	57
Jika Anak Anda Di-Bully.....	67
Jika Anak Anda Melakukan Bullying.....	69

Untuk Pendidik	72
Kenali Lingkungan Sekolah Rentan Bullying.....	73
Mari Cegah Bullying.....	75
Mari Bersama-sama Melawan Bullying	78
Mengapa Kita Harus Bersama-Sama Melawan Bullying?..	79
Bagaimana Kita Melawan Bullying Bersama-sama?.....	80

Pernahkah Kalian Mengejek Teman?

Pernahkah kalian
Memusuhi teman kalian
Tanpa alasan yang jelas?

Pernahkah
Kalian memukul
Teman kalian?

**Apa yang
kalian rasakan
jika kalian dipukul?**

Apa Yang Kalian Rasakan Jika Kalian Dimusuhi?

**Apa Yang
Kalian Rasakan
Jika Kalian Diejek?**

Jika kalian pernah melakukan atau merasakan ejekan, permusuhan, atau pukulan, kalian telah menjadi pelaku atau bahkan menjadi korban bullying.

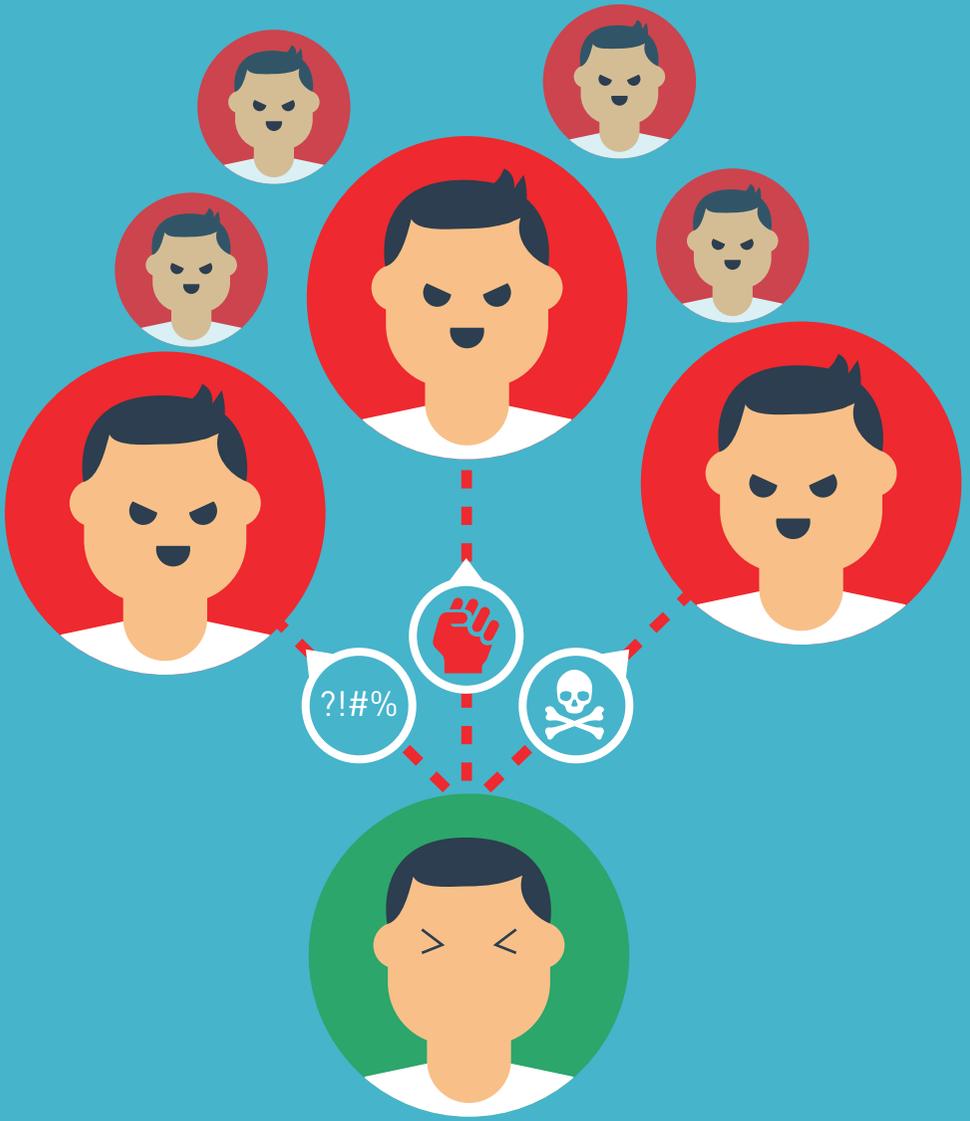
MARI KENALI BULLYING



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign

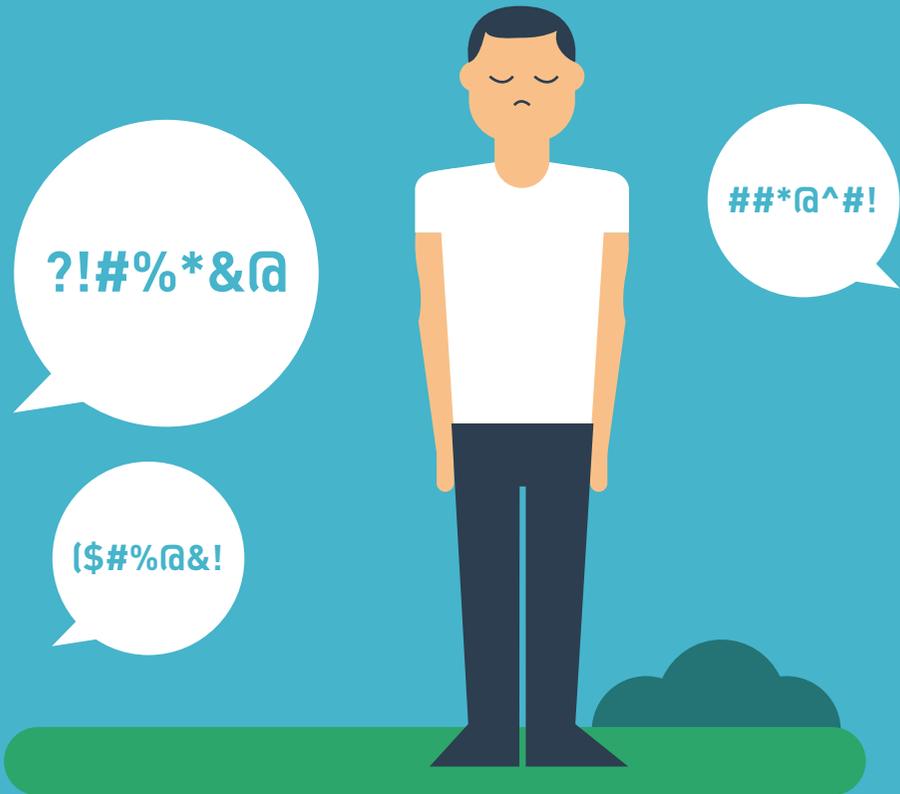
Apa itu Bullying

Bullying (dikenal sebagai “penindasan/risak” dalam bahasa Indonesia) merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus.



Bentuk Bentuk Bullying

Bullying Verbal



Berupa celaan, fitnah, atau penggunaan kata-kata yang tidak baik untuk menyakiti orang lain.

Bentuk Bentuk Bullying

Bullying Fisik



Berupa pukulan, menendang, menampar, meludahi atau segala bentuk kekerasan yang menggunakan fisik.

Bentuk Bentuk Bullying

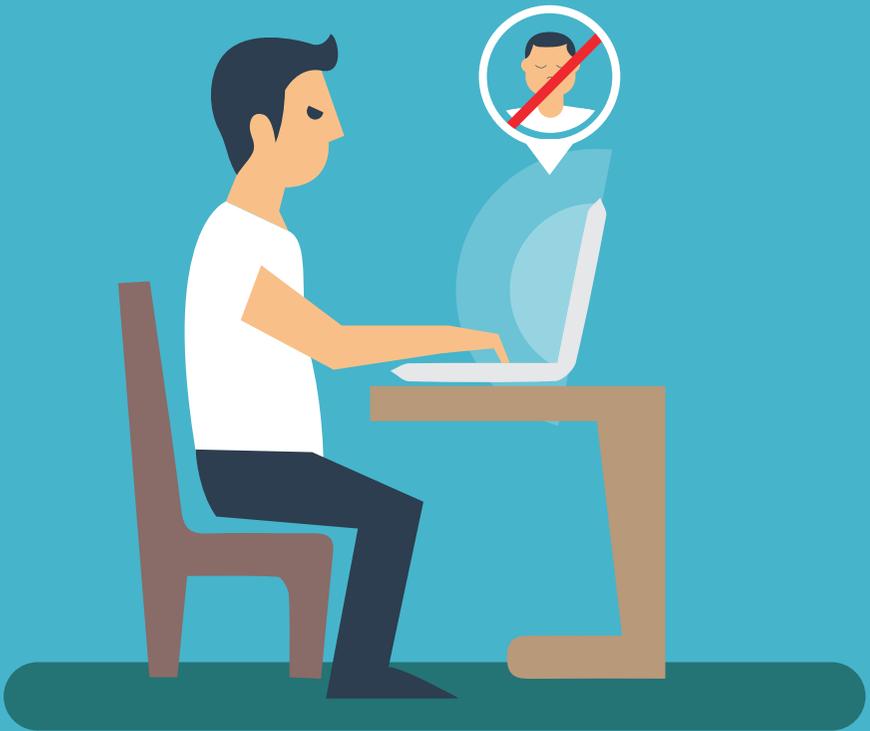
Bullying Relasional



Berupa pengabaian, pengucilan, cibiran dan segala bentuk tindakan untuk mengasingkan seseorang dari komunitasnya.

Bentuk Bentuk Bullying

Cyber Bullying



Segala bentuk tindakan yang dapat menyakiti orang lain dengan sarana media elektronik (rekaman video intimidasi, pencemaran nama baik lewat media sosial).

Bullying Terjadi Dimana Saja



Sekolah



Rumah /
Keluarga



Lingkungan
Sekitar



Biasanya dilakukan oleh senior kepada junior, atau bahkan teman satu tingkatan.



Umumnya bullying dari senior kepada junior merupakan tradisi.



Biasanya terjadi karena adanya kecemburuan.



Sifatnya relasional, misalnya sang korban tidak diakui sebagai keluarga.



Kadang juga bersifat fisik, misalnya kekerasan dalam rumah tangga.



Dapat terjadi karena unsur mayoritas menindas yang minoritas, misalnya orang pendatang yang dibully oleh warga asli.

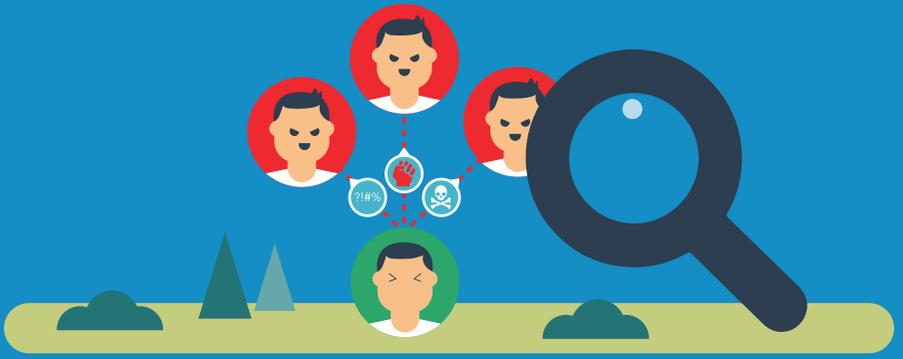
Penyebab Bullying

Permusuhan

Permusuhan dan rasa kesal diantara pertemanan bisa memicu seseorang melakukan tindakan bullying.

Rasa Kurang Percaya Diri & Mencari Perhatian

Seseorang yang kurang percaya diri seringkali ingin diperhatikan, salah satunya adalah dengan melakukan bullying. Dengan mem-bully orang lain, mereka akan merasa puas, lebih kuat dan dominan.



Perasaan Dendam

Seseorang yang pernah disakiti atau ditindas biasanya menyimpan rasa dendam yang ingin disalurkan kepada orang lain sehingga orang lain merasakan hal yang sama, salah satunya adalah dengan melakukan bullying

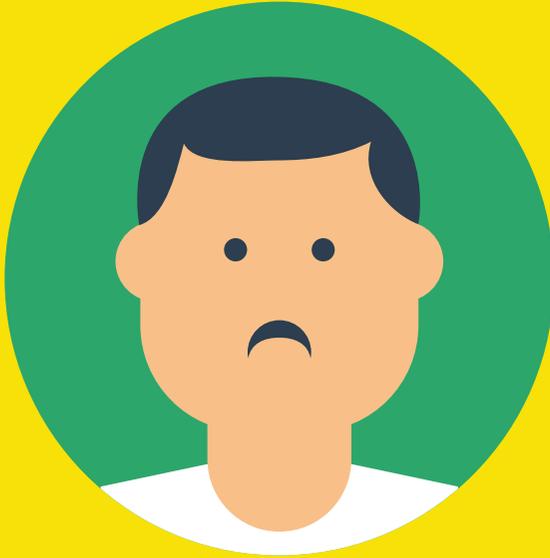
Pengaruh Negatif dari Media

Semakin banyaknya gambaran kekerasan di media baik televisi, internet, dsb. Menjadi contoh buruk yang bisa menginspirasi seseorang untuk melakukan kekerasan tanpa alasan yang jelas.

BAHAYA BULLYING



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign



Tahukah Kamu?

Tahukah kalian bahwa bullying dapat menyebabkan rasa trauma yang bisa menyebabkan efek negatif pada kejiwaan korban bullying. Bahkan, ada pula bullying yang berujung pada terenggutnya nyawa korban.

Bullying Menimbulkan Ketakutan & Gangguan Psikologi

Penelitian National Association of School Psychologist menyampaikan bahwa setiap hari di Amerika Serikat ada **160.000 murid yang bolos sekolah karena takut di-bully.**

1 dari 10 murid pindah sekolah karena takut dibully.

Penelitian yang diterbitkan jurnal Psychological Science menemukan bahwa **orang yang di-bully lebih mungkin mengalami kesulitan dalam lingkungan pekerjaan.**

Jurnal yang sama melaporkan **orang yang di-bully mengalami kesulitan dalam menjaga persahabatan jangka panjang dan hubungan baik dengan orang tua mereka.**

Penelitian yang dipimpin Melissa Holt dari Boston University menyoroti bahwa **mereka yang ditindas dapat melakukan bullying terhadap diri sendiri sehingga membahayakan diri sendiri.**

Bullying

Menimbulkan Dendam & Budaya Kekerasan

Pernahkah kamu mengalami perpeloncoan oleh kakak kelasmu di sekolah? Pernahkah kamu mengalami ketakutan karena seniormu?

Sebagian yang membaca pertanyaan diatas pasti akan menjawab iya. Kini mayoritas sekolah di Indonesia, terutama di SMP hingga perguruan tinggi mengenal adanya budaya perpeloncoan yang diwarnai kekerasan untuk para junior yang dilakukan oleh senior, dalam bentuk masa orientasi, kaderisasi ekstrakurikuler hingga dalam bentuk pertemanan sehari-hari, yang kita kenal dengan istilah "gencet" dan "labrak". Itu semua dilakukan oleh senior kepada junior, dan ketika junior telah

naik tingkat, perasaan dendam ini akan disalurkan pada junior dibawahnya sehingga membuat tradisi kekerasan di sekolah.

Siapa diantara kalian yang pernah merasakannya? Akankah kalian menghentikannya? Sebelum hal yang sama terjadi pada adik dan orang tercinta kalian?



Bullying Membahayakan Nyawa

Tahukah kalian bahwa bullying yang sering kalian lihat disekitar kalian ternyata bisa merenggut nyawa teman-teman kalian?

Kasus Bullying yang Merenggut Nyawa

Fikri, Indonesia

Ini kisah memilukan dari Fikri, Mahasiswa di Malang. Sebagai mahasiswa baru, Fikri mengikuti kegiatan kemah pada Oktober 2013 lalu. Menurut beberapa keterangan saksi, Fikri mengalami tindak kekerasan fisik dari seniornya. Kemudian saat mengikuti rangkaian acara tersebut, Fikri sempat mengeluh sesak nafas dan akhirnya dilarikan ke puskesmas terdekat. Namun, nyawa Fikri sudah tak tertolong lagi.

sumber: tempo.co, Sebelum dipelonco Fikri sehat

Renggo, Indonesia

Anak berusia 11 tahun ini meninggal dunia karena dianiaya oleh kakak kelasnya. Renggo, siswa kelas 5 SD di Jakarta Timur ini mengalami tindak bullying hanya karena menyenggol si pelaku bullying. Tak sengaja menyenggol, makanan milik pelaku pun terjatuh. Si kakak kelas itu pun memarahi Renggo dan meminta ganti rugi. Tak hanya sampai disitu, Renggo pun mendapat kekerasan fisik. Setelah itu, Renggo sempat tidak masuk sekolah karena mengalami demam dan kejang hingga akhirnya meninggal dunia.

sumber: tempo.co, Ini pengakuan senior yang membuat Renggo meninggal

Amanda, Canada

Gadis asal Vancouver ini menghabisi nyawanya sendiri karena merasa dilecehkan dan diintimidasi oleh teman-temannya. Sebelum bunuh diri, dia memberikan pesan agar tidak ada lagi korban bullying seperti dirinya.

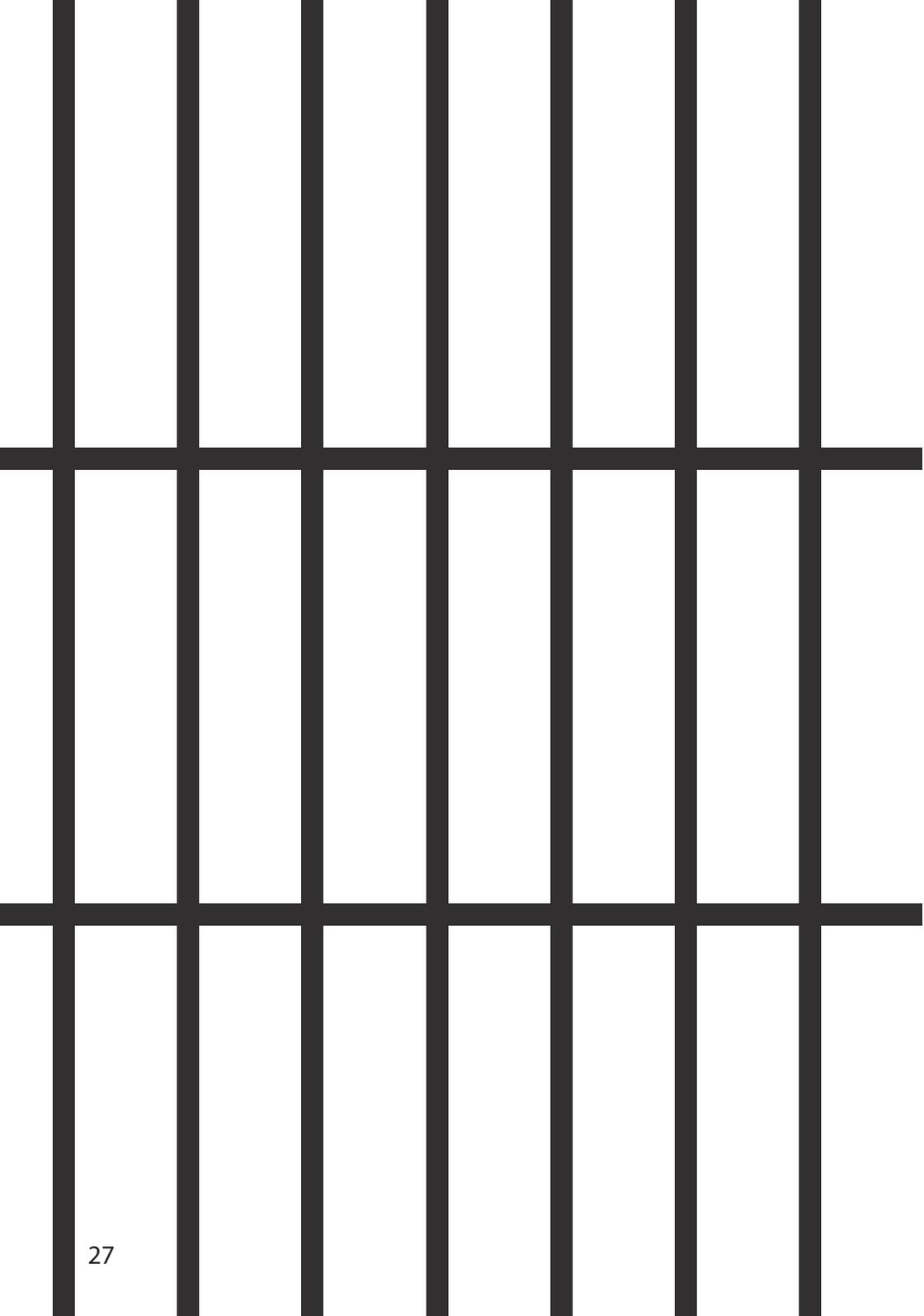
sumber: huffpost.com, Amanda Todd: Bullied canadian teen commits suicide after prolonged battle online and in school

Arfiand, Indonesia

Afriand (Aca) adalah siswa SMA di Jakarta Selatan yang sedang mengikuti kegiatan pengenalan alam di Tangkuban Perahu bagi calon anggota ekstrakurikuler pecinta alam di sekolahnya. Dalam kegiatan tersebut, Aca mendapat kekerasan fisik dari senior-seniornya. Aca meninggal dunia setelah beberapa hari mendapatkan perawatan dari rumah sakit. Pihak rumah sakit menemukan kejanggalan atas kematian Aca, setelah menemukan luka lebam pada bagian perut dan pipi sebelah kanannya.

sumber: liputan6.com, Siswa SMA di Jakarta tewas usai ikut ekskul pecinta alam

Kisah-kisah diatas merupakan sebagian kecil dari kisah memilukan para korban bullying yang meregang nyawa karena ketakutan akibat bullying. Pernahkah kalian berpikir bahwa mungkin teman kalian akan menjadi korban berikutnya apabila kalian tidak menghentikan bullying?





HUKUMAN BULLYING



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign

Bullying Merupakan Tindak Kriminal

Bullying di sekitar kita terkadang sering dianggap sepele dan dianggap menjadi hal yang biasa saja. Padahal, seperti yang kita lihat sebelumnya, bullying telah banyak memakan korban. Tahukah kamu, bahwa bullying sebenarnya merupakan tindakan pelanggaran hak asasi manusia yang dapat dikenakan hukuman oleh undang-undang negara kita?



Aspek Hukum Perlindungan Anak:
Undang-undang Perlindungan Anak
Pasal 76C UU No. 35 Th. 2014

Setiap orang dilarang menempatkan
membiarkan, melakukan, menyuruh
melakukan, atau turut serta melakukan
kekerasan terhadap Anak.





Pasal 80 (1) UU No. 35 Th. 2014

Setiap Orang yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 76C, dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun 6 (enam) bulan dan/atau denda paling banyak Rp72.000.000,00 (tujuh puluh dua juta rupiah)





Pasal 54 UU Nomer 35 tahun 2014

Anak di dalam dan di lingkungan satuan pendidikan wajib mendapatkan perlindungan dari tindak kekerasan fisik, psikis, kejahatan seksual, dan kejahatan lainnya yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, sesama peserta didik, dan/atau pihak lain.





Aspek Hukum Cyber Crime:
**Undang-undang Informasi dan
Transaksi Elektronik**

Pasal 27 (3)

Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik.





Aspek Hukum Cyber Crime:
**Undang-undang Informasi dan
Transaksi Elektronik**

Pasal 45 (1)

Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud dalam Pasal 27 ayat (1), ayat (2), ayat (3), atau ayat (4) dipidana dengan pidana penjara paling lama 6 (enam) tahun dan/atau denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).





Aspek Hukum Cyber Crime:
**Undang-undang Informasi dan
Transaksi Elektronik**

Pasal 28 (2)

Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak menyebarkan informasi yang ditujukan untuk menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan individu dan/atau kelompok masyarakat tertentu berdasarkan atas suku, agama, ras, dan antar-golongan (SARA).



“

Sekarang, sudah mengerti kan bahwa bullying merupakan tindak kriminal serius yang bisa dijera hukuman oleh undang-undang?

Semoga informasi ini membuat kita semua semakin berhati-hati dalam bertindak dan terjauh dari segala bentuk tindakan bullying

”

UNTUK KAMU



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign



Cegah Bullying Dari Dirimu



Tahukah kalian bahwa setiap manusia hidup dengan kemerdekaan yang tidak boleh dirampas haknya? Jika kalian merasa ingin bebas melakukan apapun, ingatlah bahwa kebebasanmu dibatasi oleh kebebasan orang lain.

Belajar dari hal kecil, jangan mengejek orang lain sesukamu. Jangan biarkan kebiasaan buruk seperti menyembunyikan handphone, tas, jaket, atau barang yang lain hanya untuk kesenangan dirimu.

Kalian boleh bercanda dan mengekspresikan diri kalian sepuasnya, tapi ingat, jangan sampai kesenanganmu merenggut kesenangan orang lain.

5 Langkah Jika Kamu di-Bully

01

Tetap percaya diri & hadapi tindakan bullying dengan berani

02

Simpan semua bukti bullying yang bisa kamu laporkan kepada orang yang dekat dan kamu percaya seperti guru, orang tua, ataupun langsung kepada Polisi (khususnya cyber bullying).



03

Berbicara & laporkanlah

04

Berbaurlah dengan teman-teman yang membuat kalian percaya diri dan selalu berpikir positif

05

Tetap berpikir positif. Tidak ada yang salah dengan dirimu, selama kamu tidak merugikan orang lain. Tetaplah jadi diri sendiri dan lawan rasa takutmu dengan percaya diri.

5 Langkah Jika Kamu Melihat Bullying

01

Jangan Diam!

02

Cobalah untuk
melerai dan
mendamaikan

03

Dukunglah korban
bullying agar dapat
mengembalikan
kepercayaan dirinya
dan menuntunnya
untuk bertindak
positif

04

Bicaralah dengan orang
terdekat pelaku
bullying agar
memberikan perhatian
dan pengertian

05

Laporkan kepada pihak
yang bisa menjadi
penegak hukum di
lingkungan terjadi
bullying seperti kepala
sekolah & guru (di
sekolah), tokoh
masyarakat, akun
penegak hukum seperti
kepolisian (jika terjadi di
dunia maya)

Jika Kamu Mengalami Trauma Bullying

Meskipun pengalaman bully sudah kita lalui, tapi terkadang masih sulit untuk melupakannya. Hal ini dikarenakan efek bullying bisa mempengaruhi mental seseorang dalam waktu lama. Tapi jangan biarkan hal ini terus membayangi diri kita. Berikut, ada lima langkah penting yang perlu untuk mengatasi trauma bullying.

Tanamkan orientasi waktu yang jelas. Yaitu bahwa bullying tersebut terjadi **DULU** dan kita berada di masa **SEKARANG**. Jadi, sepahit apapun pengalaman tersebut, kini kita tidak



mengalaminya lagi. Jangan pernah sekalipun merasa diri kita layak dibully.

Memaafkan. Tentu memaafkan orang yang pernah berbuat jahat terhadap kita memang tidak mudah. Tetapi, ini merupakan salah satu proses penting dalam “penyembuhan” diri. Menyibukkan diri dalam kegiatan positif. Untuk itu, jangan terpengaruh dengan provokasi dan hinaan yang dilakukan orang lain.

Jangan lakukan hal ini (bullying) kepada orang lain. Membully orang lain sebagai wujud balasan atas perilaku bullying yang pernah kita terima bukanlah langkah penyembuhan trauma akibat dibully.

5 Kriteria Persahabatan Bebas Bullying

Jika kamu ingin mencari teman yang bisa membawamu terbebas dari bullying, jadilah teman yang juga bisa membawa temanmu terbebas dari bullying. Seperti apakah teman yang bisa membawa kalian terbebas dari bullying? Inilah tips nya:

01 Sering memberi nasihat

Teman yang baik cenderung lebih sering memberi nasihat kepada kamu. Ketika kamu memiliki masalah, teman yang baik akan memberimu nasihat yang baik pula. Namun, ketika kamu memiliki

teman yang menyarankanmu untuk berbuat sesuatu hal yang negatif, kamu harus berani mengatakan tidak dan sebaiknya menjaga jarak dengannya.

02 Mampu diajak bekerjasama

Pilihlah teman-teman yang dapat diajak untuk bekerjasama. Memiliki rekan-rekan yang mempunyai semangat dan minat yang sama,

serta dapat diajak untuk bekerjasama, adalah sebuah keberuntungan. Masalah-masalah yang kamu miliki, akan terasa mudah untuk diselesaikan.

03 Menerima apa adanya

Seorang teman yang baik akan menerimamu apa adanya, bukan ada apanya. Apapun kondisimu, seorang teman yang baik tidak akan mempermasalahkannya. Karakter demikian tidak mudah untuk dijumpai pada setiap orang. Jadi, jika kamu memiliki

rekan yang memiliki karakter demikian, maka tentu kamu patut bersyukur. Orang yang tidak menerimamu apa adanya juga memiliki kecenderungan akan berlaku tidak baik kepadamu atau orang-orang yang dia anggap memiliki kekurangan.



UNTUK ORANG TUA



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign

Kenali Anak Anda

Ciri-Ciri Anak Rentan di-Bully

01

Anak yang cenderung sulit bersosialisasi, sehingga sering dianggap 'culun'.

02

Anak yang fisiknya berbeda dengan yang lain (kelebihan berat badan, bentuk fisik yang berbeda misalnya berkuping caplang, atau bibir tebal).



03

Anak yang cenderung berbeda dengan yang lain (berasal dari keluarga berkecukupan, sangat sukses atau sangat payah dalam suatu bidang tertentu)

Ciri-Ciri Anak Suka Mem-Bully

01

Anak yang cemburu karena merasa gagal dalam hal akademik atau nonakademik

02

Anak yang mengalami masalah dalam keluarga

03

Anak yang terlalu dimanja di rumah

04

Anak yang ingin mendapat pengakuan, biasanya karena di rumah kurang dapat perhatian

05

Anak yang sakit hati karena secara psikologis merasa kalah bersaing dengan sang calon korban bullying



Lingkungan Keluarga Rentan Bullying

Tahukah anda bahwa bullying juga disebabkan oleh lingkungan di keluarga? Kenali lingkungan keluarga yang rentan terhadap bullying:



01

Keluarga yang hubungan rumah tangga orang tuanya tidak harmonis dan diperlihatkan kepada anak.

02

Keluarga yang memiliki komunikasi yang kurang.

Menjaga Lingkungan Anak Bebas dari Bullying

Selain menjaga lingkungan keluarga agar bebas dari bullying, orang tua juga memegang peran utama menjaga lingkungan anak di luar lingkaran keluarga yang bebas dari bullying. Berikut diantaranya langkah untuk menjaga lingkungan anak yang bebas dari bullying:

Perhatikan dan Kenalilah dengan baik teman dari anak anda

Teman memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku anak anda. Mulailah untuk membuka diri dengan anak, menciptakan komunikasi yang lancar, agar anak tidak sungkan menceritakan dan memperkenalkan lingkungan pertemanannya kepada orang tua. Dari situlah kita bisa mengontrol pergaulannya.



Berikan pemahaman kepada anak anda

Orang tua harus bisa mengarahkan tentang cara bergaul yang baik serta cara memilih lingkungan pergaulan yang sehat. Berikan pemahaman tentang efek negatif dari teman yang kurang baik, sarankan dia agar jangan sampai bergaul terlalu jauh dengan orang-orang seperti itu dengan kesan menyarankan tanpa unsur paksaan, agar anak Anda bisa menerimanya dengan positif.

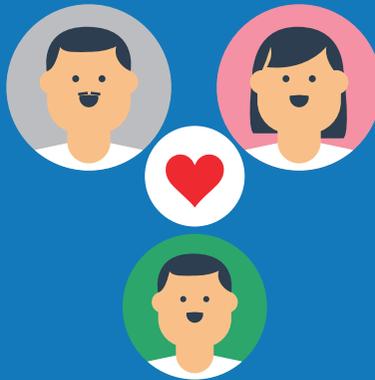


Sarankan teman dan lingkungan yang menurut anda baik

Jika anda mempunyai seorang teman atau tetangga yang mempunyai anak yang seumur dengan anak anda, maka bisa anda sarankan agar anak anda berteman dengan anak teman anda. Tapi pastikan anak dari teman anda tersebut memiliki sifat dan karakter yang baik. Menjaga anak dari lingkungan yang tak baik dengan cara ini bisa membuatnya tidak mencari pergaulan dan teman bermain semaunya. Namun tetap diatur agar tidak dipaksakan terhadap anak.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Terjauh dari Bullying



Ajarkan Cinta Kasih Antar Sesama

Dengan mengajarkan cinta kasih antar sesama kepada anak-anak, adalah cara paling efektif untuk mencegah anak menjadi korban bullying atau pelaku bullying di masa depan. Membesarkan mereka di tengah lingkungan yang penuh kasih sayang sejak dini, juga mampu menjauhkan

anak menjadi korban dan pelaku bullying. Tunjukkan cara Anda berinteraksi dengan pasangan dan anak-anak akan meninggalkan memori bagi si buah hati, yang kelak akan ia terapkan pada kehidupan sosialnya di luar rumah.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Terjauh dari Bullying



Buat Kedekatan Emosional dengan Anak

Dengan membuka ruang emosional dengan anak, ternyata mampu mengetahui apa yang terjadi dalam kehidupan sosialnya di luar rumah, Kita perlu terhubung dengan anak secara emosional.

Cara ini, anak tidak akan segan bercerita apa saja yang terjadi setiap hari di luar rumah. Termasuk saat anak-anak menjadi korban atau malah menjadi pelaku praktek bullying.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Terjauh dari Bullying



Membangun Rasa Percaya Diri Anak

Mereka yang menjadi penindas selalu mencari korban yang terlihat rapuh, penakut, pemalu, tidak memiliki teman, dan tidak memiliki rasa percaya diri. Sifat-sifat tadi adalah sasaran empuk penindas. Karenanya, ajari anak untuk menunjukkan sikap percaya diri yang cukup, terutama di

hadapan orang lain yang bukan anggota keluarga. Ajarkan mereka untuk bersikap ramah dan tidak bersikap malu-malu saat berbicara dengan orang lain. Karena rasa percaya diri akan membentuk mekanisme pertahanan dalam menghadapi praktek bullying.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Terjauh dari Bullying



Memupuk Keberanian dan Ketegasan

Cara yang ampuh untuk mencegah anak menjadi korban bullying adalah dengan bersikap berani. Ajari anak untuk menunjukkan ketegasan dalam menghadapi bullying. Ini tidak berarti Anda mengajarkan anak untuk melawan dengan kekerasan.

Setidaknya mereka harus punya keberanian untuk berkata 'tidak' atau 'berhenti' saat ditindas. Beri contoh kepada mereka cara mempertahankan diri jika hak mereka dilanggar (misalnya dengan menegur orang yang menyrobot antrean)

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Terjauh dari Bullying



Kembangkan Kemampuan Sosialisasi Anak

Pastikan agar anak Anda punya kemampuan dasar dalam bersosialisasi yang cukup. Ini berguna baginya untuk menjalin pertemanan. Tentu saja ia tidak harus menjadi anak yang populer atau menonjol.

Tetapi dengan kemampuan bersosialisasi yang cukup dia akan punya rasa percaya diri yang memadai untuk mendapatkan penghargaan yang sepatutnya dari lingkungan sekitarnya.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Tidak Melakukan Bullying



Ajarkan Etika Terhadap Sesama

Sejak dini, ajarkan anak untuk peduli dan menghargai sesama. Ajak mereka untuk mengenal karakter di lingkungan sosialnya,

sehingga mereka belajar untuk bertenggang rasa dengan sekitar serta menyadarkan mereka bahwa mereka hidup bersama dengan orang lain.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Tidak Melakukan Bullying



Berikan Teguran Mendidik Jika anak Melakukan Kesalahan

Tindakan-tindakan tidak terpuji yang dilakukan anak biasanya sering terjadi karena orang tua yang melakukan pembiaran terhadap anak. Berikan teguran mendidik bila anak melanggar etika atau melakukan tindakan tidak terpuji, dengan

penekanan yang sesuai dengan pelanggarannya. Tapi jangan pula berlebihan dalam memberi sanksi kepada anak, karena sikap berlebihan malah akan membuat anak mendendam rasa ingin membalas.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Tidak Melakukan Bullying



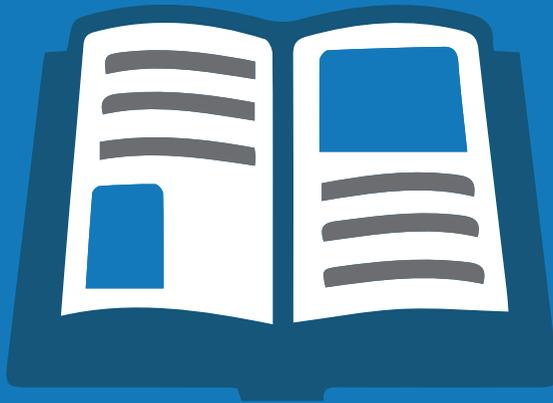
Tanamkan Nilai-Nilai Keagamaan

Setiap agama menanamkan kebaikan terhadap sesama. Ajarkan nilai-nilai keagamaan sejak dini kepada anak. Keyakinan anak-anak

terhadap Tuhan dan nilai-nilai keagamaan akan menjaga mereka dari segala tindakan kekerasan, termasuk bullying.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Tidak Melakukan Bullying



Dampingi Anak-Anak Untuk Menyerap Informasi

Terkadang, tindakan bullying yang dilakukan anak-anak dicontoh dari media dan gambaran yang mereka lihat, contohnya lewat internet dan televisi. Dampingi anak-anak anda

agar mereka tidak mencontoh tindakan-tindakan tidak terpuji yang mereka serap dari televisi, internet serta media lainnya.

Mari Cegah Bullying

Agar Anak-Anak Tidak Melakukan Bullying



Jadilah Panutan Untuk Anak Anda

Tindakan dan perilaku anak biasanya mencontoh orang tua dan lingkungan di sekitarnya. Sudah seharusnya anda tidak melakukan

tindakan-tindakan tidak terpuji, termasuk memperlihatkan kekerasan serta bullying yang bisa dicontoh anak anda.

Jika Anak Anda di-Bully

01

Ajaklah anak anda berbicara dan mencurahkan isi hatinya. Kebanyakan korban bullying merasa takut dan tertekan untuk membicarakan apa yang terjadi. Dengan menjadi tempat bicara, hal itu akan melegakan sedikit keadaannya.

02

Bantu mereka mengelola lonjakan kemarahan dan agresi yang mereka rasakan yang biasanya diarahkan tidak hanya untuk orang lain tetapi juga untuk diri mereka sendiri.

03

Temukan cara untuk menghidupkan kembali harga diri mereka dan tidak mengingat kembali terhadap rasa malu dan membenci diri sendiri.

04

Tunjukkan kasih sayang yang besar kepada untuk memperkuat perasaan diterima, dihargai, dan dicintai.

Jika Anak Anda Melakukan Bullying

01

Segera ajak anak bicara mengenai apa yang ia lakukan. Jelaskan bahwa tindakannya merugikan diri dan orang lain. Upayakan bantuan dari tenaga ahli agar masalah tertangani dengan baik dan selesai dengan tuntas.

02

Cari penyebab anak melakukan hal tersebut. Penyebab menjadi penentu penanganan. Anak yang menjadi pelaku karena rasa rendah diri tentu akan ditangani secara berbeda dengan pelaku yang disebabkan oleh dendam karena pernah menjadi korban. Demikian juga bila pelaku disebabkan oleh agresifitasnya yang berbeda.

03

Posisikan diri untuk menolong anak dan bukan menghakimi anak.

UNTUK PENDIDIK



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign

Kenali Lingkungan Sekolah Rentan Bullying

Tahukah anda bahwa bullying juga disebabkan oleh lingkungan? Kenali lingkungan sekolah yang rentan terhadap bullying:





Sekolah yang minim pengawasan



Sekolah yang tingkat kompetisi antar murid terlalu tinggi



Sekolah yang menganut sistem senior –junior di luar kelas

Mari Cegah Bullying

Sekolah merupakan tempat yang rentan terhadap bullying. Oleh karenanya, pendidik harus bisa berperan untuk mencegah bullying, dengan:



Pembentukan nilai-nilai persahabatan

Pembentukan nilai-nilai persahabatan sangat penting dilakukan di lingkungan sekolah agar tercipta hubungan pertemanan yang saling menghargai diantara murid-murid di sekolah, serta menjauhkan mereka dari kekerasan.

Pemberdayaan Siswa Untuk Pro-Sosial, Aktif & Berprestasi

Bullying sering dikaitkan dengan ego seseorang untuk mendapatkan sebuah eksistensi dan dominasi di komunitasnya. Oleh karena itu, para guru sebaiknya mendorong siswa untuk meningkatkan eksistensinya lewat hal-hal positif seperti kegiatan sosial dan prestasi di sekolah dibandingkan dengan melakukan tindakan bullying.

Membangun Komunikasi Efektif

Komunikasi efektif antar guru dan murid sangat penting, karena dengan komunikasi yang efektif guna membantu siswa untuk dapat berbagi masalah dengan guru mengenai permasalahan yang mereka alami.

Siswa usia sekolah berada dalam masa pembentukan karakter dan kepribadian sosial, sehingga semua pihak yang mempunyai hubungan langsung dengan keberadaan siswa di sekolah bertanggung jawab untuk mendampingi, membina, dan mendidik mereka.

MARI BERSAMA-SAMA MELAWAN BULLYING



SUDAH DONG
Stop-Bullying Campaign

Mengapa Kita Harus Bersama-Sama Melawan Bullying?

Saat ini, bullying telah menjadi sebuah tindakan yang sangat mengkhawatirkan. Tak banyak orang tahu bahwa Indonesia masuk dalam empat negara dengan kasus bullying tertinggi di dunia.

Dengan gerakan bersama untuk melawan bullying, diharapkan anak-anak muda di seluruh Indonesia mampu memberikan pemahaman kepada masyarakat akan bahaya dari tindak bullying terhadap fisik dan mental sehingga tak ada lagi korban dari tindakan bullying, serta semakin menyebarkan kepedulian masyarakat mengenai tindak bullying itu sendiri.

Bagaimana Kita Melawan Bullying Bersama-sama?

Dengan bergabung dalam suatu komunitas anti bullying

dan menyediakan sedikit waktu dan tenaga untuk menyampaikan pesan, pengalaman serta informasi mengenai bullying, kamu bisa menginspirasi anak-anak muda Indonesia untuk menghindari bullying. Dengan kegiatan itu saja, kamu sudah menjadi bagian dalam usaha bersama melawan bullying di Indonesia!

Pengaduan Tentang Tindak Bullying

Dapat Dilakukan Melalui:

KPAI : 021 - 319 015 56 | pengaduan@kpai.go.id

LAPOR!: www.lapor.go.id

Untuk pengaduan hukum (Polisi): 110

Layanan konseling dan rujukan lebih lanjut:

Telepon Sahabat Anak: 129

Layanan pengaduan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA): 08212575123

HALO,
SALAM
KENALI!



SUDAH DONG

Stop-Bullying Campaign



Katyana Wardhana

Founder of Sudah Dong

Sudah Dong adalah komunitas antibullying yang berbasis media sosial, didirikan oleh Katyana Wardhana pada bulan Juli 2014. Gerakan anti bullying berbasis media sosial ini memulai debutnya dengan menyebarkan informasi tentang bahaya bullying ke masyarakat melalui media sosial:

Twitter, web dan Facebook. #sudahdong

Gerakan ini muncul karena banyaknya terjadi kasus bullying di Indonesia dan belum ada sebuah gerakan yang massif untuk menghentikan ini.

Yuk Kita Sudahi Bullying Bersama-Sama!

Mari bersama kita sudahi kasus bullying di Indonesia dengan cara bergabung dan berbagi cerita seputar bullying yang terjadi di sekitar kalian.

Yuk Follow dan Gabung bersama kami di:



for more info : pr@sudahdong.com



Sampai April 2015 sudah ada sekitar 519 relawan mendaftar ke website Sudah Dong. Di web Sudah Dong ada laman "Berbagi Cerita" disana orang-orang bebas berbagi ceritanya dan semua relawan bisa berkontribusi untuk memberikan masukan kepada korban bullying.



Social Media Sudah Dong



Hingga April 2015 sudah ada 19.300 followers di twitter Sudah Dong. Setiap harinya admin selalu memberikan informasi terbaru tentang bullying, baik berupa cerita maupun fakta bullying.



Hingga April 2015 sudah ada 6.554 likes di Fanpage Sudah Dong dan setiap harinya selalu ada yang sharing cerita mereka sekedar untuk bercerita atau meminta nasihat dan masukan dari relawan.

Sharing cerita lebih kepada metode antar teman, kami bukan expert tapi kami mencoba memberi mereka semangat dan jalan keluar yang mungkin bisa dilakukan oleh korban bullying.



DAFTAR PUSTAKA

Thornberg,R., 2013, Victimising of School Bullying: a grounded theory, London, Taylor & Francis.

BBC, understanding bullying, <http://www.bbc.co.uk/schools/parents/bullying/>

Child Parenting, Definition of Bullying, <http://childparenting.about.com/od/schoollearning/g/bullying-definition>

Child Parenting, How to Prevent and Stop Bullying in School, http://childrenparenting.about.com/od/schoollearning/a/prevent_stop_bullying.html

Child Parenting, What to do When Your Child is a Bully, <http://childparenting.about.com/od/socialdevelopment/a/What-To-Do-When-Your-Child-Is-A-Bully.html>

Child Parenting, Warning Signs That Your Child May be the Victim of School Bullying, http://childparenting.about.com/od/schoollearning/a/school_bullying_warning_signs.html

Liputan6.com, Siswa SMA di Jakarta Tewas Usai Ikut Ekskul Pecinta Alam, <http://news.liputan6.com/read/2066669/siswa-sma-di-jakarta-tewas-usai-ikut-ekskul-pencinta-alam#sthash.06LgL8Dr.dpuf>

Hak Asasi Manusia, Strategi Hukum Perlindungan Anak, <http://www.ham.go.id/artikel/strategi-hukum-perlindungan-anak.html>

Okezone, Cara Jitu Hindari di Bully, <http://lifestyle.oke-zone.com/read/2014/05/02/198/979245/nih-cara-jitu-hindari-di-bully>

Tempo.com, Ini Pengakuan Senior yang Membuat Renggo Meninggal, <http://www.tempo.co/read/news/2014/05/04/064575336/Ini-Pengakuan-Senior-yang-Membuat-Renggo-Meninggal>

Tempo.com, Sebelum Dipelonco Fikri Sehat, <http://www.tempo.com/read/news/2013/12/11/079536530/Sebelum-Dipelonco-Fikri-Sehat>

